МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ и НАУКИ РФ
ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры
Кафедра легкой атлетики

СРОЧНОЕ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВНЕШНИХ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАРТОВОГО РАЗГОНА СПРИНТЕРА

Выпускная квалификационная работа
по специальности 033100 - физическая культура,
квалификация-педагог по физической культуре

Олег Сергеевич Олин
студент группы 033100-52
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
профессор Ю.П. Малков

Актуальность

Проблема физического стимулирования спортсмена перед стартом является одной из важнейших задач в спорте на данный момент. Сегодня все большее проникновение науки и практики в законы спортивной подготовки требует более эффективного сочетания интегрального подхода к организму спортсмена и дифференцированных усилий для совершенствования отдельных компонентов.

Таким образом, в нашем исследование, мы сделали попытку определить силу и эффективность влияния различных физических воздействий в разминке и её специальной части (настроечной, координационной) применяя различные силовые упражнения,

Объект исследования

учебно-тренировочный процесс бегунов спринтеров на этапе предстартовой подготовки к соревнованиям.

Предмет исследования

внешние силовые физические воздействия влияющие на эффективность бега с низкого старта.

Цель

выявление эффективности применения различных внешних физических воздействий перед стартом

Гипотеза

Предполагалось, что дополнительное силовое воздействие на специфические группы мышц спортсменов, выполняемых в структуре соревновательного упражнения, будут активизировать те нервно – мышечные координационные связи, которые будут обеспечивать эффективность бега со старта.

Гипотеза

На фоне последействия ожидалось, что в ближайшие 5 – 10 минут будет сохраняться положительный след физической активизации необходимых мышечных групп и нервных центров, руководящих бегом на короткие дистанции.

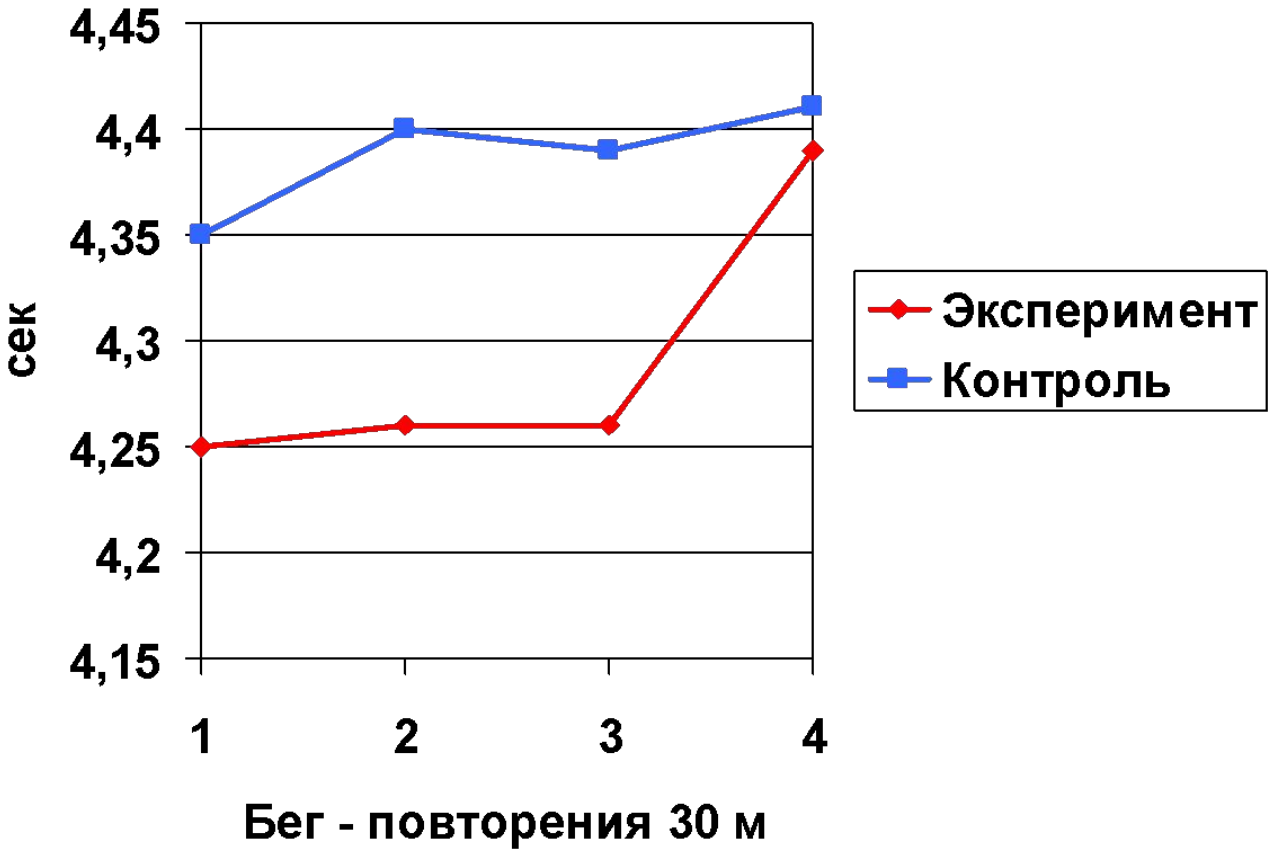
Задачи исследования

- Выявить влияние на скорость бега с низкого старта, выполнения ускорений с дополнительным отягощением на голени в виде манжет.
- Изучить эффективность применения дополнительной силовой стимуляции мышц ног на скорость бега с низкого старта в виде предварительного пробегания коротких отрезков дистанции с поясом весом 2,4 кг.
- Определить влияние силовой нагрузки на мышцы сгибатели бедра.

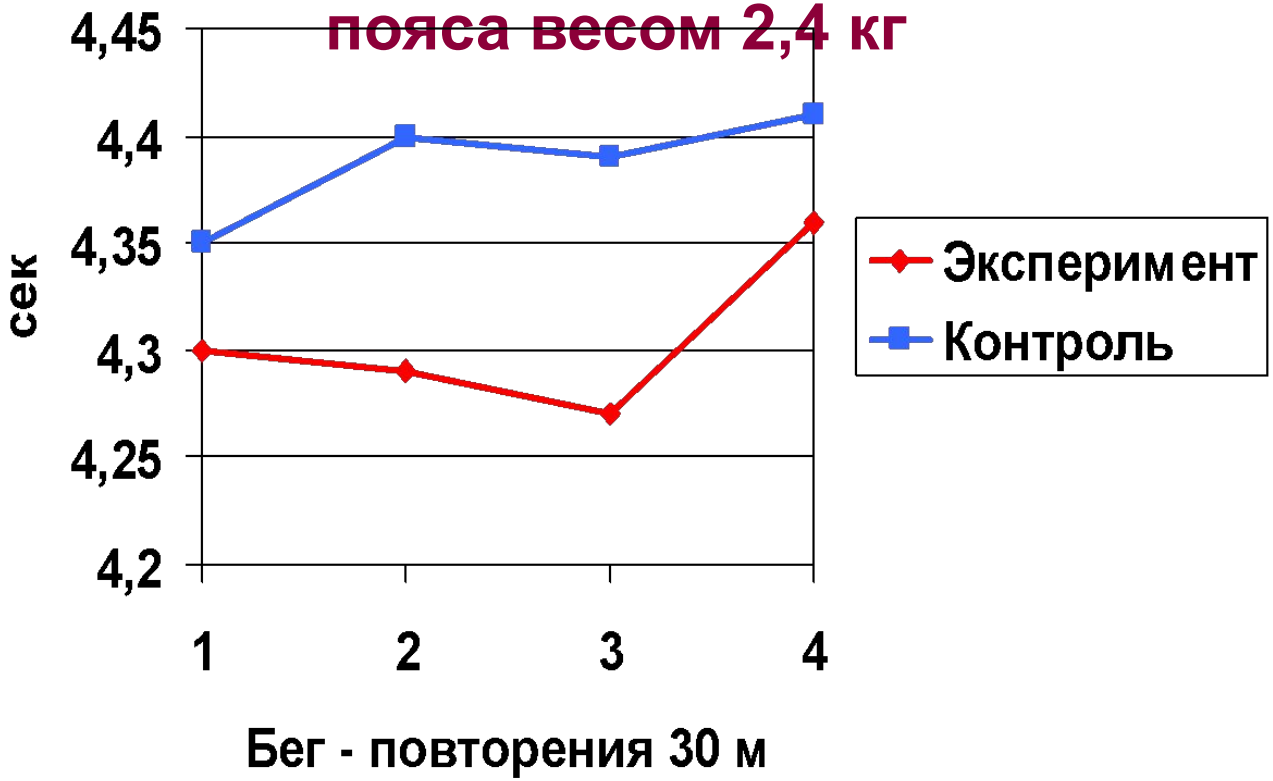
Объем работы:

10 спортсменов – спринтеров I разряда и КМС, входящих в сборную команду УР по легкой атлетике

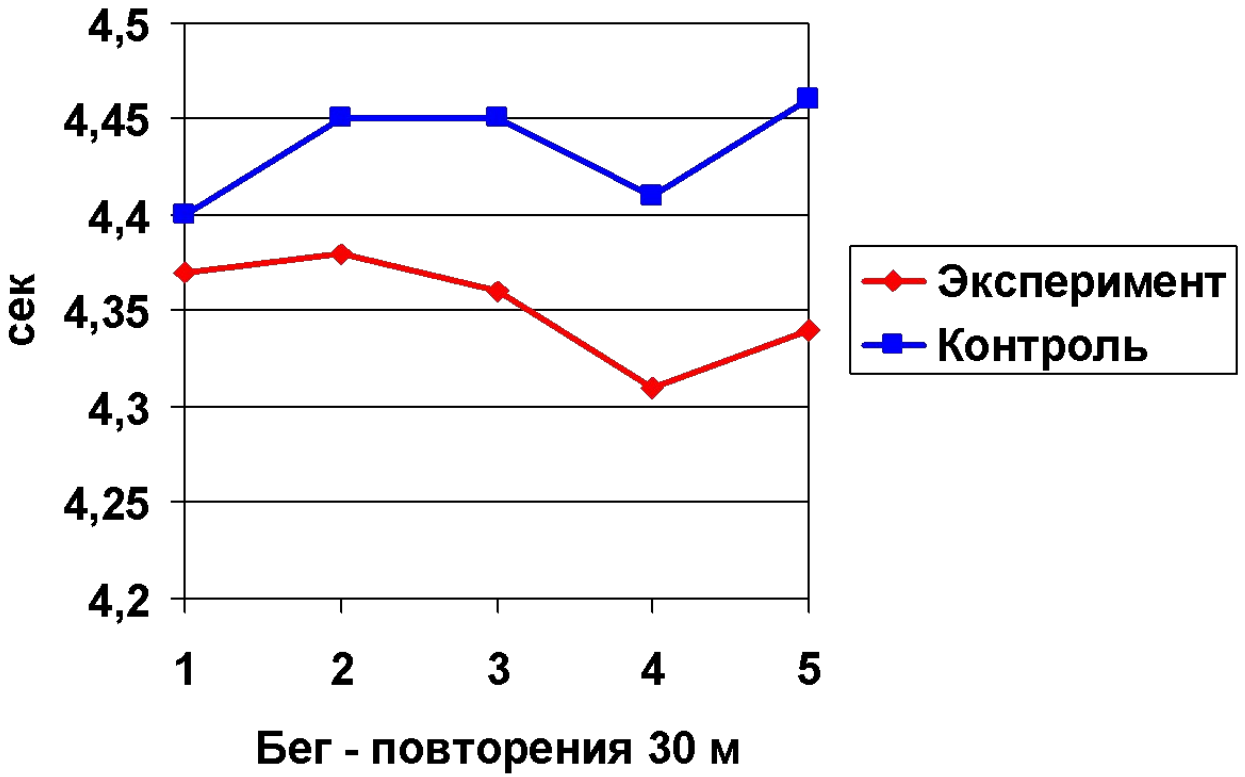
Время бега с низкого старта на 30 метров после выполнения в специальной части разминки бега с манжетами весом 450 г.



Время бега с низкого старта на 30 метров после предварительного выполнения в специальной части разминки бега с отягощением в виде пояса весом 2,4 кг



Время пятикратного бега с низкого старта на 30 метров после предварительной нагрузки в виде выведения бедра вперед-вверх стоя в упоре, с сопротивлением партнера



Вывод

- На основании проведенных экспериментов можно сделать вывод, что применение в предварительной разминке отягощения в виде манжет и пояса являются мало эффективными и не приводят к устойчивому положительному результату. В обоих случаях после улучшения в третьей попытке, время в четвертой значительно ухудшалось, что противоречит выдвигаемой гипотезе о стойком положительном последействии при применении этих видов отягощений.

  Поэтому эти виды нагрузок нецелесообразно применять как срочное физическое стимулирование в предстартовом периоде.

- В эксперименте с предварительной нагрузкой в виде выведения бедра вперед-вверх стоя в упоре, с сопротивлением партнера были получены данные, которые говорят об устойчивом положительном эффекте при применении данного метода. На протяжении всех пробеганий результаты в экспериментальной группе улучшались по отношению к показателям контрольной группы. Это говорит о возможности применения данной стимулирующей нагрузки в предстартовой разминке.

Спасибо за внимание!