

УДК 796.015.4

СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-УЧАСТНИКОВ VII МСИ «ДЕТИ АЗИИ» НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Харабынова Н.А., Данилова А.И.

*ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»,
Чурапча, e-mail:harabinobanatalia@mail.ru, annaid961@gmail.com*

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов одна из ключевых аспектов в спортивной подготовке, в целом. Сборная Республики Саха (Якутия) в рамках подготовки к VII Международным спортивным играм «Дети Азии» на предсоревновательном этапе целенаправленно готовилась на повышение уровня скоростно-силовых способностей. В статье отражены результаты проведенного исследования по специальной скоростно-силовой подготовке легкоатлетов-участников Международных спортивных игр «Дети Азии».

Ключевые слова: Международные спортивные игры «Дети Азии», легкоатлеты, скоростно-силовая подготовка.

SPECIAL SPEED AND STRENGTH TRAINING FOR ATHLETES PARTICIPANTS OF THE VII IWT "CHILDREN OF ASIAN" AT THE PRE-COMPETITIVE STAGE

Kharabynova N.A., Danilova A.I.

*FGBOU VO "Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports",
Churapcha e-mail:annaid961@gmail.com*

Speed-strength training of athletes is one of the key aspects in sports training in general. The national team of the Republic of Sakha (Yakutia) in preparation for the VII International Sports Games "Children of Asia" at the pre-competition stage purposefully prepared to increase the level of speed-strength abilities. The article reflects the results of a study on special speed-strength training of athletes participating in the International Sports Games "Children of Asia".

Key words: International Sports Games "Children of Asia", athletes, speed-strength training.

Международные спортивные игры «Дети Азии» проводятся с 1996 года по инициативе первого Президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева в честь 100-летия современного Олимпийского движения. В международных играх «Дети Азии» принимают участие 11 стран по всему миру, и 26 регионов Российской Федерации.

С первых Игр в программу была включена легкая атлетика, представленная дисциплинами бег на различные дистанции, в том числе с барьерами, прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок, якутские национальные прыжки, эстафеты. Легкоатлеты из Республики Саха (Якутия) выступают по всем дисциплинам легкой атлетики, особенно успешно по якутским национальным прыжкам, где установили немало рекордов.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов, как основа повышения спортивных достижений, способствует, главным образом, повышению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, улучшает способность преобразования энергии и преобразования координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной иннервации мышц. Это и обеспечивает в первую очередь способность к более эффективному проявлению силы. В отношении структуры движений характера проявления скорости и силы во времени, скоростно-силовая подготовка должна всегда учитывать специфические требования соревновательной деятельности [2, 3, 5].

Специально скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев [1, 4].

Цель исследования: определить и экспериментально обосновать эффективность применения специальных средств повышения скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции.

Педагогический эксперимент заключался в повышении скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов в подростковом периоде, средствами интервальной тренировки с разновидностями бега; спортивных игр и увеличением доли скоростно-силовой подготовленности на предсоревновательном периоде.

Педагогическое тестирование: Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов были использованы следующие контрольные тесты:

1. Бег 30 м с высокого старта (сек) – на определение быстроты;
2. Прыжки через скакалку за 1 мин – на определение «взрывной» силы;
3. Бег на месте 10 сек на определение скоростной выносливости.

Базой исследования является ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва». Спортивный комплекс «Дохсун». В качестве исследования была сборная команда Республики Саха(Якутия) по легкой атлетике, группа в количестве 16 человек в возрасте 13-15 лет, 7 девочек и 9 мальчиков. Тренировочные занятия в группах проводились семь раз в неделю. Общая физическая подготовка проводилась в каждые два дня, а также бег на улице - два дня.

Специальная физическая подготовка на предсоревновательном этапе должна характеризоваться различными средствами и методами силовой и скоростно-силовой направленности, применяемыми на протяжении тренировочного цикла, что способствует созданию, по нашему мнению, общефизической базы для дальнейшего эффективного роста спортивных результатов и спортивного мастерства в целом.

Повышение скоростно-силовой подготовленности в нашем исследовании осуществляется на основе интервальной тренировки (3-6 высоко интенсивных интервала при ЧСС 150-160 уд/мин и интервалов низкой интенсивности с упражнениями на пресс, имитационными упражнениями, отжиманиями). Учитывая возрастные особенности подростков, расширен спектр ОФП и интервальный метод тренировки.

В тренировочном процессе должно осуществляться регулярное тестирование, направленное на определение скорости бега на уровне анаэробного порога и экономичности

работы, и на этом основании проводится своевременная коррекция интенсивности нагрузок в различных зонах.

Во время педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс был внедрен комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов на средние дистанции.

Комплекс состоит из 17 упражнений, включающий беговые, прыжковые, силовые упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции. В целом, ребята занимались 7 раз в неделю на совершенствование скоростно-силовой подготовки.

Комплекс прыжковых упражнений, которые направлены на совершенствованию скоростно-силовых способностей и укреплению общей физической работоспособности:

1. Стопы параллельно (30 м по 2 раза);
2. В перепрыжку (дъиэрэнкэй) (30 м по 2 раза);
3. Разножка (30 м по 2 раза);
4. Прыжки вперед – назад (30 м по 2 раза);
5. Прыжок на двух ногах, потом на одной (30 м по 2 раза);
6. Выпрыгивание с полуприсяду (30 м по 2 раза);
7. Буур на правой ноге (30 м по 2 раза);
8. Буур на левой ноге (30 м по 2 раза);
9. Буур комбо (30 м по 2 раза);
10. Кылыы на правой и левой ноге каждая по 7 раз (35 м по 2 раза);
11. Лягушка (30 м по 2 раза);
12. Махи прямыми ногами, ногами вверх (30 м по 2 раза);
13. Выпады (30 м по 2 раза);
14. Дъиэрэнкэй (30 м по 2 раза);
15. Подскоки с подниманием бедра (30 м по 2 раза);
16. Подскоки с подниманием бедра вперед – в стороны (30 м по 2 раза);
17. Бег из стороны в сторону с удержанием бедра(30 м по 2 раза);
18. Ускорение(60 м по 6 раза).

Таблица 1 – Сравнительные средние показатели по тестам легкоатлетов – участников МСИ «Дети Азии»

| | Тесты | Девушки | | t | P | Юноши | | t | P |
|---|----------------------------|---------|-------|------|-------|-------|-------|---|-------|
| | | До | После | | | До | После | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | 5,3 | 5,1 | 7,55 | <0,05 | 4,8 | 4,5 | 8 | <0,05 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин | 131,9 | 132 | 0,01 | >0,05 | 127,1 | 134,9 | 8,03 | <0,05 |
| 3 | Бег на месте 10 сек | 42,4 | 46 | 12,01 | <0,05 | 44,4 | 49,1 | 10,58 | <0,05 |

Анализ показателей полученных результатов исследования показал, что в результате педагогического эксперимента в исследуемой группе наблюдается положительный прирост совершенствования скоростно-силовой способности юных бегунов на средние дистанции:

- по тестированию скоростных способностей в беге на 30м с высокого старта результаты улучшились после эксперимента у мальчиков на 1,3 сек, у девочек на 0,2 сек;

- по тестированию «взрывной» силы юные бегуны по прыжке через скакалки к концу педагогического эксперимента показали наилучшие результаты, чем в начале эксперимента девочки на 0,1 прыжков, а мальчики на 7,8 прыжков;

- по тестированию скоростной выносливости на тренировочных занятиях предлагался бег на месте 10 сек, результаты которого к концу педагогического эксперимента были улучшены в обеих группах, и составили: у девочек – 46, а у мальчиков – 49,1.

В пяти тестах получены достоверные различия в результатах до и после эксперимента, кроме теста у девушек «Прыжки через скакалку за 1 мин», где выявлено недостоверные различия.

Таким образом, полученные результаты показывают, что внедренные в тренировочный процесс специальные средства дали эффективный результат для повышения специальной скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов, что подтвердился во время VII Международных спортивных игр «Дети Азии» (г. Владивосток), где 3 спортсмена улучшили свои индивидуальные результаты и вошли восьмерку сильнейших бегунов на средние дистанции среди сильнейших легкоатлетов- участников Игр.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФКиС, 2013. 176 с.;
2. Зданевич А.А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография. Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.;
3. Колодезников И.В., Данилова А.И. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. С. 222-225;

4. Самоленко Т.В. Индивидуальный опыт построения тренировочного процесса в беге на короткие дистанции //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. № 7. С. 71-76.;

5. Харабынова Н.А., Данилова А.И. Показатели скоростно-силовой подготовленности бегунов на средние дистанции: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы VII региональной научной конференции молодых ученых- Чурапча: ЧГИФКиС, 2021. –С. 278-281.