

*Иванова Ксения Николаевна*

студентка

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА 400 МЕТРОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

*Аннотация:* в данной статье говорится о методике скоростно-силовой подготовки подготовительного периода у бегунов, специализирующихся на 400 метров в условиях Крайнего Севера. В работе представлены итоги проведенного автором исследования.

*Ключевые слова:* бег на 400 м, скоростно-силовые качества, методы тренировки, анализ.

Бег на 400 метров – это одна из самых сложных и изнурительных дисциплин в легкой атлетике. Для того чтобы хорошо пробегать дистанцию 400 метров необходимо должным образом уметь распределять свои силы, что бы на финише зажатость была минимальной. Первые 50 метров бега по дистанции должны быть максимально быстрыми, следующие 150 метров нужно бежать ровно, держать ритм и скорость бега и при этом держать в расслаблении верхний плечевой пояс. После прохождения отметки в 200 метров необходимо входить в вираж, не теряя скорость, не опуская колени. Необходимо сохранить всю технику спринтерского бега. Как правило, те, кто отрабатывает этот поворот, имеют преимущество, чтобы выиграть забег. Последние же метры дистанции, как правило, самые тяжелые. Поэтому очень важно до самого финиша оставаться расслабленными. Один из способов для достижения этого, уделить достаточное внимание своим движениям, своей технике.

*Цель:* проследить динамику развития скоростно-силовых качеств у бегунов на 400 м и разработать свою методику тренировки подготовительного периода с учетом климатических особенностей Крайнего Севера.

*Задачи:*

1. Провести экспресс тестирование.
2. Сделать вывод об уровне развития скоростно-силовых качеств у бегунов, специализирующихся на дистанции 400 метров.

*Основные положения, выносимые на защиту*

Большой интерес в данное время представляет проблема взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у юных бегунов. Если правильно подобрать наиболее эффективные упражнения для развития скоростно-силовых качеств с учетом возрастных и климатических особенностей, физической подготовленности и грамотно проектировать дозировку можно добиться систематического и стабильного роста спортивных результатов.

Предполагается, что уровень скоростно-силовой подготовки бегунов, специализирующихся на дистанции 400 метров повысится, если;

– будут откорректированы ранее разработанные методики тренировок скоростно-силовой подготовки бегунов с учетом особенностей района Крайнего Севера;

– другие виды скоростно-силовых упражнений бегунов-спринтеров, специализирующихся на 100–200 метров, будут включены и дополнены в методику тренировки подготовительного периода у бегунов на 400 метров.

*Научная новизна исследования.* Планирование и разработка теоретического и практического обоснования формирования скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров в районах Крайнего Севера в настоящее время не достаточно исследовано. Знание динамики скорости и силы позволит правильно и эффективно использовать средства подготовки в подготовительном периоде тренировок.

*Организация исследования*

В целях решения поставленных задач нами созданы путем свободной выборки две группы спортсменов: экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 10 бегунов-спринтеров, средний возраст каждой из групп – 19 лет. В основном, спортсмены занимаются легкой атлетикой в среднем 5 лет. Имеют 1–2-й спортивный разряд, 2 спортсмена являются КМС.

Сформировав две группы, мы провели первичное и констатирующее тестирование скоростно-силовых качеств исследуемого контингента. Средние результаты тестирования показаны в таблице №1 (контрольная группа и экспериментальная группа).

Согласно выявленным недостаткам в тренировочный процесс, мы на основе имеющихся стандартных методов тренировки разработали свою методику подготовки бегунов на 400 метров с учетом особенностей климатических условий районов Крайнего Севера. Разработанной нами методике подготовки в течение одного учебного года (2015–2016 уч. г.) на этапах подготовительного периода, тренировалась экспериментальная группа.

Экспериментальная группа, помимо основной тренировки, использовали разработанные нами дополнительные упражнения, направленные на воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств бегунов, специализирующихся на 400 метров. В результате чего время тренировки немного увеличилось.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по стандартным методам подготовки, без применения специально подобранных нами упражнений скоростно-силового характера.

Исходные данные получены 14–15 февраля 2016 года во время Зимнего чемпионата Республики Саха (Якутия), место проведения: ЦСП «Триумф».

Конечные результаты получены 10–12 июня 2016 года во время Летнего чемпионата Республики Саха (Якутия), место проведения: стадион «Туймаада».

*Средние показатели исследуемого контингента*

		30 м с ходу, с	Тройной с места, м	Прыжок с места, м	Бег на 60 м, с	Бег на 200 м, с	Бег на 400 м, с	Рывок, кг	Приседа- ние, кг	Жим лежа, кг
<i>Конт- роль- ная группа</i>	<i>Исходные данные</i>	3,2	8,15	2,62	7,2	24,4	55,7	62	105	62
	<i>Конечные данные</i>	3,1	8,47	2,68	7,20	23,2	53,3	66	119,0	66
	<i>Результат в единицах</i>	0,1	32	6 см	0 см	1,2	2,4	4	14	4
	<i>Результат в процен- тах</i>	3%	4%	2,4%	0%	5%	4,2%	6%	11,8%	6%
<i>Экспе- римен- тальная группа</i>	<i>Исходные данные</i>	3,2	8,18	2,58	7,3	24,6	55,6	57	107	62
	<i>Конечные данные</i>	3,0	8,73	2,74	7,00	23,0	51,1	72	124,5	70
	<i>Результат в единицах</i>	0,2	55	16 см	0,3	1,6	4,5	15	17,5	8
	<i>Результат в процен- тах</i>	6%	6,3%	5,8%	4%	6,2	8%	20%	14,4	10,5

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной группы и контрольной группы показывает эффективность предложенного нами метода тренировки. Здесь большое значение имеет чередование упражнений и индивидуальный подход каждому спортсмену.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование нами дополнительных упражнений в подготовительном периоде для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, специализирующихся на 400 метров, является достаточно эффективной, что выявлено в результате двух проведенных контрольных испытаний.

По результатам проведенного исследования видно, что экспериментальная группа прибавила свои исходные показатели в два раза больше, чем участники контрольной группы, тем самым подтверждаются основные положения, выдвинутые на защиту.