



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.п.н., доцент*

# Актуальность



В современном спорте для плодотворной работы с юными спортсменами тренерам необходимы серьезные знания методических основ тренировки спортсменов. На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. В связи с этим, является актуальным в исследовании определить наиболее эффективную методику способствующую развитию основных физических качеств спортсменов.

# Объект и предмет исследования

## Объект:

- тренировочный и соревновательный процесс юных легкоатлетов (10-13 лет).



## Предмет :

- средства и методы подготовки легкоатлетов с учетом возраста и пола.



# Цель и задачи исследования

## Цель:

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

## Задачи:

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

# Организация методов исследования

В исследовании участвовало 2 группы по 13 девочек и 10 мальчиков 10-13 лет на базе СДЮСШОР по легкой атлетике г. Казани, тренирующиеся в группах начальной подготовки.

**Контрольная группа** – преимущественно беговая подготовка.

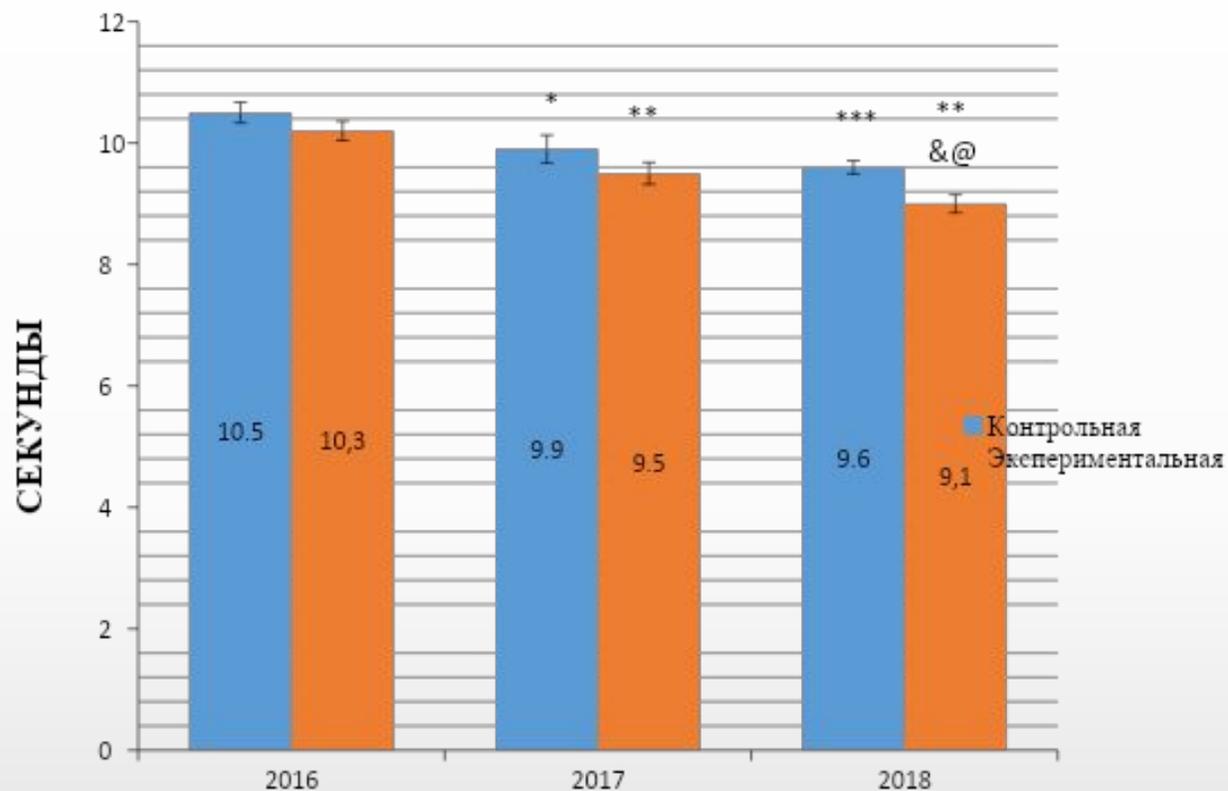
**Экспериментальная группа** – преимущественно прыжковая подготовка.

## Результаты исследования:

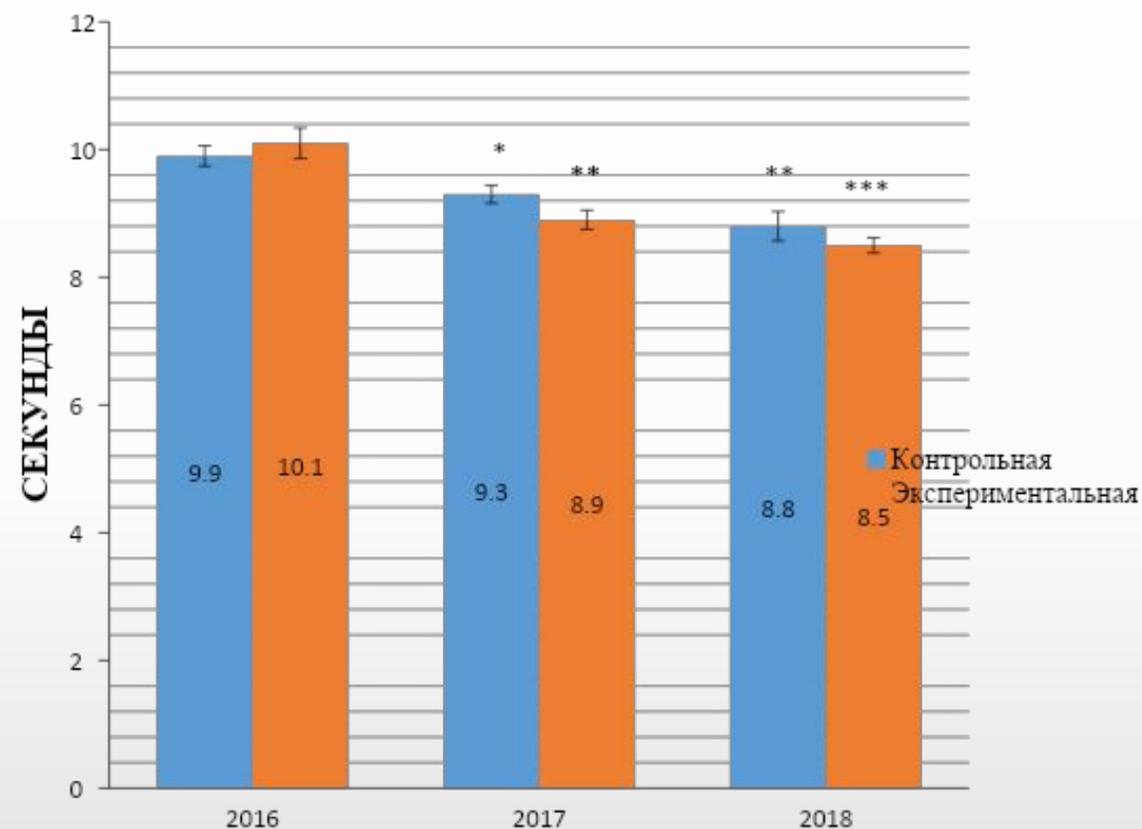
- 1) прыжки в длину с разбега ( с 2016 по 2018 год);
- 2) бег на 60 метров ( с 2016 по 2018 год).



**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:

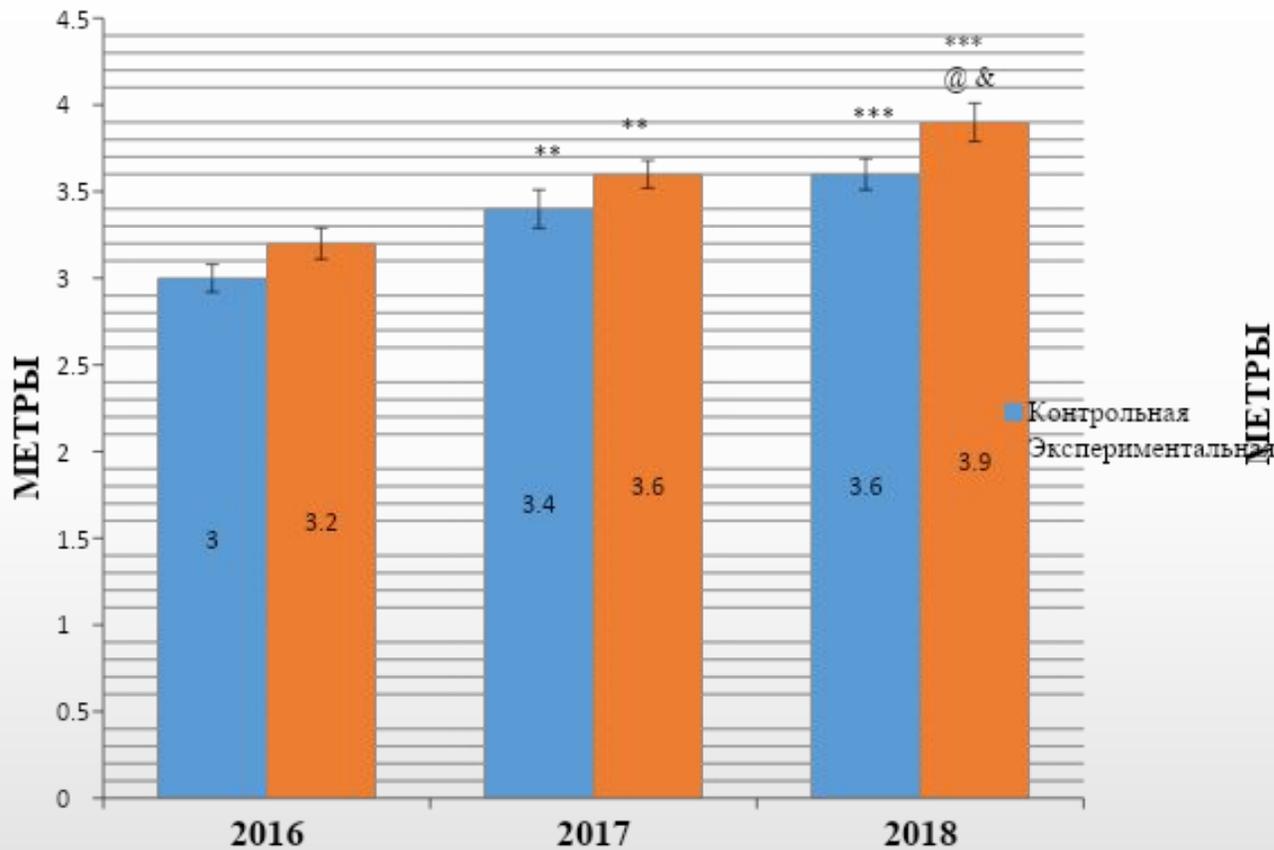
\* - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при  $P \leq 0,05$

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

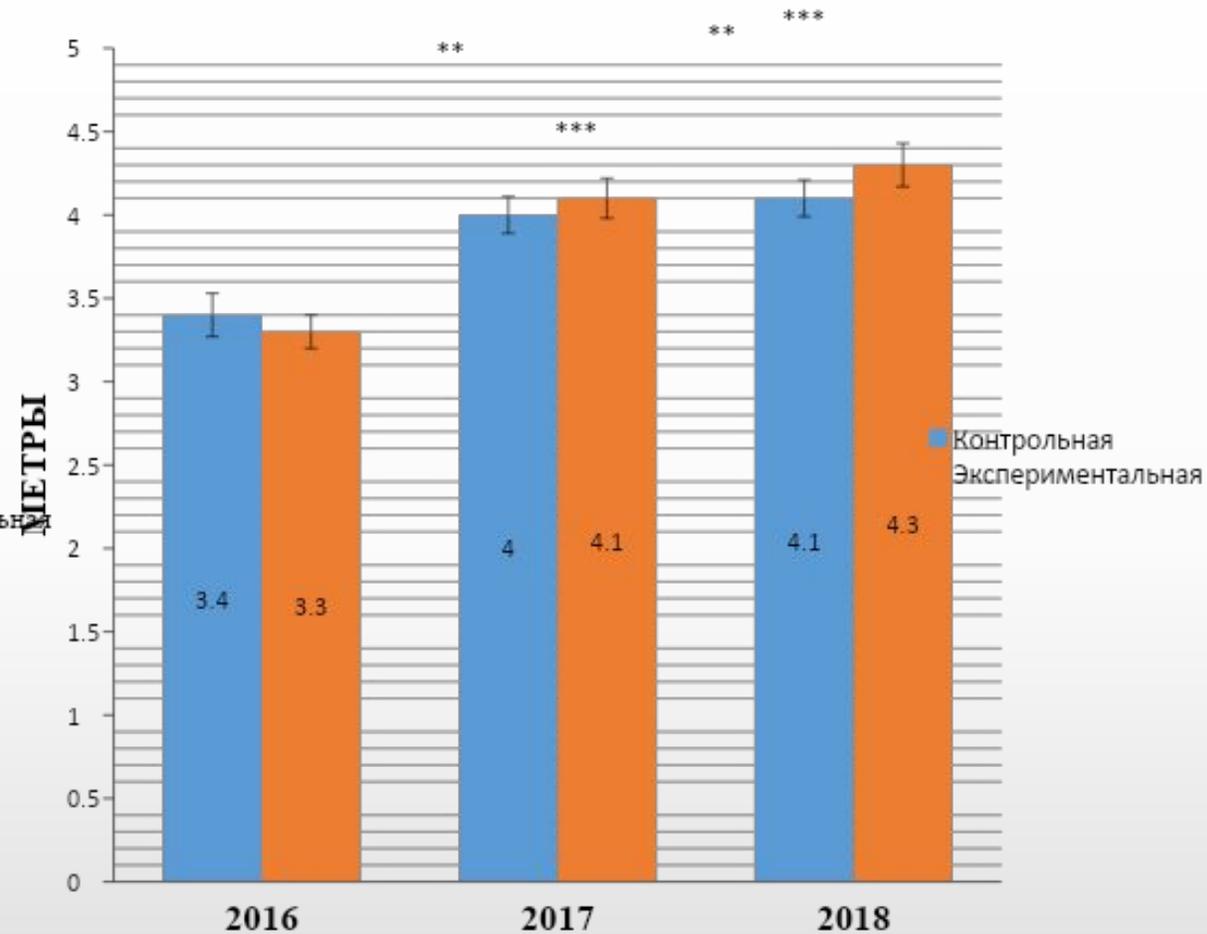
@ - достоверность различий по сравнению с результатами 2017 года при  $P \leq 0,05$

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

**Результаты девочек 2005-2006 года рождения  
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  $P < 0,05$



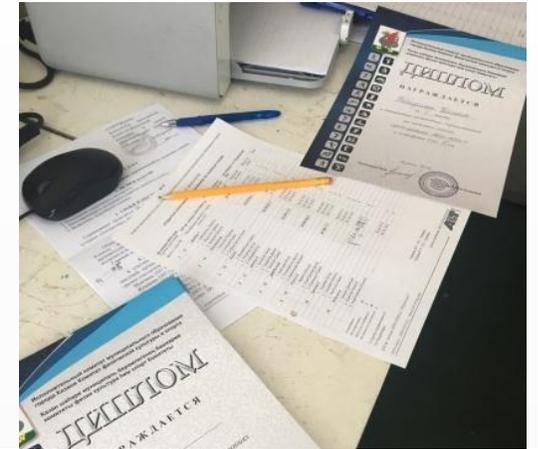
Казанский федеральный  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ  
фундаментальной медицины  
и биологии



# Заключение

В результате статистической обработки данных выяснилось, что прирост показателей физической подготовки произошел и в экспериментальной, и в контрольной группах. Однако, следует отметить, что прирост показателей в экспериментальной группе у девочек и у мальчиков значительно выше, чем в контрольной группе.

Методика подготовки тренера 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!