



Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии

Исследование эффективности средств и методов подготовки легкоатлетов с учетом возраста и пола

Выполнила студентка 4 курса группы 01-472 Иксанова Э.И.

Научный руководитель: Фазлеев Н.Ш., к.б.н., доцент

Актуальность

В современном спорте для плодотворной работы с юными спортсменами тренерам необходимы серьезные знания методических основ подготовки спортсменов. На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Тренировочные занятия строятся на развитие основных физических качеств. Однако одни тренера строят занятия с акцентом на беговую подготовку, другие же на прыжковую подготовку.

Объект исследования:

- Тренировочный и соревновательный процесс юных легкоатлетов.

Предмет исследования:

- Учебно-тренировочная программа тренеров СДЮСШОР по легкой атлетике г. Казани на этапе начальной подготовки;
- Протоколы соревнований по легкой атлетике с 2016 по 2018 год.



Цель и задачи исследования

Цель исследования:

Исследовать средства и методы подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп начальной подготовки, способствующие достижению высоких показателей соревновательной деятельности по легкой атлетике.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности средств и методов подготовки спортсменов используемые для развития физических качеств экспериментальной и контрольной групп;
2. Оценить эффективность реализации разработанных планов тренировок путем обработки результатов соревнований по легкой атлетике для мальчиков и девочек 2005-2006 г.р.

Гипотеза

Предполагается, что использование методики преимущественно с прыжковой направленностью позволит достичь более высоких показателей на соревнованиях по легкой атлетике, по сравнению с методикой беговой подготовки .

Организация методов исследования

Мною проводился сравнительный анализ влияния различных методик подготовки спортсменов двух групп на их результативность в соревновательной деятельности.

В исследовании участвовало 13 девочек и 10 мальчиков 10-13 лет на базе СДЮСШОР по легкой атлетике г. Казани, тренирующиеся в группах начальной подготовки.

Исследование результатов:

- 1) Прыжки в длину с разбега (На период с 2016 по 2018 год);
- 2) Бег на 60 метров (На период с 2016 по 2018 год);



Организация методов исследования

Контрольная группа – преимущественно беговая подготовка;

Экспериментальная группа – преимущественно прыжковая подготовка;

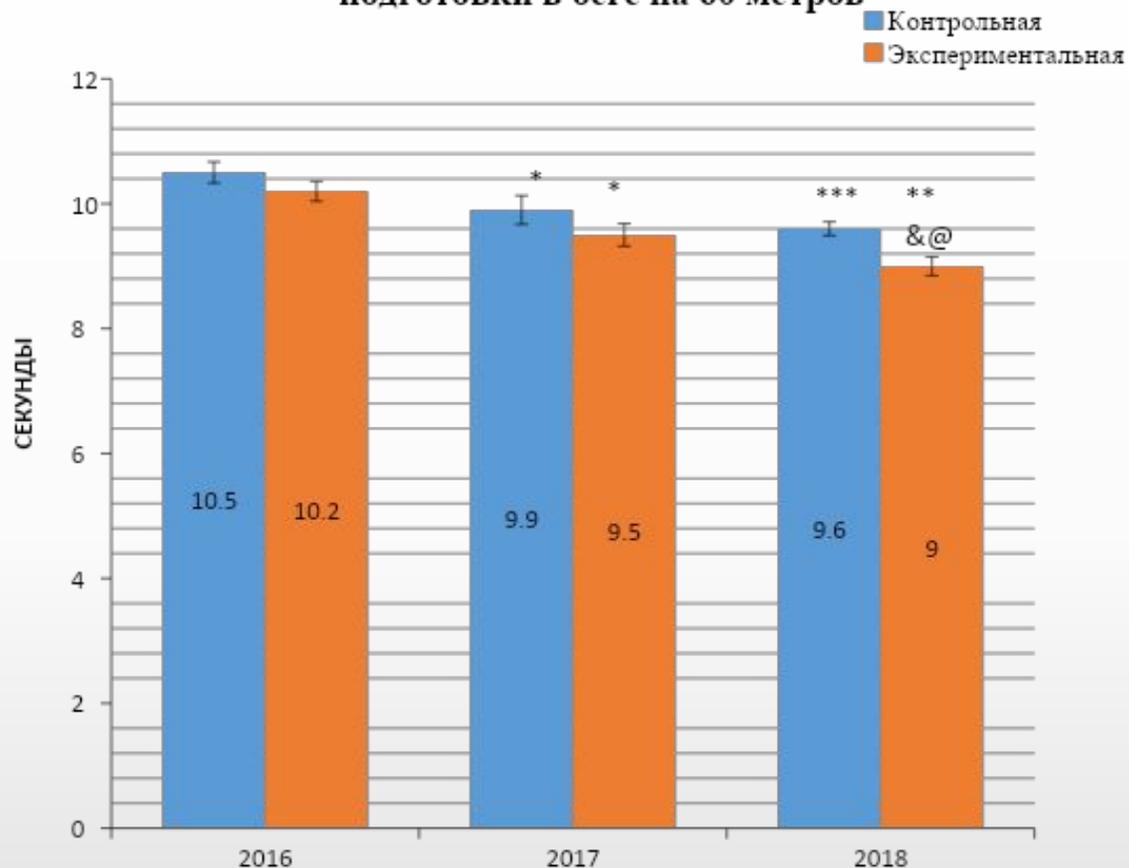
Этапы исследования:

- 1 – ый этап (15.10.2016) – определение начального уровня тренированности спортсменов;
- 2 – ой этап (27.03.2017) – сравнение результатов через 5 месяцев;
- 3 – ий этап (20.01.2018) – определение наиболее эффективной методики подготовки за 2 года подготовки и сравнение результатов.

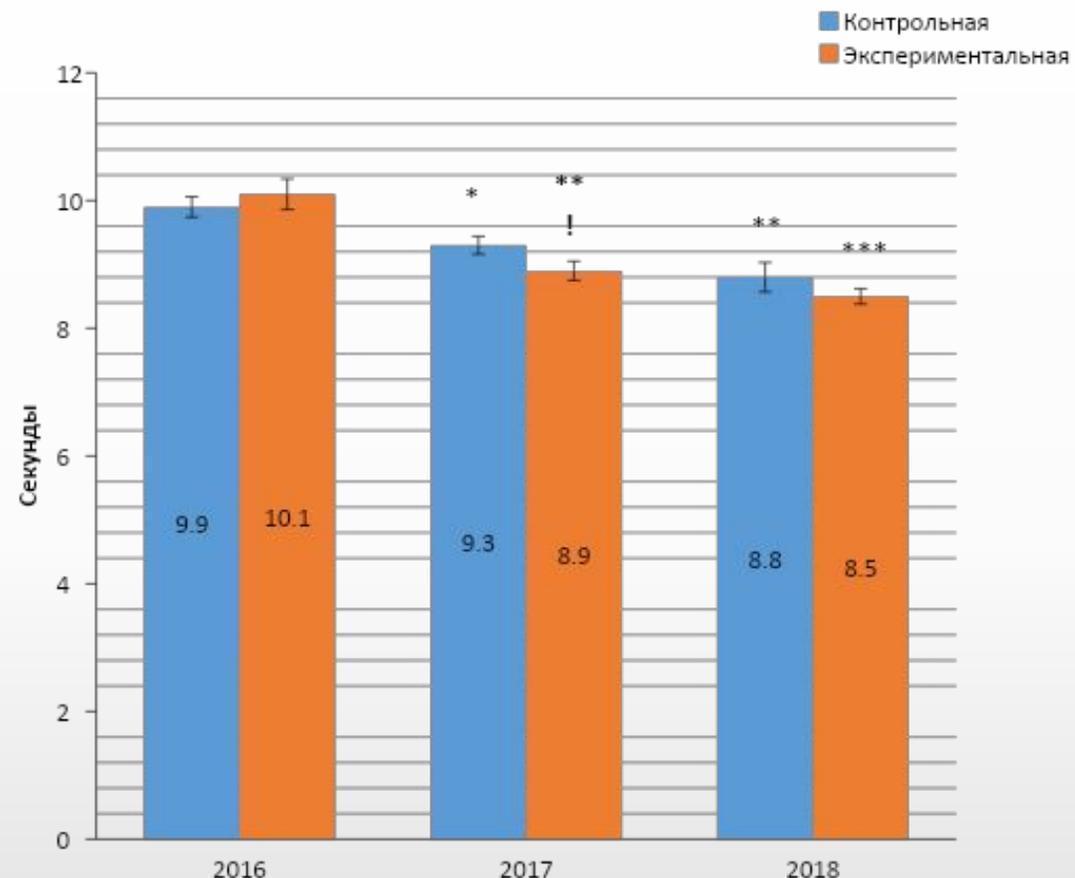
Методы исследования:

- 1) Педагогическое наблюдение;
- 2) Педагогический эксперимент;
- 3) Математическая статистика.

Результаты девочек 2005-2006 года рождения
контрольной и экспериментальной групп начальной
подготовки в беге на 60 метров



Результаты мальчиков 2005-2006 года рождения
контрольной и экспериментальной групп начальной
подготовки в беге на 60 метров



Примечание:

* - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,05$;

** - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,001$;

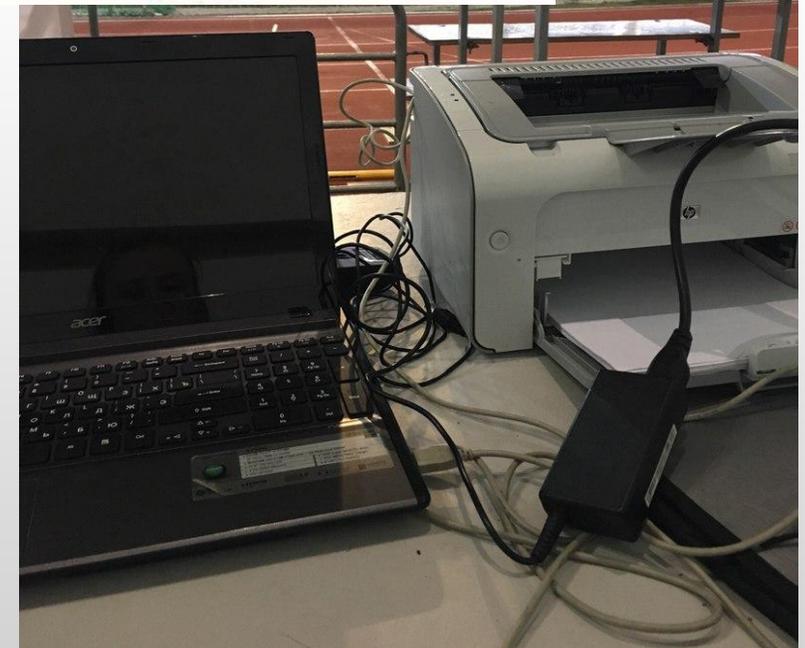
@ - достоверность различий по сравнению с результатами 2017 года при $P \leq 0,05$;

! - достоверность различий результатов между группами в 2017 году при $P \leq 0,05$

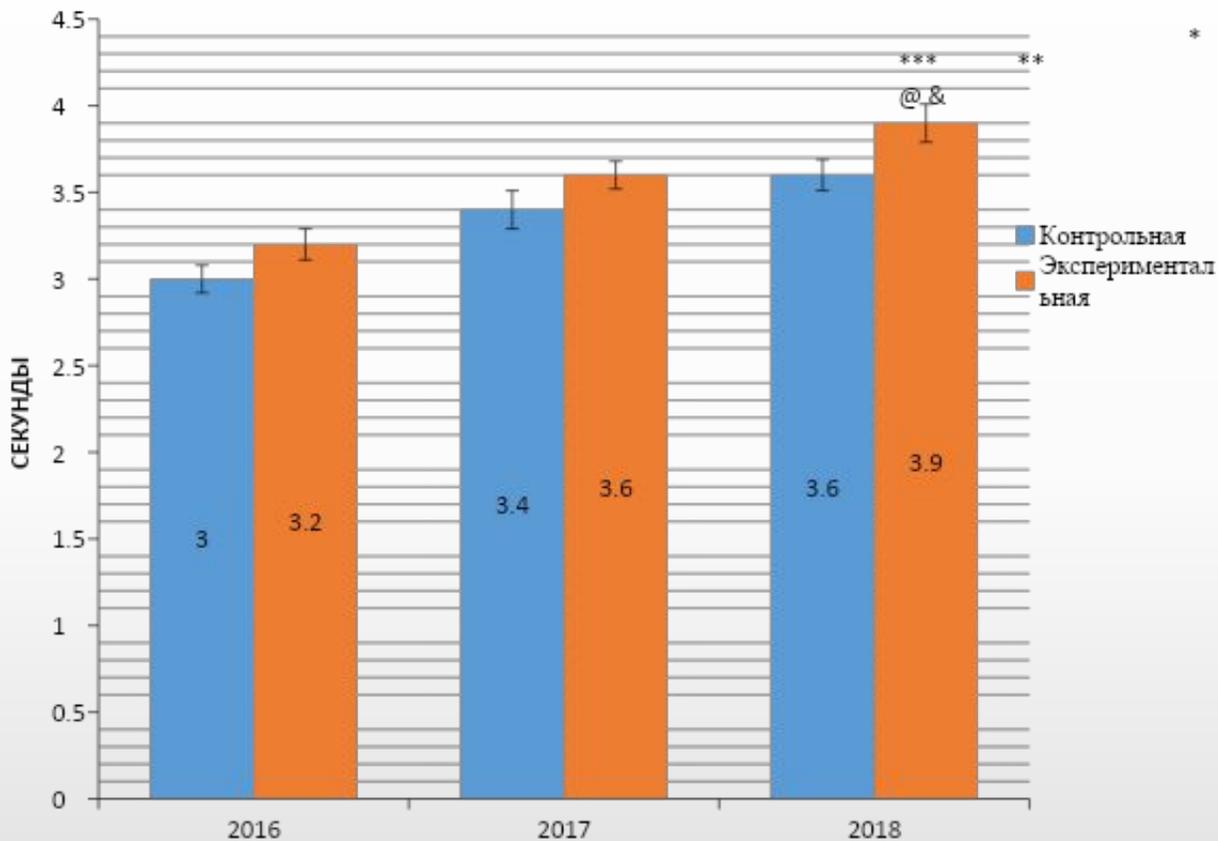
& - достоверность различий результатов между группами в 2018 году при $P \leq 0,01$.



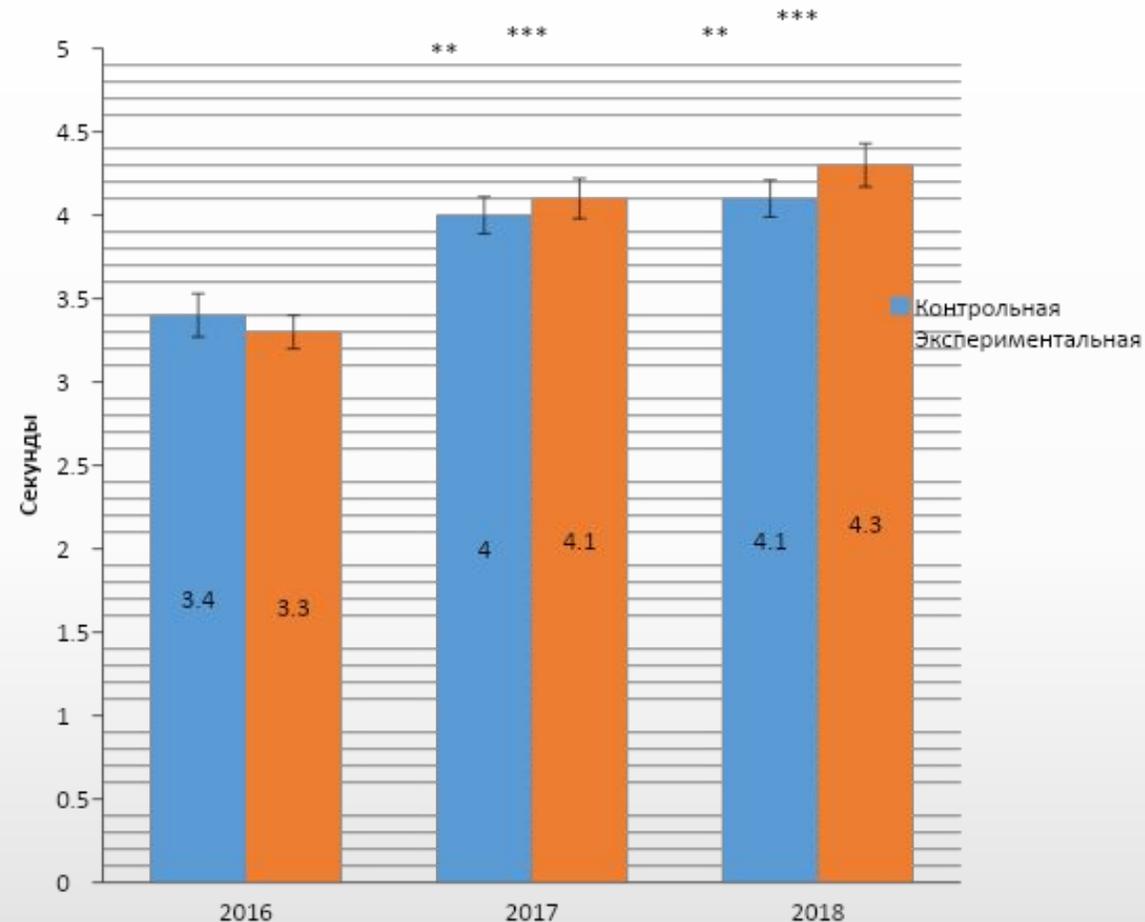
Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии



Результаты исследования легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп начальной подготовки в прыжках в длину с разбега



Результаты мальчиков 2005-2006 года рождения контрольной и экспериментальной групп начальной подготовки в прыжках в длину с разбега



Примечание: * - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,05$;

** - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,01$;

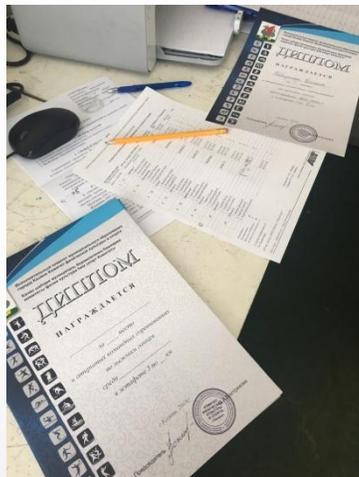
*** - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,001$;

@ - достоверность различий по сравнению с результатами 2017 года при $P \leq 0,05$;

& - достоверность различий между группами в 2018 году при $P < 0,05$.



Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии





Выполненные разряды в контрольной и экспериментальной группах

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	2016	2017	2018	2016	2017	2018
3 взрослый	0	1	3	0	2	6
1 юн.	1	5	10	2	5	12
2 юн.	4	7	8	3	10	4
3 юн.	5	9	2	9	6	1



Вывод

Проанализировав все выше изложенное, можно отметить, что за период проведения исследования, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост показателей физической подготовки. Но в экспериментальной группе результаты увеличились значительней. Вариант спортивной подготовки в экспериментальной группе с увеличенной прыжковой подготовкой выгоднее для совершенствования физических качеств и достижения высоких спортивных результатов юных легкоатлетов 10-13 лет.



Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии

Спасибо за внимание!