

УДК 7.79.796/799

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-14 ЛЕТ

Нургалиева Р.Ф.,

научный руководитель- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Морозов А.И.

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности применения методики повышения физической подготовленности легкоатлетов 14-15 лет. Разработанный комплекс на основе применения упражнений статодинамического характера направлен на повышение уровня скоростно-силовых способностей легкоатлетов 14-15 лет. Оценка уровня скоростно-силовых способностей до и после эксперимента проведена по 4 тестам: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, десятикратный прыжок, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча из-за головы весом 3 кг. В результате проведения исследования установлены статистически достоверные изменения в показателях физической подготовленности. Сравнительный анализ количественных показателей физической подготовленности указывает на положительную динамику развития скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: подготовленность, легкоатлеты, статодинамические упражнения, спринт, методика

METHODS OF INCREASING THE PHYSICAL READY OF ATHLETES 13-14 YEARS OLD

Nurgalieva R.F.,

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

A.I. Morozov

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Annotation. The article presents the results of the study of the effectiveness of the methodology for increasing the physical fitness of athletes aged 14-15 years. The developed complex based on the use of static-dynamic exercises is aimed at increasing the level of speed-strength abilities of athletes aged 14-15 years. The assessment of the level of speed-strength abilities before and after the experiment was carried out according to 4 tests: a long jump from a standing position, a triple jump from a standing position, a tenfold jump, flexion and extension of the arms in a lying position, a medicine ball throw from behind the head weighing 3 kg. As a result of the study, statistically significant changes in the indices of physical fitness were established. Comparative analysis of quantitative indicators of physical fitness indicates a positive dynamics of the development of speed-strength abilities.

Key words: readiness, athletes, static-dynamic exercises, sprint, methodology

Введение. На сегодняшний день, в связи со масштабным увеличением задач при подготовке спортсменов различного возраста и квалификации, возникает необходимость поиска и применения новых методов и технологий, позволяющих создать резервы для повышения результативности соревновательной деятельности [2].

Цель исследования. Составить и экспериментально обосновать комплекс статодинамических упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности легкоатлетов 13-14 лет

Материал и методы исследования. На первом этапе проводился анализ и изучение научно-методической литературы, изучение реальной практики по решению данной проблемы. На втором этапе осуществлялось проведение констатирующего этапа экспериментальной работы и представлял собой формирование контрольной и экспериментальной групп, проведение измерений на однородность по избранным контрольным упражнениям. На третьем этапе с целью апробации и оценки эффективности разработанного комплекса, был проведен педагогический эксперимент.

С целью выявления эффективности разработанного нами комплекса, нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 16 бегунов специализирующихся в беге на короткие дистанции, квалификация – 1 и 2 разряд. Они были поделены на 2 равнозначные группы по 8 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, экспериментальная группа по предложенному нами подходу – физической подготовки на основе использования статодинамических упражнений.

В дополнение к основным средствам физической подготовки, применяемых в подготовительном периоде годичного цикла, нами был разработан комплекс статодинамических упражнений и добавлен в базовый мезоцикл этапа общей подготовки[1;3].

Результаты исследования и их обсуждение. Определение эффективности процесса физической подготовки проходило на основании регистрации следующих показателей: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; десятерный прыжок; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бросок набивного мяча из-за головы весом 3 кг. Анализ результатов скоростно-силовой подготовленности бегунов контрольной и экспериментальной групп, полученных нами в начале исследований позволяет констатировать отсутствие достоверных значимых различий во всех исследуемых показателях ($p > 0,05$). По завершению формирующего этапа опытно-экспериментальной работы значения показателей скоростно-силовой подготовленности бегунов контрольной и экспериментальной групп изменились в разной степени.

Специально организованный учебно-тренировочный процесс на основе применения статодинамических упражнений оказал положительное влияние на динамику развития скоростно-силовых качеств.

Материалы исследования позволили установить более значительное увеличение исследуемых показателей у бегунов экспериментальной группы по сравнению с бегунами контрольной группы ($p < 0,05$).

Выводы и заключение. Таким образом, применение специальных средств для повышения показателей физической подготовленности в тренировочном процессе легкоатлетов 13-14 лет позволило достоверно повысить показатели развития скоростно-силовых способностей. По нашему мнению это связано с использованием статодинамических упражнений, которые обладают направленным воздействием на мышечные волокна.

Обобщая данные исследования показателей скоростно-силовой подготовленности можно сделать вывод, что целенаправленное применение статодинамических упражнений, позволило достоверно повысить изучаемые показатели бегунов экспериментальной группы. Бегуны контрольной группы за период эксперимента незначительно повысили свои показатели.

Результаты прироста показателей скоростно-силовой подготовленности за период проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе были следующими: прыжок в длину с места - 3,03 %; тройной прыжок с места - 1,17 %; десятерный прыжок - 1,48%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 13,92%; Бросок набивного мяча из-за головы весом 3 кг - 3,46%.

Список литературы.

1. Кучерова А.В. Использование статодинамических упражнений в подготовке спортсменов-лыжников / А.В. Кучерова, Е.В. Бурлакова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова: сб. статей. – Могилёв, 2016. –С. 244-246.

2. Диас, С.Б. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов / С.Б. Диас, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2011. № 9. С. 15.

3. Вавилов, А.Л. Развитие прыгучести у баскетболистов старших классов с помощью комплекса статодинамических упражнений / А.Л. Вавилов, С.Д. Поздняков // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : сб. статей. – Киров, 2016. – С. 48-53.