

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ
14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ
В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.**



□ **Актуальность выбранной темы:**

развитие скоростно- силовых качеств является неотъемлемой частью подготовки легкоатлетов бегунов, поэтому необходимо развивать и совершенствовать их в своей тренировочной деятельности. Для этого необходимо правильно строить свой тренировочный процесс и отбирать наиболее эффективные упражнения, чередовать нагрузку и отдых. Поэтому в исследовательской работе мы разработаем методику для развития скоростно-силовых качеств.



- **Цель исследования:** разработка методики для развития скоростно-силовых качеств.
- **Объект исследования:** учащиеся занимающиеся легкой атлетикой.
- **Предмет исследования:** развитие скоростно-силовых качеств.
- **Гипотеза исследования:** мы предполагаем, если применить разработанную методику то это позволит улучшить показатели скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста специализирующихся в легкой атлетике.



□ **Задачи исследования:**

1. Изучение методической литературы.
2. Создание методики для развития скоростно-силовых качеств.
3. Апробирование методики
4. Анализирование полученных результатов исследования.

□ **Методы исследования:**

1. Педагогический эксперимент.
2. Математико-статистические методы обработки результатов (используется для обработки результатов исследования).



ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- на первом этапе проводится анализ уже существующих методик, с целью выбрать наиболее подходящие для данной возрастной группы;
- на втором этапе следует разработка экспериментальной методики с использованием перспективных научных разработок;
- на третьем этапе проводится тестирование группы до использования разработанной методики и после примененной методики;
- на четвёртом этапе происходит сравнение данных, полученных в результате эксперимента, делается вывод об эффективности разработанной методики методики.



ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА:

- Эксперимент проводится в условиях учебного процесса Верхнеигринской сельской основной общеобразовательной школы. В испытании будут участвовать учащиеся 14-15 лет, обучающиеся в 8-9 классах. Перед началом эксперимента ученики будут выполнять комплекс ОРУ и других упражнений развивающего характера для подготовки организма. Для определения и оценки уровня физической подготовленности предполагается использование контрольных тестов:



КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ:

1. Челночный бег 10х10
2. Выпрыгивания из полного приседа.
3. Ускорения из различных исходных положений



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- Таким образом, при систематическом использовании данных упражнений у учащихся должен наблюдаться прирост скоростно-силовых качеств. Для этого необходимо чередовать упражнения по нагрузке, характеру выполнения, чередовать отдых, необходимо знать особенности всех учащихся, уровень их физической подготовленности. При правильном построении хода урока или тренировочного занятия упражнения будут оказывать благотворное влияние на организм и физические качества.

