

УДК 7.79.796/799

## **Повышение физической подготовленности спринтеров 13-15 лет**

Болонин В.П.

Научный руководитель - к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Селиверстова Н.Н.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения комплекса общеразвивающих упражнений, включенных в стандартную учебно-тренировочную программу, что будет способствовать более эффективному приросту двигательных качеств юных легкоатлетов на начальном этапе спортивной тренировки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спринтеры, учебно-тренировочный процесс, юные легкоатлеты, упражнения для развития физических качеств.

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF SPRINTERS AGED 13-15**

Bolonin V. P.

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

Seliverstova N. N.

*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia*

**Annotation.** The article deals with the application of a set of general development exercises included in the standard training program, which will contribute to a more effective increase in the motor qualities of young athletes at the initial stage of sports training.

Keywords: physical fitness, sprinters, training process, young athletes, exercises for the development of physical qualities.

Основы спортивной тренировки, разработанные специалистами, рекомендуют, прежде чем приступать к специализированной тренировке в избранном виде легкой атлетики, пройти разностороннюю физическую подготовку [1, 4, 5], создать тем самым базу, на которой должна строиться дальнейшая тренировочная работа в избранном виде легкой атлетики. Существует ряд разных мнений о средствах и методах физического воспитания юных спортсменов: одни авторы считают, что в занятиях с детьми необходимо применять разнообразные спортивные и подвижные игры. Другие в качестве средств общей физической подготовки советуют использовать различные виды спорта [1, 2, 7]. Третьи рекомендуют включить в занятия большое количество общеразвивающих упражнений в сочетании с играми, четвертые - упражнения или элементы упражнений избранного вида спорта [3, 6]. Эти разноречивые

мнения свидетельствуют о том, что единой программы применения средств и методов для начальной подготовки юных легкоатлетов еще не выработано.

Предполагалось, что применение комплекса общеразвивающих упражнений, включенных в стандартную учебно-тренировочную программу, будет способствовать более эффективному приросту двигательных качеств юных легкоатлетов на начальном этапе спортивной тренировки.

**Цель исследования:** выявить эффективность повышения физической подготовленности у юных легкоатлетов спринтеров в 13, 14 и 15 лет.

В работе мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Выявить методические особенности эффективного повышения физической подготовленности у юных легкоатлетов спринтеров в 13, 14 и 15 лет;
2. Изучить влияние использования специально подобранного комплекса общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, как важной части учебно-тренировочной программы на начальном этапе подготовки юных лёгкоатлетов в динамике 2-х лет;

Мы осуществляли - сбор, анализ и обобщение материалов исследования: анкетирования тренеров, для определения количества тренировок, выявления основных средств подготовки спринтеров на этапе начальной специализации и результативности их выступления в соревнованиях.

Для исследования физических качеств использовались следующие контрольные упражнения в соответствующей последовательности:

- 1) Для оценки скоростно-силовых качеств - определялся лучший результат из 3 попыток прыжка в длину с места.
- 2) Для оценки гибкости – осуществлялся наклон вперед из положения сидя (см);
- 3) определялось время пробегания 30м для оценки быстроты (с низкого старта забеги формировались по 4 человека).
- 4) определялось время пробегания в челночном беге 3x10м (с) для оценки координации;
- 5) время пробегания в 1000 м (мин,) для оценки выносливости.

В исследование принимали участие юные легкоатлеты массовых разрядов, начинающие специализироваться в беге на короткие дистанции. Возраст исследуемых составил – 13-15 лет. Тестирование проводилось на базе ДЮСШ «Яр Чаллы» г. Набережные Челны в течение 2019-2020 уч.г.

Нами разработан специально подобранный комплекс общеразвивающих упражнений в повышении физической подготовленности юных легкоатлетов, составлен в соответствии с

дидактическими принципами и методикой тренировки спринтеров на этапе начальной специализации при соотношении ОФП к СФП (50% к 50%). Комплекс состоит из ОРУ разминочного характера (25%), упражнений с набивными мячами или с камнями разного веса (7%), упражнений со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг (7%), упражнений на снарядах (11%): перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке), реализующийся методом круговой тренировки.

Результаты исследования выявили прирост за 2019-2020 учебный год – 1 год эксперимента (полгода с сентября по декабрь). Так, во всех группах наблюдается абсолютный прирост показателей, однако в экспериментальной группе у юношей он отмечен во всех тестовых заданиях, а в контрольной – в одном из пяти (подтягивании), а у девочек ЭГ прирост достоверен в 4-х показателях и не достоверен в беге на 1000 м, а у девочек КГ достоверны изменения в 2-ух из пяти тестов (челночном беге и подтягивании).

Отмечается прирост по следующим физическим качествам:

- прирост в быстроте в ЭГ составляет у юношей 7,5% и у девушек 6,09%, тогда как в КГ — 2,44% и 2,85% соответственно; при этом темпы прироста в ЭГ группе выше почти в два раза и достоверны при  $p < 0,05-0,01$ ;

- прирост в выносливости в ЭГ составляет у юношей 4,26% и у девушек 16,4%, тогда как в КГ — 2,91% и 1,21% соответственно; при этом достоверны изменения при  $p < 0,01$ , лишь у юношей ЭГ и девушек КГ, а у оставшихся противоположностей прирост недостоверен  $p > 0,05$ ;

- прирост в координации в ЭГ составляет у юношей 1,85% и у девушек 2,64%, тогда как в КГ — 1,56% и 1,21% соответственно и достоверны при  $p < 0,05-0,01$ ;

- прирост в силовой выносливости в ЭГ составляет у юношей 12,4% и у девушек 3,1%, тогда как в КГ — 11,1% и 7,87% соответственно и достоверны при  $p < 0,05-0,01$ , лишь у девушек ЭГ прирост недостоверен  $p > 0,05$ ;

- прирост в скоростно-силовых качествах в ЭГ составляет у юношей 5,18% и у девушек 6,89%, тогда как в КГ — 2,91% и 5,31% соответственно и достоверны при  $p < 0,05-0,01$ .

Отмечается влияние экспериментального комплекса в тренировочном процессе юных спринтеров на уровне физической подготовленности. Так, в 13 летнем возрасте, занимаясь в детско-юношеской школе 2-ой год, более эффективно проявление скоростно-силовых качеств и силы (высокий уровень в ЭГ и выше среднего в КГ). Увеличивается асимметрия в развитии физических качеств, т.к. координация и гибкость имеют уровень «ниже среднего» в ЭГ и «низкий» в КГ. Данная динамика наблюдается и в 14 лет, это явление отражается и в сенситивных периодах развития физических качеств (Программа «Легкая атлетика» для ДЮСШ, 2007). А в 15 лет, помимо скоростно-силовых качеств (высокий уровень),

наблюдается развитие быстроты и выносливости до высокого уровня, что непосредственно связано, во-первых, с чертами углубленной спортивной специализации, во-вторых, с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств, а в третьих с направленностью специально подобранного комплекса общеразвивающих упражнений.

Из юных легкоатлетов, принявших участие в эксперименте, за первый год повысили свою квалификацию в КГ из 20 человек – 3, а в ЭГ из 20 человек – 7; за второй год повысили свою квалификацию в КГ из 20 человек – 5, а в ЭГ из 20 человек – 11.

Так, в основном, имея определенную спортивную квалификацию, 13-14 летние легкоатлеты выступая на соревнованиях показывали разряд ниже своей квалификации (65% - в ЭГ и 85% - в КГ). Среди 14-15 летних качество выступления в соревнованиях повысилось, судя по разрядам показанным в выступлении, относительно их классификации. Так, во 2-й год эксперимента 45% легкоатлетов ЭГ и 75% КГ показывали разряд ниже своей квалификации, т.е. улучшение результативности выступления в соревнованиях в ЭГ на 20% и в КГ на 5% мы связываем с повышением их физической подготовленностью.

#### **Список литературы.**

1. Бурухин С.Ф. Гимнастика это очень важно // Физическая культура в школе. – 2012. № 8. С. 10-11.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М. : Физкультура и спорт, 2000. 278 с.
3. Влияние подвижных игр для развития физических качеств у юных легкоатлетов (10-14 лет) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.referats.5-ka.ru/62/30609/1.html>.
4. Сахновский К.П., Савенков В.А. К проблеме отбора перспективных спортсменов в циклических видах спорта // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев, 2015. – С. 86-96.
5. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков : биологические и психолого-педагогические аспекты : учеб.-метод. пособие. – М. : Советский спорт, 2015. 141 с.
6. Сиротин О.А. Методология и теория спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2011. № 4. С. 60-62.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1980. 127 с.