



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 подготовки спортсменов. На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Тренировочные занятия направлены на развитие основных физических качеств. Для плодотворной работы занятия принято акцентировать на беговую или на прыжковую подготовку.



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.

Гипотеза

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

Организация методов исследования

Нами 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.



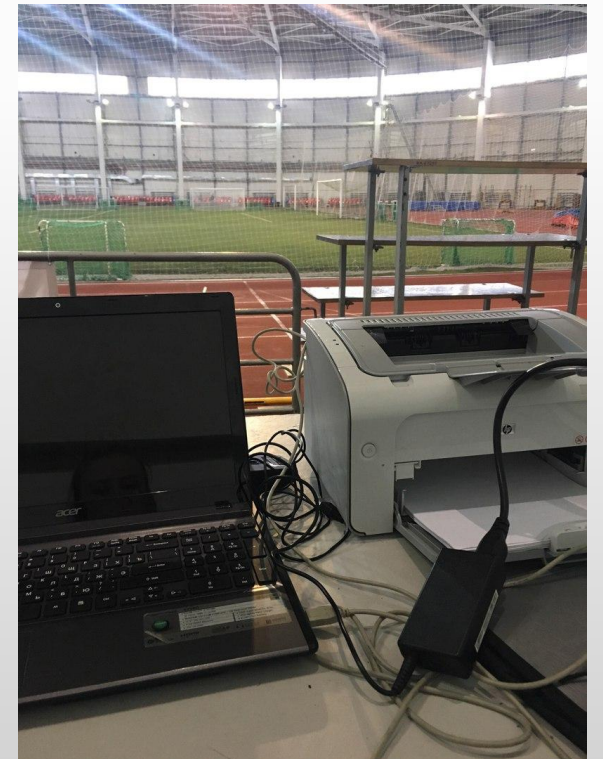
Организация методов исследования

Контрольная группа – преимущественно беговая подготовка.

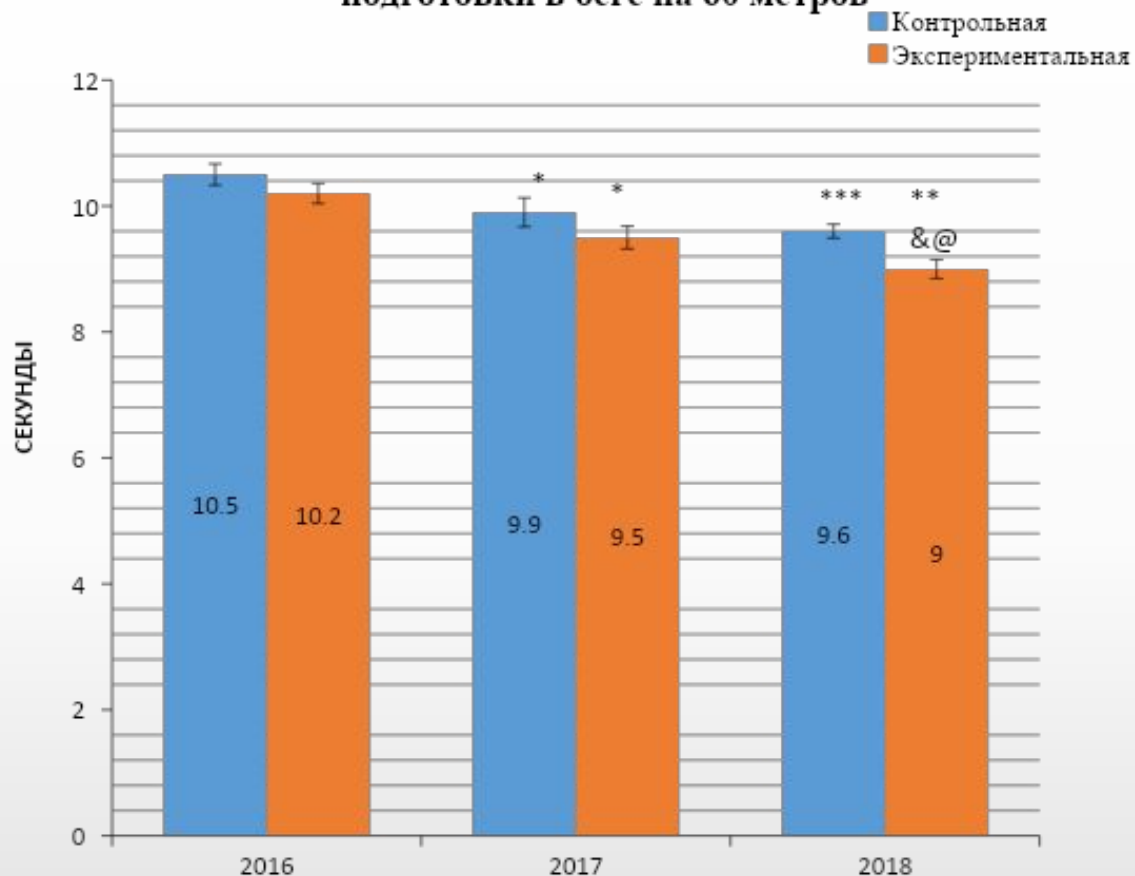
Экспериментальная группа – преимущественно прыжковая подготовка.

Результаты для исследования:

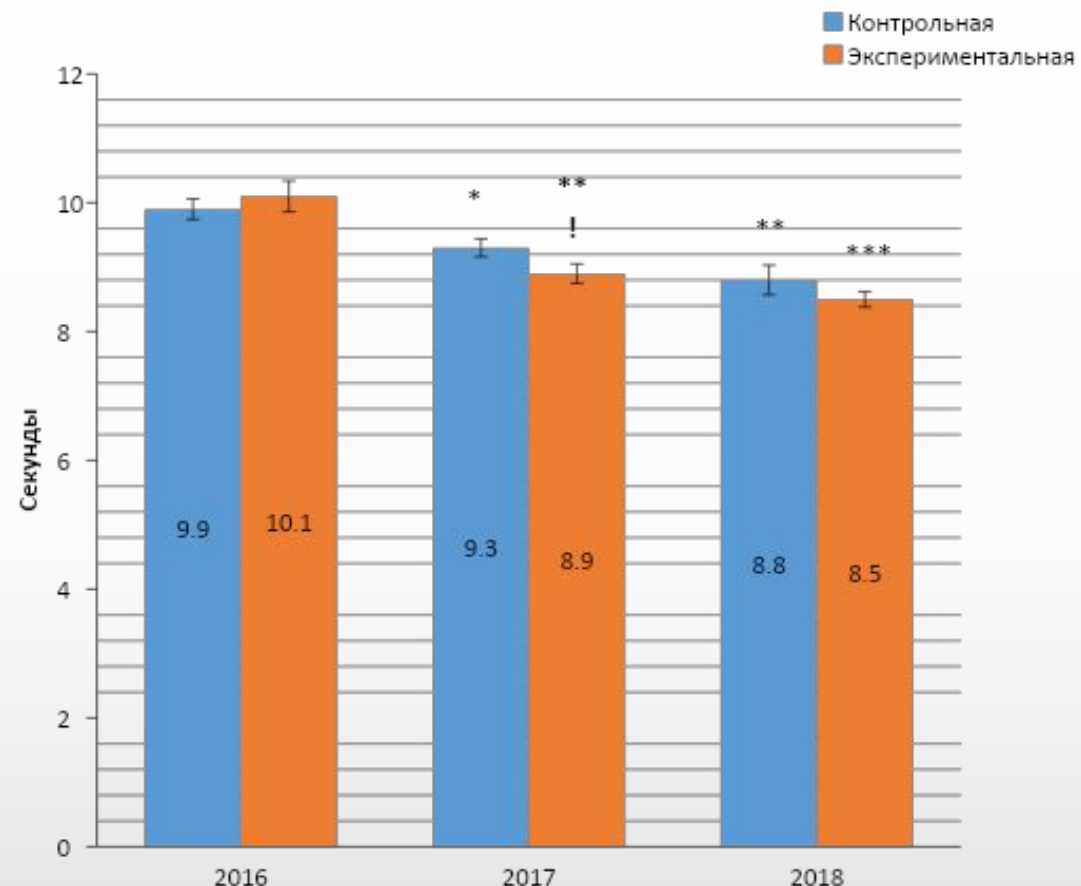
- 1) прыжки в длину с разбега (2016 - 2018 год);
- 2) бег на 60 метров (2016 - 2018 год);



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 2017 году при $P \leq 0,05$

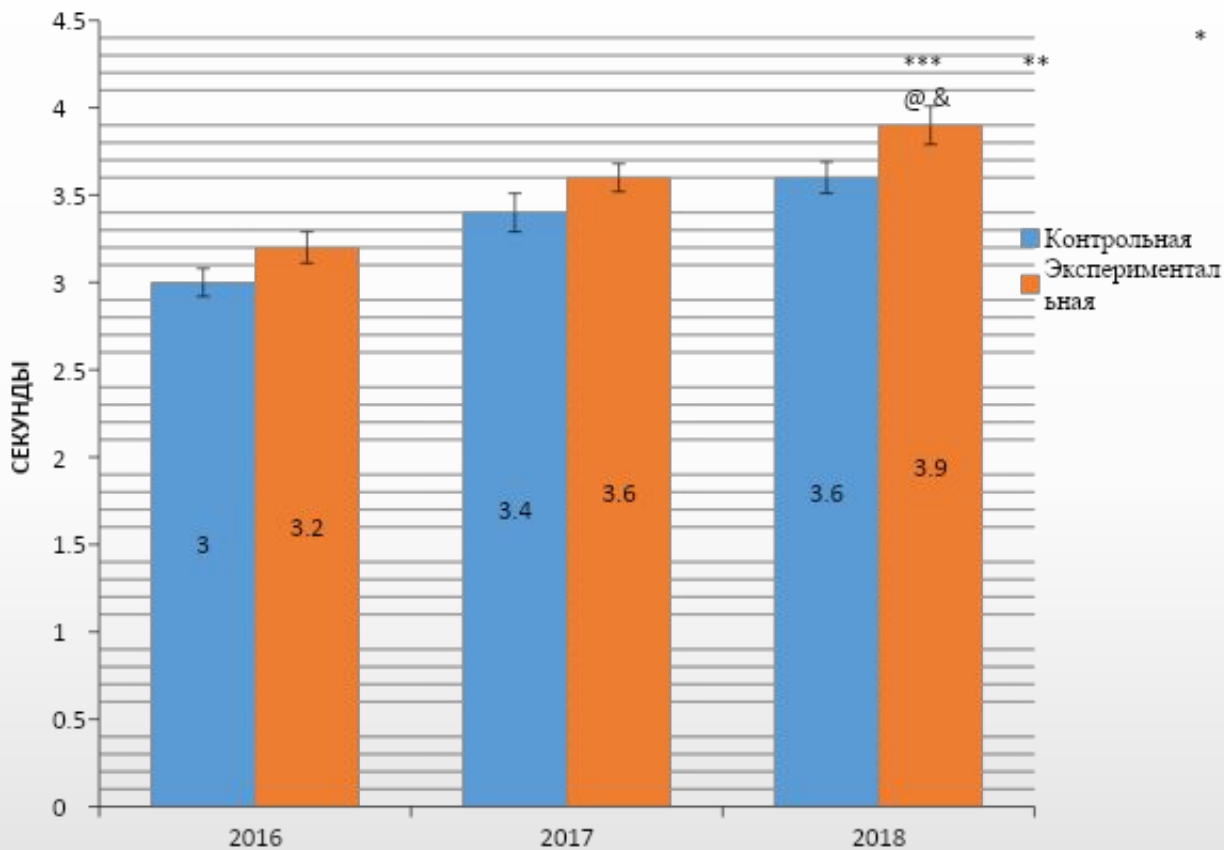
& - достоверность различий результатов между группами в 2018 году при $P \leq 0,01$.



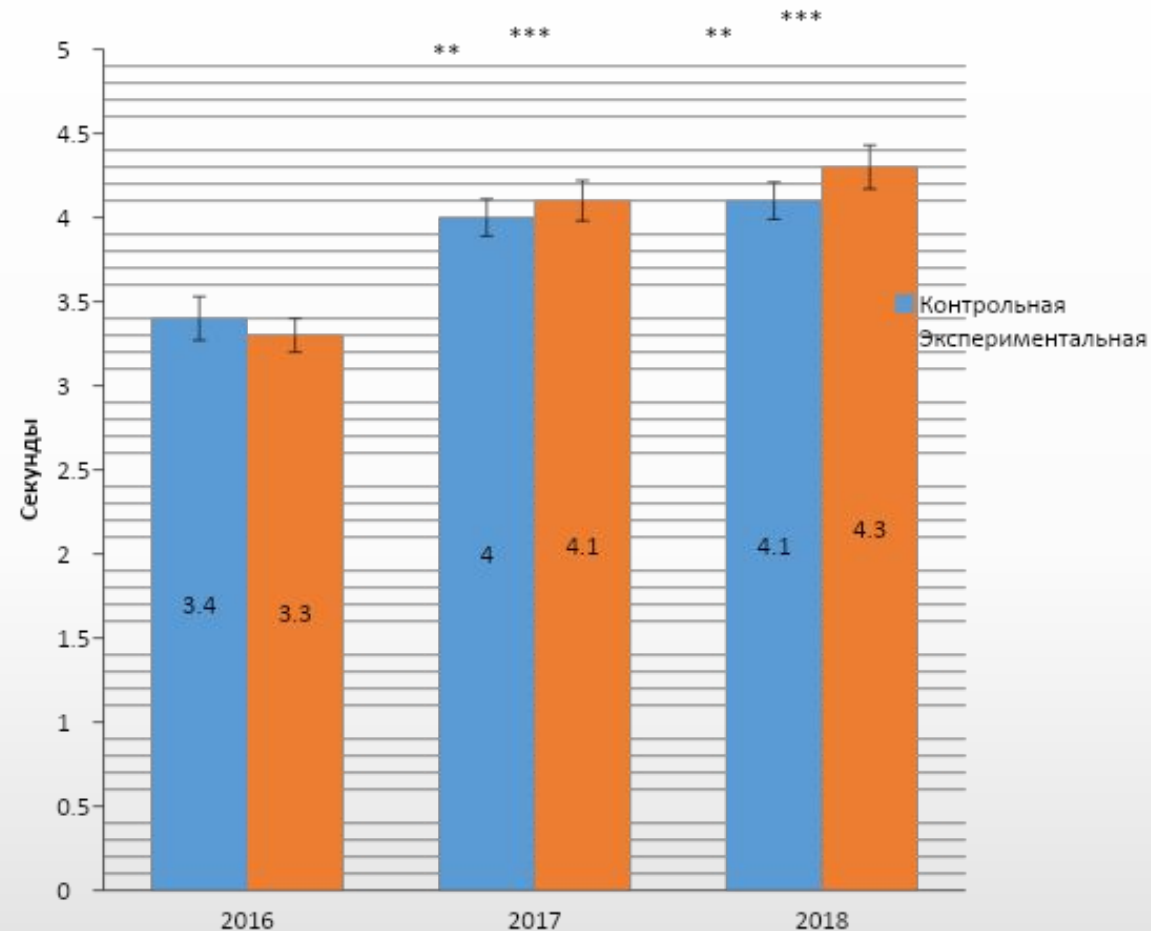
Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии



**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 $P \leq 0,01$;

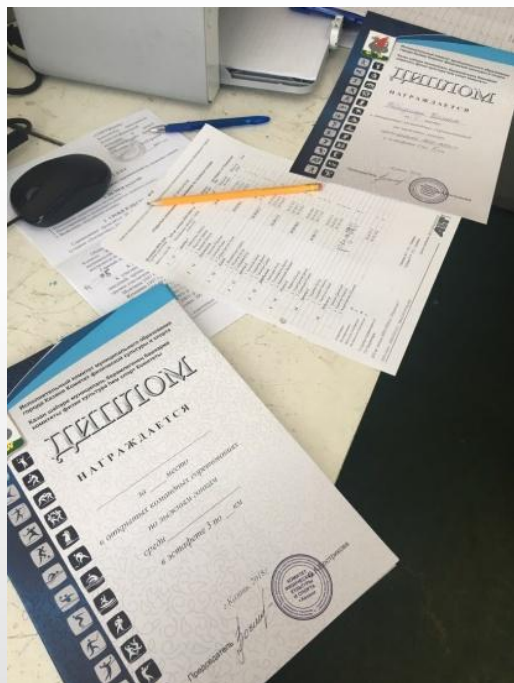
*** - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,001$;

@ - 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





Заключение

В результате исследования, можно отметить, что данные средства и методы тренировок эффективны, так как прирост показателей физической подготовки произошел и в экспериментальной, и в контрольной группах. Но в экспериментальной группе результаты увеличились значительней. Также, следует отметить, что прирост показателей экспериментальной группы у девочек значительно выше, чем у мальчиков. 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!