

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Исполнитель:
Оборевич Ольга Анатольевна

В последние годы увеличилось число детей с различными заболеваниями. При научно-обоснованном подходе физическое воспитание становится действительным средством совершенствования двигательных возможностей, сохранения здоровья детей. Вследствие этого тема данной работы является актуальной.



**Цель - разработка
организационно-методических
основ начального этапа
подготовки юных легкоатлетов**



Задачи:

- **Определить антропометрические показатели юных легкоатлетов.**
- **Изучить показатели деятельности кардиореспираторной системы в состоянии покоя и после физической нагрузки.**
- **Разработать и использовать организационно-методический комплекс подготовки юных легкоатлетов на начальном этапе тренировки.**

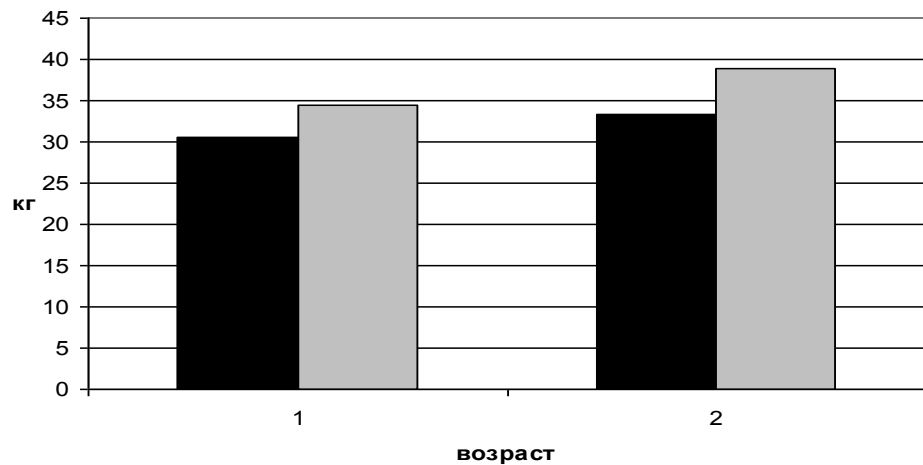


Объектом исследования - является начальный этап подготовки юных легкоатлетов на базе спортивной школы п. Усть-Донецкий.

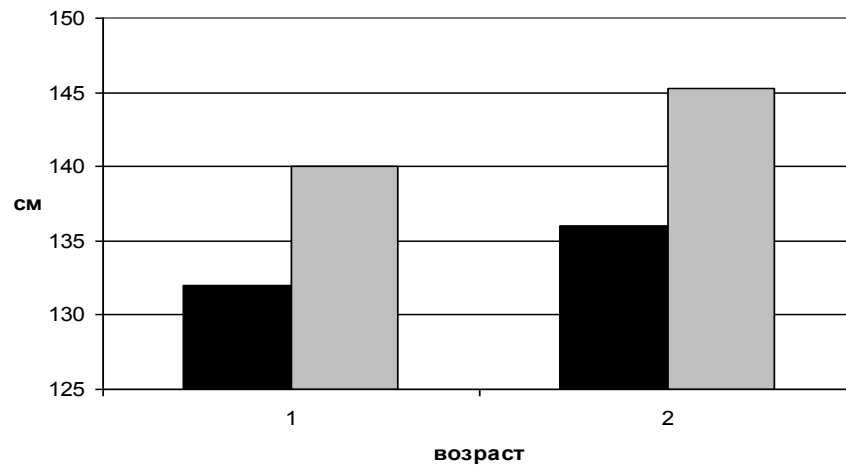
Предметом исследования - является методика начального этапа подготовки юных легкоатлетов, показатели физического и функционального состояния.



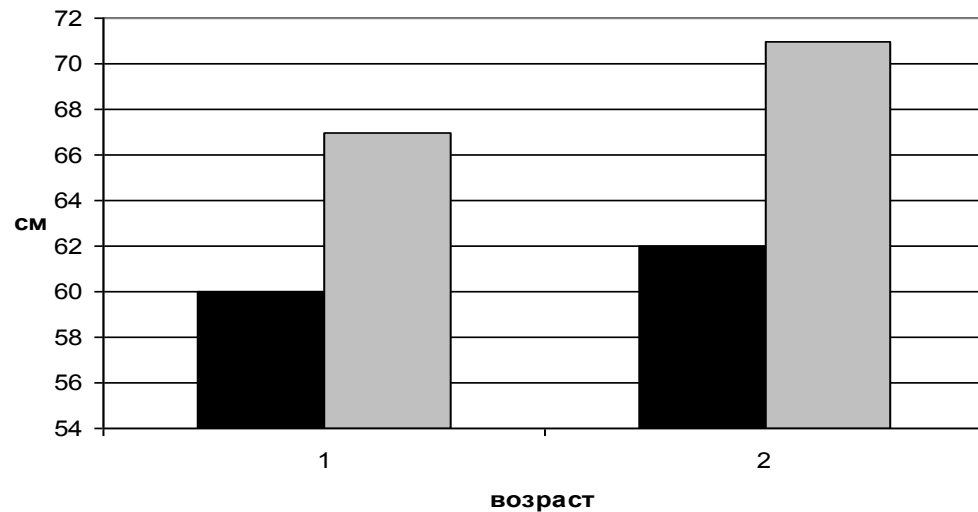
Вес



Рост

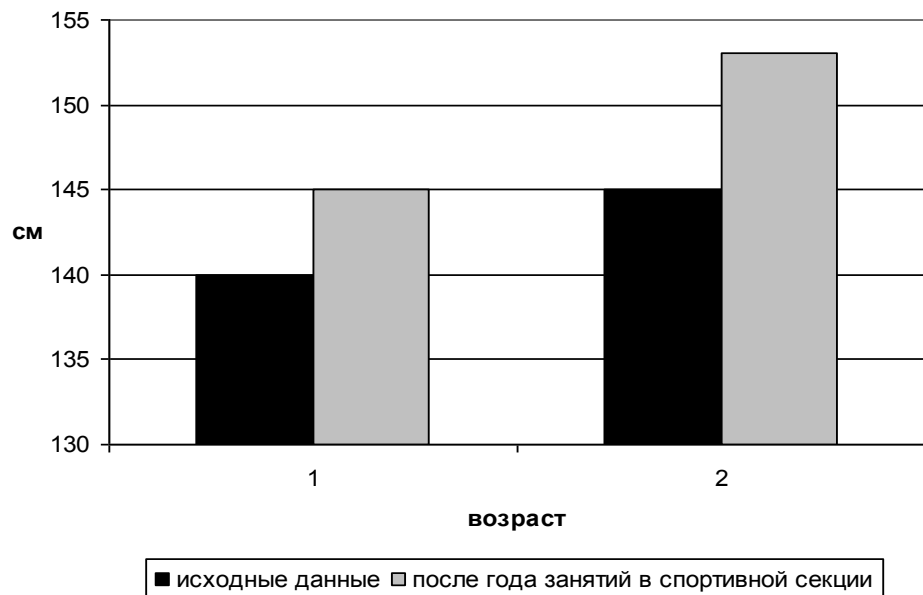


Обхват грудной клетки

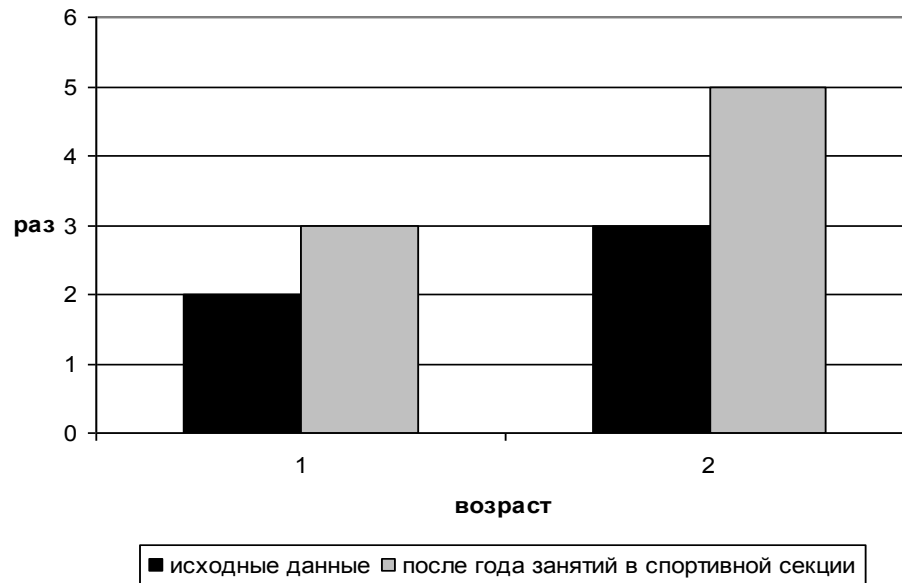


Динамика антропометрических показателей у мальчиков (1 – 10 лет, 2 – 11 лет)

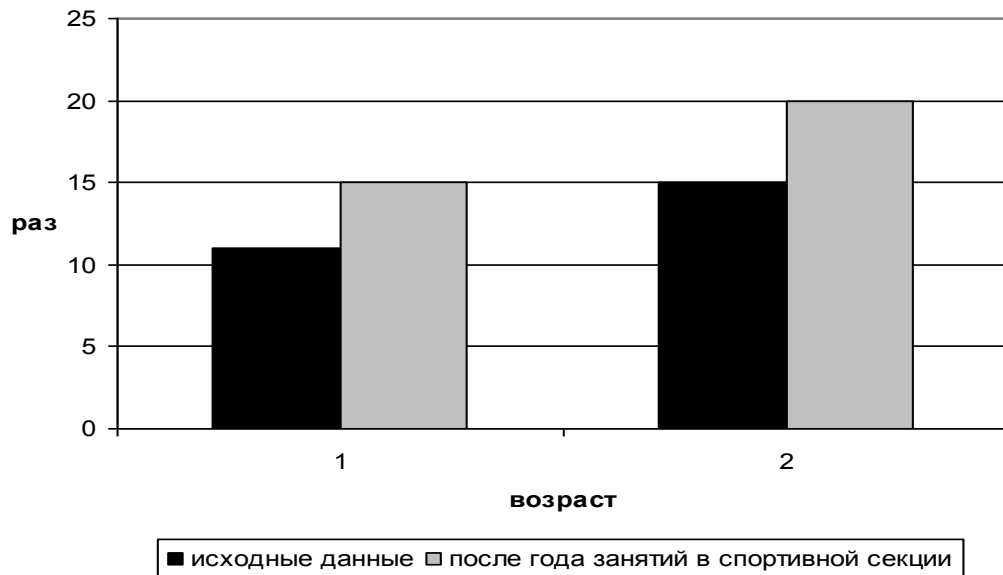
Прыжок в длину



Подтягивание

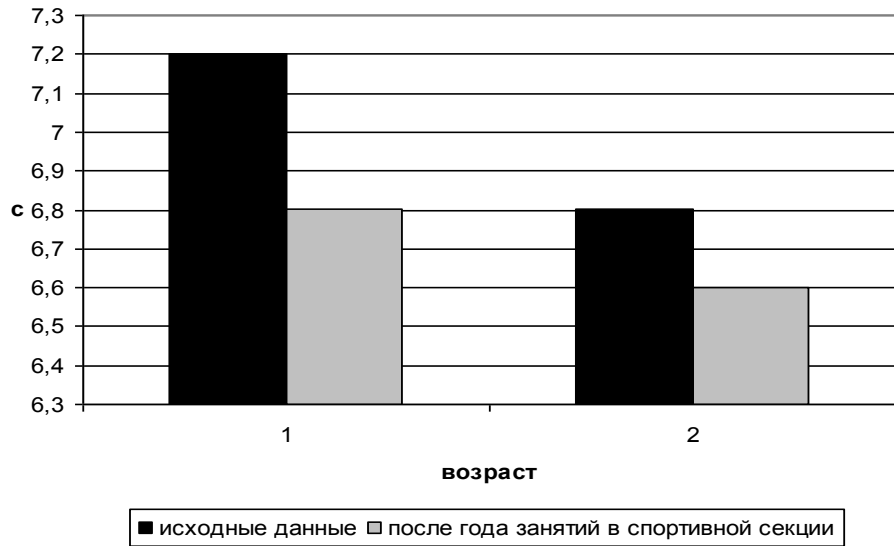


Поднимание туловища

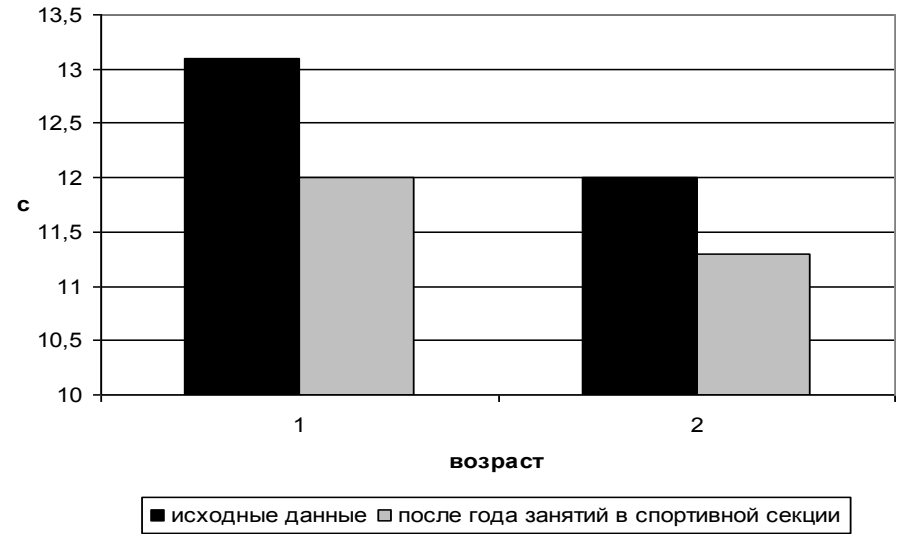


**Динамика
физической
подготовленности
юных легкоатлетов
(1 – 10 лет, 2 – 11 лет)**

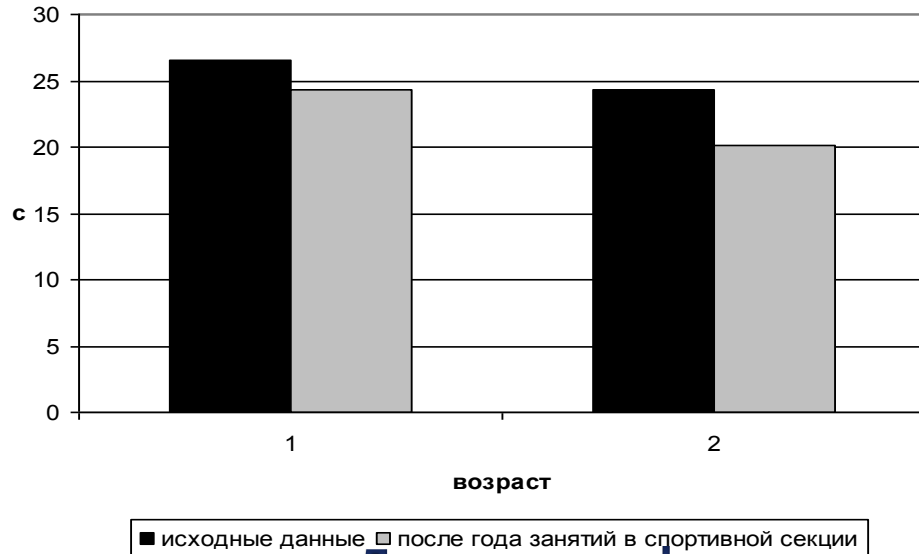
Бег 30 м



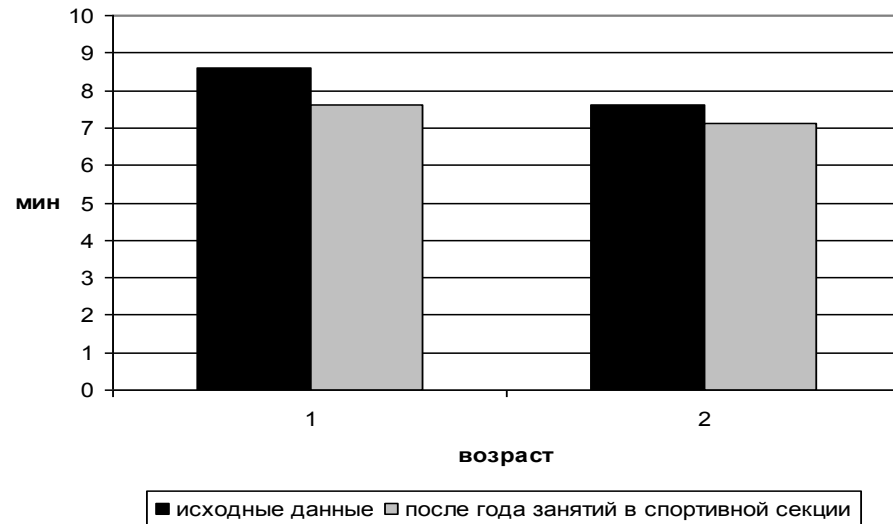
Бег 60 м



Бег 100 м



Кросс



Динамика физической подготовленности юных легкоатлетов (1 – 10 лет, 2 – 11 лет)

*Уровень физической подготовленности мальчиков 10 и 11 лет,
не занимающихся спортом*

возраст (лет)	30м	60м	100м	кросс	подтяги вание	прыжок в длину с места	Подн. тулови ща
10	7,2	13,1	26,5	8,59	2	140	11
11	6,8	12	24,3	7,62	3	145	15
годовой прирост	-0,4	-1,1 p<0,05	2,2 p<0,05	0,97	1	5	4

*Антропометрические показатели у мальчиков 10-11 лет,
не занимающихся спортом*

Возраст, лет	Вес, кг x±m	Рост, см x±m	ОГК, см x±m	ВРИ
10	30,5±1,8	132,0±1,2	60,0±1,2	231,1
11	33,4±2,3	136,0±2,6	62,0±2,3	245,6
Годовой прирост	3,1	4,0	2,0	

*Антропометрические показатели у юных легкоатлетов
после занятий в спортивной секции*

Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	ОГК (см)
11	34,5 ±2,4	140,0±2,1	67,0±1,1
12	38,8±2,6	145,3±2,8	71,0±4,8
Годовой прирост	4,3 p<0,05	5 p<0,05	4 p<0,05

Динамика физической подготовленности юных легкоатлетов

возраст (лет)				кросс	подтягивание	прыжок в длину с места	Подн. тулов.
11	6,8	12,0	24,3	7,62	3	145	15
12	6,6	11,3	20,1	7,10	5	153	20
годовой прирост	- 0,2	- 0,7 p<0,05	- 4,2 p<0,05	0,52	2	8	5

Динамика показателей состояния организма детей младшего школьного возраста до занятий в спортивной секции

Воз- раст	МПК (мл/мин)		ЧД (дых/мин)		ЖЕЛ (мл)		ДЖЕ Л (мл)	САД (мм.рт.ст.)		ДАД (мм.рт.ст.)		ЧСС (уд/мин)		ПАД
	До нагруз ки	После нагруз ки	До нагру зки	После нагру зки	До нагрузк и	После нагрузк и	В сост. покоя	До нагруз ки	После нагруз ки	До нагру зки	После нагруз ки	До нагрузк и	После нагрузк и	В сост. поко я
11	1587±3 8,5	1703±5 4,8	22±3, 2	38±4,8 p<0,05	1328±24, 6	1960±32, 4	1795	110±3	135±4 p<0,05	70±3,4	60±2,8 p<0,05	86±3,5	120±5,6 p<0,05	94,6
12	1905±6 1,5	1998±6 8,7	18±4, 1	28±5,6 p<0,05	1387±16, 8	1394±28, 3	1882	105±2,8	130±2,2 p<0,05	65±4,2	55±4	80±2,6	138±4,6 p<0,05	84
Годо вой при рост	318 p<0,05	295 p<0,05	4	10 p<0,05	59	34		- 5	- 5	- 5	- 5	- 6	18	10,6


Динамика показателей состояния организма юных легкоатлетов после одного года занятий в спортивной секции

Возраст	МПК (мл/мин)		ЧД (дых/мин)		ЖЕЛ (мл)		ДЖЕ Л (мл)	САД (мм.рт.ст.)		ДАД (мм.рт.ст.)		ЧСС (уд/мин)		ПАД
	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	В сост. покоя	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	В сост. покоя
11	1886	1910	18	24	1946	1963	2235	110	120	70	60	76	108 p<0,05	83,6
12	2000	2028	16	20	2258	2270	2576	120	130	60	55	74	96 p<0,05	75
Годовой прирост	114 p<0,05	118 p<0,05	2	4	312 p<0,05	307 p<0,05		10	10	- 10	- 5	- 2	12 p<0,05	- 9,6 p<0,05

ВЫВОДЫ:

- выявлена положительная динамика состояния здоровья детей
- подтверждением эффективности разработанной методики начальной подготовки юных легкоатлетов являются результаты соревновательной деятельности – призовые места на областных соревнованиях
- регулярное использование разработанной методики тренировок на начальном этапе подготовки юных легкоатлетов позволяет активизировать процесс физического развития, физической подготовленности и совершенствовать функции кардиореспираторной системы





БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ