

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**«Методика развития скоростно-силовых способностей детей
11-12 лет в прыжковых видах легкой атлетике»**

Исполнитель:

Димов Владимир Дмитриевич

Санкт-Петербург

2014 год

Научно-методическая работа

Введение

Вместе с возникновением и развитием системы физического воспитания создавалась также одна из неотъемлемых ее частей – система спортивной тренировки.

Тренировка стала средством не только средством достижения высоких спортивных результатов, но и средством всестороннего физического развития, укрепления здоровья, повышения уровня работоспособности занимающихся.

Развитие методики тренировки в легкой атлетике в наибольшей степени прослеживается на уровне высшего спортивного мастерства, на опыте сильнейших спортсменов и ведущих тренеров.

Изменения, происходящие в современном спорте, меняют представление и понятие о тренерской деятельности.

Практика показывает, что для плодотворной работы с юными спортсменами тренерам необходимы серьезные знания методических основ подготовки спортсменов высших разрядов и твердые представления о специфических особенностях многолетней подготовки юных спортсменов. Существует несколько методик подготовки юных легкоатлетов; используются прыжковые, беговые, силовые, скоростно-силовые упражнения. Эти средства используются в различных соотношениях и последовательности на этапах, мезоциклах и микроциклах.

На этапе начальной подготовки одни авторы отдают предпочтение беговой подготовке, другие же прыжковой работе.

В частности, в СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР по легкой атлетике №1 Невского района, где проводилось данное исследование, использовалась методика комплексной подготовки юных спортсменов 11-12 лет. Поэтому является **актуальным** в исследовании определить наиболее эффективную методику подготовки для развития основных физических качеств занимающихся 11-12 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 11-12 лет.

Предмет исследования: тренировочная программа на основе методики Ю.В. Верхошанского и Н.Г.Озолина для развития основных физических качеств занимающихся на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: оценить эффективность тренировок с комплексной подготовкой занимающихся на начальном этапе подготовки. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу об особенностях подготовки детей 11-12 лет.
2. Выявить особенности разработанных планов тренировок с беговой (50%) и прыжковой (50%) работой для экспериментальной и контрольной группы, для развития основных физических качеств легкоатлетов 11-12 лет.
3. Оценить эффективность реализации разработанных планов с помощью контрольных тестов в условиях педагогического эксперимента.

Предлагается, что использование методики Ю.В. Верхошанского с прыжковой направленностью (50%) и беговой подготовкой (50%) позволит достичь более высоких результатов в контрольных тестах легкой атлетики как прыжки в длину, в высоту, беге на 60 и 30м, по сравнению с методикой беговой подготовки (70%) и прыжковой (30%).

Особенности тренировочного процесса легкоатлетов 11-12 лет.

Многие из авторов называют прыгучесть одной из важнейших качеств сторон двигательной деятельности. Это качество довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимоусловно. Важные компоненты прыгучести – сила и быстрота мышечных сокращений. Решающее значение приобретает не только соотношение силы и быстроты мышечных сокращений, но и определение точного момента их сочетания. Для проявления прыгучести определяющее значение имеет взрывная сила. Величина усилий, развиваемых в максимально короткое время (0,1-0,14 сек) при выполнении отталкивания в прыжках должна быть максимально большой. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности отталкивания. Необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Взрывная сила – это способность прыгунов проявлять ее наибольшую величину за наименьшее время.

М.Я. Набашникова подразделяет упражнения направленные на развитие мощности усилия на две основные группы: силовые и скоростно-силовые. Силовые упражнения характерны проявлением динамической силы не ограниченной во времени. Занятие любым легкоатлетическим упражнениями в 11-12 лет совершенствуют силовые качества. Скоростно-силовые характерны тем, что степень развиваемого усилия определяется не только общей величиной

мышечного напряжения, но и скоростью сокращения мышц. К ним, основном, относятся прыжковые упражнения, выполняемые максимально быстро. Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет степень мощности, которую может проявить легкоатлет при мышечных усилиях. Быстрота движений обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и сопровождается быстрой сменой возбуждения и торможения нервных процессов, т.е. сокращения и расслабления мышц.

Выносливость является также важным компонентом прыгучести. Чтобы выполнить несколько прыжков на хорошем уровне нужна выносливость (Ю.В. Верхошанский). В упражнениях на выносливость занимающиеся сталкиваются с преодолением повышенных психологических и физиологических нагрузок. Эти упражнения повышают их работоспособность и создают возможность освоения значительных объемов тренировочных нагрузок, укрепляют здоровье детей и особенно их сердечно-сосудистую систему.

Развитие прыгучести в значительной мере определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений. Это соответствие обеспечивает ритм движений, который не одинаков в различных движениях. Овладение ритмом отталкивания, а также движениями в безопорной фазе требует высоких показателей ловкости. Таким образом, следующий важный компонент прыгучести - это ритм движений. Нарушение ритма в любой фазе прыжка приводит к ухудшению результата. Итак, структуру прыгучести составляют следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость и ловкость. Данные качества являются одними из основных, которые необходимо развивать у детей на этапе начальной подготовки.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. Один из них уровень межмышечной и внутримышечной координации. Чем выше уровень сочетания высокой частоты им импульсов мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации. Межмышечная координация характерна для согласованной деятельности определенных и соотношению оптимальных величин их напряжения. Высокая лабильность нервных центров – следующий фактор, определяющий развитие прыгучести, он позволяет спортсмену в минимальное время сконцентрировать усилия для выполнения прыжка.

Важным фактором являются особенности состояния связочно-суставного и мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность и упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Скорость

нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их задействовано, тем большее напряжение они могут развить.

Нервно-психическое и эмоциональное состояние также оказывает определенное взаимодействие на проявление прыгучести. Положительные эмоции стимулируют все функции организма, повышают работоспособность. Прыгучесть определяется целым рядом слагаемых, включая и оптимальный угол вылета и скорость маховых движений. Это предъявляет повышенные требования к ритму двигательной деятельности. Без достижения необходимой согласованности движений всех звеньев тела в каждой фазе прыжка, и особенно в момент отталкивания, его эффективное выполнение невозможно. Следовательно, прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Комплекс упражнений для развития прыгучести легкоатлетов.

Все легкоатлеты должны иметь высокий уровень разностороннего физического развития. Это вырабатывается в процессе систематической и регулярной тренировки, которая имеет два направления – разностороннюю и специальную подготовку, для детей в облегченных условиях.

Как показывает педагогическая практика, эффективным средством развития физических качеств являются ациклические упражнения. В этих целях используются различные прыжковые упражнения уступающие – преодолевающего характера. Содержание занятий зависит от возрастных особенностей детей 11-12 лет.

Ю.В. Верхошанский предлагает следующие прыжковые упражнения: прыжки в шаге с 3-7 шагов разбега, с приземлением в яму, горизонтальные прыжки в шаге толкаясь одной ногой и махом другой ноги на расстоянии 30м, подскоком вверх - отталкиваясь поочередно правой и левой ногами на расстоянии 30м, прыжки на одной ноге на расстоянии 30м и другой, прыжки на 2-х ногах отталкиваясь одновременно вверх, вверх –вперед до 30м, прыжок в длину с места, 3-ой, 5-ой, 8-ой, прыжок 3-ой, 5-ой, 8-ой с 4-6 шагов разбега.

В.А. Креер предлагает другие средства прыжковой подготовки: из положения сидя на опоре – выпрыгнуть вверх за счет отталкивания одной и маха согнутой ногой (другой). Из положения лежа на спине в группировке резким перекатом вперед выпрыгнуть вверх. Из глубокой разножки выпрыгнуть вверх и поменять положения ног 20-15 раз. Прыжки «лягушка» на 2-х ногах из низкого седа с

выпрыгиванием и продвижением вперед – вверх до 20-30 м. Запрыгивания на подставку и спрыгивание с подставки с последующим отталкиванием вперед-вверх. Подскоки вверх и вверх – вперед с подтягиванием коленей к груди. Прыжки через скамейки в сторону на одной и другой ноге, на 2-х ногах. Перепрыгивание через низкие барьеры на 2-х ногах. Перепрыгивание через опорой руками. Вначале делать прыжковую работу на матах, мягком грунте, на песке.

Главной целью этапа начальной подготовки детей является физическая и техническая подготовка на основе многообразия видов (плавание, спортивные игры, эстафеты, лыжный спорт). Этот этап двигательного развития детей характеризуется высокими темпами роста спортивных результатов детей 11-12 лет.

Основные задачи тренировки на этом этапе: гармоничное формирование растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, особенно ловкости, координационных и скоростных способностей. Воспитание выносливости, овладение правильной техникой выполнения прыжков с места и разбега, бега на скорость до 100м, повышение общей физической подготовки занимающихся.

Развитие силы мышц сгибателей, разгибателей рук и ног, туловища, мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. Следить за правильностью выполнения упражнений и скоростью выполнения. Приобретение специальной выносливости в выполнении многократных прыжковых упражнениях. Это достигается путем применения широкого арсенала разнообразных средств: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, прыжков, продолжительных циклических упражнений, эстафет, доступных упражнений скоростного и скоростно-силового характера, упражнений в равновесии и растяжение с постепенным увеличением амплитуды движений и через систему соревнований и специальных комплексов упражнений соревновательного типа, в том числе и в системе круговой тренировки.

Юные легкоатлеты должны регулярно участвовать в различных соревнованиях, пробовать свои силы и умения в различных видах и по программе многоборий. Поэтому для них наиболее важна эмоциональная сторона занятий спортом. При обучении технике упражнений лучше применять целостный метод обучения. Разучивание двигательного действия выполняется в облегченных условиях. Прыжки в длину и высоту с подставки (занимающийся дольше находится в безопорной зоне и поэтому лучше исправляет ошибки).

Необходимо учитывать возрастные особенности детей. Даже после 16-17 лет костная ткань еще увеличивается, окостенение эпифизов тел позвонков и костей происходит вплоть до 20-23 лет. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно и строго дозировать (индивидуально) для каждого занимающегося.

В возрасте 11-12 лет закладываются основы техники движений, успешно осваиваются ранее незнакомые упражнения и приобретаются новые двигательные навыки. В этом возрасте во многом зависит дальнейший рост технической и физической подготовки детей.

Основы предвидения высших спортивных результатов – это правильное планирование, предвидение условий, которые ставятся перед учебно-педагогическим процессом. Правильно спланированный процесс подготовки – это значит, исходя из анализа особенностей данного контингента спортсменов и других условий, наметить основные показатели процесса спортивной подготовки и распределить их по времени.

Планирование тренировочного процесса определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле, закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде легкой атлетике; календарем и системой спортивных соревнований. Главное - это соотношение средств общей и специальной подготовки.

Планирование в юношеском спорте предусматривает сведение максимально возможных показателей тренировочной работы, а также средств восстановления и контроля в один принципиальный план-схему, который включает в себя:

1. Структуру годичного цикла, периоды, этапы;
2. Основные задачи по этапам подготовки;
3. Распределение объемов основных средств тренировки по неделям;
4. Главные, основные и контрольные соревнования;
5. Комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки;
6. Сроки медицинского углубленного обследования 2 раза в год;
7. Восстановительные мероприятия;
8. Врачебный контроль;

В годичном цикле выделяют три периодов: подготовительный, соревновательный и переходный. В подготовительном периоде закладывается функциональная и общая физическая подготовка, для успешной подготовки к основным соревнованиям и участия в них. Это период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Этот этап

(общеподготовительный) характеризуется большим объемом различных упражнений и повышением уровня функциональных возможностей. Он является закладкой фундамента. Главная задача этого цикла – достижение нового, более высокого уровня двигательных качеств.

Применять на этом этапе много прыжков «скачки», «шаги», выпрыгивания, спрыгивания. Задачами этого этапа являются: подготовка двигательного аппарата к повышающимся требованиям, развития сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности занимающихся, повышение подвижности в суставах и эластичности мышц. В начале этого этапа больше упражнений общей физической подготовки с постепенным включением и увеличением упражнений специальной физической подготовки. Задачами этапа специальной физической подготовки являются: достижение качественно нового уровня развития двигательных качеств, повышение и расширение комплексного фундамента двигательных возможностей. Используются в основном упражнения специально физической подготовки с включением средств технической подготовки. Волнообразное и скачкообразное нарастание тренировочных нагрузок на протяжении всего этапа.

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее совершенствование различных сторон подготовки, проводится непосредственная подготовка к основным стартам и участие в соревнованиях. В первой половине соревновательного периода объем упражнений не требующих максимальной интенсивности, и общий объем работы снижается, а интенсивность пробежек повышается. Прыжковая работа в объеме уменьшается, а интенсивность увеличивается. Увеличивается количество упражнений, близких к основному виду легкой атлетике. Задачами соревновательного этапа является: достижение личных рекордов.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после соревновательных нагрузок. Юному легкоатлету после соревновательных нагрузок для восстановления необходим полный отдых в течении 2-3 недель, поэтому после отдыха применяются средства ОФП (игры, кроссы, плавание), имеющие высокую эмоциональную окраску, в результате чего сглаживаются следы нервных соревновательных напряжений и ускоряются восстановительные процессы в организме.

Содержание и построение малых и средних тренировочных циклов юных легкоатлетов.

Важнейшими компонентами тренировочного занятия являются физические упражнения, их количество, последовательность выполнения, вид. Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств ОФП и СФП.

М.Я. Набатникова рекомендует следующее соотношение средств подготовки юных спортсменов: ОФП – 70-75%, СФП -25-30%. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н., Германов предлагают в скоростно-силовых видах спорта ОФП – 50%, СФП -25%, ТП-25%. Эти авторы считают, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать до 40% общего тренировочного времени. Объем средств ОФП и обучение основам техники должны составлять не менее 40%. Остальные 20% отводятся СФП: участие в соревнованиях, тестирования, контрольные упражнения. По мере повышения подготовки юных спортсменов заметно меняется направленность ОФП. Она нацелена на развитие тех базовых качеств, которые лежат в основе специальных.

В одном занятии применяются в среднем 4-10 упражнений в подготовительном периоде и сокращаются до 4-5 в соревновательном. Чтобы избежать привыкания (адаптации) к тем или иным тренировочным воздействиям, они не должны быть постоянны. Успех в работе каждого тренера в целом во много зависит от качества набора новичков. Поэтому нужно совершенствовать систему тестов и других объективных средств контроля и оценки способностей и подготовленности спортсменов.

Для отбора в группы начальной подготовки в ГБОУ ДОД СДЮСШОР по легкой атлетике №1 Невского района используются следующие показатели:

Таблица 1

| Тесты | Мальчики 11-12 лет | Девочки 11-12 лет |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| Тройной с/м | 590см | 550см |
| Длина с/м | 170см | 150см |
| Бег 30м с н/ст. | 5,4сек | 5,6сек |
| Пресс | 24раза | 24раза |
| Бег 150м | 29,6 | 31,2 |

И.А. Тер – Ованесян контроль подразделяет на оперативно-текущий, проводимый непосредственно на учебно-тренировочном занятии, и этапный, когда фиксируется результат спортивно-педагогической деятельности в мезоциклах,

периодах тренировки, годовых и многолетних циклов. Он выделяет следующие методы контроля – опрос, наблюдение и измерение. Измерение, как метод контроля, используется для определения контроля ОФП и специальной подготовленности.

Ю.В. Верхошанский в качестве контрольных в качестве контрольных упражнений предлагает следующие: прыжки в длину, высоту и тройной прыжок с места, 5-ой прыжок с ноги на ногу с места и небольшого разбега 4-6 шагов, 5-ые скачки на одной ноге и другой – контроль качества скоростно-силовой подготовки ног. Прыжок в длину с полного разбега и укороченного, отталкиваясь толчковой и маховой ногой – показатель уровня развития скоростных качеств, подготовки толчковой и маховой ноги. Бег 30м со старта – уровень развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

В.А. Креер предлагает на этапе начальной подготовки легкоатлетов использовать следующие контрольные упражнения: бег 30-40м с высокого старта (сек.), прыжок в длину с 10 беговых шагов разбега (см), тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, тройной прыжок с места с тумбы высотой 30см (м), метание набивного мяча вперед и назад через голову двумя руками. Тесты позволяющие контролировать ОФП: беговая подготовка – бег 100-150-200-300м, скоростно- силовая подготовка – прыжки в длину, прыжки в высоту, броски набивного мяча из различного исходного положения. Контроль СФП: бег 60м, 30м со старта, бег с ходу 10,20,30м. Скоростно-силовая подготовка: выпрыгивания вверх, тройной прыжок с места, пятерной скачек на одной и другой ноге с 4-6 беговых шагов, десятерной прыжок с места, спрыгивание с опоры с отскоком вверх. Уровень техники двигательной подготовки: прыжки с укороченного разбега и полного.

Контрольные упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы в комплексе всесторонне характеризовать подготовку юного легкоатлета. В этом возрасте достаточно 4-5 тестов: прыжок в длину с места (см), пресс из положения лежа на спине, руки за голову – ноги фиксированы (за 30 сек), бег 30м с высокого или низкого старта (сек), бег 150м (сек), тройной прыжок с места (м) .

В спортивных школах проводится два медицинских обследования в год (осень, весна).

Методы исследования:

1. Анализ и изучение научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент.

В процессе годичного цикла учебно-тренировочных занятий было проведено 3 тестирования:

1 группа – контрольная: 5 девочек – 5 мальчиков 11-12 лет

2 группа – экспериментальная: 5 девочек – 5 мальчиков 11-12 лет

1-е тестирование в сентябре 2013 года – для определения начального уровня физического развития занимающихся.

2-е в декабре 2013 года – для сравнения результатов после 4-х месяцев тренировок.

3-е в мае 2014 года – для определения наиболее эффективной методики подготовки за 9 месяцев и сравнения результатов уровня физического развития в контрольно и экспериментальной группах. Определение уровня физической подготовленности юных легкоатлетов.

Тесты для определения уровня физической подготовленности детей 11-12 лет

Таблица 2

| Название теста | Оцениваемые физические качества |
|--|--------------------------------------|
| Прыжок в длину с места (см) Тройной прыжок с места (см) | Скоростно-силовые способности |
| Пресс за 30 сек (раз) | Силовая выносливость брюшного прессы |
| Бег 30 м (сек) | Скоростные возможности |
| Бег 150 м (сек) | Скоростная выносливость |

В обеих группах развитие мальчиков и девочек 11-12 лет примерно одинаково и поэтому по полу не разделились.

1-я группа (контрольная) – проводились занятия с беговой направленностью (до 20%) от общего объема нагрузки в каждом занятии.

2-я группа (экспериментальная) – проводились занятия с прыжковой направленностью (до 20%) от общего объема нагрузки в каждом занятии.

На 1-ом этапе проводилось предварительное тестирование для выявления физической подготовки детей 11-12 лет. Результаты показали в обеих группах примерно одинаковые - без значительного различия.

| Тест | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|
| Прыжок в длину с места (см) | 166,7+-9,2 | 166,4+-9,0 |
| Тройной прыжок с места (см) | 528,3+-11,2 | 528,1+-11,4 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 24,8+-1,5 | 24,6+-1,6 |
| Бег 30 м (сек) | 5,7+-0,2 | 5,7+-0,3 |
| Бег 150 м (сек) | 28,3+-1,2 | 28,2+-1,3 |

На 2-ом этапе в контрольной и экспериментальной группах тренировки проводились 3 раза в неделю по 3 часа (135мин).

В контрольной группе во время исследования на каждом занятии уделялось:

ОРУ-25% 35мин+-2мин;

Беговая подготовка 20% - 25мин +-2минуты;

Подвижные игры и эстафеты 35% -40мин +-10мин;

Силовая подготовка – 10% - 15ми +-2мин;

Прыжковая подготовка – 10% - 15мин +-2мин.

В экспериментальной группе в каждом занятии уделялось:

ОРУ-25% 35мин+-3мин;

Беговая подготовка 10% - 15мин +-3минуты;

Подвижные игры и эстафеты 30% -35мин +-5мин;

Силовая подготовка – 10% - 15ми +-3мин;

Прыжковая подготовка – 25% - 35мин +-2мин.

Для экспериментальной групп были составлены планы с преимущественной направленностью прыжковой подготовки (над беговой) по методике В.Ю.

Верхошанского.

Структура недельного микроцикла (для экспериментальной группы)

Таблица 4

| Дни недели | Части учебно-тренировочного занятия | | |
|-------------|---|--|----------------|
| | Подготовительная | основная | заключительная |
| Понедельник | <p>Медленный бег 1 км Общеразвивающие упражнения Многоскоки: прыжки с места до 10 раз. Прыжки в «шаге» толкаясь правой левой 5-6рх30м Подскоки 10разх30м Специальные беговые упражнения: а)высокое поднимание бедра 33х30м б) бег на прямых ногах 3х30м в) семенящий бег 3х30м г)Захлест голени назад 3х30м Ускорения 3-4х30м</p> | <p>1.Прыжки вверх (достаем подвешенный предмет 20-15р с 3-6 беговых шагов). Отталкиваясь правой и левой ногой. 2. Эстафета с элементами легкой атлетики (с бегом, прыжками, кувырками, лазанием по канату или подтягиваниями); 3. Напрыгивания и спрыгивания с опоры высотой 20-40см на одну или другую ногу до 20р. 4. Прыжки в длину и высоту с укороченного разбега по 10-12 раз.</p> | Игра 15-20мин |
| Среда | <p>Медленный бег 5-7 мин ОРУ в парах Специальные беговые упражнения.</p> | <p>1.«Круговая тренировка» 2-3 серии 2. Прыжки из серии «Взрывная сила» 5-8 раз. Беговая работа 4-8 раз по 80-60м</p> | Игра 15-20мин |
| суббота | <p>Медленный бег ОРУ-20мин Специальные беговые упражнения Упр. 3х40-50 метров Ускорения 3-4 раза по 30м</p> | <p>1.«Круговая тренировка» 2-3 серии с включением различных прыжков. 2.Эстафеты с включением бега до 150-200 метров. 3.Акробатика на матах 20мин. 4.Силовая подготовка с набивными мячами и блинами от штанги 5-10кг.</p> | Игра 15-20мин |

Структура недельного микроцикла (для контрольной группы)

Таблица 5

| Дни недели | Части учебно-тренировочного занятия | | |
|-------------|---|---|----------------|
| | Подготовительная | основная | заключительная |
| Понедельник | 1. Медленный бег 1 км 2. ОРУ на месте и у гимнастической стенки 3. Специальные беговые упражнения 10р по 30 метров | 1. Бег на отрезках до 80м, 5-6р в среднем темпе до 80-85% скорости. 2. Эстафета с элементами легкой атлетики, с бегом до 30м, прыжками, кувырками, лазанием по канату или подтягиваниями. | Игра 15-20мин |
| Среда | 1. Медленный бег до 2км 2. ОРУ в движении, маховые упражнения у гимнастической стенки – работа на растягивания мышц. 3. Специальные беговые упражнения. | 1. Бег с максимальной скоростью 6х30-40м с низкого старта. 2. Метание и броски набивного мяча – 4 упражнения по 10-12раз 3. Эстафета с передачей эстафетной палочки 4х30-40м 4. «Круговая тренировка» 2 серии прыжками, кувырками, лазанием по канату. | Игра 15-20мин |
| суббота | 1. Медленный бег до 3-х км 2. ОРУ в парах 3. Специальные беговые упражнения 8х30-40 метров | 1. Бег 5х200м (со средней скоростью) 2. «Круговая тренировка» 2-3 серии 3. Силовая подготовка 15-20мин (в тренажерном зале) | Игра 15-20мин |
| Воскресение | Активный отдых | | |

На 3-м этапе проводилось контрольное тестирование физической подготовки. При исследовании показателей прыжка в длину с места было выявлено, что показатели в экспериментальной группе увеличились на 8,4 +-1,6 см (в среднем). В группе (контрольной) увеличилось на 4,6см+-1,4 см. В тройном прыжке в экспериментальной группе результаты увеличились на 18,3+-6см. Результаты тестов в прыжках в длину с места и тройного прыжка показывают, что уровень развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе достоверно выше по сравнению с контрольной.

В беге на 30м после проведения тестов в экспериментальной группе улучшилось время на 0,6 в (среднем), а в контрольной на 0,4 сек (в среднем). Показатели тестов показывают о том, что скоростные качества в экспериментальной группе улучшились больше, чем в контрольной. При проведении тестов на 150 м

показатели в экспериментальной группе улучшились на 4,2 сек, а в контрольной на 1,6сек. Тест для брюшного пресса улучшился в экспериментальной группе в 2,8раз, а в контрольной группе в 2,4 раза. Значит силовая выносливость брюшного пресса улучшилась больше в экспериментальной группе.

Следует отметить значимое различие показателей между экспериментальной и контрольной группой во всех контрольных тестах. Это дает основание предположить, что на разницу между результатами исследуемых спортсменов оказало большее положительное влияние выполнение большого объема прыжковых упражнений по сравнению с контрольной группой, где проводилась большая беговая программа.

Заключение

Проанализировав все выше изложенное, можно отметить, что за период проведения исследования, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост показателей физической подготовки. Но в экспериментальной группе результаты увеличились значительней. Вариант спортивной подготовки в экспериментальной группе с увеличенной прыжковой подготовкой выгоднее для совершенствования всех физических качеств юных легкоатлетов 11-12 лет.

Во-первых, при этой методике скоростно - силовые возможности детей растут постепенно, длительное время, в относительном соответствии с развитием опорно - двигательного аппарата.

Во-вторых, большое число упражнений малой и средней интенсивности наиболее успешно способствует росту спортивного результата в легкой атлетике.

В третьих, можно предположить, что заметное увеличение роста спортивных результатов и увеличение интенсивности тренировок произойдет через 4-5 лет, когда опорно-связочный аппарат детей сформируется и будет готов к большим нагрузкам.

Список использованной литературы.

1. Креер В.А. Секреты тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998 г., №7 стр.8-9
2. Зелинченко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Тера-спорт 2000г.
3. Валик Б. Тренерам юных легкоатлетов. М. «Физкультура и спорт». 1974г.
4. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М. «Физкультура и спорт».
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания и спорта». М. Физкультура и спорт. 1991г.
6. Основы упражнения подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я. М. Физкультура и спорт. 1982 г.
7. Советы молодому тренеру «Легкая атлетике №1». 2000г.
8. «Тренерам юных легкоатлетов» Валик Б. М. «Физкультура и спорт». 1974г.