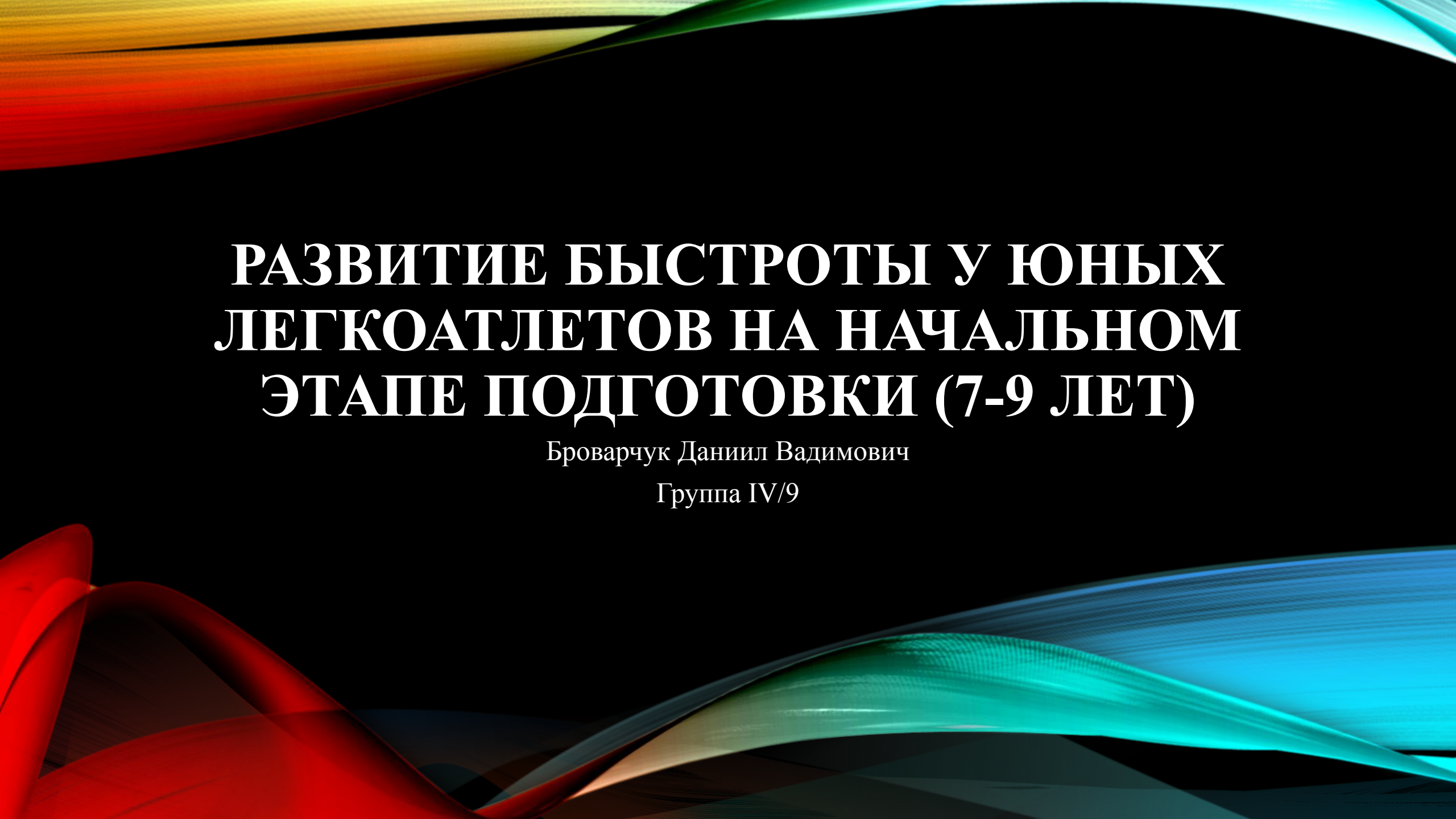




РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (7-9 ЛЕТ)

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 3х10 м	Секунды	«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» 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» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» 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 3х10 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 3х10 м (сек)	Балл	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Бал л	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

Прыжок в длину с места



Прыжки через скакалку в течение 30 (сек)

Бег 30 метров с высокого старта

Челночный бег 3x10 м (сек)

0% 1% 2% 3% 4% 5% 6% 7% 8%

■ Контрольная группа ■ Экспериментальная группа

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

