



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Воспитание физических качеств юных легкоатлетов в беге на короткие
дистанции**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:

60,89 % авторского текста

Работа реферат к защите
«12» 05 2020 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

д.п.н., профессор

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:

Студентка группы ЗФ-514/105-5-1

Набиуллина Лейла Омаровна

Научный руководитель

доктор биологических наук,

профессор каф. БЖ и МБД

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	9
1.1 Педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	9
1.2 Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.....	12
1.3 Средства и методы физической подготовки юных спортсменов.....	17
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	24
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы	24
2.2 Реализация программы воспитания физической подготовки юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.....	29
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	39
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Лёгкая атлетика является самым древним из огромного множества различных видов спорта так как от скорости бега, дальности прыжка и от меткости когда-то зависит жизнь человека. Также отметим, что на Олимпийских играх в Древней Греции легкая атлетика была представлена четырьмя видами соревнований такими как: бег, прыжки в длину, метание копья и метание диска.

Легкая атлетика спорта глухих самая успешная и самая старейшая (дебют на Сурдлимпийских играх 1957 года) дисциплина отечественного спорта глухих на международном уровне. Легкоатлеты традиционно являются главными забойщиками по добыче медалей на Сурдлимпийских играх. В последнее десятилетие российскими легкоатлетами установлено уникальное достижение: выиграны общекомандные зачеты восьми международных турниров (чемпионаты Европы, Мира и Сурдлимпийские игры) кряду.

Популярность и значительная массовость такого вида спорта в большей степени объясняются именно уровнем и степенью доступности, а также достаточно широким спектром всевозможного разнообразия применяемых упражнений, достаточно простой в исполнении техникой, актуальной возможностью по желанию выбирать необходимую и возможную физическую нагрузку, заниматься практически в любом месте и в любое время [30].

Отметим, что именно спринтерский бег можно считать одним из более зрелищных и достаточно популярных во всем мире видов легкой атлетики. Достигнутые высокие спортивные результаты в данном виде спорта в большинстве своем зависят именно от природной одаренности спортсмена. Подтверждением данному утверждению могут служить стабильные и довольно высокие достижения, а также многочисленные мировые рекорды как американских так и ямайских спринтеров, таких как: Асафа Пауэлл,

Джастин Гэтлин, ну и, конечно же, широко известный всему миру, легендарный Усэйн Болт.

Из отечественной школы спринта в данном аспекте можно особо выделить двукратного олимпийского чемпиона и призера Олимпийских игр В.Ф. Борзова. [29, с. 8]

Наряду с наличием интересных творческих находок ведущих тренеров-практиков, таких как: Б.Г. Кобзаренко, Э.С. Озолин, многими публикациями научно-исследовательского и соответственно методического характера по различным его основным направлениям реализации процесса тренировки юных спринтеров, наблюдается значительная нехватка современной учебно-методической литературы для студентов профильных вузов исключительно физкультурной и спортивной направленности.

Особо важной и актуальной не сегодня проблемой относительно реализации процесса тренировки юных и достаточно перспективных спортсменов-бегунов можно вполне считать предотвращение некоего явления форсирования в многолетнем процессе реализации подготовки юных спортсменов; внедрение совершенно новых и современных средств, а также различных методов и приемов реального проведения процесса тренировки, оказывающих наиболее эффективное и благоприятное воздействие на естественное развитие и рост, а также необходимое развитие общего и соответственно специального уровня спортивной подготовленности; развитие личностно-индивидуально физических качеств и развитие различного рода двигательных способностей, необходимых навыков юных спортсменов-бегунов с непосредственной установкой на правильное и верное физическое развитие на начальном этапе относительно предварительной подготовки и соответственно достижение возможного личностно-индивидуального максимума на последующих этапах более углубленной спортивной специализации.[28, с. 102]

Учитывая, то, что скоростной и соответственно скоростно-силовой уровень подготовленности считаются основными сторонами спортивной подготовки юных спринтеров, то следовательно именно им необходимо

уделять наибольшее внимание практически на всех этапах спортивной подготовки такого рода спортсменов.

Отметим, что устанавливаемые требования к формированию скоростного и скоростно-силового уровня подготовленности юных спринтеров в значительно увеличились и усложнились. При этом необходимым и обязательным условием повышения спортивного уровня мастерства можно считать освоение достаточно объемных физических нагрузок именно скоростно-силовой и скоростной целенаправленностей.[10, с. 28]

Таким образом, можно сделать вывод о том что, практически все вышеизложенное в полной мере свидетельствует, что актуальную на сегодня проблему совершенствования физической подготовки юных спринтеров на начальном этапе обучения в достоверности можно считать вполне актуальной.

Цель исследования – разработать и определить эффективность программы воспитания физических качеств юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

Объектом исследования является физическая подготовка юных спринтеров на начальном этапе обучения.

Предметом исследования являются организационно-методические особенности использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в процессе реализации физической подготовки юных спринтеров.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что повышение уровня эффективности осуществляемого тренировочного процесса юных спринтеров может быть полностью обеспечено на основе:

- целенаправленного использования разработанных тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности;
- изучения влияния применяемых тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов;

- систематического контроля уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Задачи исследования:

1) определить организационно-методические особенности применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в процессе реализации физической подготовки юных спринтеров;

2) изучить оказываемое влияние тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов;

3) выполнить анализ уровня динамики и взаимосвязи выявленных показателей уровня физической подготовленности юных спринтеров с применяемыми в полугодичном цикле подготовки тренировочными нагрузками.

Методика и организация исследования

База исследования: МБОУ СОШ №61 г. Магнитогорска.

Контингент: бегуны на короткие дистанции 10-12 лет.

Этапы исследования:

Первый этап - сентябрь - октябрь 2019 г. - проводилось исследование проблемы, анализ литературы по спортивной тренировке, обобщался опыт работы тренеров.

Второй этап - октябрь - декабрь 2019 г. - проводилось экспериментальное исследование, целью которого являлось изучение влияния тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

Третий этап - декабрь 2019 г. - январь 2020г. - проводилась математическая обработка полученных результатов, их анализ, систематизация с формированием выводов.

Методы исследования:

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогическое наблюдение;

3) анализ тренировочных нагрузок;

- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования явились:

- теоретико-методические основы подготовки спринтеров, специализирующихся на короткие дистанции (Л.Г. Харитонова, Н.А. Востриков, Н.А. Квасникова, И.Н. Ворошин);

- фундаментальные разработки по теории и методике физической культуры и спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов);

- научно - методические положения системы управления подготовкой легкоатлетов - спринтеров (Н.Г. Озолин, Е.М. Лутовской, В.В. Мехрикадзе, И.Н. Тер - Ованесян, А.В. Балахничев, О.И. Павлова, Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин);

- базисные положения скоростно - силовой подготовки легкоатлетов (А.М. Когут, Е.П. Врублевский, И.Е. Анпилогов);

Практическая значимость. Индивидуализированный подход к применению специализированных объемов тренировочной нагрузки скоростно - силовой направленности на различных этапах структуры годичного цикла квалифицированных спринтеров, специализирующихся в беге на короткие дистанции, позволил повысить уровень специальной физической подготовленности и способствовал достижению более высоких спортивных результатов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Работа выполнена на 55 страницах и включает в себя 6 таблиц, 5 рисунков и 31 источник литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

1.1 Педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

Особо важным и наиболее значимым содержанием реализуемой на сегодня физической подготовки можно считать: развитие физических качеств личности таких как силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. При этом отметим, что физическая подготовка личности должна быть целенаправлена в большей степени на развитие именно физических способностей, которые непосредственно характерны для определенного вида спорта. [4, с. 32]

Прежде всего, считаем необходимым отметить о том, что необходимо понимать под понятиями терминов «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» в аспекте тренировок юных спортсменов.

Полноценная и систематическая физическая подготовка должна обязательно включать в себя общую и соответственно специальную подготовку, между данными типами подготовок существует достаточно тесная связь, но данное деление можно считать условным.

Подразделения по типам физической подготовки позволяют лучше спланировать и в последствии построить более логичный и целенаправленный педагогический процесс, который будет реализовываться с большим эффектом различные средства, методы и соответственно формы реализации физических занятий с юношами и девушками.

Решение такого рода задач в полной мере обеспечивает в наибольшей степени именно всестороннее развитие и соответственно значительное улучшение физического здоровья подростка.[6, с. 28]

Несмотря на практически полную и всестороннюю научную доказанность определенного значения общей физической подготовки и обширную положительную практику ее непосредственного применения,

некоторые практики-тренеры в большинстве своем придерживаются безнадежно устаревших или традиционных методов достаточно узкоспециализированной физической подготовки, что является одной из основных причин такого подхода в устаревшем методическом консерватизме известной части профессиональных тренеров старой закалки.[7, с. 58]

Практический процесс всесторонней физической подготовки в большей степени характеризуется достаточно постепенным увеличением выполняемого объема тренировок как общей так и специальной физической подготовки.

Однако такое соотношение между ними постепенно меняется: со временем увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки, и соответственно несколько уменьшается удельный вес объема общей физической подготовки.

К применяемым средствам на этапе общей физической подготовки, можно отнести такие упражнения, которые:

а) наиболее эффективно реализуют намеченные задачи исключительно всестороннего физического развития и соответственно укрепления физического здоровья;

б) имеют значительное сходство по основному характеру воздействия на нервно-мышечные усилия и соответственно режиму деятельности всего организма в целом;

в) способствуют более широкому спектры развития именно специальных физических качеств, остро необходимых в определенном виде спорта;

г) способствуют повышению общего уровня координации телодвижений и соответственно значительно обогащают спортсмена разнообразными двигательными навыками, помогающим непосредственному формированию исключительно специальных навыков;

д) помогают более широкому и менее временно затратному восстановлению общей работоспособности спортсмена посредством его систематического переключения на другой характер осуществляемых

движений, а также в полной мере способствуют нормальной физической деятельности всего организма в осуществляемом процессе тренировки.[15, с. 101]

Реализуемая программа общей физической подготовки для отдельных видов спорта относительно скоростно-силового направления должна обязательно состоять из разнообразных движений и упражнений с различного уровня отягощениями, непосредственно выполняемых в быстром темпе и соответственно с относительно малым количеством их непосредственных повторений. При этом значительное время необходимо отводить также упражнениям, которые направлены на развитие исключительно специальной выносливости.

Наряду со всем выше перечисленным необходимо обратить пристальное внимание на такие упражнения, которые в полной мере воспитывают именно общую выносливость.

Следует особо отметить, что в существующей на сегодня практике такие упражнения используются в недостаточном объеме, так как профессиональные тренеры зачастую просто на просто забывают о том, что развитие именно общей выносливости является неременным и обязательным условием высокого уровня работоспособности, наиболее верным путем к формированию крепкого здоровья. Поэтому этот раздел общей физической подготовки особо важен и обязателен практически для всех юных спортсменов.

В данный этап должны обязательно входить разнообразные по направлению упражнения, но при этом комплексно развивающие уровень силы, быстроты, выносливости, ловкости, в обязательном сочетании с большим по объему количеством именно двигательных навыков и соответственно умений.

Наряду с такими упражнениями, направленными скоростно-силовое развитие характера не менее широко должны применяться и различного рода упражнения для непосредственного развития уровня ловкости, а также различные упражнения, непосредственно развивающие уровень

выносливости в основной деятельности с переменной интенсивностью и со значительными составными элементами различных силовых напряжений.[2, с. 9]

Отметим, что важное значение приобретают особенности именно физической подготовки в различные временные периоды круглогодичного процесса тренировок. [1, с. 18]

Опираясь на все выше изложенное, можно с уверенностью сказать, что главной задачей осуществляемой на практике общей физической подготовки можно считать процесс воспитания и всестороннего развития у подростков физических качеств.

1.2 Особенности физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции

Отметим, что спортсмены при практически одинаковой тренировочной нагрузке очень часто добиваются совершенно несопоставимых результатов. Это часто происходит по причине того, что наивысший уровень быстроты непосредственно связан с уровнем подвижности именно происходящих в организме нервных процессов, а это физическое качество в большей степени врожденное, что и необходимо обязательно учитывать при выборе спортивной специализации юного спортсмена.

Многие авторы, ученые и исследователи, которые рассматривали вопросы развития непосредственно скоростных способностей подростков, разрабатывают впоследствии различные методики для квалифицированных бегунов, или же приводят общие положения относительно развития необходимых качеств.

Развитие скоростных способностей юных легкоатлетов должно строиться с непосредственным учетом их физического развития и возраста.

Нахождение различных закономерностей процесса развития уровня быстроты в определенном подростковом возрасте имеет значительную роль и особое значение, так как еще в детском и впоследствии в юношеском

возрасте формируется необходимый для данного вида спорта двигательный показатель, закладывается самое начало будущих спортивных достижений спортсмена.

Спринт может проводиться на таких отрезках как 60, 100, 200, 300, 400 метров. Наиболее целесообразно изучать развитие именно скоростных способностей в беге на 100м и 200м дистанциях, так как в иных указанных спринтерских дистанциях вместе со скоростными способностями необходимо также развивать скоростную выносливость и соответственно скоростно-силовые возможности подрастающего организма юного спортсмена.

В беге на 100м показатели спринтера характеризуются способностями в значительном ускорении бега в большей степени на стартовом отрезке, ускорения до 60-80 м со старта и соответственно непосредственным стремлением сохранить набранную скорость бега до самого финиша.

Если юный бегун на средние взятой дистанции должен развивать и аэробные и анаэробные способности юного организма, а юный бегун на длинные дистанции стремится в большей степени к развитию исключительно дыхательных (аэробных) возможностей, спринтер в своей постоянной тренировке в основном развивает непосредственную способность к повышению уровня анаэробных реакций. Именно этим можно объяснить некоторую относительную легкость в спортивной подготовке юных бегунов на спринт 100 м и 200 м.[20, с. 102]

Успехи юного легкоатлета на спринт в большинстве случаев зависят от ряда различных по направленности факторов.[15, с. 96] Главным из которых можно считать одаренность юного спортсмена и соответственно правильная методика его спортивной подготовки.

Для юных бегунов в возрасте 14-15 лет на спринт наиболее подходящий для данного вида спорта рост 156-168 см у подростков, и 148-158 см у девушек. Среди спринтеров наиболее типичен вес 46-54 кг у мужчин, и 40-48 кг у девушек.[16, с. 53]

Озолин Н.Г. [23, с. 120] считает, что наиболее существенным фактором, непосредственно определяющим успех юного спортсмена в беге, можно считать его исключительную склонность к определенным дистанциям.

Спринт предъявляет юному спортсмену достаточно высокие требования. Его также в большей степени должны отличать уровень трудолюбия, целеустремленности, систематичности в непосредственном овладении именно спортивным мастерством, и отметим, что без таких качеств просто невозможно стать хорошим бегуном.

С целью того чтобы достичь достаточно высоких итоговых результатов как заявлено в спринте необходимо заниматься тренировками не только регулярно, но и планомерно.

Спринт требует особенно тонкого подхода к формированию и соответственно построению, так же как отдельной тренировки, так и комплексных тренировочных циклов, и, конечно же, и годовых тренировочных программ.

Основополагающими задачами в процессе непосредственной подготовки спринтера можно считать такие задачи как:

- 1) непрерывное формирование различных физических качеств таких как быстрота, скоростная сила, сила, скоростная выносливость, общая выносливость и ловкость;
- 2) непрерывный процесс усовершенствования применяемой техники осуществления процесса бега, старта и финиша;
- 3) подготовка и соответственно участие в различного уровня соревнованиях.

Весь процесс подготовки юного спринтера можно условно разделить на четыре основных этапа [8, с. 205]:

1. Этап предварительной подготовки, непосредственно рассчитанный для юных, начинающих спортсменов и базовыми задачами которого являются: формирование основных физических качеств таких как быстрота и взрывная сила, укрепление практически всего опорно-двигательного

аппарата, общефизической подготовки, общего увеличения функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений специализации легкоатлета, освоение основополагающих упражнений юного спринтера, освоение исключительно классической разминки будущего легкоатлета.

При этом отметим, что практически каждый юный легкоатлет обязан первоначально быть быстрым и прыгучим.[19, с. 213]

2. Этап начальной специализации, или именуемый этап переходного процесса от начинающего и общей легкоатлетической подготовки к определенному выбору более конкретных предпочтений. Обычно на данном этапе юные легкоатлеты начинают в большей степени определяться с выбором дальнейшей спортивной специализации.

Основными задачами такого этапа опрвления для подготовки будущих спринтеров можно считать: последующее развитие все необходимых физических качеств и в первую очередь быстроты, скоростной силы, скоростно-силовой выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата и соответственно функциональной физиологии, совершенствованию имеющихся беговых упражнений юного спринтера и увеличение их применяемого количества, освоению иных видов реализуемой на практике разминки, в том числе специальной тренировке юного спринтера, совершенствование ранее сформированной техники осуществления процесса бега и при необходимости внесение в данный процесс различного рода поправок, освоение фактического старта и стартового разгона, подготовка и непосредственное участие в различного уровня соревнованиях.

3. Этап углубленной специализации или именуемый этапом становления настоящего спринтера.[31, с. 315] На данном этапе практически все проводимые тренировки должны быть в полной мере подчинены исключительно одной, определенной цели, а именно быстрому бегу.

На этом этапе юный легкоатлет уже в полной мере определяется с тем, что он будет именно спринтером, и с тем каким именно спринтером он в дальнейшем хочет стать.

Задачами профессиональной подготовки на данном этапе должны быть: дальнейшее развитие практически всех физических качеств с обязательным учетом выбранной спортивной специфики и соответственно специализации, а также непосредственное применение значительно широкого арсенала используемых на тренировках упражнений относительно развития быстроты и быстрой силы, а также совершенствования техники бега, старта и соответственно финиша.

4. Этап спортивного совершенствования, именуемый этапом дальнейшего спортивного развития исключительно спринтерских качеств, в том числе и психологических, повышение имеющегося мастерства относительно бега, старта и финиша, совершенствование уровня ранее применяемой и реализуемой подготовки к различного рода соревнованиям и непосредственного участия в них.

Правильная и наиболее рациональная постановка намеченных целей и поставленных задач на подготовительный, предсоревновательный и соответственно соревновательный периоды.

При непосредственном построении индивидуального плана тренировок и соответственно развития необходимо построить с учетом пика спортивной формы, который должен прийти на эту дату (даты).

На данном этапе развития практически каждый здравомыслящий тренер и его конкретный ученик – юный спринтер должны уже уметь это делать. Соблюдение необходимых и более спланированных режимов организации труда, отдыха, сна и соответственно питания. [11, с. 250]

Контрольные упражнения для отбора юных спортсменов в секцию легкой атлетики.

Таблица 1.1 – Контрольные упражнения для отбора юных спринтеров

Контрольные упражнения	10		11		12	
	Д	М	Д	М	Д	М
Бег 30м (с/х)	4,2с	4,0с	4,0с	3,8с	3,8с	3,6с
Бег 60м (с высокого старта)	9,0с	8,7с	8,8с	8,5с	8,5с	8,3с
Бег 300м	60с	56с	55с	52с	50с	48с

Прыжок в длину с места	165см	175см	180см	190см	195см	200см
------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Важным в отборе юных спортсменов в секцию легкой атлетики являются контрольные упражнения, направленные на выявление определенных способностей и степени одаренности детей в данном виде спорта. [9, с. 235]

Таким образом, для отбора детей в секцию легкой атлетики достаточно информативными являются тесты определяющие уровень физической подготовленности учащихся, в частности: челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места; бег 30м и т.д.

Для определения эффективности методики отбора необходимы исследования прироста показателей физической и технической подготовки юных спортсменов.

Зная уровень физической подготовленности, мы можем переходить к тому или иному виду специализации и больше внимания уделять индивидуальной подготовке в техническом плане.[14, с. 327]

С целью того добиться наиболее высоких результатов в выбранном виде спринта, необходимо систематически заниматься, регулярно и что не менее важно планомерно.

1.3 Средства и методы физической подготовки юных спортсменов

Основными необходимыми средствами физической подготовки юных спортсменов можно считать физические упражнения, условно разделяемые на две группы: средства ОФП и средства СФП.

Рассмотрим средства общей физической подготовки.

В системе практически многолетней подготовки юных спортсменов в большей части на начальных этапах их непосредственного становления большое внимание необходимо уделять именно применению разнообразных средств средства общей физической подготовки с целью эффективного

обеспечения общего всестороннего и комплексного развития всех физических качеств и соответственно двигательных способностей подростка.

Применение средств средства общей физической подготовки в большей степени способствует укреплению имеющегося состояния здоровья, развитию сердечно-сосудистой и соответственно дыхательной системы, совершенствованию общего уровня выносливости, существенному укреплению сформированного опорно-двигательного аппарата, значительному повышению уровня подвижности в суставах и соответственно эластичности всех без исключения мышц.

В качестве средств средства общей физической подготовки можно привести:

- обще-развивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- спокойный кроссовый бег;
- плавание;
- подвижные и спортивные игры;
- неспецифические силовые упражнения без отягощений;
- упражнения с отягощением, с партнером, с предметом, и на снарядах;
- изометрические упражнения.[5, с. 64]

Далее рассмотрим средства специальной физической подготовки. По степени соответствия выбранного режима тренировочного процесса всего организма при непосредственном выполнении какого-либо соревновательного упражнения можно выделить три группы средств специальной физической подготовки:

- специфические, к которым относятся различные формы реализации именно основного соревновательного упражнения;
- специализированные - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма;

- неспецифические, к которым можно формально отнести не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но при этом в полной мере способствующие общему развитию всех функциональных возможностей юного организма.[18, с. 122]

Средствами специальной физической подготовки можно считать: специализированные упражнения с различного уровня отягощениями; специальные силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, прыжковые упражнения, а также специализированные упражнения, которые выполняются исключительно в усложненных условиях.

Для решения поставленных задач специальной физической подготовки рекомендуется применение следующих тренировочных средств таких как:

- упражнения с отягощением в различных зонах мощности;
- бег в усложненных условиях (с отягощениями, с внешним сопротивлением, против ветра, по песку или снегу и т.п.);
- прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные, скачки на одной ноге, многоскоки и т.д.).

Рассмотрим методы скоростно-силовой подготовки. С учетом преимущественной направленности специализированно тренирующего воздействия

Э.С. Озолин (2010) выделяет следующие методы скоростно-силовой подготовки спортсменов такие как:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) повторно-серийный метод;
- 3) интервальный;
- 4) комплексный.

1. Метод максимальных усилий в основном применяется в тренировках с целью развития максимальной и соответственно взрывной силы без какого-либо значимого увеличения мышечного объема.

Использование данного метода оказывает достаточно сильное тренирующее воздействие на все без исключения центральные механизмы регулирования, особенно мышечного напряжения, а также повышает уровень

мощности именно анаэробного алактатного источника энергообеспечения, при этом значительно совершенствуется уровень скорости расслабления мышц и соответственно способность юного спортсмена к различного рода мобилизации на проявления достаточно мощных, концентрированных мышечных усилий.

Этот метод характеризуется высокой интенсивностью работы при относительно малом объеме тренировочной нагрузки.

2. Повторно-серийный метод направлен на развитие и фиксирование (закрепление) морфологических перестроек в организме. Они обеспечивают перевод функциональных возможностей организма в том или ином режиме мышечной деятельности на новый более высокий уровень.

3. Интервальный метод применяется с целью развития исключительно локальной мышечной выносливости за счет уровня увеличения емкости используемых источников энергообеспечения и соответственно эффективности их непосредственного применения в условиях реализуемой циклической деятельности.

При грамотно и профессионально дозируемом применении интервального метода тренировок с различного уровня отягощением можно практически достичь достаточно высокого уровня специфической выносливости, а также при значительном снижении изнурительной тренировочной деятельности в гликолитическом режиме, а главное заключается в том, что хорошо подготовить юного спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей высокого уровня выносливости.[21, с. 96]

Прыжковые упражнения в большинстве случаев используются с целью развития исключительно локальной мышечной выносливости в двух своих вариантах применения интервального режима.

Здесь используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: тройной прыжок на одной (правой, левой) ноге; пятерной прыжок с ноги на ногу; десятерной прыжок с чередованием ног.

В серии один из этих прыжков повторяется 3-5 раз с интервалом 10-15 секунд. Выполняются 4-5 серий с отдыхом 2-3 минуты.

Второй вариант направлен преимущественно на развитие емкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения.

Здесь выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 секунд. В серии до 5 повторений с отдыхом в 1 минуту.[24, с. 237]

4. Комплексный метод предусматривает единое, в рамках одного тренировочного занятия, использование средств с различной направленностью тренирующего воздействия.

Этим достигается контрастность метода, что повышает функциональную восприимчивость организма и используется феномен положительного последствия предыдущей работы для повышения эффективности последующей.

Во многих видах спорта используются универсальные скоростно-силовые упражнения, такие как: полуприседы или выпрыгивания со штангой (ноги вместе или «разножкой») на плечах, выпрыгивание или приседания с гирей в руках.

Отметим, что использование в тренировочном процессе скоростно-силовых упражнений достаточно эффективно только при условии, когда они все объединены в единую комплексную методическую систему, являющуюся органической составной частью системы специальной физической подготовки исключительно в годичном тренировочном процессе.

Именно такая система должна быть целенаправлена на постепенное увеличение силы и соответственно уровня специфичности практически всех тренирующих воздействий на юный организм за счет постепенного увеличения веса применяемого отягощения, применения более специфичных всевозможных усилий и соответственно скорости телодвижений.

С целью реализации такого условия необходимо обязательно в полной степени учитывать выбранную специфику вида спорта а также индивидуальный уровень физической подготовленности юного спортсмена.

Средства скоростно-силовой подготовки.

Средства, используемые в процессе специальной скоростно-силовой подготовки:

- бег в усложненных условиях;
- бег с отягощением (пояс, шина, парашют и т.п.);
- бег и прыжки в гору;
- прыжки, скачки и многоскоки;
- специальные беговые упражнения (СБУ);
- упражнения с отягощениями.[25, с. 17]

Важное условие, определяющее эффективность скоростно-силовой подготовки легкоатлетов - это четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия упражнений на организм спортсмена.

В современном мире уровень результатов спортсменов достиг небывалых высот.

Для того, чтобы приблизиться к мировым рекордам или побить их, нужны люди, обладающие феноменальными физическими способностями. Этот факт доказывает, что необходимо проводить отбор лиц с наиболее высоким уровнем физических способностей и функциональных возможностей, важных в определенных видах спорта.[26, с. 428]

Спортивный отбор в современном мире остается пока нерешенной, и, следовательно, актуальной проблемой, как в России, так и во всем мире.

Данная проблема уже в давних пор превратилась в отдельную и практически самостоятельную науку. При этом научные обоснования различных применяемых на практике методов относительно отбора «спортивных» детей в ДЮСШ или же действующие спортивные клубы, а также реальные прогнозы на их будущие спортивные достижения становятся особо важной частью и неотъемлемым элементом современной системы подготовки юных спортсменов от начинающих до спортсменов начального уровня мастеров спорта и соответственно до мастеров спорта международного класса.

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Таким образом, повышение эффективности тренировочного процесса юных спортсменов может быть достигнуто за счет целенаправленного применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

2. Неотъемлемой частью тренировочного процесса юных легкоатлетов-спринтеров является общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка. Однако, некоторые вопросы физической подготовки юных спортсменов на этапе начального спортивного обучения нуждаются в дальнейшем изучении.

Таким образом, можно отметить, что недостаточно изучена эффективность именно целенаправленного применения в реальном тренировочном процессе именно скоростных, скоростно-силовых упражнений и соответственно упражнений исключительно локального воздействия, что, в общем, значительно снижает качество процесса управления специальной физической подготовки юных спортсменов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы

1. **Анализ научно-методической литературы** применялся для более глубокого исследования состояния проблемы как в теории так и на практике.

2. **Педагогические наблюдения** осуществлялись с целью непосредственного изучения явных индивидуальных особенностей организации как общей так и специальной физической подготовки юных спринтеров на начальном этапе тренировочного процесса обучения. В процессе наблюдений рассматривались особенности процесса планирования и соответственно организации всего в комплексе учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов.

3. **Опрос в виде анкетирования** осуществлялся с целью более глубокого изучения мнений и отношений профессиональных тренеров по легкой атлетике по актуальным проблемным вопросам реализации процесса планирования и соответственно организации всего комплекса тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции.

4. **Анализ тренировочных нагрузок** осуществлялся с целью изучения реальной динамики выбранных параметров реализуемых на практике тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

5. **Методы педагогического тестирования.** Для качественной и количественной оценки уровня развития двигательных качеств у юных спринтеров применялись методы педагогического тестирования.

6. **Педагогический эксперимент** осуществлялся в процессе естественной тренировки в течение 2-х месяцев (с сентября 2019 года по январь 2020 года). В процессе исследования производилась оценка эффективности применяемой экспериментальной методики проведения

тренировки, предусматривающей комплексное развитие скоростных качеств юных спринтеров.

7. Статистическая обработка результатов исследований проводилась с использованием программы Excel 2000 и STATISTICA 8.0. Ввиду малого объема выборки для проверки гипотезы о наличии или отсутствии различий между группами использовали t – критерий Стьюдента. Рассчитывали M среднее, различия считались достоверными при $p < 0,05$.

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годичного цикла), методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам

реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, техникотактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования). [27, с. 74]

Для изучения влияния упражнений, развивающих скоростные способности, на динамику показателей физической подготовленности юных спортсменов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе МБУ СОШ №61 г. Магнитогорска, в период с сентября 2019г. по январь 2020г.

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов инвалидов по слуху, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап - сентябрь - октябрь 2019г. - проводилось исследование проблемы, анализ литературы по спортивной тренировке, обобщался опыт работы тренеров.

Второй этап - октябрь - декабрь 2019г. - проводилось экспериментальное исследование, целью которого являлось изучение влияния тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

Третий этап - декабрь 2019 г. - январь 2020г. - проводилась математическая обработка полученных результатов, их анализ, систематизация с формированием выводов.

Исследование проводилось на двух группах: экспериментальной и контрольной, в каждой группе по 10 человек.

Все спортсмены тренировались под руководством одного тренера.

Контрольная группа занималась по стандартной программе тренировочных занятий для СШОР.

В программу занятий экспериментальной группы был внедрён, разработанный нами комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных качеств юных легкоатлетов.

На третьем этапе проводилась математическая обработка полученных результатов, их анализ, систематизация с формированием выводов и написание дипломной работы.

На предварительном этапе исследования был выявлен начальный уровень развития у обучающихся подростков. Участникам данного эксперимента было предложено выполнить следующие контрольные упражнения, помогающие выявить их реальный уровень развития именно скоростных способностей; сравнить уровень подготовленности двух групп в сравнении.

В качестве контрольных тестов были выбраны следующие упражнения:

Прыжок в длину с места. Испытуемый встает на заранее подготовленную контрольную линию, справа от которой расположена измерительная шкала, при этом не заступая носками за линию.

Затем толчком сразу обеих ног со взмахом обеих рук испытуемый выполняет прыжок в длину, стараясь при этом, приземлится как можно дальше от контрольной линии. Полученный результат фиксируется в сантиметрах, с точностью до 1 сантиметра, отмеряя от точки приземления пятками.

Результат: разрешается сделать 3 попытки, при этом засчитывается только одна - лучшая попытка.

Бег 30 метров с высокого старта (сек). Описание теста: по команде «На старт!» испытуемых принимает стартовое положение: толчковая нога впереди, маховая - сзади, опущена на колено.

Туловище выпрямлено, голова - прямо по отношению к туловищу. По команде «Внимание!» испытуемый выпрямляет ноги, отделяет колено сзади

стоящей ноги от дорожки. Перемещает ОЦМ тела вверх и вперед. Туловище - прямо. Таз приподнимается выше уровня плеч. По команде «Марш!» ученик устремляется вперед.

Результат: время отрезка 30 м. (сек.)

Челночный бег 3x10 метров (сек). Описание теста: отмечается две контрольные линии на расстоянии друг от друга 10 метров. Испытуемый встает на линию, принимая положение высокого старта.

По сигналу он бежит и поворачивает на другом конце отрезка и бежит обратно и так он пробегает 3 раза дистанцию 10м после чего финиширует. Выполняется одна попытка.

Результат: время (сек.)

Контрольные упражнения выполнялись на одном тренировочном занятии. При выполнении всех контрольных упражнений давалось три попытки, отдых не регламентировался, следующая попытка выполнялась по личному самочувствию испытуемых.

Таблица 2.1 – Результаты предварительного тестирования обеих групп

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м с высокого старта (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)
Экспериментальная	2281,3±115,4	92,1±6,7	98,1±7,3	3061,2±167,3	2670,1±98,5
Контрольная	2275,4±117,6	89,1±5,9	96,8±7,6	3005,4±174,5	2750,4±91,6

Из таблицы 2.1 видно, что уровень развития скоростных способностей у учащихся экспериментальной и контрольной групп не имеют достоверных различий в таких видах упражнений как: прыжок в длину с места; бег 30 метров с высокого старта; челночный бег 3x10 метров.

После анализа и обобщения данных научно-методической литературы были выявлены основные средства, применяемые для развития скоростных качеств, нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие этих качеств.

Следует помнить:

1. В занятиях с подростками лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты движений, так как с возраста 13 лет это качество больше не увеличивается.

2. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости.

3. На предварительном этапе подготовки в тренировку включаются упражнения направленные на комплексное развитие физических качеств спортсмена.

2.2 Реализация программы воспитания физической подготовки юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции

Отличительная особенность реализуемой программы в большей степени заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», предусматривающего обязательную сдачу всему учащимися утвержденных контрольных нормативов, необходимо уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая такие качества как быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Реализации утвержденной программы в полной мере предполагает использование ИКТ, просмотра необходимого видеоматериала. В программе применялись данные современной спортивной практики, опыт ведущих педагогов-тренеров физической культуры и различных видов спорта.

Форма обучения включает в себя: теоретические и практические занятия, а также проведение их в групповой форме, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в различного уровня соревнованиях по легкой атлетике как на школьном, районном, региональном так и федеральном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать используемую технику двигательных упражнений.
- обучить простейшим методам контроля за физической нагрузкой, полученными показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать стойкую привычку к самостоятельным тренировкам.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в определенном виде спорта.
- развивать основные физические качества такие как: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.
- расширять функциональные возможности юного организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать выполняемую физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить уровень устойчивости организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

1. правила техники безопасности, оказание первой необходимой помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных реализуемой учебной программой тренировок.
- 4 типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей.
6. контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- 7 основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры необходимой безопасности и правила профилактики травматизма на тренировках по лёгкой атлетики.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Таблица 2.2 – Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		теоретические занятия	практические занятия	
1.	Основы знаний	2		2
2.	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	в процессе занятий	6	6
3.	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	в процессе занятий	6	6

4.	Бег на длинные дистанции 1000м	в процессе занятий	6	6
5.	Кросс	в процессе занятий	6	6
6.	Эстафетный бег	в процессе занятий	6	6
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	в процессе занятий	6	6
8.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	в процессе занятий	6	6
9.	Подвижные игры и эстафеты	в процессе занятий	10	10
10.	Физическая подготовка (офпсфп)	в процессе занятий	8	8
11.	Судейская практика	2	в процессе занятий	2
12.	Эстафеты, соревнования		4	4

Начало учебного года: 02 сентября 2019 года.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

В каникулярное время продолжаются учебно-тренировочные занятия. Возможно проведение летних тематических лагерей.

Таблица 2.3 – Содержание программы дополнительного образования по секции «Легкая атлетика» на 2019/ 2020 учебный год

№ занятия	Вид занятия	Тема занятия	Учебные вопросы
1.	теоретическое	Основы знаний.	1. Меры безопасности на занятиях по «Легкой атлетике». 2. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. 3. История возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире. 4. Олимпийские игры современности.
2.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Низкий старт (стартупр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30 сек Бег в равномерном темпе 10 мин.
3.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м, Низкий старт (старт.упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Бег в равномерном темпе 10мин.
4.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м, Низкий старт (старт.упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Бег в равномерном темпе 10мин.
5.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м, Низкий старт (старт.упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Бег в равномерном темпе 10мин.
6.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м, Низкий старт (старт.упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30 сек Бег в равномерном темпе 10мин
7.	практическое	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Низкий старт (старт, у пр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Бег в равномерном темпе 10мин.

Продолжение таблицы 2.3

8.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый. Бег в равномерном темпе 10мин.
9.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый Бег в равномерном темпе 10мин.
10.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый Бег в равномерном темпе 10мин.
11.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый. Бег в равномерном темпе 10мпн.
12.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый. Бег в равномерном темпе 10мнн.
13.	практическое	Кросс	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег кроссовый. Бег в равномерном темпе 10мин.
14.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег с преследованием 20- 30сек. повторно. Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и, п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном темпе 10мин.Игры ф/б
15.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег с преследованием 20- 30сек. повторно. Бег 8-Юм с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и, п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном темпе 10мин.Игры ф/б
16.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр Бег с преследованием 20- 30сек. повторно. Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном темпе 10мин.Игры ф/б
17.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег с преследованием 20- 30сек. повторно. Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном
18.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном темпе 10мин.Игры ф/б
19.	практическое	Эстафетный бег	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Бег с преследованием 20- 30сек. повторно. Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60- 100м. 2-3р. Бег в равномерном темпе 10мин.Игры ф/б

Продолжение таблицы 2.3

20.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, в/б.
21.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р в подъем. Игры ф/б, в/б.
22.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, в/б.
23.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, в/б.
24.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, в/б.
25.	практическое	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, в/б.
26.	практическое	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
27.	практическое	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
28.	практическое	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
29.	практическое	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.

30.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
31.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
32.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
33.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
34.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
35.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
36.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.
37.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
38.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
39.	практическое	Подвижные игры и эстафеты	Игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты.
40.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты
41.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.
42.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.
43.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.

44.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты
45.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами.
46.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.
47.	практическое	Физическая подготовка (офпсфп)	Общеразвивающие упражнения, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах, бег, прыжки, метания, эстафеты.
48.	теоретическое	Судейская практика	Правила судейства. Требования к судьям.
49.	практическое	Эстафеты, соревнования	Проведение эстафет, соревнований
50.	практическое	Эстафеты, соревнования	Проведение эстафет, соревнований
51.	практическое	Эстафеты, соревнования	Проведение эстафет, соревнований
52.	практическое	Эстафеты, соревнования	Проведение эстафет, соревнований

Таблица 2.4 – Методические материалы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод наглядного показа. Групповой, поточный, фронтальный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Оценочные материалы.

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Уровень физической подготовленности учащихся 7-16 лет (таблица 2.4).

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 7-16 лет.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

По окончании опытно-экспериментальной работы обе группы так же проходили контрольное тестирование.

Сравнительный анализ развития скоростных качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента представлен в таблице 2.5.

Таблица 2.5 – Сравнительный анализ развития скоростных качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м с высокого старта (сек)	Челночный бег 3x10м (сек)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)
Экспериментальная	2359	87,91	94,63	3152	2855
Контрольная	2325	88,23	95,43	3020	2950

Сопоставление результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента, по контрольным упражнениям, представлено в диаграммах.



Рисунок 2.1 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в прыжках в длину



Рисунок 2.2 – Сопоставление результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в беге на 30м с высокого старта

В ходе эксперимента было установлено, что по окончании опытно-экспериментальной работы средние значения тестирования в группах возросли, но мы можем наблюдать, что динамика развития скоростных способностей у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Следовательно, разработанный нами комплекс для развития скоростных качеств у легкоатлетов является достаточно эффективным и может применяться на практике.



Рисунок 2.3 – Сопоставление результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в челночном беге 3x10м



Рисунок 2.4 – Сопоставление результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»



Рисунок 2.5 – Сопоставление результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в прыжке с разбега способом «перешагивание»

Это подтверждается следующими фактами:

Результаты тестирования показали, что динамика развития физических качеств в скоростных упражнениях (прыжок в длину с места) и в упражнениях на проявление скоростных качеств (бег 30м и челночный бег 3х10м) у занимающихся в экспериментальной группе, спустя 4 месяца после внедрения разработанного нами комплекса в программу тренировочных занятий, оказались выше, чем у детей занимающихся в контрольной группе, где применялась стандартная программа.

При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в тренировочном процессе. У детей этой группы тоже выросли результаты в скоростных тестах.

ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Проведенный анализ научно-методической литературы подтверждает что, конкретная целенаправленность реализуемого на практике процесса воспитания исключительно скоростных способностей, имеет способность меняться в непосредственной зависимости от возрастных особенностей и соответственно от сенситивных периодов их непосредственного развития.

Для изучения влияния упражнений, развивающих скоростные способности, на динамику показателей физической подготовленности юных спортсменов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе МБУ СОШ №61 г. Магнитогорска, в период с сентября 2019г. по январь 2020г. Исследование проводилось на двух группах: экспериментальной и контрольной, в каждой группе по 10 человек.

В программу занятий экспериментальной группы был внедрён, разработанный нами комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных качеств юных легкоатлетов.

Отличительная особенность реализуемой программы в большей степени заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса

«ГТО», предусматривающего обязательную сдачу всему учащимся утвержденных контрольных нормативов, необходимо уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая такие качества как быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Реализации утвержденной программы в полной мере предполагает использование ИКТ, просмотра необходимого видеоматериала. В программе применялись данные современной спортивной практики, опыт ведущих педагогов-тренеров физической культуры и различных видов спорта.

2. Внедрение разработанного нами комплекса по развитию скоростных способностей у легкоатлетов-спринтеров показало, что динамика в развитии скоростных способностей у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Хотя, положительная динамика в развитии скоростных способностей, прослеживается как у экспериментальной группы, так и у контрольной группы.

3. В результате проведенного исследования, можно сказать следующее: Сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у учащихся контрольной и экспериментальной группы показал, что увеличение показателей возросло на всех периодах исследования, эффективность данной методики, доказывает что разработанный нами комплекс для развития скоростных качеств у юных легкоатлетов можно применять на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав научные теоретические данные и результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

Отметим, что общая физическая подготовка целенаправлена на более гармоническое развитие всего физического развития организма юного спортсмена, развитие его юной мускулатуры, укрепление практически всех органов и соответственно систем, а также значительное повышение их специфических и функциональных возможностей, повышение способности к различного рода координации осуществляемых телодвижений, увеличение уровня таких показателей как быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление всевозможных недостатков телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка целенаправлена на более глубокое и специфичное развитие физических качеств, отличительных для определенного вида спорта (например, скоростных качеств, специальной выносливости и соответственно быстроты юных спринтеров).

Нельзя оспорить тот факт, что существуют наиболее активные периоды развития тех или иных физических качеств человека и они отличаются большой чувствительностью к тренирующим воздействиям, эффект от которых в определенный период наиболее высок. Следовательно, в процессе воспитания скоростных способностей юных легкоатлетов-спринтеров необходимо учитывать так называемые «сенситивные периоды» развития данных физических качеств. «Сенситивный период» в развитии скоростных способностей у подростков приходится на старший школьный возраст, поэтому в ходе занятий в этот период необходимо воспитывать именно эти компоненты (быстроту - частоту движений и темп бега).

Развивая скоростные способности у юных спринтеров необходимо учитывать их комплексный характер, и тренирующее воздействие строить с

учетом различных психофизиологических механизмов, лежащих в основе проявления отдельных элементарных форм быстроты.

Для изучения влияния упражнений, развивающих скоростные способности, на динамику показателей физической подготовленности юных спортсменов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе МБУ СОШ №61 г. Магнитогорска, в период с сентября 2019г. по январь 2020г.

При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов инвалидов по слуху, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап - сентябрь - октябрь 2019г. - проводилось исследование проблемы, анализ литературы по спортивной тренировке, обобщался опыт работы тренеров.

Второй этап - октябрь - декабрь 2019г. - проводилось экспериментальное исследование, целью которого являлось изучение влияния тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

Третий этап - декабрь 2019 г. - январь 2020г. - проводилась математическая обработка полученных результатов, их анализ, систематизация с формированием выводов.

Исследование проводилось на двух группах: экспериментальной и контрольной, в каждой группе по 10 человек.

Отличительная особенность реализуемой программы в большей степени заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», предусматривающего обязательную сдачу всему учащимися утвержденных контрольных нормативов, необходимо уделить большее

количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая такие качества как быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

В ходе опытно-экспериментальной работы было обнаружено достоверное положительное влияние использования различных методов упражнений на развития скоростных качеств у легкоатлетов подростков зафиксировано и в контрольной и в экспериментальной группах. Однако, наиболее значительная динамика изменения скоростных способностей наблюдается в экспериментальной группе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.П Бизин Харьков: Основа, 2013.
2. Арансон, М.В. Вестник спортивной науки // М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Л.Н. Овчаренко -2009.-№5.-С.9-12.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин. М.: Просвещение, 2012.
4. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе./ В.К. Бальсевич М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2013.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. Ростов на Дону: Феникс, 2011.
6. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В Волков К.: Здоровья, 2013.
7. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. / Л.В Волков К.: Здоровья, 2013.
8. Гончаров, Н. Н. Специфика скоростно-силовых [Текст] / Н.Н.Гончаров. - М. : Физкультура и спорт, 1992. -290 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
10. Гусейнов Ф.А. Влияние утомления на двигательную структуру бега на различные дистанции и пути совершенствования технического мастерства. – М.: ТиПФК, 2014.
11. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.,: Академия, 2001. - 264 с.

12. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра. Спорт, 2013. 56 с
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.,: Советский спорт, 2003. - 463 с.
14. Легкая атлетика: учебник для студентов вузов / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. - 440 с.
15. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П.Матвеев. - М. : пособие для институтов физической культуры, 1997. – 110с.
16. Матвеев, Л. П., Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания[Текст] / Л.П.Матвеев., А.Д.Новиков.- М. : Физкультура и спорт, 2002. - 380 с.
17. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев М.: Физкультура и спорт, 2012.
18. Мирзоев, О. М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод, пособие / О. М. Мирзоев, В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский. М.,: РГУФК, 2005. - 201 с.
19. Мотылянская, А. Е. Исследование скоростно-силовых качеств юных спортсменов [Текст] / А.Е.Мотылянская. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 238 с.
20. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Программа [Текст] / В. Г. Никитушкин и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 116 с.
21. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин - М.,: Физическая культура, 2010. - 208 с.
22. Озолие Э. Современная техника спринта // Легкая атлетика. – 2015, № 11.

23. Озолин, Н. Г., Воронкина, В. И., Примаков, Ю. Н. Лёгкая атлетика [Текст] / Н.Г.Озолин.,В.И.Воронкина.,Ю.Н.Примаков. - М. : Физкультура и спорт, 1999 . - 180 с.

24. Павлова, О.И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: дис. д - рапед. наук / О.И. Павлова. - М., 2005. - 366 с.

25. Пасюков, П. Н. Методы оперативного контроля в управлении тренировочным процессом в скоростно - силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. канд. пед. наук /П.Н. Пасюков. Омск, 1990. - 17 с

26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.,: Советский спорт, 2005. - 820 с.

27. Руденко, И.В. Комплексный контроль в управлении тренировкой легкоатлетов-спринтеров / И.В. Руденко // Физическое воспитание и спортивная тренировка: сб. науч. трудов. Омск: СиБАДИ, 2006. - 154 с.

28. Станкин М.И Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 2012. - 224 с.

29. Травин Ю.Г., Сячин В.Д., Упир Н.Г. Отбор в беге на средние и длинные дистанции. // Легкая атлетика, 2013. - № 5, - С. 8-10.

30. Туревский П.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. - Тула, 2013. -149 с.

31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.,: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.