

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Орлова Е.М. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Я.П. Чумак, ст. преподаватель

Нами проведено экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей у школьников 13–14 лет средствами игровых упражнений. В процессе исследования контрольная группа (КГ) работала на основе программы для ДЮСШ по легкой атлетике по специализации в спринтерском беге.

Соотношение средств ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) было как 75% к 25% в первом полугодии, а во втором как 50% к 50% (равное).

В экспериментальной группе (ЭГ) средства СФП были полностью заменены игровыми упражнениями (программными блоками: А; Б; В; Г) скоростно-силовой направленности: **А** – с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения на снарядах; **Б** – с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях; **В** – с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком); **Г** – с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2–5 кг, гантели и резиновые облегченные гири весом 4–8 кг, мешки с песком весом 3–10 кг).

Выводы. Подтверждена эффективность разработанной методики развития скоростных способностей (на примере ЭГ) с помощью программных блоков игровых упражнений (А; Б; В; Г), что было подтверждено существенным усилением взаимосвязи между бегом на 60 м и специальными скоростно-силовыми показателями на итоговом этапе годичного формирующего эксперимента (на уровне $r = 0,53 - 0,80$). В ЭГ сдвиги существенны ($P < 0,001$) в беге на 60 и 30 метров и в скоростно-силовых показателях (прыжок в длину с места и выпрыгивание вверх с отягощением за 30 с) (соответственно $P < 0,01$ и $P < 0,001$). В КГ сдвиги выражены меньше ($P < 0,005$).