

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Пяткова Дмитрия Павловича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящий период одним из приоритетных и главных направлений реформирования и развития общеобразовательной школы представляется поддержание и улучшение здоровья обучающихся. Итоги научных исследований свидетельствуют о значимом ухудшении здоровья учащихся.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей различного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно показывают степень показателей скоростно-силовых свойств у подростков различного биологического возраста, занимающихся легкой атлетикой. В связи с этим, изучения, посвященные анализу развития двигательных качеств у подростков разной степени биологической зрелости, а также разработка дифференцированной метода развития двигательных свойств юных спортсменов, являются актуальными направлениями в теории спорта и физического воспитания.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные дисциплины. Она по праву считается королевой спорта, ведь не зря, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Данный вид спорта приобрел такую популярность за счет простоты, доступности, а так же, за счет, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических видов, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют

значения сами по себе. Они призваны лишь, обеспечивать успешность соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях оказывает огромное влияние на развитие личности спортсмена, становится определенным видом учебно-воспитательной работы.

Построение тренировочного процесса в предсоревновательный период является актуальной проблемой для спортсменов всех времён. С ростом количества тренирующихся этот вопрос стал возникать всё чаще. Ведь чем грамотней будет составлена программа тренировок в предсоревновательном периоде, тем больший результат можно будет показать на соревнованиях.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что начало учебного года в образовательном учреждении практически сразу начинается с соревнований по разным видам спорта, в том числе и по легкой атлетике. Проводится данный вид спорта, как правило, через 6–7 недель после выхода детей в школу. Перед учителем физической культуры встает довольно трудная задача, подготовить детей к данным соревнованиям за короткий промежуток времени. В педагогической литературе слабо освещаются методические подходы к обеспечению такой деятельности.

**Цель исследования:** изучение содержания тренировочного процесса и составление программы тренировок по лёгкой атлетике в предсоревновательный период для обучающихся в средних классах.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике.

**Предмет исследования:** процесс подготовки подростков по легкой атлетике в предсоревновательный период.

**Задачи исследования:**

- 1) Раскрыть особенности организации тренировочного процесса по лёгкой атлетике в предсоревновательный период.
- 2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности подростков, занимающихся легкой атлетикой.

3) Разработать программу тренировочного процесса по лёгкой атлетике в предсоревновательный период для обучающихся средних классов.

**Методы исследования:**

- 1) анализ и обобщения литературных источников;
- 2) обобщение;
- 3) планирование педагогической работы;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики;
- 6) педагогическое тестирование.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты предсоревновательной подготовки легкоатлетов» и «Методические аспекты предсоревновательной подготовки подростков по легкой атлетике», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты предсоревновательной подготовки легкоатлетов» раскрыты особенности организации тренировочного процесса легкоатлетов.**

Предсоревновательная подготовка – это комплекс мероприятий, направленных на совершенствование навыка мобилизации к выступлениям на предстоящих соревнованиях по легкой атлетике.

При подготовке к соревнованию большое внимание уделяется предсоревновательному этапу. Именно от этого этапа зависят результаты во время самого соревнования. Итак, основная задача предсоревновательного этапа подготовки – это вывести спортсмена на уровень оптимальной готовности к высокоэффективной и результативной соревновательной деятельности.

Эффективность подбора средств и методов и их взаимодействия для осуществления предсоревновательного периода являются проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить

учебно-тренировочный процесс учащихся, занимающихся легкой атлетикой.

В системе предсоревновательного периода различают субъективные и объективные компоненты: режим тренировочной деятельности спортсмена, оценка уровня тренированности. К субъективным факторам подготовки к соревнованиям следует отнести: проявление личностных качеств, мобилизация к выступлениям на предстоящих соревнованиях.

Вся тренировочная программа на период предсоревновательной подготовки должна быть направлена на сохранение и поддержание высокого уровня тренированности спортсмена. Главной задачей тренера в предсоревновательной период является создание условий для обретения спортсменом спортивной формы.

**Во второй главе «Методические аспекты предсоревновательной подготовки подростков по легкой атлетике»** описана экспериментальная работа по подготовке детей 12-13 лет к соревнованиям по легкой атлетике в количестве 10 человек в течение осени 2019 года.

Практическое исследование проходило на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа имени В. Д. Ревякина р.п. Самойловка Саратовской области».

Предсоревновательный период подготовки может включать разнообразные средства и приемы, направленные на воспитание основных физических качеств занимающегося. В нашем исследовании мы сосредоточили внимание на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств. Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда есть конкретные требования и характеристики движений, лимитирующие звенья при выполнении избранного вида легкоатлетических упражнений. Наше внимание было сосредоточено на метании мяча весом 150 гр, челночном беге, преодоление дистанций 60 м и 1500 м – эти виды входили в состав соревновательной деятельности детей.

Тестирование юных легкоатлетов проводилось в несколько дней. Ребята выполняли челночный бег 3x10 м из положения низкого старта, прыжок в длину с места толчком двумя ногами в спортивном зале. Бег на 60 м, метание мяча весом 150 гр – на школьном стадионе. Бег на 1500 м проводился в отдельный день. Полученные результаты констатирующего эксперимента отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты констатирующего эксперимента (сентябрь 2019 г.)

№ п/п	И. Ф.	Пол, м/ж	Челночный бег 3x10 м, сек	Бег на 60 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча, м	Бег на 1500 м, мин.сек
1.	А.В.	М	8,7	10,4	165	27	8.30
2.	Е.А.	М	8,8	10,6	168	24	8.13
3.	И.К.	М	9,0	10,9	155	25	8.15
4.	К.Ф.	Ж	9,1	10,9	160	17	8.55
5.	М.М.	Ж	8,6	10,7	151	15	9.14
6.	Н.С.	Ж	8,5	11,0	163	20	8.52
7.	С.П.	Ж	9,0	10,8	168	18	8.48
8.	П.Н.	Ж	9,4	10,9	170	17	9.07
9.	Р.Ш.	Ж	9,2	11,1	162	15	8.57
10.	Ю.К.	Ж	8,8	10,7	154	18	8.56
$\bar{X} \pm \sigma$			8,9±0,3	10,8±0,2	161,6±6,2	19,6±3,9	8.56±0,08

Тематическое планирование занятий по подготовке юных легкоатлетов к соревнованиям представлено в таблице 2.

Таблица 2. – Календарно-тематическое планирование предсоревновательного периода по легкой атлетике

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ	1	3.09	И.Н.М. <sup>1</sup>	
2	Изучение техники бега по прямой	1	5.09	И.Н.М.	Выполнение практических заданий
3	Спринтерский бег. Беговые упражнения на скорость	1	6.09	И.Н.М.	Выполнение практических заданий

<sup>1</sup> И.Н.М. – изучение нового материала;

4	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беговые упражнения на скоростную выносливость.	1	10.09	И.Н.М.	Выполнение практических заданий
5	Спринтерский бег. Изучение техники бега с низкого старта.	1	12.09	И.Н.М.	Выполнение практических заданий
6	Совершенствование техники бега с низкого старта. Беговые упражнения	1	13.09	С.У. <sup>2</sup>	Выполнение практических заданий
7	Спринтерский бег. Встречная эстафета. Бег- 30м	1	17.09	С.У.	Выполнение практических заданий
8	Спринтерский бег. Метание малого мяча с места. Беговые упражнения	1	19.09	К.У. <sup>3</sup>	Учет бега на 30 м
9	Спринтерский бег. Метание малого мяча с места, на дальность с 3-5 шагов.	1	20.09	С.У.	Выполнение практических заданий
10	Метание малого мяча на дальность. Беговые упражнения	1	24.09	С.У.	Выполнение практических заданий
11	Метание мяча на дальность с разбега (3-5 шагов). Беговые упражнения	1	26.09	К.У.	Учет метания мяча на дальность
12	Метание мяча на дальность, в цель	1	27.09	С.У.	Выполнение практических заданий
13	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	01.10	И.Н.М. К.У.	Учет бега 60м
14	Прыжок в длину с 8-9 шагов. Прыжок в длину с разбега	1	03.10	С.У.	Выполнение практических заданий
15	Учет прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги».	1	04.10	С.У.	Выполнение практических заданий
16	Изучение техники бега на длинные дистанции. Бег до 12 мин.	1	08.10	С.У.	Выполнение практических заданий
17	Овладение навыков в беге на длинные дистанции. Бег до 12 мин.	1	10.10	К.У.	Соревнования в беге на 60 м. Пробегание дистанции до 1000 м (индивидуально)
18	Инструктаж по безопасности во время участия в соревнованиях. Игры на развитие быстроты и ловкости.	1	11.10	И.Н.М.	Выполнение практических заданий
19	Совершенствование техники бега на	1	15.10	И.Н.М.	Выполнение

<sup>2</sup> С.У. – совершенствование умений;

<sup>3</sup> К.У. – контрольный урок.

	длинные дистанции. Подвижные игры «Класс, становись», «День и ночь», «Шишки-желуди-орехи»				практических заданий
20	Равномерный бег 8'. Эстафеты с элементами бега, спортивных игр	1	17.10	И.Н.М.	Выполнение практических заданий
21	Эстафеты с элементами бега, спортивных игр	1	18.10	С.У.	Выполнение практических заданий

В соответствии с расписанием уроков по физической культуре в МБОУ «СОШ № 2 им. В. Д. Ревякина р. п. Самойловка Саратовской области» предсоревновательный период условно разделили на два этапа – общеподготовительный (1 –4 неделя) и специально-подготовительный (5 – 7 неделя).

Общеподготовительный этап.

Цели общеподготовительного этапа:

- 1) повышение уровня физической подготовленности подростков.
- 2) совершенствование физических качеств обучающихся.

Средства общеподготовительного этапа:

- 1) средства технической подготовки (в беговых упражнениях отрабатывается умение бежать свободно, без закрепощения);
- 2) прыжковые упражнения;
- 3) средства беговой подготовки.

В таблице 3 помещена схема недельного микроцикла учебных занятий для 1-4 недели предсоревновательного этапа.

Таблица 3. – Схема построения недельного микроцикла для 1–4 недели предсоревновательного этапа.

<b>Дни недели</b>	<b>Основные средства подготовки</b>
Понедельник	ОТДЫХ
Вторник	Средства технической подготовки. Прыжковые упражнения.
Среда	ОТДЫХ
Четверг	Упражнения с отягощениями. Средства беговой подготовки.
Пятница	ОТДЫХ
Суббота	Средства технической подготовки. Прыжковые упражнения.
Воскресенье	ОТДЫХ

- 2) специально-подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки. Объемы направлены на совершенствование физической подготовленности. Повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основной целью специально-подготовительного этапа является совершенствование технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Средства специально-подготовительного этапа:

- 1) Средства силовой подготовки.
- 2) Прыжковые упражнения.
- 3) Средства беговой подготовки.
- 4) Средства технической подготовки.

В таблице 4 помещена схема недельного микроцикла учебных занятий для 5-7 недели предсоревновательного этапа.

Таблица 4. – Схема построения недельного микроцикла для 5 –7 недели предсоревновательного этапа

<b>Дни недели</b>	<b>Основные средства подготовки</b>
Понедельник	ОТДЫХ
Вторник	Средства технической подготовки. Средства беговой подготовки.
Среда	ОТДЫХ
Четверг	Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением.
Пятница	ОТДЫХ
Суббота	Средства технической подготовки. Средства беговой подготовки.
Воскресенье	ОТДЫХ

Работая по предложенному календарно-тематическому планированию, на уроках мы применяли следующие упражнения:

– для развития силы мышц ног мы использовали следующие упражнения:

1. Пробегание отрезка 80-100 м по прямой линии. Стопы ног ставятся на линию и параллельно ей. Повторение – 6-8 раз.
2. То же, что и в упражнении №1 но с постановкой ног с передней части стопы. Повторение – 6-8 раз.

3. Метание малого мяча с места и с разбега. Выполнять по очереди, один ученик метает, другой находится в поле. Повторение – 8-10 раз.

4. Скачки на одной ноге через скамейку (выполнять поочередно каждой ногой). Повторение – 6-8 раз на каждую ногу.

5. Бег по ступенькам вверх по лестнице высоко поднимая колени (ускорение). Повторение – 8-10 раз.

– упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

1. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. Выпрыгивание из положения упор присед вверх с гантелями в руках (по 1 кг), держать спину прямо. Повторение – 8-10 раз.

4. На плечах штанга весом 10-12 кг. Выполнять перекат с пятки на носок по прямой, крепко прижимая штангу к плечам. Повторение – 10-12 раз по 25 м.

5. Лежа на спине на повышенной опоре (гимнастической скамье), опускание и подъем прямых ног с отягощением (зажатым стопами набивным мячом), акцент на активном переходе на подъем ног в нижнем положении.

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 10 раз одной ногой (или пар шагов).

7. Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 15-20 м и переходом в легкий бег.

8. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной.

– для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки в своей работе мы применяли разнообразные упражнения:

1. с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости) высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;
2. с использованием воздействия внешней среды: бег по ступенькам вверх и вниз.

Для упражнений, направленных на воспитание быстроты, мы использовали две серии повторений. Во время отдыха занимающиеся выполняют ходьбу или свободный бег, а также дыхательные упражнения.

Таблица 5 – Параметры упражнений, направленных на развитие быстроты

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Число повторений в одной серии</b>	<b>Интервал отдыха между повторениями, с</b>	<b>Интервал отдыха между сериями, сек</b>
1.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, 15 с	5-6	10-15	30-40
2.	Движение рук, как при беге, 15 с	5-6	10-15	30-40
3.	Бег в упоре с высоким подниманием бедра, 15 с	5-6	10-15	30-40
4.	Бег на 15 м с низкого или высокого старта	4-5	15-20	40-50
5.	Слаломный бег на 15 м	4-5	15-20	40-50
6.	Бег с ведением баскетбольного мяча на 15 м	4-5	15-20	40-50
7.	Старт с пробеганием 10 м из различных положений: – лёжа на спине, животе, боку; – из упора лёжа, боком, сзади, на коленях; – из приседа, упора присев с оставлением ноги назад, в сторону; – из стойки на коленях; – спиной или боком к направлению бега	4-5	15-20	40-50
8.	Старт с пробеганием 10 м приставными шагами, продвигаясь боком	4-5	15-20	40-50

№ п/п	Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервал отдыха между повторениями, с	Интервал отдыха между сериями, сек
9.	Старт с пробеганием 10 м скрестными шагами	4-5	15-20	40-50
10.	Старт и бег на 15 м по кругу влево и вправо	4-5	15-20	40-50
11.	Со старта догнать партнёра, стартующего на 1-2 м впереди	4-5	15-20	40-50
12.	Бег на 30 м с низкого или высокого старта	3-4	20-25	50-60
13.	Челночный бег 3x10 м	3-4	20-25	50-60
14.	Бег на 30 м с хода	3-4	20-25	50-60
15.	Бег резиновым шнуром	3-4	30-50	10-20
16.	Бег в «упряжке»	3-4	40-60	2-3 мин

Для всех упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств, использовали две-три серии повторений. Во время отдыха занимающиеся выполняют ходьбу, упражнения дыхательные и на расслабление.

Таблица 6 – Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств

№ п/п	Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервал отдыха между сериями, сек
1.	Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см	16-18	20-30
2.	Выпрыгивание из полуприседа с гантелями в руках (вес 3-6 кг)	16-18	20-30
3.	Прыжки в длину с ноги на ногу	16-18	20-30
4.	Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	16-18	20-30
5.	Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу	16-18	20-30
6.	Отталкивание одной рукой от опоры высотой 1,0-1,2 м	15-16	30-40
7.	Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре высотой 20-25 см	15-16	30-40
8.	Поточные прыжки в длину с места	15-20	30-40
9.	Выпрыгивание из приседа	15-20	30-40
10.	Прыжки через барьеры, высотой 25-30 см	15-20	30-40

После проделанной работы обучающиеся приняли участие в соревнованиях «Шиповка юных» и осеннем легкоатлетическом кроссе. Полученные результаты мы посчитали как контрольное тестирование результаты которого представлены в таблице 7.

Таблица 7. – Результаты контрольного эксперимента (октябрь 2019 г.)

№ п/п	И. Ф.	Пол, м/ж	Челночный бег 3x10 м, сек	Бег на 60 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча, м	Бег на 1500 м, мин.сек
1.	А.В.	М	8,6	10,2	165	29	8,27
2.	Е.А.	М	8,7	10,5	170	27	8,10
3.	И.К.	М	9,0	10,7	160	27	8,09
4.	К.Ф.	Ж	9,0	10,8	163	19	8,45
5.	М.М.	Ж	8,6	10,7	157	18	9,10
6.	Н.С.	Ж	8,4	11,0	166	21	8,49
7.	С.П.	Ж	8,9	10,7	169	19	8,44
8.	П.Н.	Ж	9,2	10,8	173	18	9,04
9.	Р.Ш.	Ж	9,1	11,0	168	17	8,52
10.	Ю.К.	Ж	8,8	10,5	159	20	8,51
$\bar{X} \pm \sigma$			8,8±0,3	10,6±0,1	165,0±6,1	21,5±3,5	8.50±0,05

Анализ среднегрупповых результатов тестовых упражнений показал общую однонаправленную динамику в сторону улучшения, однако степень выраженности положительных изменений была различна (Таблица 8).

Таблица 8. – Динамика среднегрупповых результатов констатирующего и контрольного экспериментов

№ п/п	Тесты	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	$\Delta$ , абс	%
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	8,9±0,3	8,8±0,3	0,1	1,2
2.	Бег на 60 м, сек	10,8±0,2	10,6±0,1	0,2	1,9
3.	Прыжок в длину с места, см	161,6±6,2	165,0±6,1	3,4	2,1
4.	Метание мяча, м	19,6±3,9	21,5±3,5	1,9	9,7
5.	Бег на 1500 м, мин.сек	8.56±0,08	8.50±0,05	0.06	1,1

Полученные показатели у всех детей имели выраженный положительный эффект. Все подростки во время подготовки к соревнованиям с особым желанием выполняли задания, внимательно относились к замечаниям в исполнении упражнений и не пропускали занятий. Этот феномен можно также объяснить тем, что ребята вышли после летних каникул, у них было огромное желание проявить себя в новом учебном году.

В целом в предсоревновательном периоде у ребят сдвиги в результатах улучшались. Многие дети исполняли все задания внимательно и старательно, проявляя интерес к ним, на все замечания реагировали спокойно и старались

исправить все свои недочеты и ошибки. Судя по полученным результатам сразу стало очевидно, что все занимающиеся выполняли все необходимые требования преподавателя.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

При подготовке к основному соревнованию большое внимание уделяется предсоревновательному этапу. От этого этапа зависят результаты во время самого соревнования. Основная задача предсоревновательного этапа подготовки – это вывести спортсмена на уровень оптимальной готовности к высокоэффективной и результативной соревновательной деятельности.

Во время предсоревновательной подготовки должно происходить:

- повышение уровня специальной тренированности;
- углубление, освоение и совершенствование избранных технико-тактических навыков и умений;
- совершенствование специальной физической подготовки спортсмена;
- восстановление после нагрузок предыдущего мезоцикла;
- выработка ритма колебаний специальной работоспособности

Для оценки физической подготовленности подростков нами использовались следующие тесты:

- 1) для оценки быстроты – челночный бег 3x10 м и бег на 60 м;
- 2) для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места толчком двумя ногами и метание мяча весом 150 гр;
- 3) для оценки выносливости – бег на 1500 м.

Вся тренировочная программа на период предсоревновательной подготовки должна быть направлена на сохранение и поддержание оптимального уровня тренированности подростков. Также необходимо поддерживать благоприятное для предстоящей соревновательной деятельности эмоциональное состояние обучающихся.

Нами проведено исследование с целью подготовки обучающихся 5-го класса к соревнованиям по легкой атлетике. В исследовании принимали участие 10 человек (7 девочек и 3 мальчика). Результаты исследования показали, что в данной возрастной группе развитие двигательных способностей мальчиков и девочек практически одинаковое.

Нами разработана программа по организации тренировочного процесса по лёгкой атлетике в предсоревновательный период и представлен комплекс упражнений для тренировочного процесса по лёгкой атлетике.

Наиболее выраженный положительный эффект определился в метании мяча весом 150 гр. В этом упражнении среднегрупповые результаты были улучшены на 1,9 м (9,7%,  $P < 0,05$ ). Менее выраженный положительный эффект наблюдался в прыжках в длину с места. В этом упражнении среднегрупповые результаты были улучшены на 3,4 см (2,1%,  $P < 0,05$ ). Также – в беге на 60 м – на 0,2 с (1,9%,  $P < 0,05$ ).

Наименьший положительный эффект от выполненной тренировочной программы в предсоревновательном периоде наблюдался в челночном беге на 3x10 м. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 0,1 с (1,2%,  $P < 0,05$ ). Также – в беге на 1500 м – на 6 секунд (1,1%,  $P < 0,05$ ).

Таким образом, нами подтверждена эффективность разработанной программы. Она может применяться при подготовке детей 12 – 13 к соревнованиям по легкой атлетике, а также на ее основе можно разработать расширенные программы для достижения более высоких результатов.