

Муравьёв Дмитрий Витальевич

студент

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-
педагогический колледж им. И.А. Куратова»
г. Сыктывкар, Республика Коми

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема развития быстроты у бегунов 10–12 лет. В работе представлены методы решения поставленного проблемного вопроса посредством применения специальных упражнений для развития быстроты.

Ключевые слова: быстрота, бегуны, легкая атлетика, спорт, оздоровление.

Актуальность. Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Цель – исследование развития быстроты у бегунов-спринтеров на этапе начальной специализации в легкой атлетике.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «быстрота».
2. Изучить возрастные особенности детей 10–12 лет.
3. Определить средства и методы развития быстроты на этапе начальной специализации в легкой атлетике.
4. Оценить развитие быстроты у бегунов 10–12 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции.
5. Разработать практические рекомендации по развитию быстроты у бегунов на короткие дистанции.

Объект – развитие физических качеств в легкой атлетике.

Предмет – развитие быстроты у бегунов-спринтеров на этапе начальной специализации в легкой атлетике.

Система спортивного отбора на этапе спортивной специализации для определения тренером, какое физическое качество у спортсмена развито лучше.

Гипотеза. Можно предположить (гипотеза), что развитие быстроты у бегунов 10–12 лет улучшится, если во время тренировочных занятий использовать больше специальных упражнений для развития быстроты в беге на короткие дистанции.

Методы исследования – тестирование.

Практическая значимость. Данное исследование имеет высокое практическое значение, так как с его помощью можно эффективно развивать быстроту у начинающих легкоатлетов, бегунов на короткие дистанции. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ учебно-тренировочного процесса для ДЮСШ, СДЮШОР, в ходе повышения квалификации и переподготовки тренеров по легкой атлетике. Полученный материал может быть использован при совершенствовании тренировочного процесса в других циклических видах спорта.

Исследование проходило в 3 этапа.

На первом этапе исследование заключалось в анализе научно-методической литературы, подборе тестов и изучении методики их проведения, а также проводилось определение объекта исследования.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, состоящий из трех составляющих.

На констатирующем этапе мы провели тестирование учащихся по следующим тестам: бег 30×5 с ходу, бег 60 метров.

Полученные результаты и их обсуждение

В ходе эксперимента были получены следующие результаты, которые представлены на рис. 1–2.

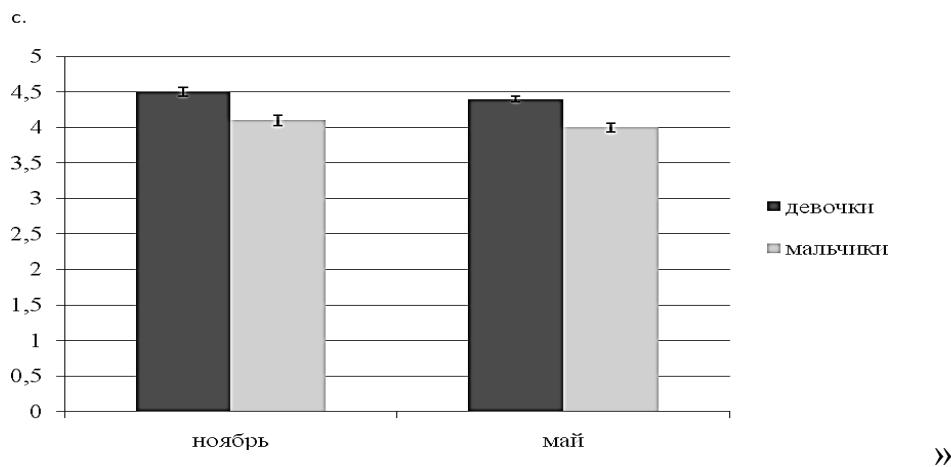


Рис. 1. Результаты теста «Бег 30 м с ходу»

На рис. 1 представлены результаты теста «Бег 30 м с ходу»: они свидетельствуют о том, что наблюдается тенденция к улучшению результата ($p > 0,05$).

Полученные данные можно объяснить тем, что организм после систематических тренировок и правильной технике становится более подготовленным к контрольному этапу, это мы видим по результатам.

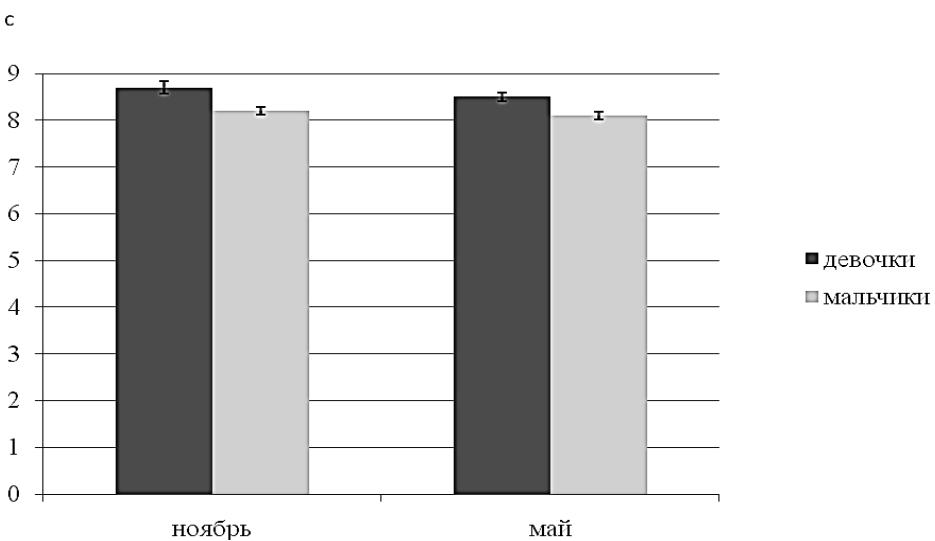


Рис. 2. Результаты бега на 60 метров

Результаты бега на 60 метров (рис. 2), полученные на констатирующем этапе эксперимента, составили $4,3 \pm 0,08$ с, а на контрольном этапе исследования он улучшился. После использования специальных упражнений практически у всех детей наблюдается улучшение результата, это говорит о том, что применяемые упражнения на тренировках действительно эффективны.

Вывод: в ходе работы были раскрыты возрастные особенности детей для развития быстроты у легкоатлетов группы начальной подготовки, изучили физическое качество быстроты и методы ее развития.

В ходе работы были достигнуты следующие результаты: повысился уровень физической подготовленности; повысилась заинтересованность к учебно-тренировочным занятиям; улучшился эмоциональный фон занятий.