

## Методика повышения скоростных особенностей школьников в беге на короткие дистанции

*Никоноров Тимур Тенгизович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Цель исследования, совершенствование работы по развитию скоростных особенностей школьников в беге на короткие дистанции. В статье рассматривается педагогический эксперимент, на базе сравнения и анализа двух равных групп – контрольной и экспериментальной. Был разработан комплекс упражнений для развития скоростных особенностей школьников в беге на короткие дистанции.

**Ключевые слова:** скоростные способности, школьники, бег на короткие дистанции, комплекс упражнений.

## Methods of increasing the speed characteristics of schoolchildren in short-distance running

*Nikonorov Timur Tengizovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The purpose of the study is to improve the work on the development of high-speed characteristics of schoolchildren in short-distance running. The article considers a pedagogical experiment based on the comparison and analysis of two equal groups – control and experimental. A set of exercises was developed to develop the speed characteristics of schoolchildren in short-distance running.

**Keywords:** speed abilities, schoolchildren, short-distance running, a set of exercises.

Бег оказывает разное влияние на человека в зависимости от таких составляющих как расстояние и скорость. Например, бег на средние и длинные дистанции способствует развитию в основном выносливости, бег на короткие дистанции - быстроты, на, барьерный бег - ловкости и быстроты [3].

Во все спортивные времена остается актуальной проблема поиска современных и эффективных средств и методов подготовки школьников в спринтерском беге. Постоянный поиск обусловлен тем, что данный процесс включает в себя целую систему факторов от физиологических. До психологических и материальных [4].



N	10	10	10	10	10	10	10	10
X	<b>5,46</b>	<b>5,45</b>	<b>9,85</b>	<b>9,79</b>	<b>137,50</b>	<b>136,70</b>	<b>36,70</b>	<b>36,50</b>
$\sigma$	0,31	0,25	0,28	0,20	9,54	10,10	2,67	1,84
m	0,10	0,08	0,09	0,07	3,18	3,37	0,89	0,61
t	0,08		0,08		0,17		0,19	
P	<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>	

Для оптимизации физической и технической подготовленности школьников в беге на короткие дистанции, нами было разработано 7 комплексов упражнений.

Данные комплексы включали в себя специальные упражнения с элементами легкой атлетики в количестве от 6 до 8 упражнений. При составлении комплекса ориентировались на количество учебных занятий эксперимента, поэтому каждый комплекс проводился примерно от двух до трех раз. Немало важным критерием при составлении и использовании разработанного комплекса был период подготовки, а также соответствие плану учебного процесса.

Все комплексы включали в себя как беговые, так и прыжковые упражнения, направленные в первую очередь на развитие быстроты и ее техники, затем на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение амплитуды движений и конечно же на корректировку допускаемых ошибок:

На подготовительном этапе основным приоритетом являлись упражнения, направленные на развитие силовых способностей, на предсоревновательном периоде - развитию быстроты, на специально-подготовительном этапе совершенствованию техники движений и повышению гибкости в тазобедренном сочленении.

В конце эксперимента провели, итоговое тестирование в обеих группах, и сравнили обработанные результаты двух групп до и после эксперимента для выявления общих сдвигов и определения эффективности экспериментальной методики -таблица 2.

Таблица 2. Результаты тестирования показателей быстроты в конце эксперимента

Средние значения в конце эксперимента								
Показатель	Бег 30 метров (с)		Челночный бег 3*10 метров (с)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжки на скакалке за 30 с (раз)	
	ЭК	КТ	ЭК	КТ	ЭК	КТ	ЭК	КТ
N	10	10	10	10	10	10	10	10
X	<b>5,32</b>	<b>5,34</b>	<b>9,69</b>	<b>9,67</b>	<b>139,60</b>	<b>139,00</b>	<b>39,10</b>	<b>38,20</b>
$\sigma$	0,25	0,23	0,26	0,19	9,11	9,17	3,21	2,49
m	0,08	0,08	0,09	0,06	3,04	3,06	1,07	0,83
t	0,18		0,18		0,14		0,66	
P	<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>		<b>P&gt;0,05</b>	

Конечное тестирование, которое провели в конце эксперимента выявило следующее:

Во-первых, были увеличены результаты по всем показателям в тестовых упражнениях во всех группах;

Во-вторых, наибольший качественный прирост показателей прослеживается в экспериментальной группе нежели в контрольной;

В-третьих, показатели теста «прыжки с места» остались неизменны в обеих группах.

Улучшение результатов в тестах на определение физического качества быстроты показало, что за три месяца эксперимента сложно добиться каких-либо значимых положительных сдвигов по исследуемым параметрам. Незначительное улучшение результатов испытуемых по всем нормативам, может характеризоваться естественным ходом учебно-тренировочного процесса, текущими возрастными изменениями и погрешностью измерения.

Однако большой прирост результатов у испытуемых экспериментальной группы в абсолютных значениях исследуемых величин группы говорит о том, что применяемый нами комплекс специальных легкоатлетических упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции оказался более эффективной, в сравнении с обычными учебными занятиями по физической культуре.

Так же был отмечен большой прирост результатов контрольной группы в тесте прыжок в длину с места – таблица 3. Учитывая, что этот тест (прыжок в длину с места) являлся наиболее сложным с точки зрения техники исполнения, и требует подготовки в более узкой специализации. Это объясняется тем, что такие учебно-тренировочные занятия учитывают больше силовой и узкотехнической направленности, что мы не учли в нашей методике, так как такие упражнения мало влияют на совершенствование техники бега.

Таблица 3. Прирост результатов тестирования испытуемых за период эксперимента

Группа	Челночный бег 3*10м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег на 30 м (с)	Прыжки через скакалку в течении 30 сек (кол. раз)
ЭГ	0,16	2,1	0,14	2,4
КГ	0,12	2,3	0,11	1,7

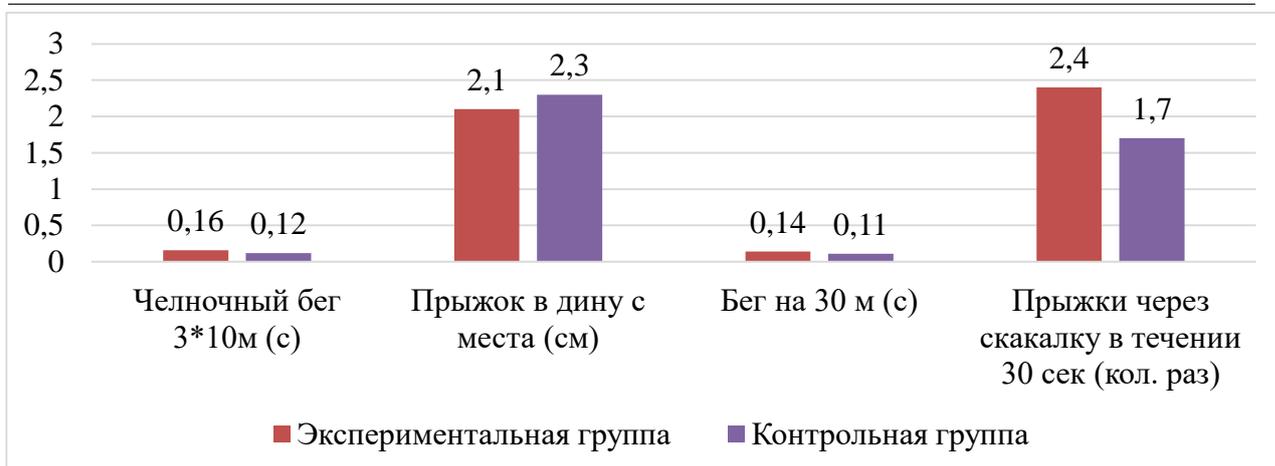


Рисунок 3. - Прирост показателей контрольных тестов за исследуемый период у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что предложенный комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений, схожих по структуре с основным упражнением, могут положительным образом повлиять на совершенствование техники выполнения скоростных движений и улучшить координацию за небольшой промежуток времени, т.к. очевидно, что за 3 месяца невозможно кардинально улучшить способности одной из групп испытуемых.

### Библиографический список

1. Алабин В.Г., Спринт В.Г., Алабин Т.П. Минск: Беларусь, 1977. 127с.
2. Бобровик, А.П., Наумов, В.М. Курацов. Некоторые особенности методики обучения бегу на короткие дистанции (на примере обучения бегу на 60 и 100 метров в образовательных организациях силовых структур) // Аллея науки. 2018. №12. 370 с.
3. Гайдым Н.П., Власов В.В, Бойко В.Н. Бег на короткие дистанции (техника, методика, тренировка): учебно-методическое пособие. Тобольск: Тобольский гос. пед. ин-т им. Д. И. Менделеева 2009. 151с.
4. Галимов Б.Г. Легкая атлетика: основы обучения легкоатлетическим видам. учебно-методическое пособие. М.: Академия, 2006. 234 с.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. М.: Терра-Спорт. 2002. 80 с.
6. Колесников Н.В. Технология обучения легкоатлетическому спринту. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте профессионально педагогических умений: учеб. пособие / под ред. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2001. 43 с.