

Стипель-чез, или бег с препятствиями – одна из самых трудных и зрелищных беговых дисциплин в легкой атлетике. Бег с препятствиями входит в программу олимпийских игр, что является одним из факторов огромной популярности среди любителей легкой атлетики. По классификации стипль-чез относится к средним дистанциям. Данный вид легкой атлетики требует от спортсмена недюжинной выносливости и сильного характера, так как нужно не просто пробежать длинную дистанцию, но и успешно преодолеть все препятствия.

Именно методика воспитания физических качеств является актуальной в беге с препятствиями в наше время. Российские спортсмены, обладая отличной техникой преодоления препятствий, уступают главным конкурентам в физической подготовленности. Атлет в беге с препятствиями должен обладать скоростными качествами бегуна-средневика, выносливостью бегуна стайера и техникой преодоления препятствий, характерной для барьеристов. Поэтому стипль-чез является сложнейшим видом легкоатлетической программы.

По мнению многих авторов, таких как Матвеев Л.П., Платонов В.Н и других, выносливость является важнейшим физическим качеством в беге с препятствиями. Выносливость одно из ведущих качеств, определяющих уровень мастерства спортсмена. Объясняется это, прежде всего тем, что рост спортивных результатов невозможен без расширения функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных качеств, а в этом огромное значение уделяется развитию именно выносливости. На современном этапе в теории и методике тренировки в беговых видах легкой атлетики особую значимость приобрело направление на оптимизацию развития именно выносливости.

Подготовка бегунов в беге с препятствиями рассматривается как сложный, многогранный процесс целостного и целесообразного использования всей совокупности факторов: т.е. средств и методов

обеспечивающих направленное развитие спортсменов и их уровень готовности к спортивным достижениям.

Цель: выявление эффективности модифицированной методики развития выносливости в беге с препятствиями

Объект исследования: тренировочный процесс развития выносливости у юношей 16-17 лет в беге с препятствиями

Предмет: методика тренировки в беге с препятствиями

Гипотеза: предполагается, что процесс развития выносливости у юношей в беге с препятствиями будет осуществляться более эффективно, если в тренировочном процессе сделать акцент на переменный метод – «фартлек».

База исследования: легкоатлетический манеж города Катайска, Курганской области.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (апрель 2017г. – сентябрь 2017г.) разработка исходных заданий для проведения исследования. Анализ литературных источников. Сбор практической документации. Составление аналитического обзора по интересующей проблеме.

На втором этапе (октябрь 2017г. – февраль 2018г.) проведение исследования. Сбор практической информации по материалам исследования.

На третьем этапе (март 2018г. – май 2018г.) Обработка полученных данных. Написание квалификационной работы.

В исследовании приняло участие 20 спортсменов 16-17 лет. Для эксперимента были образованы две исследуемые группы: контрольная группа и экспериментальная группа.

Для решения поставленных в работе задач использовались общенаучные и конкретно-исследовательские подходы и методы, основными из которых являются:

- методы теоретического анализа и обобщения;

- методы педагогического наблюдения, педагогического контроля (тестирования), экспериментальной апробации;

- математико-статистические методы обработки экспериментальных данных.

Методы теоретического анализа и обобщения включали работу со специальной литературой, затрагивающие проблему изучения различных средств и методов воспитания выносливости.

Методы педагогического наблюдения и тестирования были направлены на определение изменений уровня развития отдельных форм выносливости, в процессе проведения экспериментальной работы. Для этого использовались специфические тесты бег 200 м с препятствиями и 2000 м с препятствиями. Для измерения силовой выносливости использовался неспецифический тест Купера состоящий из 4 сетов.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.