

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

студент 4-го курса
Максименков Егор Федорович

г. Калининград 2021

Актуальность исследования

Успешная подготовка в легкой атлетике в значительной степени зависит от уровня развития физической подготовленности, в частности, от развития координационных качеств.

Анализ литературы

- показал, что координация является одним из физических качеств, представленным в исследованиях В.И. Ляха, А. А. Зайцева и др.;
- совершенствование координации рассматривается как один из разделов подготовки спортсменов разной квалификации и уровня мастерства;
- от уровня развития координационных качеств зависит успешность легкоатлетов, специализирующихся на спринтерских дистанциях.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, способствующих развитию координационных способностей легкоатлетов

Задачи исследования:

- 1) Провести анализ научно–методической литературы по проблеме развития координационных качеств в легкой атлетике.
- 2) Выявить структуру разносторонней подготовленности бегунов – легкоатлетов, отличающихся уровнем развития координационных качеств.
- 3) Разработать методику совершенствования координационных качеств бегунов – легкоатлетов посредством упражнений.

Объект исследования – координационные качества легкоатлетов 13-14 лет.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс.



Гипотеза исследования. Если разработать и внедрить комплекс упражнений для легкоатлетов 13-14 лет, то эффективность тренировочного процесса повысится за счет развития координационных способностей.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики;

Организация и база исследования:

1. База исследования- МБУ города Калининграда СШОР № 4 по легкой атлетике в период с сентября 2021 года по май 2022 года.

2. Две группы легкоатлетов 13-14 лет (контрольная и экспериментальная) по 8 человек.

3. Занимающиеся находились на этапе углубленной специализации.

4. Контрольные тесты:

1) Бег « змейкой»

2) Челночный бег 3х-10м

3) Бег 20м через фишки



Комплекс упражнений для развития координационных способностей

	Наименование упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Бег с высоким подниманием бедра Семенящий бег Ходьба на четвереньках Игра в баскетбол	2х-30 м 2х-30 м 1х-30 м 15 мин	Выполнять упражнения с высокой интенсивностью
2	Ходьба через барьеры Ходьба гуськом Челночный бег 10м-3х Игра в Футбол	5 барьеров по 4 раза 1х-30 м 2х 15-20 мин	Выполнять упражнения с постепенным увеличением скорости
3	Ходьба «крабиком» через барьеры СБУ через прямую ногу Скачки с левой на правую 10р Игра в лапту	4х 2х-30 м 2х 25 мин	Выполнять упражнения с высокой интенсивностью Выполнять упражнения с постепенным увеличением скорости

Результаты тестирования на начало педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	03.10.2021	31.01.2022	03.10.2021	31.01.2022
Бег «змейкой» 40м	7.0		7.1	
Челночный бег 3х-10м	7.2		7.2	
Бег 20м через фишки	4.3		4.5	

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в спортивной подготовке легкоатлетов 13-14 лет важно выполнять упражнения с высокой интенсивностью или с постепенным увеличением скорости.
2. Нами были включены в тренировочный процесс комплексы упражнений на развитие координационных качеств легкоатлетов экспериментальной группы, что позволит проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Спасибо за внимание!