



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

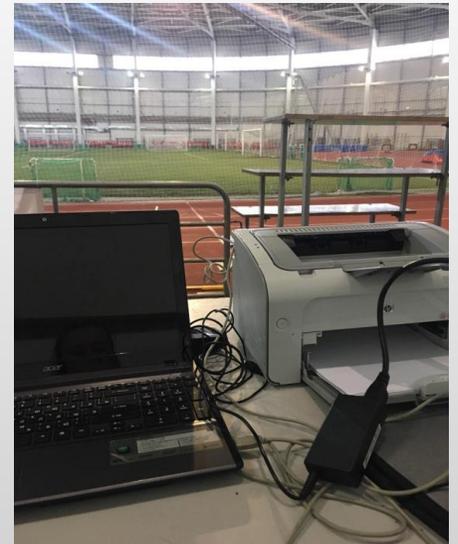
В исследовании участвовало 2 группы по 13 девочек и 10 мальчиков 10-13 лет на базе СДЮСШОР по легкой атлетике г. Казани, тренирующиеся в группах начальной подготовки.

Контрольная группа – преимущественно беговая подготовка.

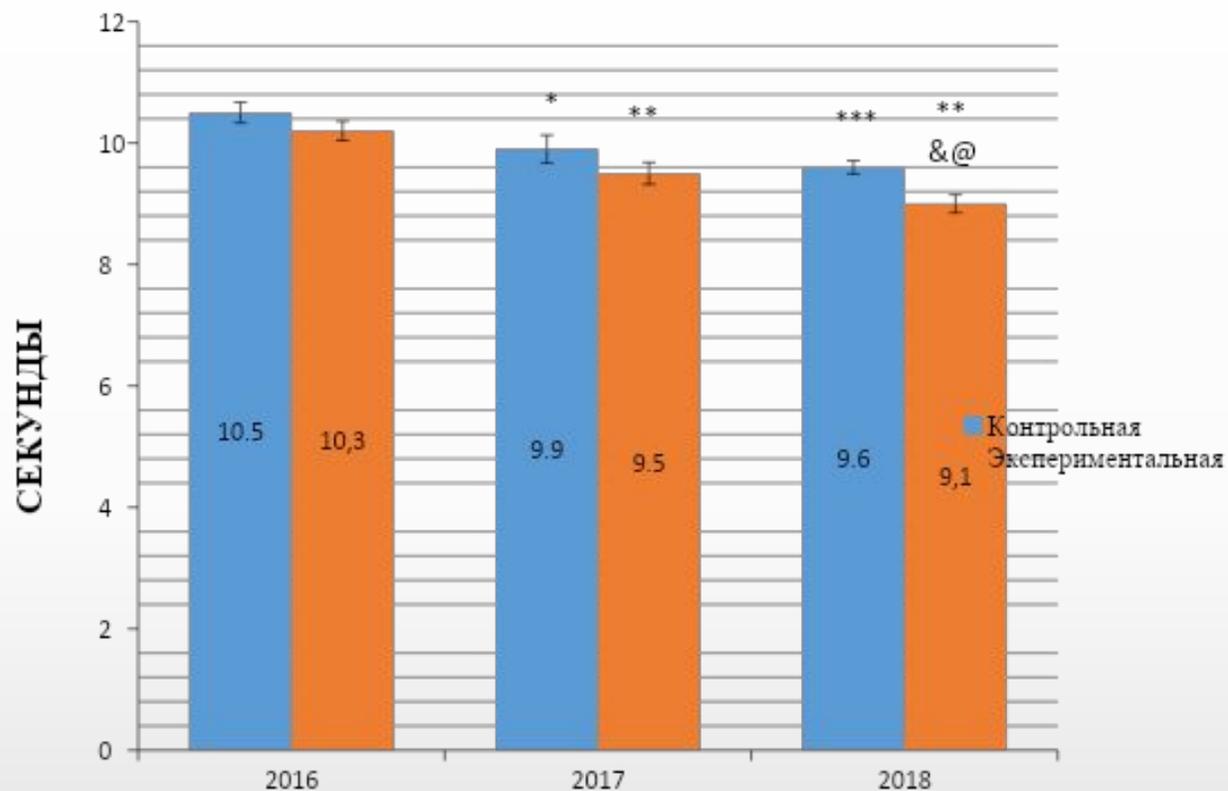
Экспериментальная группа – преимущественно прыжковая подготовка.

Результаты исследования:

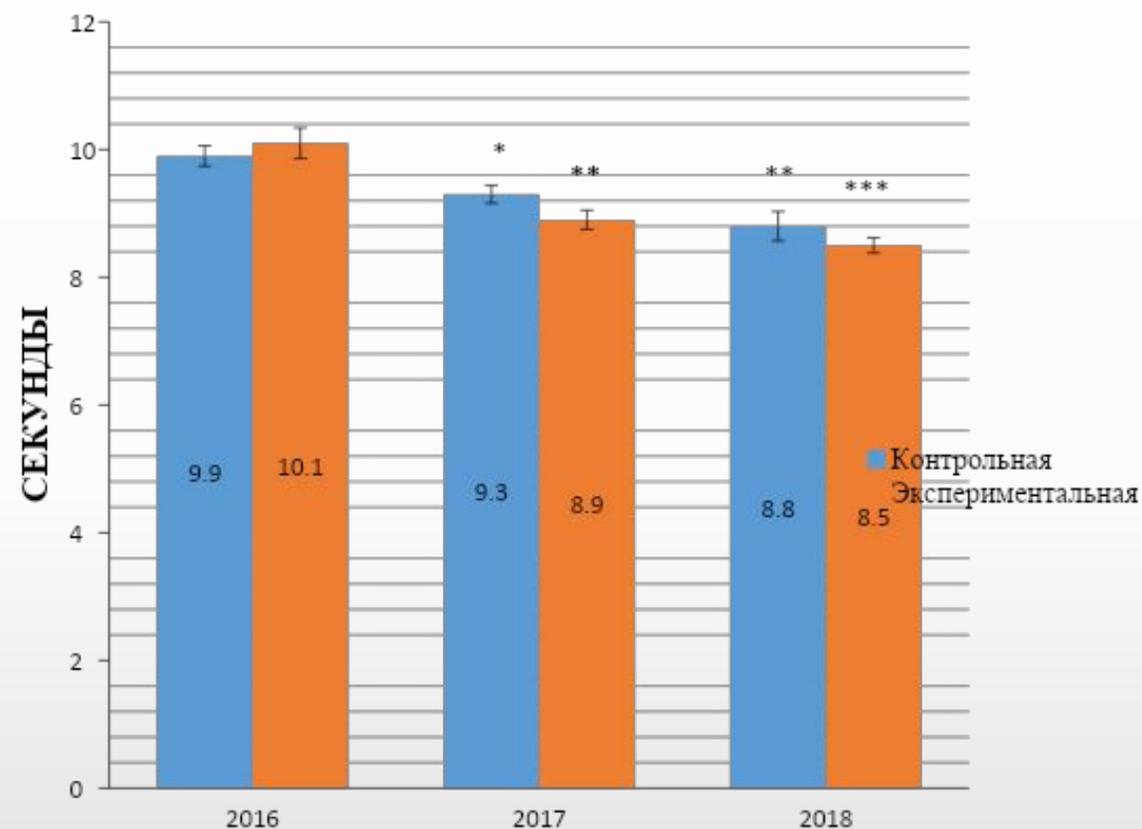
- 1) прыжки в длину с разбега (с 2016 по 2018 год);
- 2) бег на 60 метров (с 2016 по 2018 год).



**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:

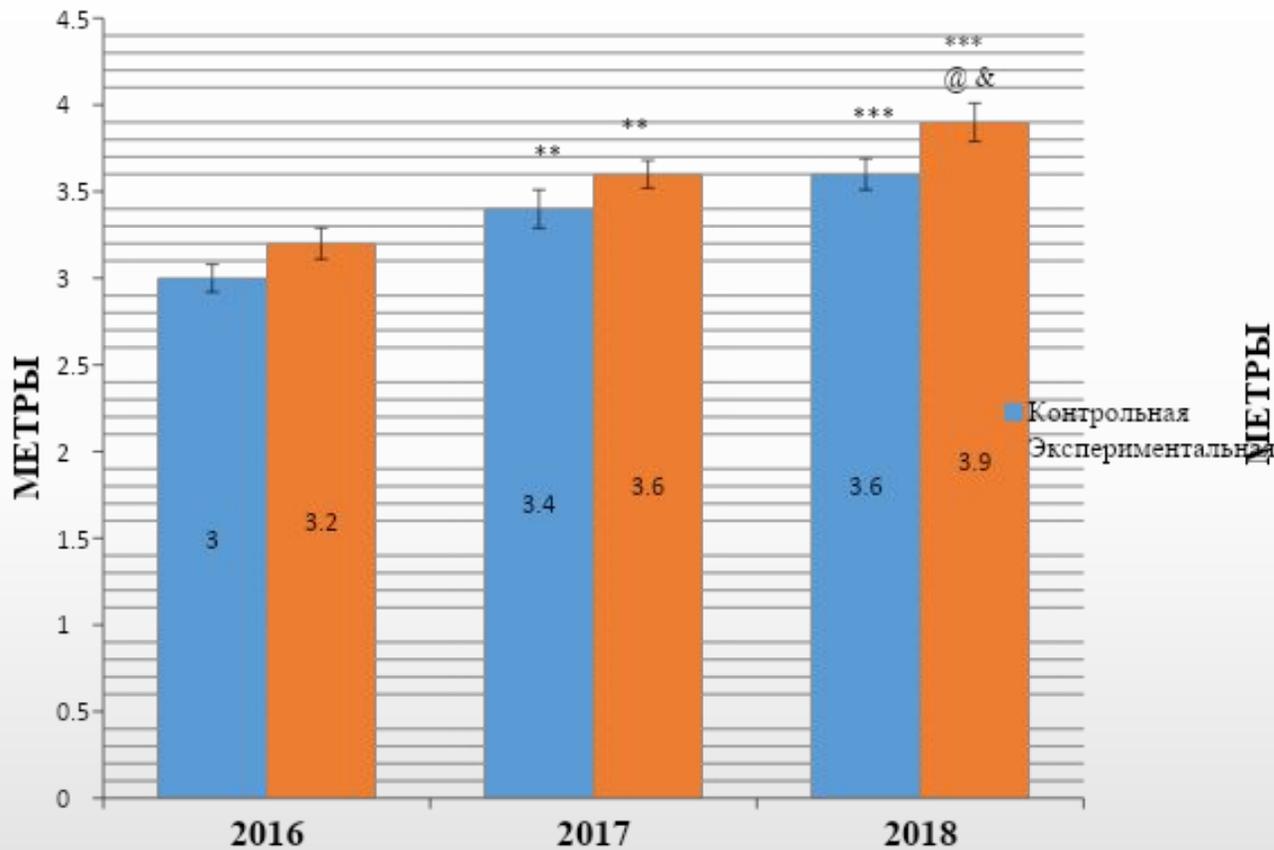
* - достоверность различий по сравнению с результатами 2016 года при $P \leq 0,05$

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

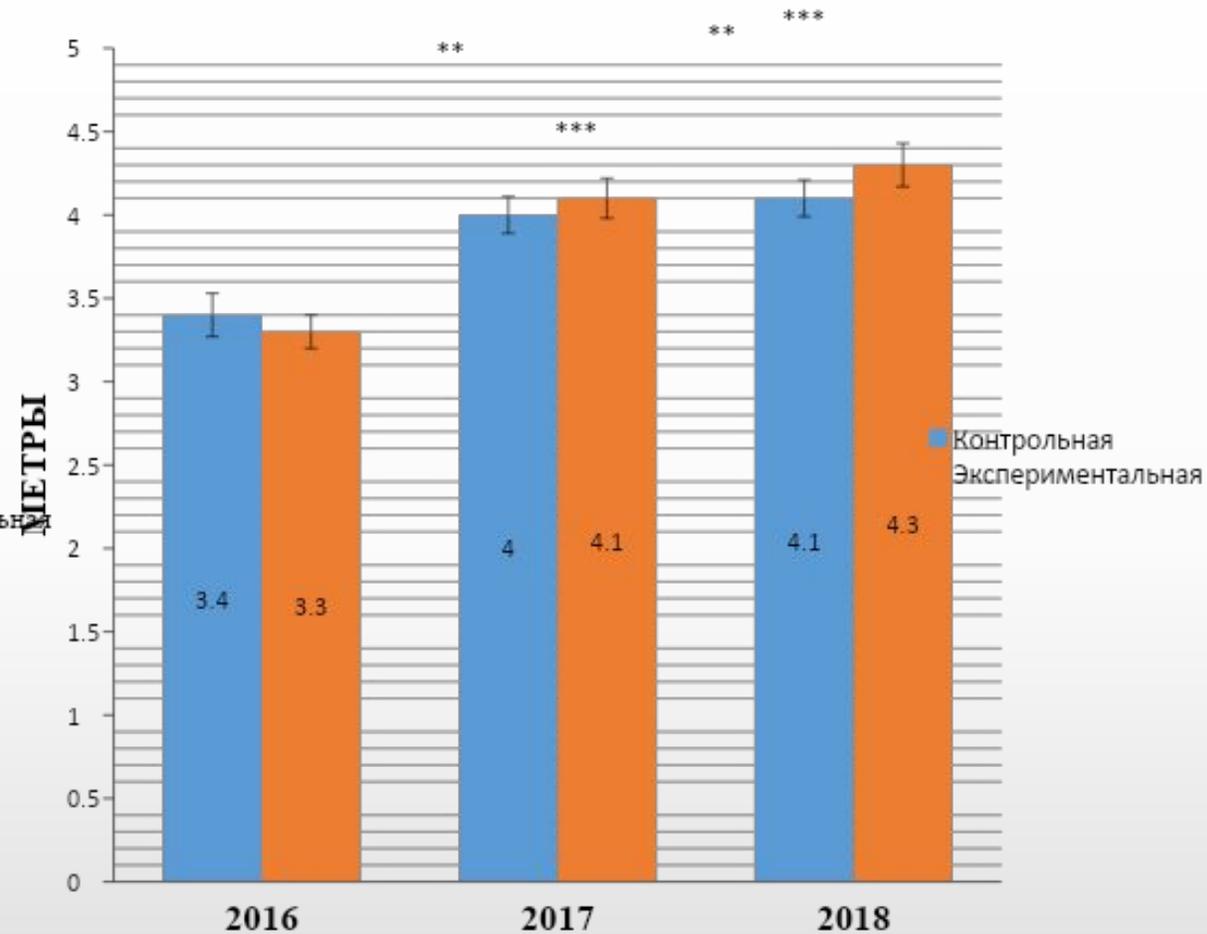
@ - достоверность различий по сравнению с результатами 2017 года при $P \leq 0,05$

& - 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 $P < 0,05$



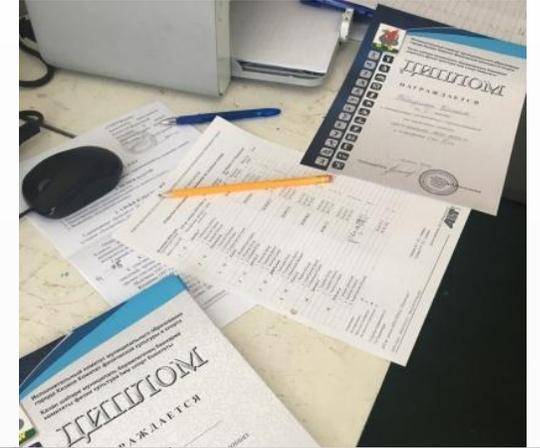
Казанский федеральный
УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ
фундаментальной медицины
и биологии



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!