

Особенности и специфика построения тренировки спринтера в условиях самоизоляции

Тверитина А. В.

Уральский Федеральный университет Екатеринбург, Россия

Features and specifics of building a sprinter training in conditions of self-isolation

Tveritina A.V.

Ural Federal University Yekaterinburg, Russia

Условия самоизоляции представляют собой строгое ограничение некоторых повседневных функций и действий, нахождение в течении длительного времени в закрытых или домашних условиях. Такие условия ограничили для многих спортсменов круг выполняемых физических упражнений. Главный же минус таких условий наличие небольшого места для проведения тренировки. Это не значит, что тренировки необходимо прекращать. Можно привести в пример британского заключённого в тюрьме Чарльза Сальвадора, который за время заключения в тюрьме стал фанатом силовых упражнений. Он мог сделать 172 отжимания от пола за 60 секунд и еще славился почти сверхчеловеческой силой. Мог согнуть дверь стальной тюремной камеры одними руками и таких примеров огромное количество. [4]

Тренировка спринтера в условиях самоизоляции должна быть максимально приближена к условиям обычных тренировок и должна поддержать достигнутый уровень физических и специальных качеств и как возможно их даже улучшить.

Построение тренировки в условиях самоизоляции должно начинаться исходя из уровня подготовленности спринтера. Слабо подготовленным спринтерам достаточно от 4 до 7 тренировок в неделю. Спринтерам среднего уровня и выше от 7 до 12 тренировок в неделю. Важно в составлении программы тренировок учитывать время на восстановление. При организации 2 тренировок в день, необходимо их проводить не больше часа, при проведении 1 тренировки, можно и больше 1 часа. Мышцам при хорошей тренировке необходимо восстанавливаться от 36 до 48 часов, поэтому их целесообразно распределять по дням. Один день работают одни мышцы, в другой день другие мышцы. [6]

Тренировочный процесс спринтеров в условиях самоизоляции можно проводить несколькими методами тренировок или способами. Одни методы включают применение упражнений для всего тела и тренировки нескольких физических качеств, другие методы направлены на тренировку одной мышечной группы или одного физического качества.

В условиях самоизоляции тренировка проводится по принципу как обычная тренировка, в начале проводится подготовительная часть с отработкой подготовительных

и разминающих упражнений. В основной части тренировки необходимо выполнять упражнения от легкого к сложному, но если в одной тренировке включаются упражнения на скорость, силу и выносливость, начинают со скорости и заканчивают выносливостью. Отличительной особенностью тренировок будет выполнение упражнений на месте или с минимальным продвижением вперед. Целесообразней всего выносливость тренировать в отдельный тренировочный день. В заключительной части выполнять в начале упражнения для восстановления дыхания и заканчивать растягивающими упражнениями. [5]

Тренировку физических качеств лучше всего распределять по дням в неделю и проводить тренировки. Такая программа составлена в табл. 1.

Таблица 1. Структура программы развития физических качеств на неделю

Дни недели	Содержание работы
Понедельник	- разминка; - тренировка скоростных способностей; - тренировка взрывной силы; - восстановление и растяжка.
Вторник	- разминка; - тренировка силовых способностей; - восстановление и растяжка.
Среда	- разминка; - тренировка скоростных способностей с упражнениями до 10 секунд; - тренировка специальной и общей выносливости.
Четверг	- разминка; - тренировка скоростных способностей; - тренировка взрывной силы; - восстановление и растяжка.
Пятница	- разминка; - тренировка силовых способностей; - восстановление и растяжка.
Суббота	- разминка; - тренировка общей выносливости - восстановление и растяжки
Воскресенье	отдых

Распределение средств тренировки физических качеств как показано в программе,

даст возможность равномерно улучшать их. Как видно в табл.1 скоростные способности тренируются больше всего, потому что они имеют высокое значение для спринтеров.

В дни тренировки силовой выносливости выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки. В общую физическую подготовку включаются упражнения для мышц всего тела, чтобы рационально развивать все мышечные группы. В специальную физическую подготовку включаются упражнения для групп мышц, непосредственно работающих в спринтерском беге.

В дни тренировки специальной выносливости и общей выносливости включаются упражнения начиная от средней мощности и заканчивая низкой мощностью. Упражнения средней мощности могут быть статическими на выносливость или выполняемыми со жгутами в среднем темпе. В общую выносливость включать упражнения с частотой сердечных сокращений до 140 ударов в минуту выполняемые длительное время от 2 минут.
[5]

Таким образом, режим самоизоляции позволил по-другому взглянуть на профессиональный спорт в целом и на легкую атлетику в частности. Построение тренировок спринтера в ограниченном пространстве позволила проявить творческую сторону вопроса их написания, применить нестандартные подходы к решению стандартных задач.

Список литературы

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. – М.: Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с
2. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. - Москва: Финансы и статистика, 2006. - 272с.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка Спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с
4. Сальников, В.А. Способности в сфере спортивной деятельности // Научные труды: Ежегодник / В. А. Сальников. - Омск, СибГАФК, 2006. - 144 с.
5. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.- 104 с.6.
6. Шпитальный, В. Б. Легкая атлетика [Текст] / В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012.- 84 с.