

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.Н. Бобкова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студентка–исполнитель \_\_\_\_\_ Капелько В.М.  
(подпись)

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Бобкова Е.Н.  
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.  
Начальник (подпись)  
Главного управления  
спорта Смоленской области

Смоленск 2017

А

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Отбор перспективных спортсменов в легкой атлетике.....	5
1.2. Возрастные особенности развития двигательных качеств детей на этапе начальной подготовки в легкой атлетике.....	13
1.2. Многолетняя подготовка юных легкоатлетов.....	19
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Задачи исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	26
2.3. Организация исследования.....	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Основные средства подготовки в тренировке юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.....	30
3.2. Возрастная динамика показателей физического развития мальчиков 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.....	34
3.3. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых показателей мальчиков 10-12 лет на этапе начальной спортивной подготовки.....	38
Выводы.....	47
Практические рекомендации.....	49
Литература.....	51
Приложение.....	56

## Введение

Современный уровень развития легкой атлетики требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой видов легкой атлетики и воспитание психологической устойчивости. Высоких результатов, как правило, добиваются спортсмены, которые систематически занимаются с детских лет до зрелого возраста. Содержание тренировочных занятий, формы, методы и организация их в процессе многолетней подготовки легкоатлетов существенно изменяются [48].

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей является одним из важнейших условий, определяющих достижение максимального результата в большинстве видов легкой атлетики. Уровень скоростно-силовой подготовки выступает как основной лимитирующий фактор состояния спортсмена, специализирующегося в легкоатлетических прыжках, спринте и особенно в метаниях[42, 50].

Как подчеркивает большинство специалистов, многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков [1, 17, 25, 30].

Большие сложности возникают при построении тренировочного процесса на начальном этапе занятий спортом. Возрастной период от 9 до 13 лет характеризуется началом бурного развития двигательных способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта [18, 40]. В процессе спортивной подготовки детей следует учитывать значительную вариативность в пределах одного паспортного возраста. У них могут быть заметные различия в размерах тела, пропорциях телосложения, степени полового созревания. В связи с гетерохронностью развития различных функциональных систем организма в процессе физического воспитания детей необходимо осуществлять

дифференцированный подход [15, 22].

Рациональное построение процесса физического воспитания, строгое регламентирование тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно осуществлять без учета возрастных особенностей тренированности, развития двигательных способностей занимающихся.

Практическая значимость работы заключается в повышении эффективности тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-12 лет на основе систематического анализа динамики морфологических показателей и уровня физической подготовленности, в соответствии с особенностями и текущим состоянием детей.

Результаты исследований могут быть использованы:

- для коррекции основной направленности тренировочного процесса юных легкоатлетов;
- при разработке программно-нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Объект исследования - процесс спортивного совершенствования скоростных и скоростно-силовых способностей легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования - динамика скоростных и скоростно-силовых показателей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Цель работы – совершенствование тренировочного процесса легкоатлетов 10-12 лет на основе оценки и анализа морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности.

Гипотеза исследования - предполагалось, что построение тренировочных программ юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки будет эффективной и педагогически целесообразной, если она основывается на применении рационального объема нагрузок, достоверных знаниях о структурных компонентах физической подготовленности, её изменений с ростом спортивного мастерства и с учетом индивидуальных морфофункциональных показателей.