

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

IV МАШЕРОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

*Материалы международной
научно-практической конференции
студентов, аспирантов
и молодых ученых*

ТОМ II

*Витебск
УО «ВГУ имени П.М. Машерова»
2010*

УДК 378.4(476.5)(06)
ББК 74.580.268(4Бей-4Вит)я431+74.583(4Бей-4Вит)я431
Ч52

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 23.06.2010 г.

Материалы конференции публикуются в авторской редакции

Редакционная коллегия:

А.П. Солодков (*главный редактор*),
И.М. Прищепа, А.Л. Дединкин, В.А. Каратерзи, А.И. Матеюн

Рецензенты:

доктор физ.-мат. наук, профессор *Н.Т. Воробьёв*; канд. биол. наук, доцент *А.А. Чиркина*;
канд. пед. наук, доцент *И.В. Галузо*; доктор биол. наук, профессор *А.А. Чиркин*;
канд. биол. наук, доцент *Л.М. Мержвинский*; канд. экон. наук, доцент *С.В. Шахнович*;
канд. философ. наук, доцент *Э.И. Рудковский*; канд. пед. наук, доцент *Е.Ф. Ивашкевич*;
канд. ист. наук, доцент *В.В. Акуневич*

Ч52 **IV Машеровские чтения** : материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 28–29 октября 2010 г. / Витебский гос. ун-т; редкол. : А.П. Солодков (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2010. – Т. II. – 432 с.

ISBN 978-985-517-265-0.

ISBN 978-985-517-267-4 (том II).

В сборник включены материалы, представленные авторами на международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «IV Машеровские чтения» и посвященные решению актуальных научных проблем по естественным, техническим, гуманитарным наукам и методикам их преподавания. Материалы могут быть использованы научными работниками, аспирантами, преподавателями и студентами высших учебных заведений.

УДК 378.4(476.5)(06)
ББК 74.580.268(4Бей-4Вит)я431+74.583(4Бей-4Вит)я431

ISBN 978-985-517-265-0
ISBN 978-985-517-267-4 (том II)

УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Василец В.В.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»
г. Пинск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Врублевский Е.П. доктор пед. наук, профессор

Research data, using the results of which it was presupposed that young track-and-field athletes' training program modelling should be based on the differential approach to the track-and-field athletes and their potential evaluation during a number of years, are given in the article.

Initially, the coach cannot direct his attention toward the group of the strongest sportsmen. Great reserves one should seek among sportsmen, who do not demonstrate special physical abilities and significant results during the first two years.

В последние годы методика физического воспитания, основанная только на возрастных особенностях «среднего» школьника, оказалась недостаточно эффективной. В связи с этим была выдвинута идея дифференцированного физического воспитания, т.е. использование методики, которая учитывает как общевозрастные, так и индивидуальные возможности сходных по уровню физического развития и физической подготовленности групп детей.

Цель работы – дифференцированное построение тренировочных программ юных спринтеров, направленных на развитие их скоростно-силовых способностей.

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняло участие 12 юношей, занимающихся легкой атлетикой и находившихся под наблюдением на протяжении 30 месяцев. Педагогическое тестирование проводилось ежемесячно. Определялось время пробегания дистанции 15 м, челночного бега 6×20 м и результаты в прыжках в длину и тройном с места.

Экспериментальная группа была условно разделена на три подгруппы: «сильные» (А) - средний арифметический результат плюс две сигмы ($\bar{X} + 2\sigma$), «средние» (В) - показатель среднего результата (\bar{X}) и \pm сигма (σ), и «слабые» (С) - $\bar{X} - 2\sigma$. По сигмальному отклонению четыре участника эксперимента отнесены к «сильной» группе, пять к «средней» группе и три занимающихся – к «слабой».

Под влиянием целенаправленной тренировочной работы на начальном этапе подготовки выявлены характерные изменения в уровне скоростно-силовой подготовки школьников 9-12 лет. На протяжении эксперимента наблюдается равномерный прирост средних показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовленность. Темпы прироста в исследуемых упражнениях на протяжении двух с половиной лет представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования экспериментальной группы по годам исследования

Возраст, лет Время тестирования	Бег 15 м с н/с		Челночный бег 6×20м		Прыжок в длину с места		Тройной прыжок с места	
	с	прирост (%)	с	прирост (%)	см	прирост (%)	см	прирост (%)
9 лет (октябрь 2007 г.)	3,59±0,12	–	33,0±1,3	–	156±13	–	460±18	–
10 лет (октябрь 2007 г.)	3,44±0,12	<u>4,4</u>	31,2±1,0	<u>6,0</u>	181±9	<u>15,4</u>	500±18	<u>8,4</u>
11 лет (октябрь 2008 г.)	3,28±0,15	<u>4,8</u>	29,4±1,4	<u>6,1</u>	195±16	<u>7,7</u>	536±33	<u>7,0</u>
12 лет (март 2010 г.)	3,24±0,17	1,2	28,7±1,2	2,4	204±17	<u>4,6</u>	571±21	<u>6,5</u>

С ростом скоростно-силовой подготовленности в значительной степени совершенствуется способность к ее реализации в технически сложных упражнениях, в частности, в тройном прыжке с места. Из трех групп, самые большие темпы прироста за период эксперимента были в группе В. В прыжковых видах эти спортсмены приблизились, а в некоторых случаях и сравнялись по результатам с группой А. Это свидетельствует о том, что занимающиеся, имеющие средний уровень одаренности и продолжающие развивать скоростно-силовые показатели, только через 2,5 года реализуют свои потенциальные возможности в отдельных упражнениях.

Таким образом, тренеру нельзя на начальном этапе ориентироваться только на группу сильнейших юных спортсменов. Большие резервы следует искать в группе спортсменов, не выделяющихся в течение первых двух лет по своим физическим качествам и результатам в основном соревновательном упражнении.

Список использованных источников:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-спорт, 2000. – 192 с.
2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.И. Лях, В.Г. Никитушкин, В.П. Туба. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.