

***СРАВНИТЕЛЬНАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА
ПОДХОДОВ К
ТРЕНИРОВОЧНОМУ
ПРОЦЕССУ БЕГУНОВ НА
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.***

Новизна: исследовано влияние тренировочного процесса бегунов на средние дистанции при применении различных методик с использованием скоростно-силовой подготовки в условиях тренировочного процесса на спортсменах.

Объект исследования:

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС
СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ.**



Предмет исследования:

*Методика подготовки бегунов
на средние дистанции, в
условиях тренировочного
процесса.*



Цель работы: Изучение
особенности подготовки
бегунов на средние дистанции
по легкой атлетике.



Задачи:

- 1.** *Изучение литературных источников по проблеме исследования*
- 2.** *Выявить особенности методик подготовки бегунов на средние дистанции в условиях тренировочного процесса.*

Гипотеза: В работе мы предполагаем, что методика с применением общеразвивающих силовых упражнений в сочетании с беговой нагрузкой позволяет более быстрыми темпами добиться роста спортивного результата на этапе начальной специализации занятиями легкой атлетикой, чем методика с применением специализированных силовых упражнений в сочетании с многократным повторением беговой работы.

**Сравнительная
характеристика уровня
развития физических качеств
по выбранным дисциплинам в
группе 1 и 2**

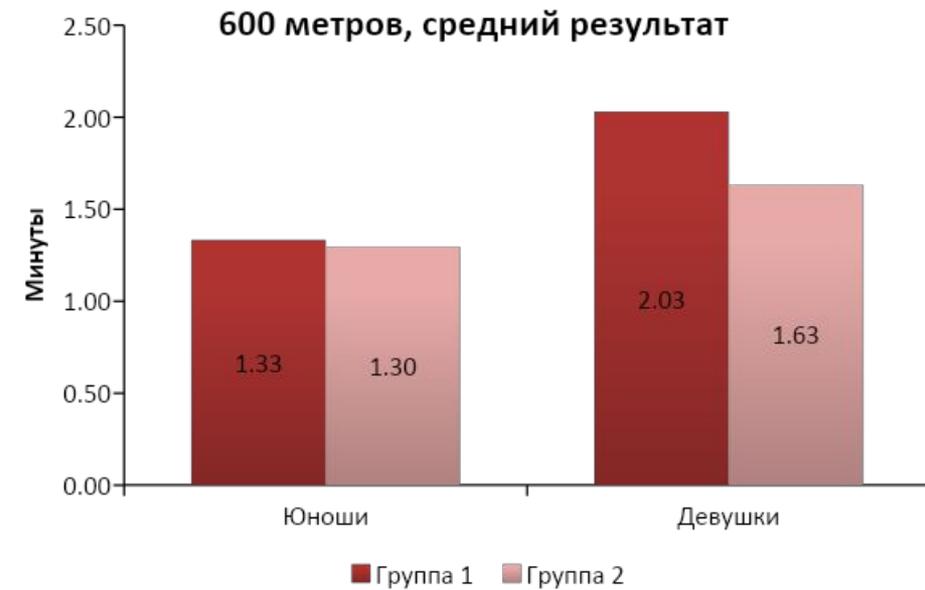
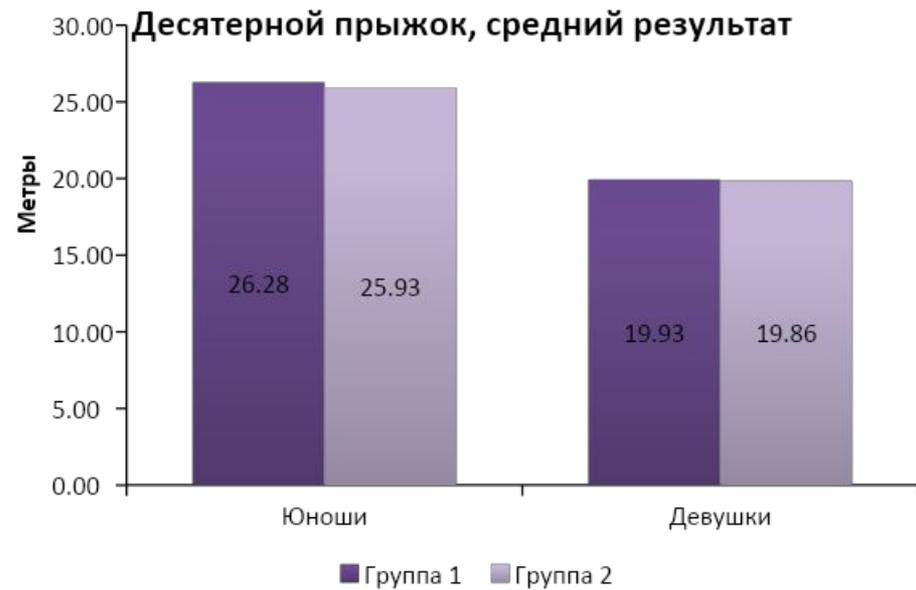
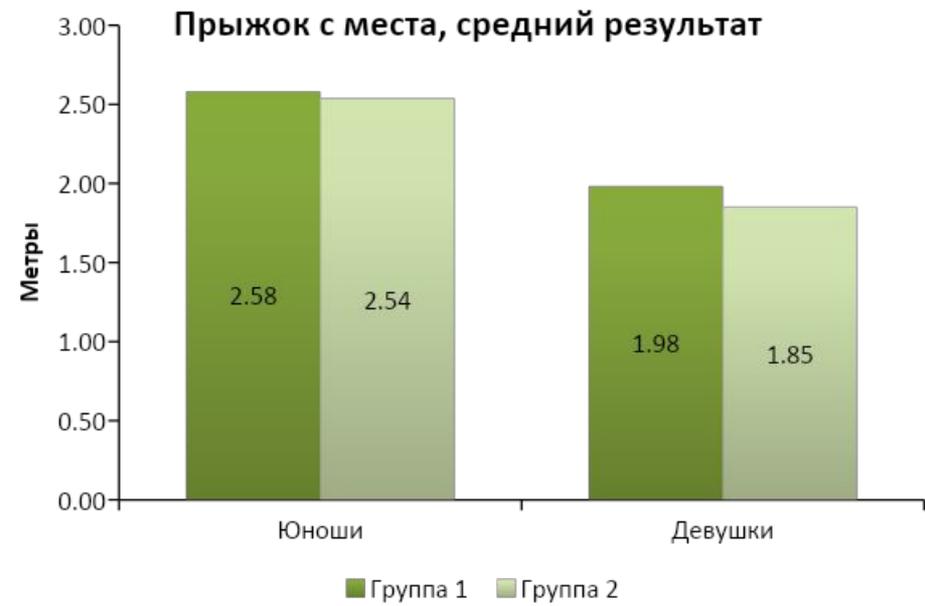
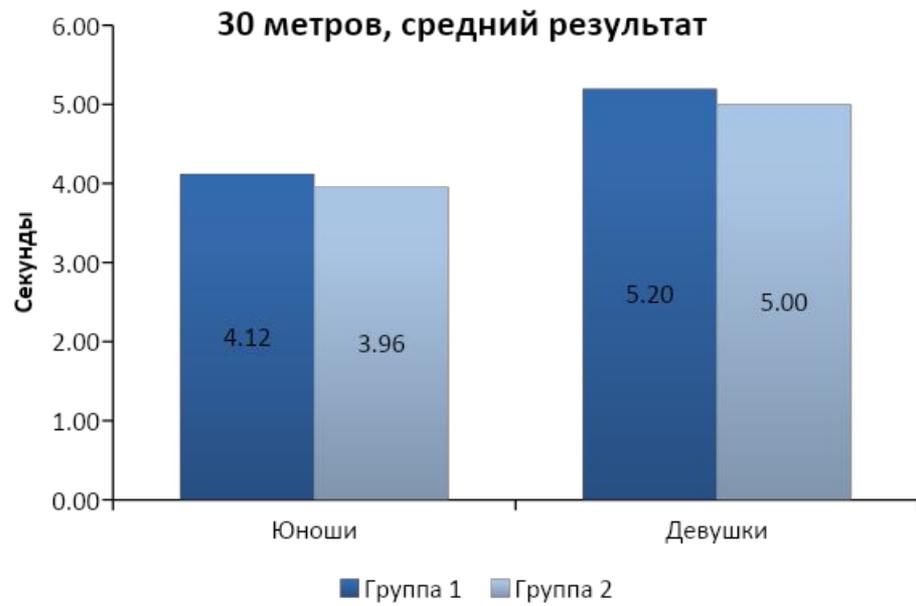


Тестовые результаты группы 1

	30 м, сек	Прыжок с места, метры	Десятер ной прыжо кметры	600 м, сек
<u>Юноши</u>				
1.	4.1	2.65	27.00	1.32
2.	4.0	2.63	26.50	1.32
3.	4.3	2.55	25.45	1.35
4.	4.1	2.50	26.20	1.34
5.	4.1	2.58	26.30	1.33
Средний результат	4.12	2.58	26.28	1.33
<u>Девушки</u>				
1.	5.0	2.10	20.35	2.03
2.	5.3	2.05	19.85	2.01
3.	5.3	1.80	19.60	2.05
4.	5.1	2.05	20.00	2.01
5.	5.3	1.91	19.86	2.05
Средний результат	5.20	1.98	19.93	2.03

Тестовые результаты группы 2

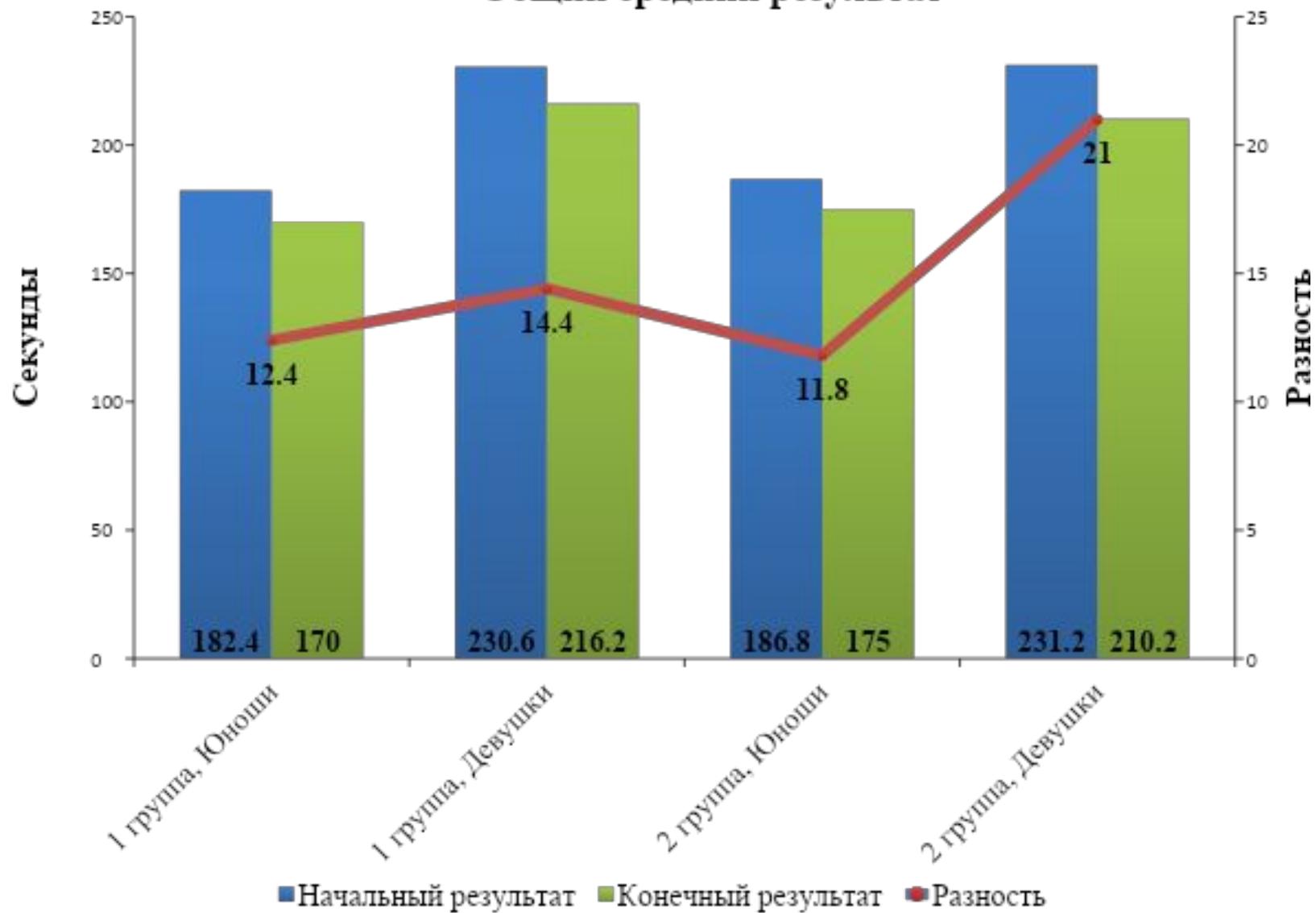
	30 м, сек	Прыжок с места метры	Десятер ной прыжо кметры	600 м, сек
<u>Юноши</u>				
1.	3.7	2.60	26.50	1.32
2.	4.1	2.66	25.40	1.29
3.	4.1	2.40	25.80	1.25
4.	4.0	2.50	26.00	1.33
5.	3.9	2.53	25.95	1.29
Средний результат	3.96	2.54	25.93	1.30
<u>Девушки</u>				
1.	5.0	1.80	19.50	2.02
2.	4.9	2.05	20.70	1.55
3.	5.1	1.70	19.38	1.50
4.	5.2	1.90	19.90	1.60
5.	4.8	1.80	19.80	1.50
Средний результат	5.00	1.85	19.86	1.63



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАЧАЛЬНОГО И КОНЕЧНОГО

После сравнения полученных данных выяснилось, что обе методики примерно в равной степени положительно влияют на рост спортивных результатов. Сравнив, начальный и конечный результаты на контрольной дистанции выяснилось, что, и в первой и во второй группе произошел значительный прирост спортивных результатов, причем в равной степени.

1000 метров Общий средний результат



ВЫВОД

*В результате полученных данных от двух групп выявлено следующее: уровень развития **скоростно-силовых качеств спортсменов первой группы выше**, возможно, поэтому они и опережают спортсменов из второй группы в прыжковых дисциплинах. Но на дистанции 600 метров они уступают спортсменам второй группы, что свидетельствует о **более высоком уровне развития специальной выносливости у данных спортсменов**. Считаю, что гипотезу нельзя считать доказанной. Для того, чтобы определить дальнейшее влияние той или иной методики необходимо пролонгированное исследование.*