

**«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.

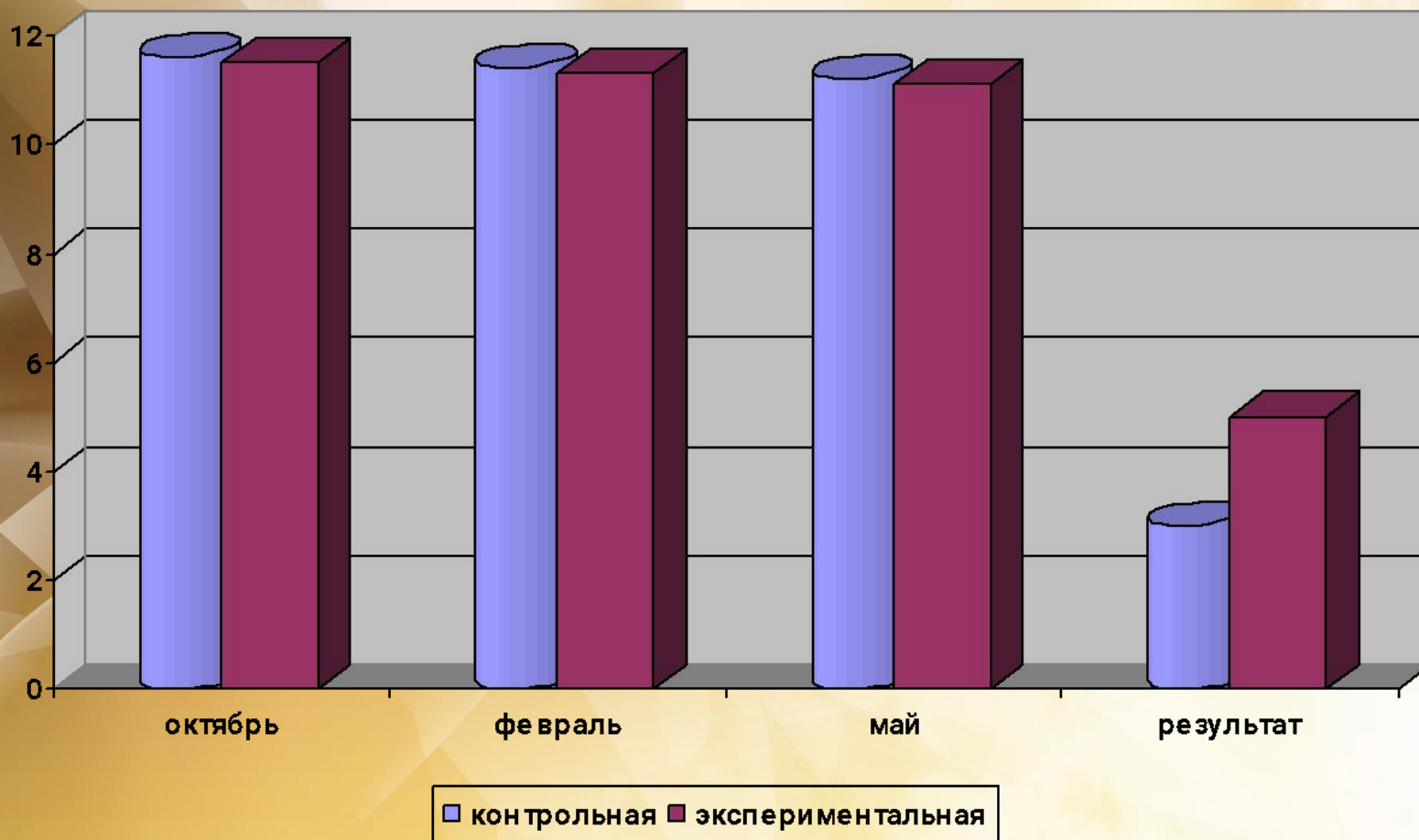
# Методика развития физических качеств юных легкоатлетов

методика:

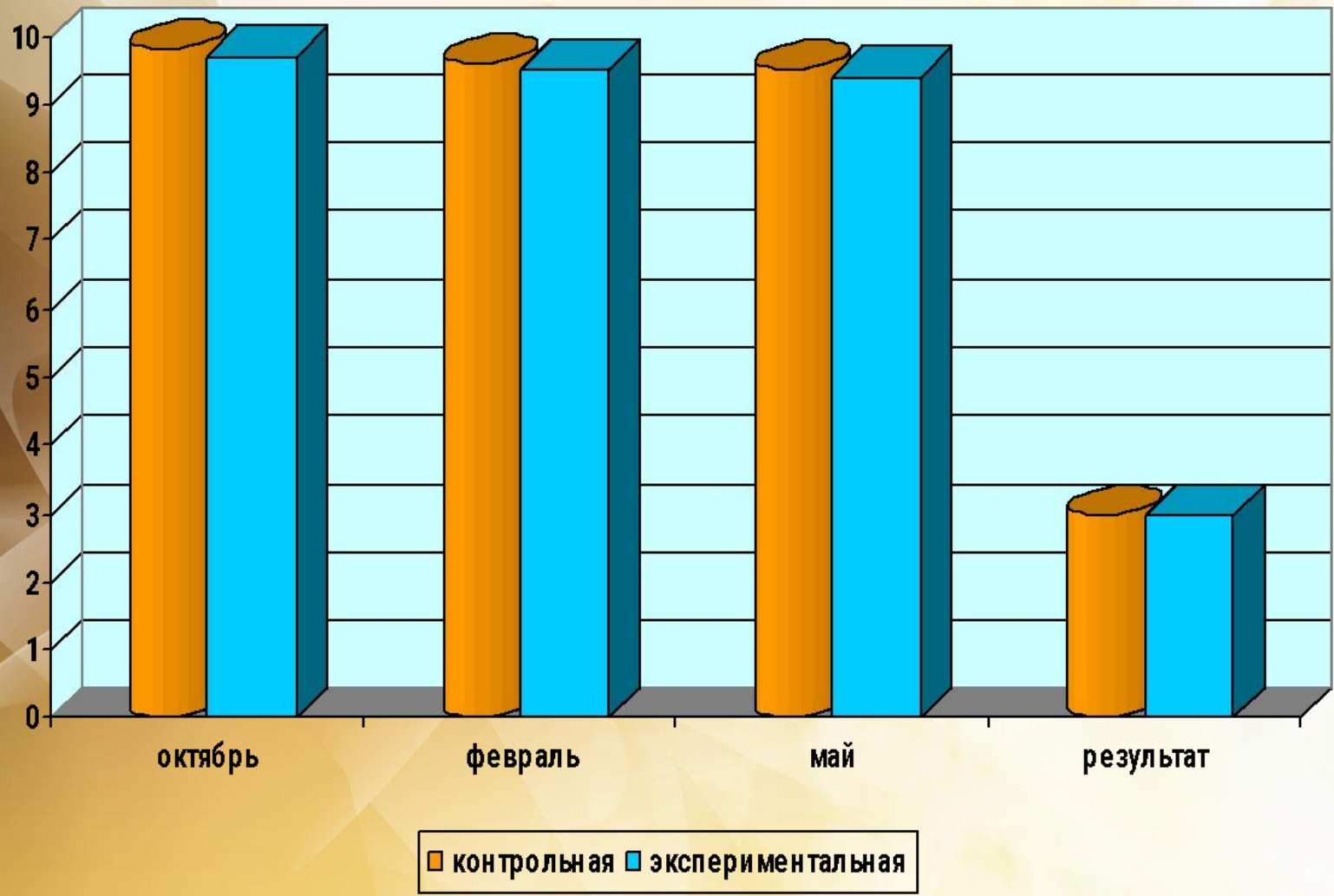
- I группе (контрольной) применили методику тренировки на начальном этапе, содержащие специальные средства и методы для развития двигательных качеств.
- II группе были направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и мышечной силы с помощью подвижных и спортивных игр, игровых 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

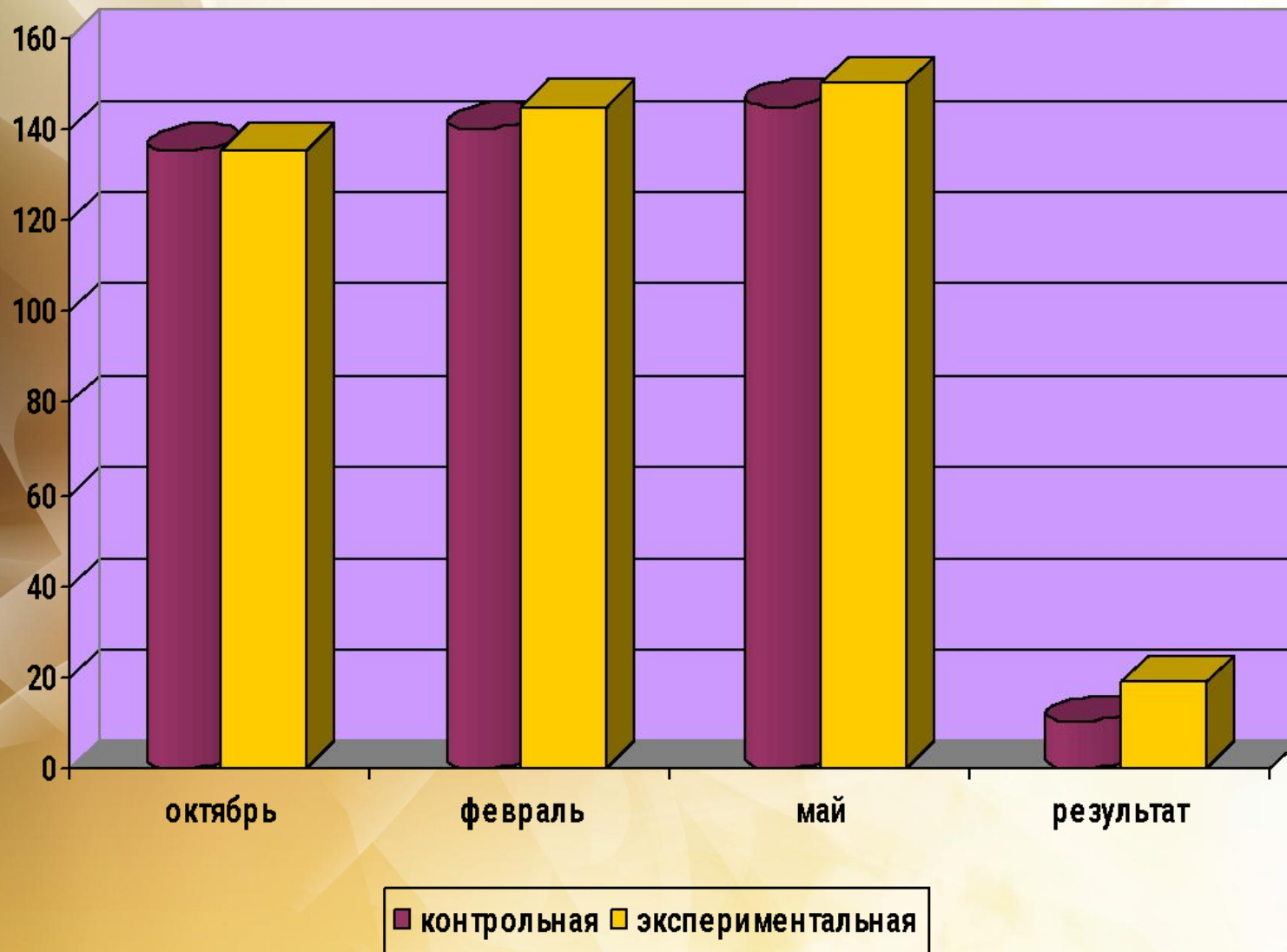
*Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы бег на 60 м, сек.*



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

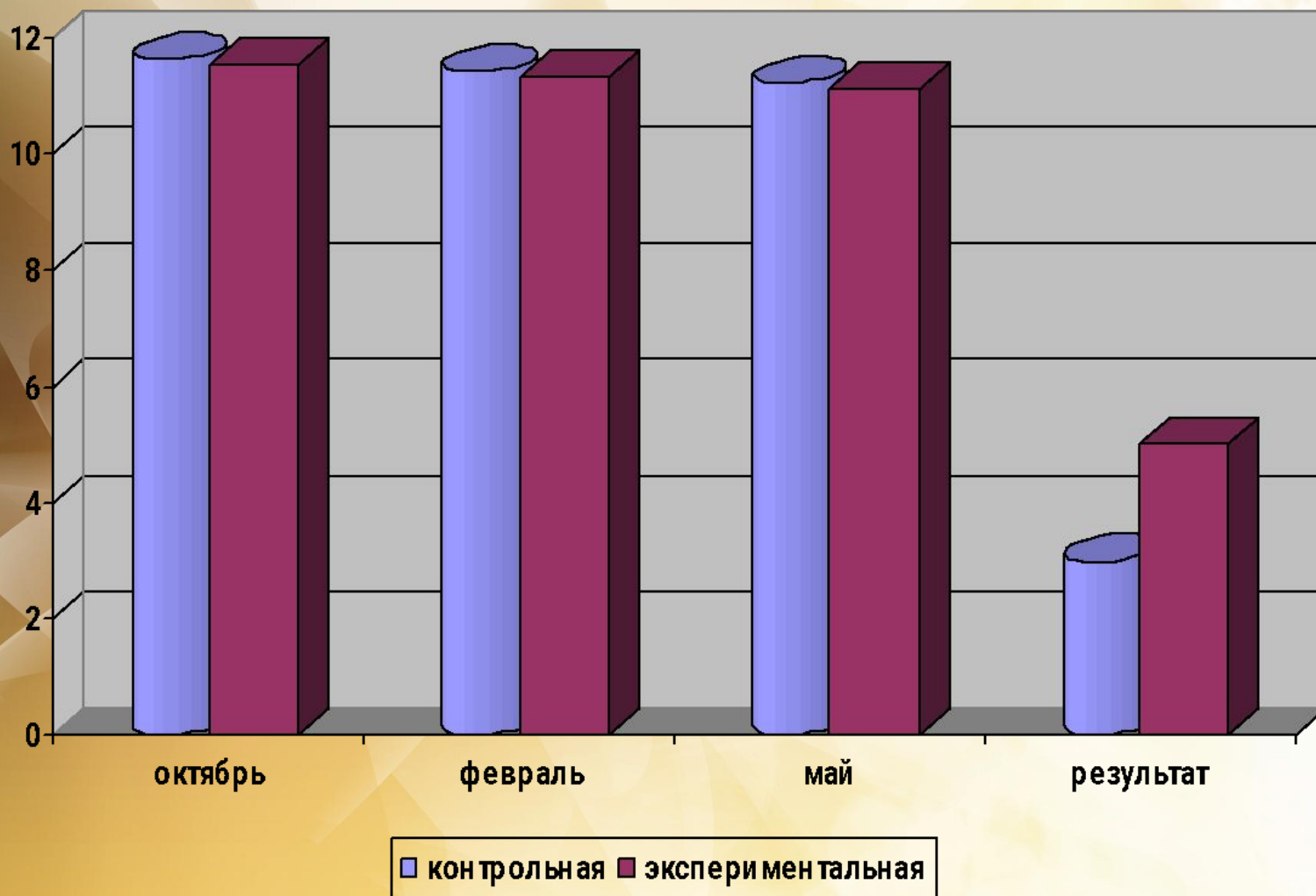


*Показатели по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы по прыжкам в длину с места, см.*

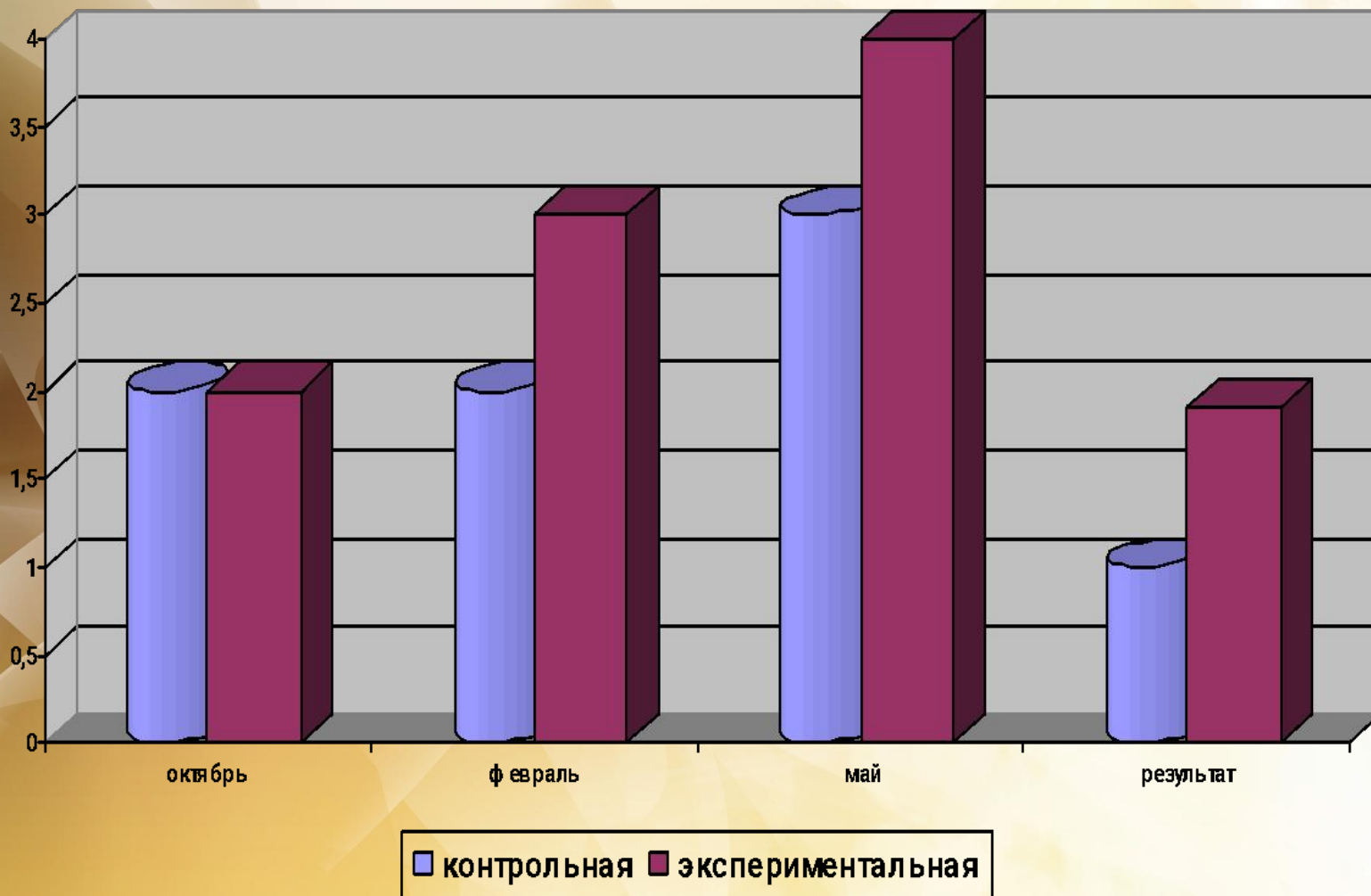




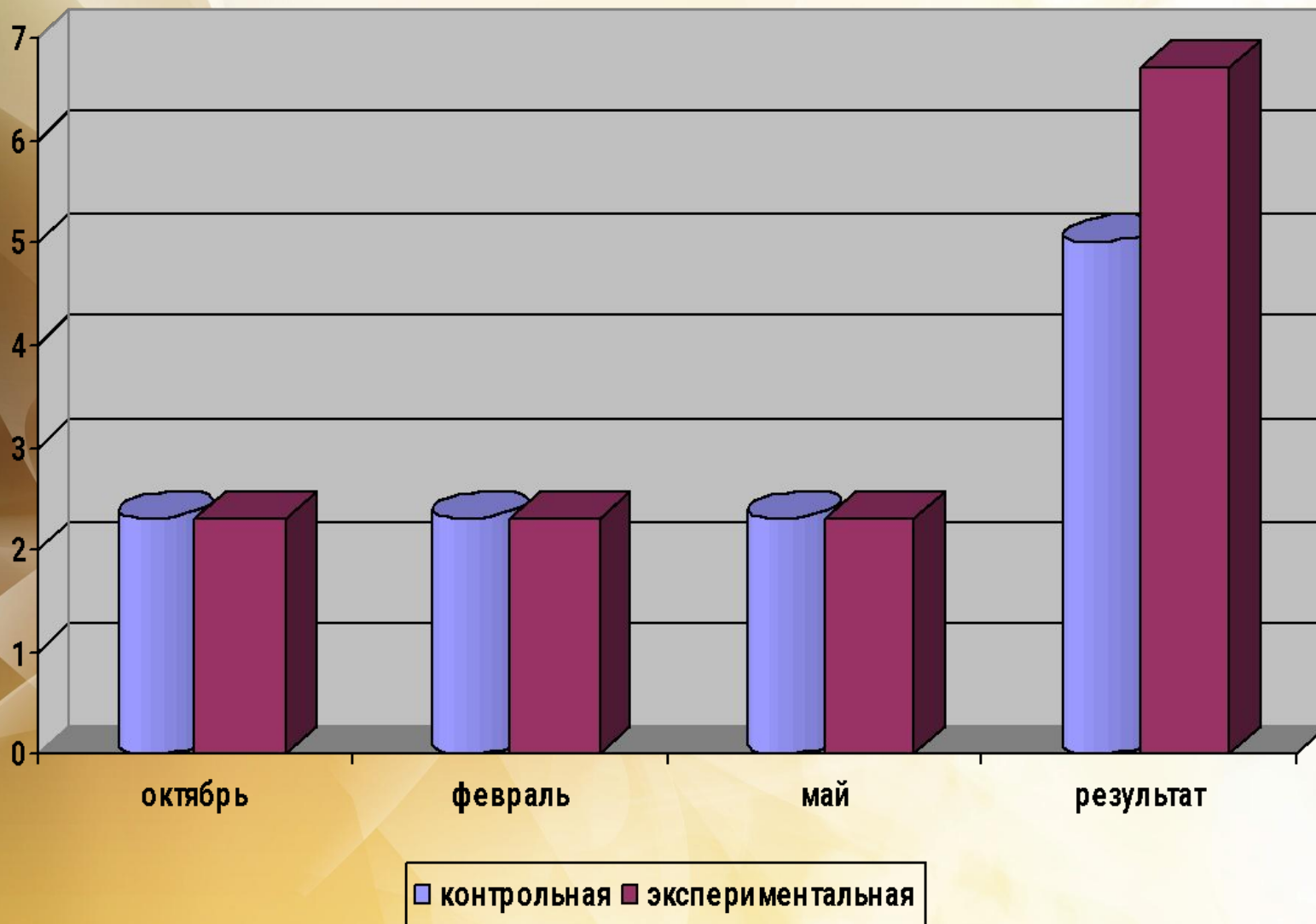
*Показатели по физической подготовке  
контрольной и экспериментальной группы  
по ОФП - поднимание туловища за 30 секунд.*



*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.*

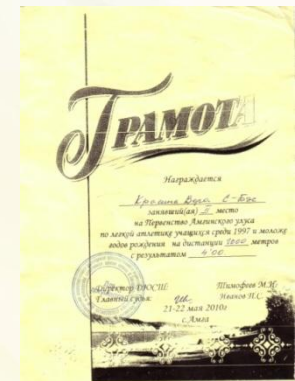


# ДОСТИЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

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



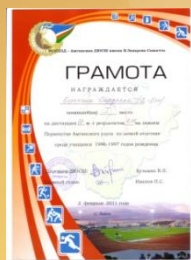
**Борисов Петья**



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!***