

**«Исследование развития физических качеств
юных легкоатлетов на начальном этапе
тренировки»**

**Попов Николай Семенович, учитель физической культуры
Сэргэ-Бэсская основная общеобразовательная школа**

Актуальность

- Одним из основных направлений воспитания является спортивная ориентация детей и подростков. Одним из универсальных средств, обеспечивающих разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов, является легкая атлетика.
- Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду легкой атлетики. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов.
- В развитии физических качеств юных легкоатлетов одним из важнейших условий в формировании на начальном этапе выступает только методически правильно организованная, запланированная система комплексного развития.
- На протяжении развития у юного легкоатлета формируются лучшие физические качества, духовно-нравственные ценности, которые приводят к результатам и достижению запланированной цели.

- **Цель:**

Определение комплекса тренировочных мероприятий для базового развития физических качеств юных легкоатлетов.

- **Задачи:**

1) Разработать план тренировочного процесса по комплексному развитию физических качеств на начальном этапе тренировки.

2) Определить методику развития физических качеств юных легкоатлетов.

3) Выявить и определить экспериментальным путем уровень развития физических качеств.

План тренировочного процесса по комплексному развитию физических качеств

Я использую план, разработанный по специальной методике. Эта методика основана на микроциклах. Таким образом, для каждого воспитанника подбирается свой план тренировки с учетом возрастных особенностей.

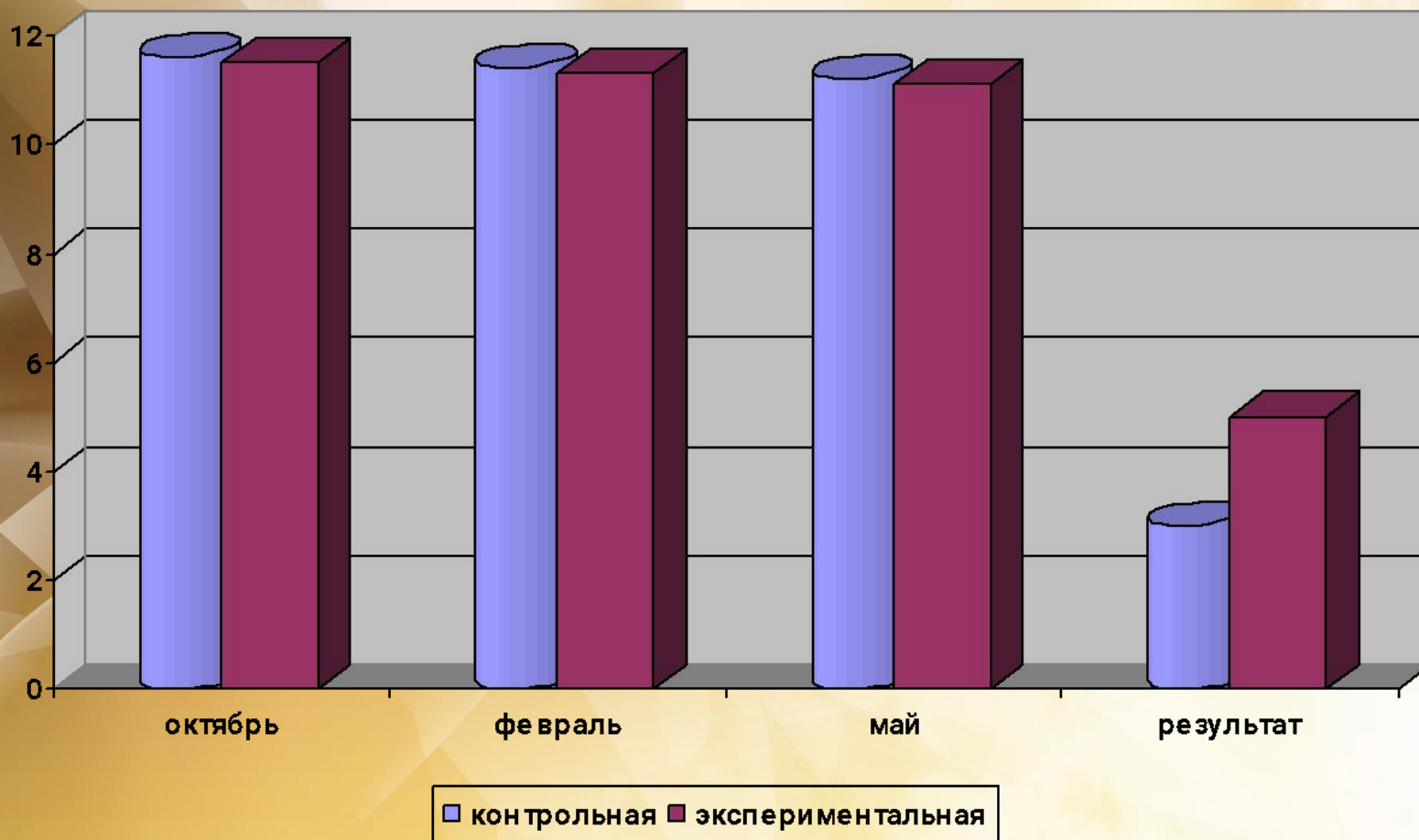
Методика развития физических качеств юных легкоатлетов

методика:

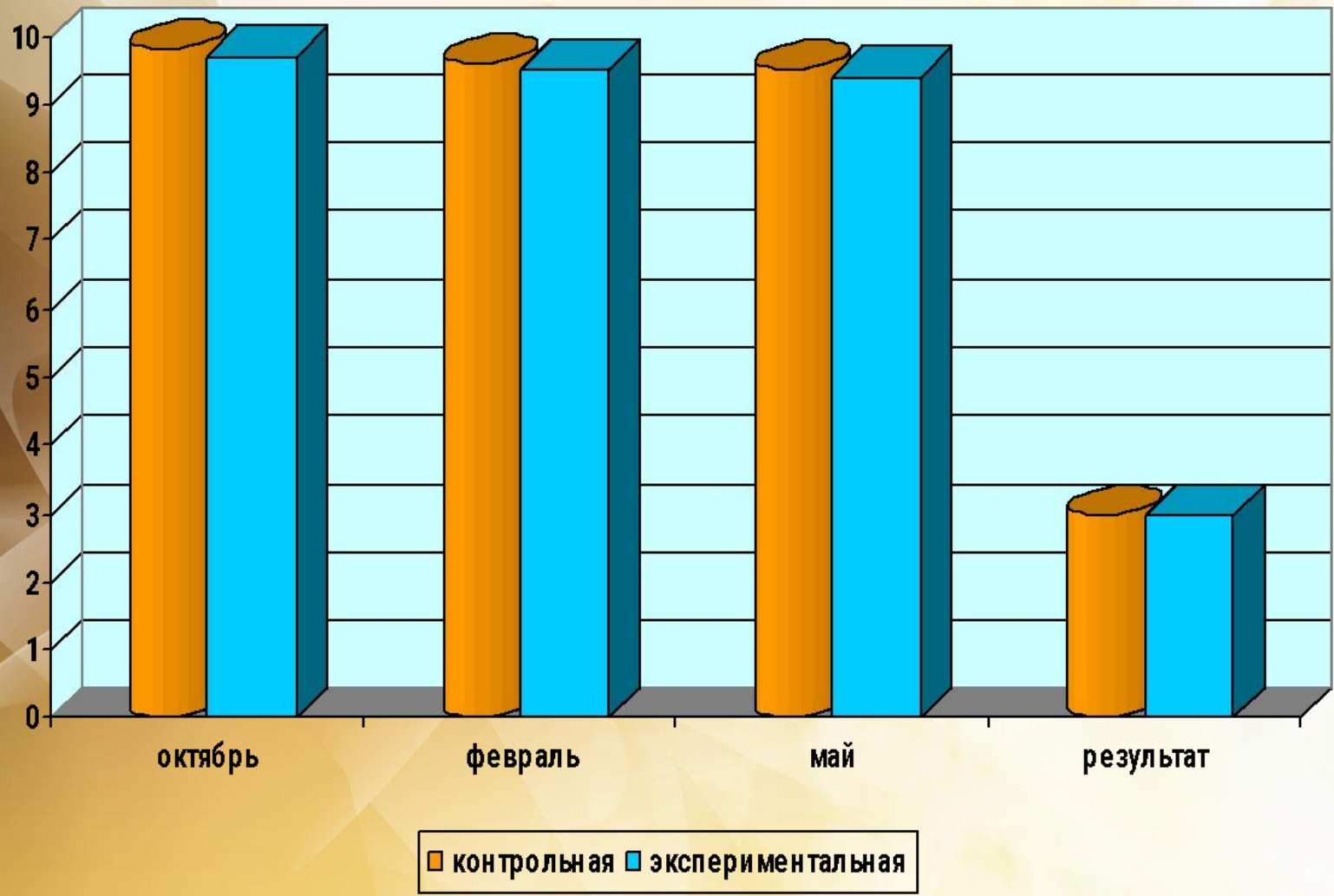
- I группе (контрольной) применили методику тренировки на начальном этапе, содержащие специальные средства и методы для развития двигательных качеств.
- II группе были направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и мышечной силы с помощью подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, способствующих развитию физических качеств, играющих важную роль в процессе специализации в легкой атлетике.

Учебно-тренировочные занятия экспериментальной группе

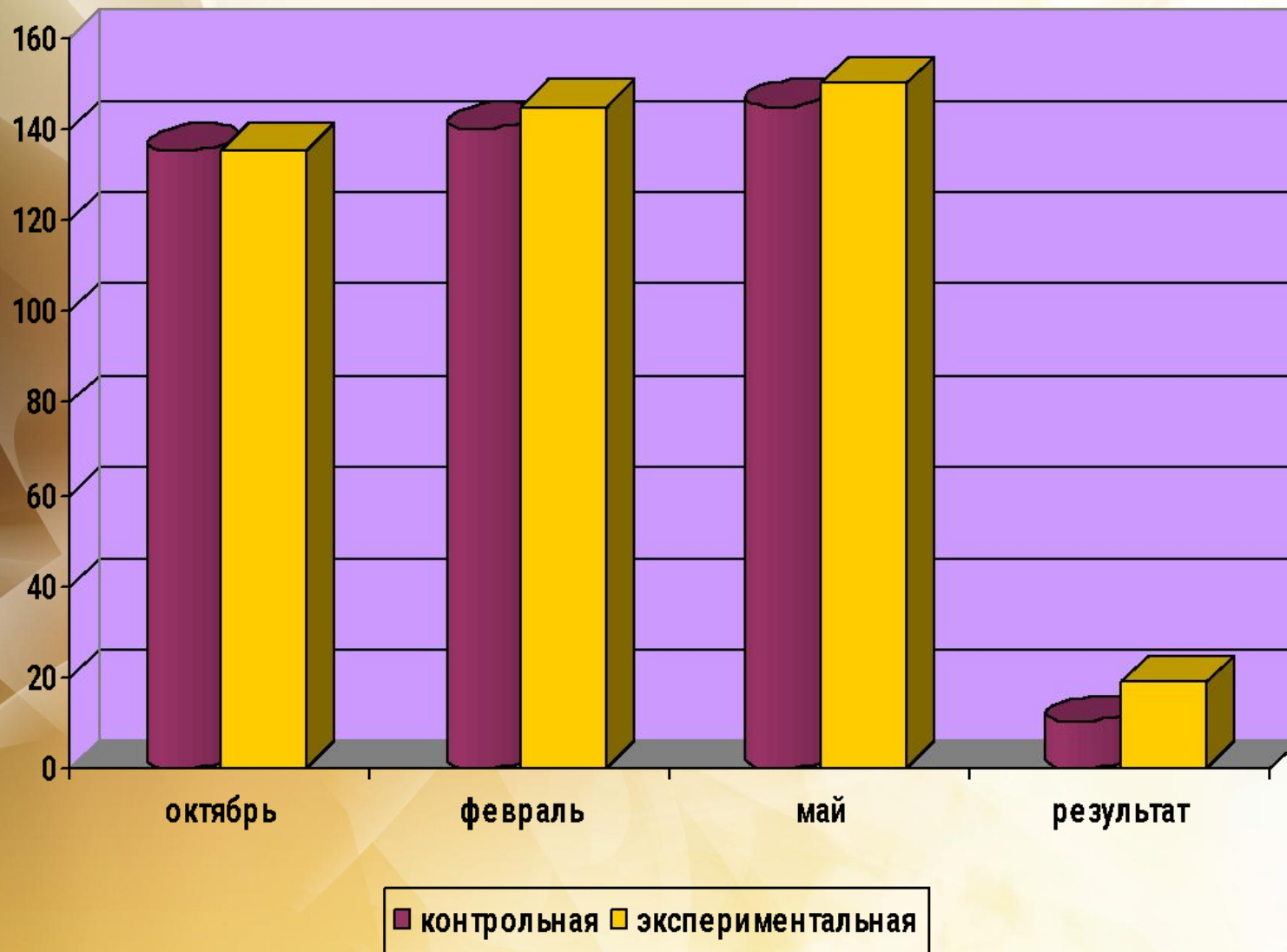
Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы бег на 60 м, сек.



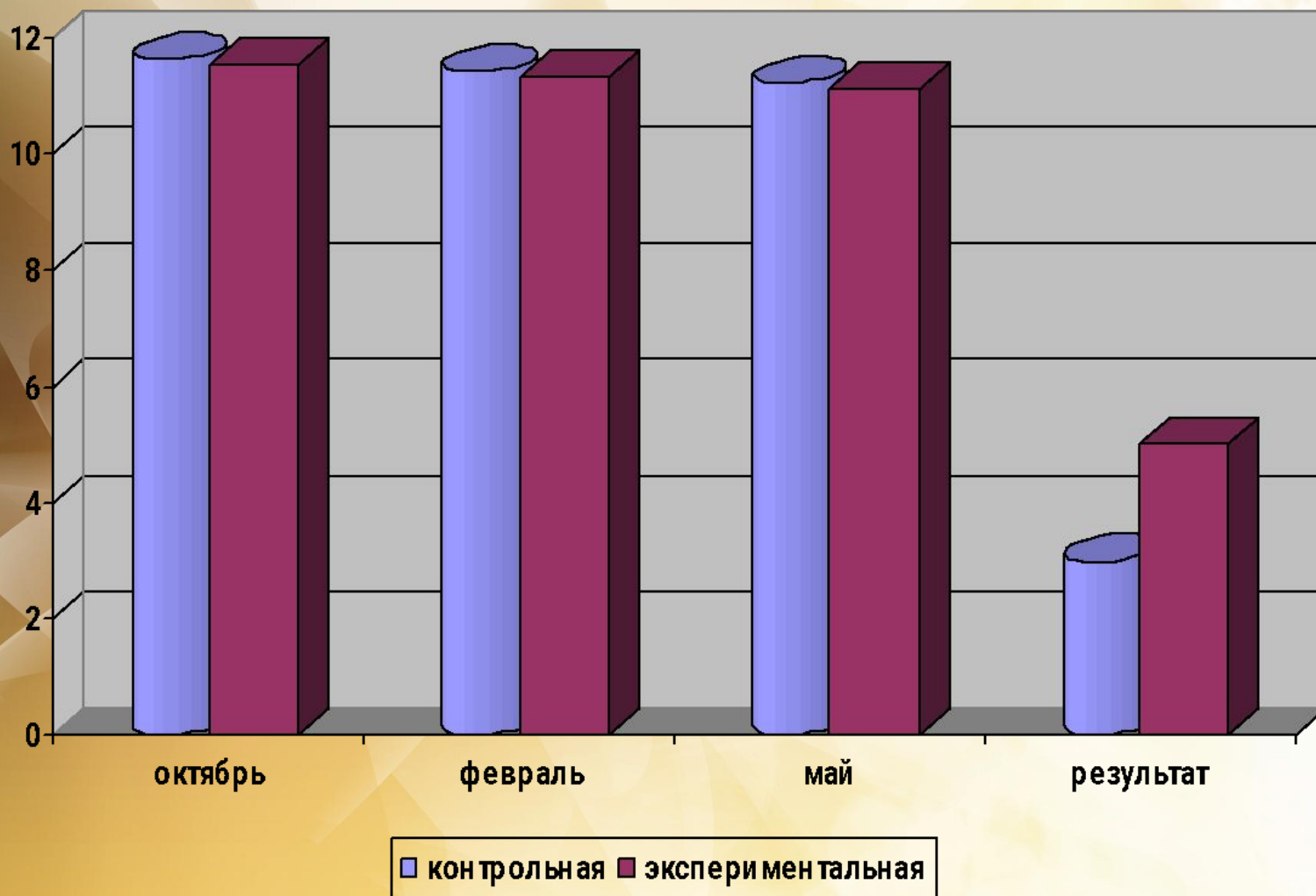
Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы в челночном беге 3x10 м, сек.



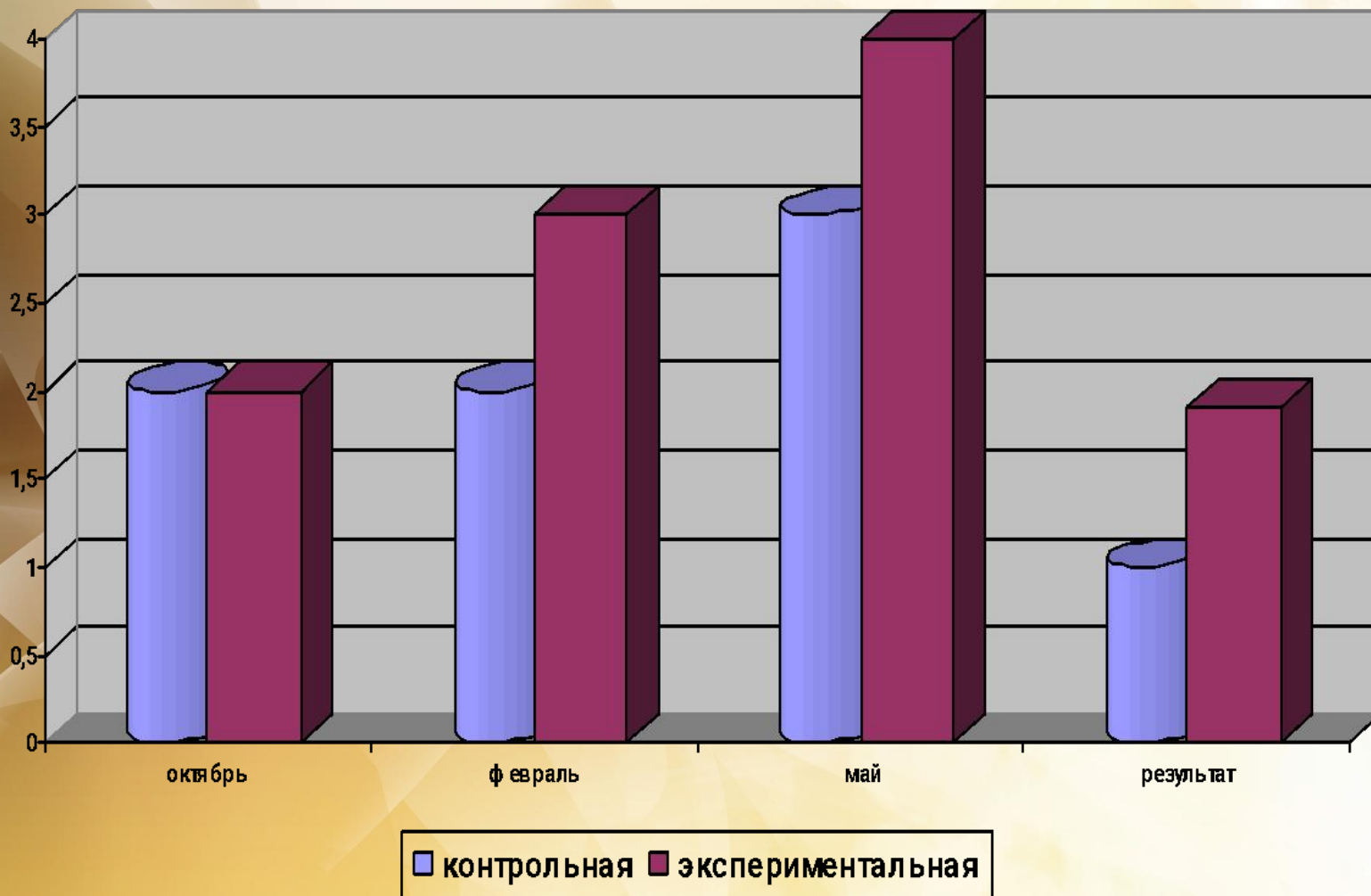
Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в длину с места, см.



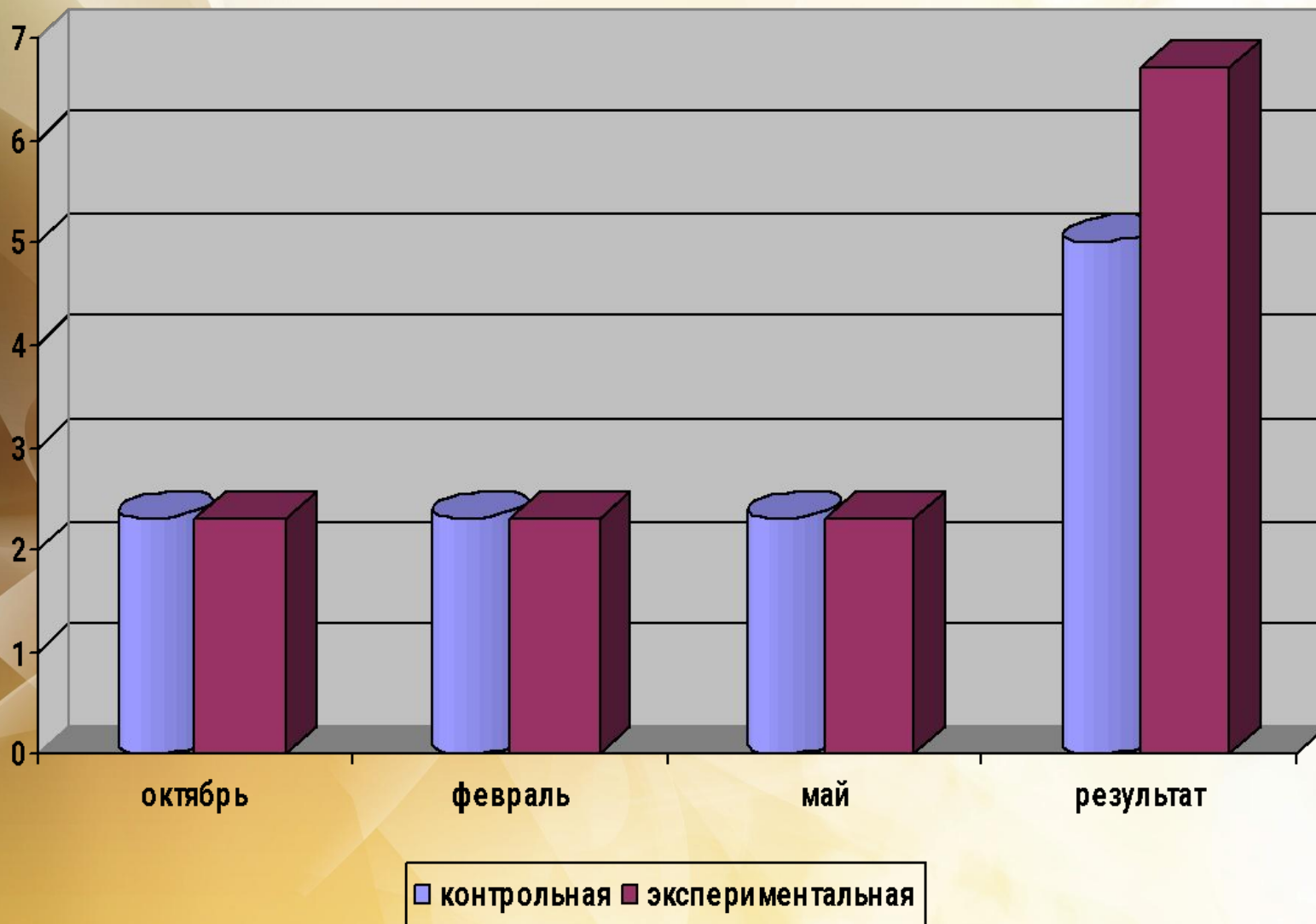
*Показатели по физической подготовке
контрольной и экспериментальной группы
по ОФП - поднимание туловища за 30 секунд.*



Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы по ОФП - подтягивание на перекладине (кол-во)



Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы по бегу на 500 м, сек.



ДОСТИЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

УЧЕБНЫЙ ГОД	МЕРОПРИЯТИЕ	УРОВЕНЬ	РЕЗУЛЬТАТ
2009-2010	ПЕРВЕНСТВО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	УЛУСНЫЙ	3 место



Борисов Петья



УЧЕБНЫ Й ГОД	МЕРОПРИЯТИЕ	УРОВЕНЬ	РЕЗУЛЬ ТАТ
2009-2010	Первенство по легкой атлетике (300м)	улусный	3 место
2010-2011	Первенство по легкой атлетике (400 м)	улусный	2 место
	Первенство по легкой атлетике (60 м)	улусный	1 место
	Чемпионат МО РСЯ по легкой атлетике	республиканский	участие
2011	Член улусной сборной команды по легкой атлетике		



**Борохина
Сардаана**



УЧЕБНЫЙ ГОД	МЕРОПРИЯТИЕ	УРОВЕНЬ	РЕЗУЛЬТАТ
2009-2010	Первенство по легкой атлетике (1000 м)	улусный	2 место
2010-2011	Первенство по легкой атлетике (800 м)	улусный	2 место
	Первенство по легкой атлетике (800 м)	Открытый чемпионат	2 место
	Чемпионат МО РСЯ по легкой атлетике среди девушек	республиканский	участие
2011	Член улусной сборной команды по легкой атлетике		



Красина Вера



Мониторинг здоровья воспитанников секции по легкой атлетике

Группа здоровья	2009-10 уч. год	2010-11 уч. год	2011-12 уч. год
I	37,5 %	62,5 %	100%
II	62,5 %	37,5 %	

ВЫВОДЫ

- Действительно система комплексного развития юных легкоатлетов является важнейшим условием повышения физических качеств. Так, в результате проведенного мною исследования были выявлены улучшения результатов по скоростно-силовым, силовым качествам.
- Можно с уверенностью сказать, что совершенствование системы комплексной подготовки юных легкоатлетов будет способствовать дальнейшему и непреклонному росту спортивных результатов.
- Проведенные исследования в условиях секции легкой атлетики Сэргэ-Бэсской основной общеобразовательной школы показывают, что у юных спортсменов экспериментальных групп помимо спортивных результатов формируются также нравственные качества (взаимовыручка, честность, порядочность, уважение к старшим, здоровы образ жизни), интеллектуальные способности (стремление к познанию; самостоятельность мышления; способность к самообразованию), общая культура (культура поведения; приобретение навыков этикета; приобщение к художественным ценностям; уважительное отношение к прошлому).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Для формирования спортивных групп для занятий легкой атлетикой необходимо проводить систематичный отбор детей с младшего школьного возраста и организовать круглогодичный тренировочный цикл с учетом их физической подготовленности и одаренности.
- При разработке планов на год необходимо уделить внимание технической и скоростной подготовке начинающих бегунов. Для детей младшего школьного возраста нужно чаще использовать игровой и соревновательный метод.
- Необходимы периодические врачебные и медицинские наблюдения для профилактики переутомлений и травматизма с целью дальнейшего сохранения здоровья юных бегунов.
- В зимнее время года необходимо следить за питанием, и принимать пищу согласно анатомио-физиологическим особенностям якутского организма (преимущественно белково-липидный характер) и правильной подборке экипировки бегуна.
- И самым главным образом, учителю особое внимание следует уделять воспитанию и совершенствованию морально-волевых и психологических качеств личности, без которого невозможно будет добиться высоких спортивных результатов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!