

Фомин Никита Александрович

Дифференцированный подход к методам и средствам развития скоростно – силовых качеств у легкоатлетов спринтеров массовых разрядов.

Научный руководитель:  
к.п.н., профессор Ю.А. Гордеев

# Объект и предмет исследования

- **Объект исследования** - формирование специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов в процессе занятий спринтерскими видами лёгкой атлетики.
- **Предмет исследования** - педагогически оправданное акцентирование преимущественной направленности специальной скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов-спринтеров

## Цель исследования

- Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование дифференцированного методического подхода к развитию специальной скоростно-силовой подготовленности спринтеров массового разряда.

# Задачи исследования

- 1. Исследовать исходный уровень **скоростных** качеств у **школьников** спринтеров массового разряда.
- 2. Оценка уровня развития **скоростных** способностей в ходе реализации учебно-тренировочного модуля на спринтерах.
- 3. Разработать методику совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов спринтеров массовых разрядов и экспериментально доказать ее эффективность

# Новизна исследования

В результате выполненного исследования:

- - разработаны комплексы специально-подготовительных упражнений беговой (скоростной) и скоростно-силовой направленности;
- - определены содержание, параметры и оптимальный объем тренировочных нагрузок по использованию комплексов специально-подготовительных упражнений в основной части учебно-тренировочных занятий без сочетания с другими средствами, на этапах годичного цикла подготовки юных бегунов спринтеров массового разряда.

# Организация исследования

Исследование проводилось на базе ДЮСШ .....с сентября по ноябрь месяц включительно 2016 г.

Тестирование проводилось периодически через 5 недель (сентябрь, октябрь, ноябрь). В исследовании принимали участие 2 группы: экспериментальная группа – юные легкоатлеты спринтеры 13 –14 лет, контрольная – юные спринтеры 13 –14 лет. Общее количество испытуемых 20 – по 10 человек в каждой группе.

Сущность эксперимента: выявление более эффективную программу для развития скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов 13 – 14 лет.

# Методы исследования

Характеристика исходного развития скоростно-силовых качеств испытуемых групп основывалась на следующих показателях:

- 1) Прыжок в длину с места
- 2) Высота подскока
- 3) Бег на 20 м
- 4) Бег за 40 сек

# Динамика роста результатов бега

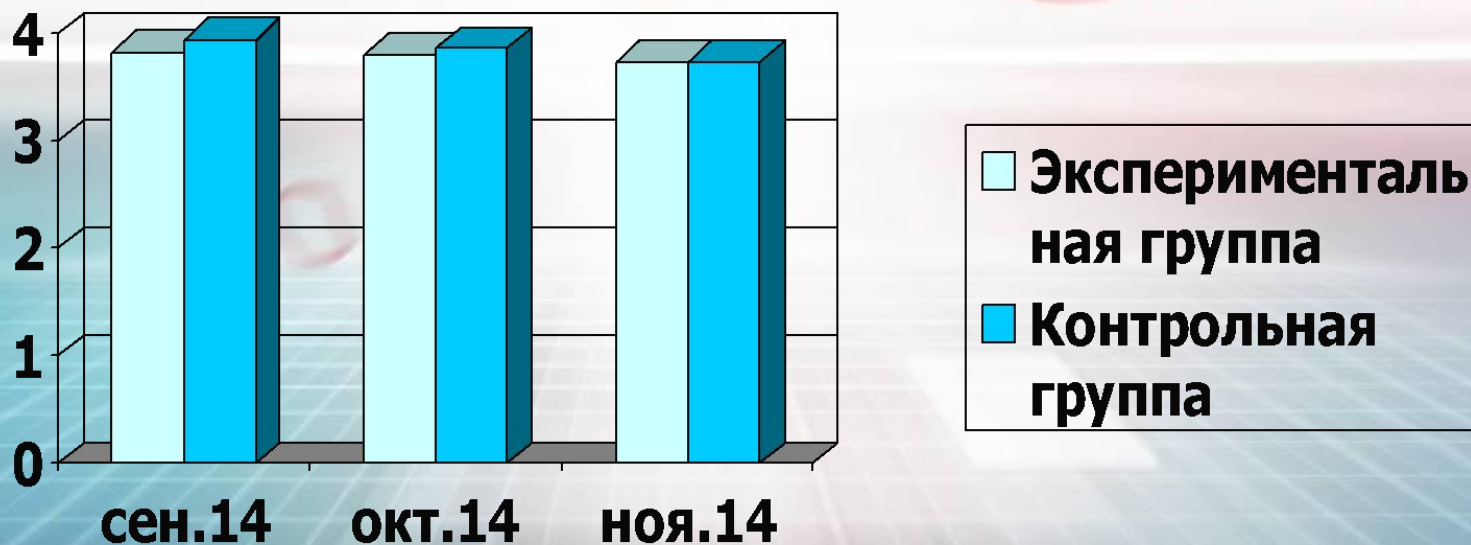


Диаграмма №1. Динамика роста результатов бега на 20 м у испытуемых контрольной, экспериментальной групп. (сек)



# Динамика роста результатов бега в течении 40 секунд

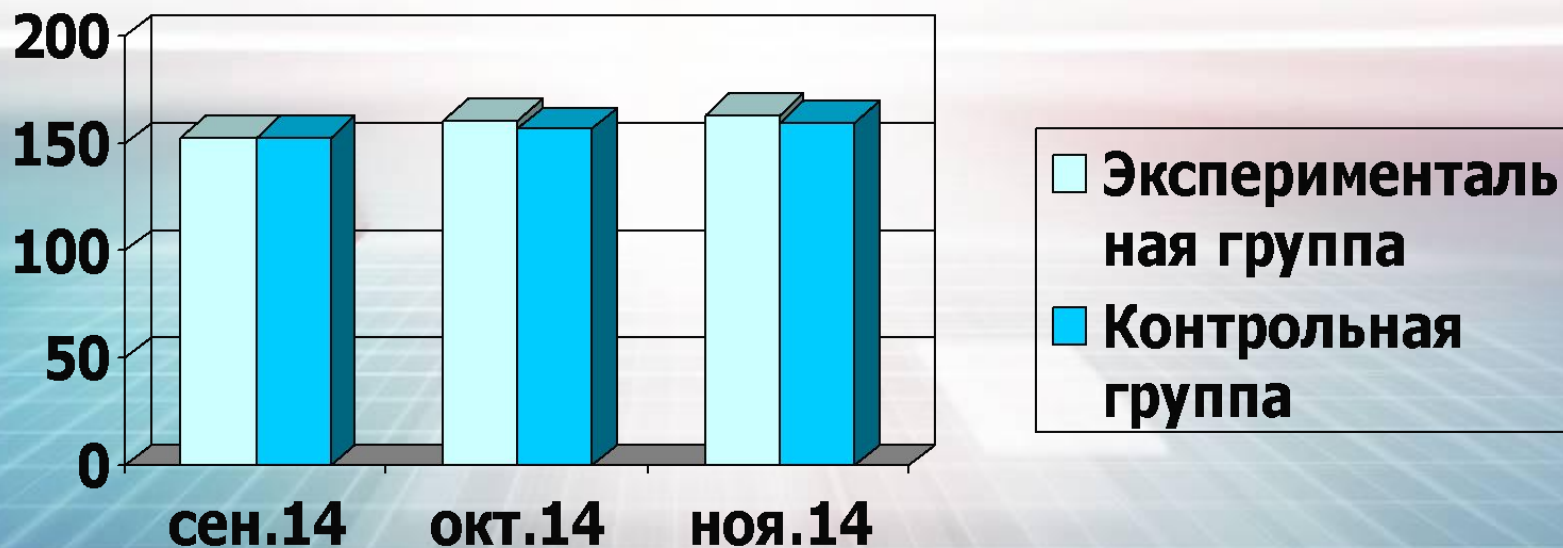


Диаграмма №2. Динамика роста результатов бега в течение 40 секунд у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. (м)

# Динамика роста результатов высоты подскока

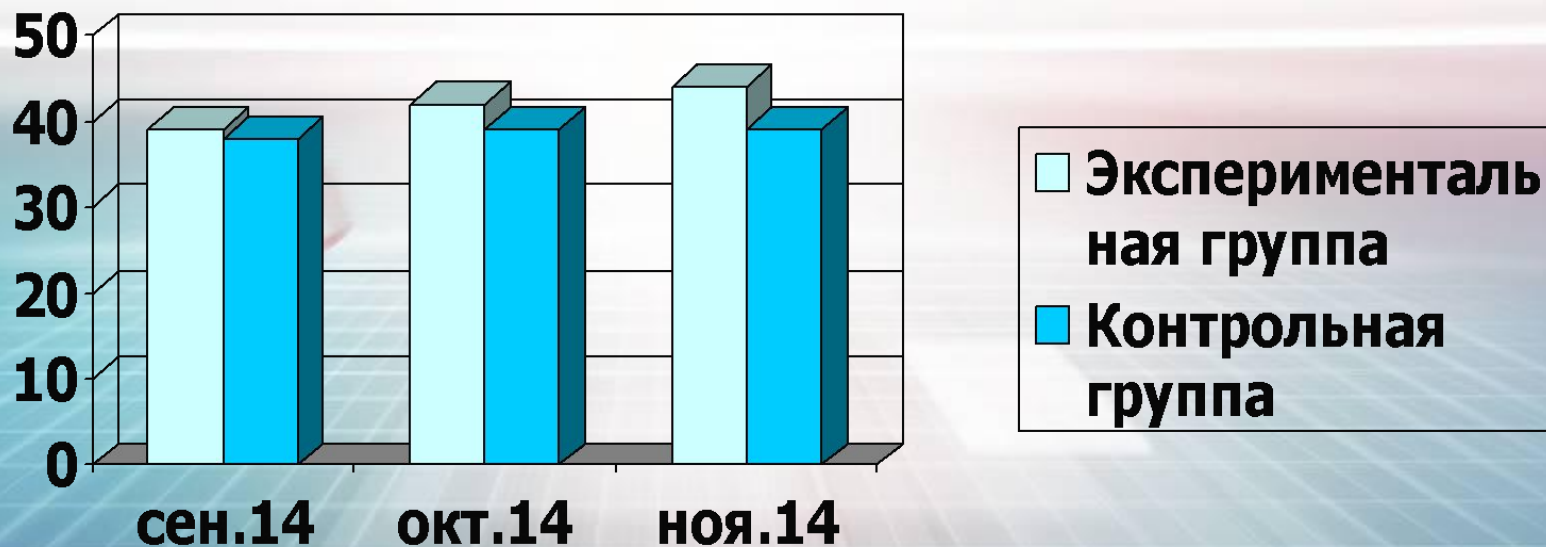


Диаграмма №3. Динамика роста результатов высоты подскока у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. (см)

# Выводы

- 1. Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям на начальном этапе исследования соответствуют высокому уровню развития скоростно-силовых качеств, что обусловлено тренировочным эффектом их спортивной подготовки.
- 2. Было установлено, что эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств служат главным образом скоростно-силовые упражнения. Такими упражнениями являются прыжки и прыжковые упражнения - "короткие" и "длинные", упражнения с отягощением относительно небольшого веса, выполняемые в быстром темпе. Использование этих упражнений позволило нам без увеличения общего времени занятий добиться существенного повышения уровня развития у испытуемых скоростно-силовых качеств.
- 3. Нами была разработана методика совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов спринтеров массовых разрядов, основанная на принципах индивидуализации и дифференциации системы подготовки. Предложенная методика способствовала улучшению результатов спринтерского бега. Таким образом, предлагаемый комплекс, направленный на повышение результатов в спринте средствами скоростно-силовых упражнений экспериментально доказал свою эффективность.