



РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (7-9 ЛЕТ)

Броварчук Даниил Вадимович

Группа IV/9



Объект исследования: тренировочный процесс легкоатлетов младшего возраста (7-9 лет) на начальном этапе подготовки.

Предмет: методика развития быстроты и подбор средств и методов, направленных на развитие данного качества у юных легкоатлетов.

Цель: повышение уровня быстроты у детей младшего возраста, занимающихся легкой атлетикой.

Гипотеза: предполагается, что правильно выбранные методики и средства развития быстроты у юных легкоатлетов окажут эффективный результат на результативности деятельности спортсменов 7-9 лет.

Задачи:

1. Анализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать средства и методы развития быстроты у детей младшего школьного возраста на занятиях легкой атлетикой.
3. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты у юных легкоатлетов.
4. Доказать эффективность применения средств и методов, которые направлены на развитие быстроты детей 7-9 лет.

Упражнение	Единица измерения	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3x10 м	Секунды	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		баллов	балла	балла	баллов	балла	балл
		9,7	10,0	10,4	9,8	10,1	10,4

Упражнение	Единица измерения	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Бег на 30 м. с высокого старта.	Секунды	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		баллов	балла	балла	баллов	балла	балл
		6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3

Упражнение	Единица измерения	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Прыжки через скакалку в течение 30 секунд	Количество раз	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		баллов	балла	балла	баллов	балла	балл
		25	20	17	30	25	22

Упражнение	Единица измерения	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
		135	120	110	130	115	105

Быстрота

Подготовительная часть
тренировочного процесса

- Общеразвивающие упражнения
- Специальные беговые упражнения
- Упражнения для развития быстроты
- Эстафеты, направленные на развитие быстроты

Заключительная часть
тренировочного процесса

- Подвижные игры
- Упражнения на восстановления

Начальные результаты контрольной группы тестовых упражнений, для развития физического качества – «быстрота».

№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 3x10 м (сек)	Балл	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Балл	Прыжки через скакалку в течение 30 (сек)	Балл	Прыжок с длину с места (см)	Балл
		Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1	Бобкова Людмила	10,4	3	7,3	3	25	4	109	3
2	Братолобов Кирилл	10,0	4	6,2	5	26	5	138	5
3	Гурский Евгений	10,2	4	6,9	3	22	4	126	4
4	Мехтиев Максим	9,7	4	7,4	3	19	3	126	4
5	Кристя Максим	9,9	5	6,3	4	25	5	135	5
6	Силенко Ульяна	9,9	5	6,1	5	31	5	115	4
7	Тимофеев Алексей	9,8	4	6,9	4	27	4	135	5
Средний результат		9,9	4,1	6,7	3,8	25	4,2	126,2	4,2

Начальные результаты экспериментальной группы тестовых упражнений, для развития физического качества – «быстрота».

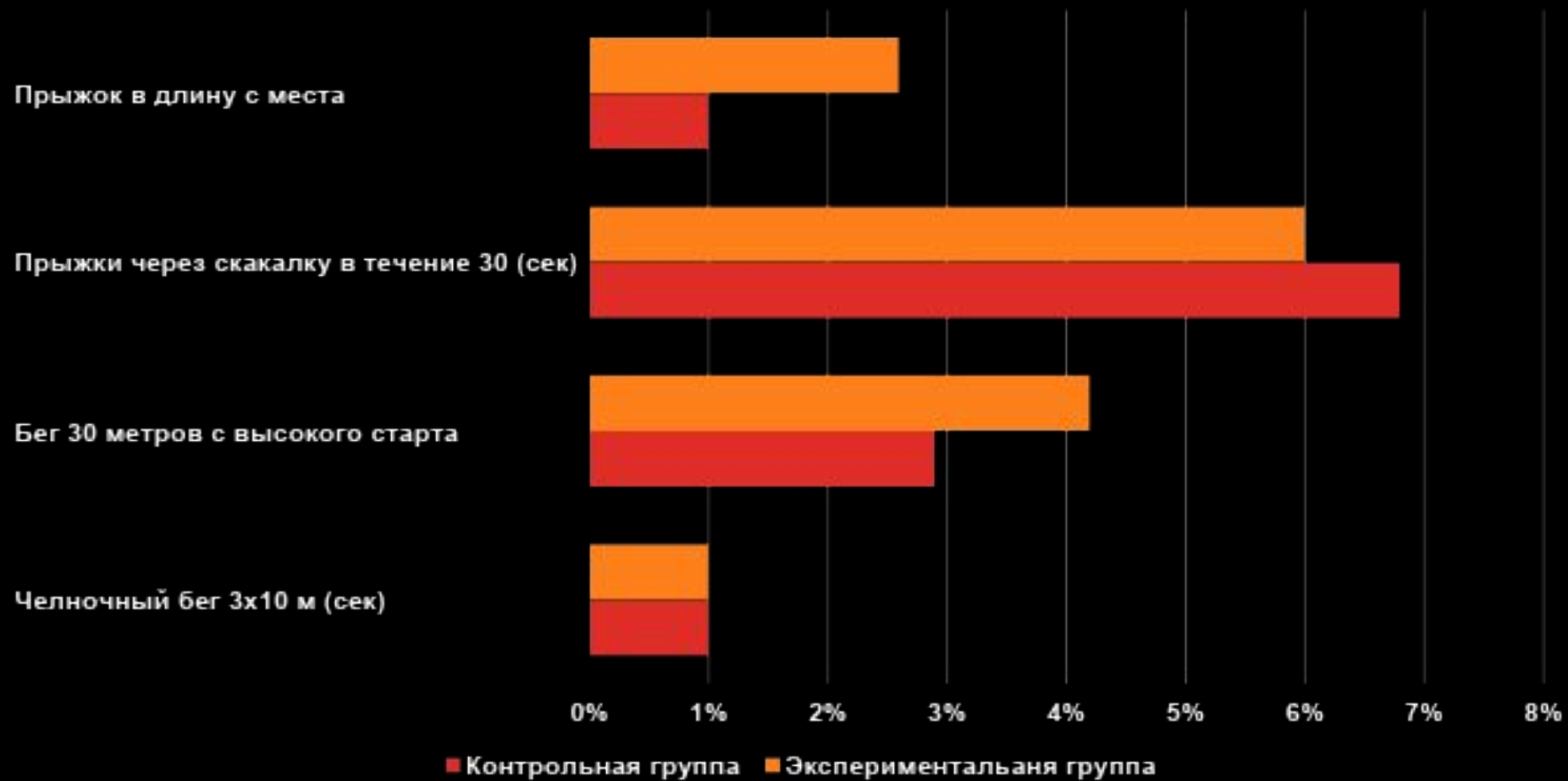
№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 3x10 м (сек)	Балл	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Балл	Прыжки через скакалку в течение 30 (сек)	Балл	Прыжок с длину с места (см)	Балл
		Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.	Арбузова Екатерина	10,5	3	7,8	3	20	4	115	4
2	Денисенко Максим	9,8	4	6,1	5	24	4	137	5
3	Еремеев Глеб	10,3	3	7,4	3	24	4	110	3
4	Иванов Александр	9,7	4	6,7	4	27	5	130	4
5	Осипова Анастасия	10,4	3	7,2	3	26	4	107	3
6	Симонова Анастасия	10,1	4	6,8	3	24	3	116	4
7	Чистилина Диана	10,4	3	7,5	3	28	4	104	3
Средний результат		10,1	3,4	7,0	3,4	24,7	4	117	3

**Итоговые результаты тестовых упражнений, для развития физического качества –
«быстрота» у контрольной группы.**

№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 3x10 м (сек)	Балл	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Балл	Прыжки через скакалку в течение 30 (сек)	Балл	Прыжок с длину с места (см)	Балл
		Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.	Бобкова Людмила	10,1	4	7,0	3	27	5	113	4
2	Братолобов Кирилл	9,8	4	6,0	5	26	5	138	5
3	Гурский Евгений	10,0	4	6,7	4	25	5	127	4
4	Мехтиев Максим	9,7	4	7,2	3	21	4	126	4
5	Кристя Максим	9,9	5	6,2	5	26	5	135	5
6	Силенко Ульяна	9,8	5	6,1	5	33	5	117	4
7	Тимофеев Алексей	9,6	5	6,7	4	29	5	137	5
Средний результат		9,8	4,4	6,5	4,1	26,7	4,8	127,5	4,4

Итоговые результаты тестовых упражнений, для развития физического качества – «быстрота» у экспериментальной группы.

№ п/п	Фамилия, имя	Челночный бег 3x10 м (сек)	Балл	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Балл	Прыжки через скакалку в течение 30 (сек)	Балл	Прыжок с длину с места (см)	Балл
		Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.	Арбузова Екатерина	10,0	4	7,5	3	25	5	117	4
2	Денисенко Максим	9,7	5	6,1	5	24	4	138	5
3	Еремеев Глеб	10,0	4	7,0	3	26	5	112	4
4	Иванов Александр	9,6	5	6,3	5	27	5	131	5
5	Осипова Анастасия	10,2	3	7,0	3	26	4	110	4
6	Симонова Анастасия	10,1	4	6,6	4	28	5	118	4
7	Чистилина Диана	10,2	3	7,0	4	28	4	115	4
Средний результат		9,9	4	6,7	3,8	26,2	4,5	120,1	4,2



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

