

Иванова Ксения Николаевна

студентка

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

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ СВФУ ИМ. М.К. АММОСОВА,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИИ 400 МЕТРОВ,
В РС (Я) СО СТАНДАРТНЫМИ НОРМАТИВАМИ РФ**

***Аннотация:** в статье представлен сравнительный анализ скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров СВФУ им. М.К. Аммосова со стандартными нормативами РФ. Выявленные автором результаты исследования говорят о степени подготовленности спортсменов.*

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

Цель – выявить уровень скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров СВФУ им. М.К. Аммосова и сравнить со стандартными нормами РФ.

Бег на 400 метров – это одна из самых сложных и изнурительных дисциплин в легкой атлетике. Бегунов на 400 метров можно разделить на две категории. Первая это спринтера, а вторая средневики. Оба типа бегунов имеют успех на дистанции 400 метров на протяжении многих лет. Но есть спортсмены, которые оптимально могут бежать спринт и так же удачно могут преодолевать дистанции, которые требуют большей выносливости.

Вся специфика бега на 400 метров заключается в немалом кислородном голодании. И это означает, что уровень поглощения кислорода ниже той, которая необходима для снабжения АТФ. Характерной особенностью в беге на 400 является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления. Поэтому очень важно

строить тренировки в этих двух режимах. Это поможет спортсмену научиться справляться со стрессом и организм должен привыкнуть к таковым нагрузкам и адаптироваться. Далее организм будет привыкать к нагрузкам и выполнять суперкомпенсацию, для того чтобы привыкнуть к таковой рабочей среде.

Организация исследования

Сравнительный анализ скоростно-силовой подготовки бегунов на 400м со стандартными нормативами РФ проведена на базе СВФУ им. М.К. Аммосова, средний возраст исследуемой группы – 19 лет; в основном это спортсмены, имеющие 2-й разряд, в среднем занимающиеся легкой атлетикой 4 года.

Этапы исследования:

1 этап – анализ круглогодичной тренировки и сравнение объема и дозировки УТЗ со стандартными нормативами РФ, результаты отражены в таблице 1.

2 этап – сравнительный анализ спортивных результатов исследуемого контингента со стандартными нормативами РФ, результаты отражены в таблице 2.

Таблица 1

Анализ тренировочных занятий

№	Тренировочные средства	Данные группы	Нормативы	Разница
1	Количество тренировочных занятий, дней	214	390	<176
2	Общий объем спринтерского бега, км.	53, 630	48,000	>5,63
3	Общий объем бега с интенсивностью 95–100%, км.	9	25	<16
4	Общий объем бега с интенсивностью 90–95%, км.	25	31	<6
5	Общий объем бега с интенсивностью ниже 90%, км.	40	59	<19
6	Объем беговых упражнений, км.	30,270	128,000	<97,730
7	Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	2295	3600	<1305
8	Упражнения с отягощениями, т.	145	270	<125

По результатам первого этапа нашего эксперимента выявлено, что:

1. Количество тренировочных занятий у нас на 176 тренировок меньше.
2. Общий объем спринтерского бега больше на 5,63км больше.

3. Общий объем бега с интенсивностью 95–100% меньше на 16 км.
 4. Общий объем бега с интенсивностью 90–95% меньше на 6 км.
 5. Общий объем бега с интенсивностью ниже 90% меньше на 19 км.
 6. Общий объем беговых упражнений меньше на 97 830 метров.
 7. Прыжковых упражнений (количество отталкиваний) меньше на 1 305 отталкиваний.
 8. Упражнений с отягощениями меньше на 125 тонн.
 9. Количество стартов и соревнований меньше в 3 раза.
- Результаты поместили в таблицу 1.

Таблица 2

*Сравнительный анализ спортивных результатов исследуемого контингента
со стандартными нормативами РФ*

№	Контрольные упражнения	Средний результат группы	Нормативы
1	Бег 60 м, с	7.2	7,3–7,1
2	Бег 100, с	11.3	11,3–11,1
3	Бег 30 м с ходу, с	3.1	3,4–3,3
4	Бег 30 м со старта, с	4.0	4.2–4.1
5	Бег 400 м, с	54.3	51,5–50,5
6	Бег 300 м, с	38,2	36.6–35,8
7	Бег 600 м, с	1.25,9	1.24,6–1.23,8
8	Прыжок в длину с места, см	275	270–280
9	Тройной с места, см	801	830–850
10	Рывок, кг	65	75–70

По результатам второго этапа исследования видно, что по некоторым показателям наши спортсмены отстают от уровня стандартных нормативов. Отсюда мы можем сделать выводы и выявить пробелы в тренировочном процессе.

Вообще, контрольные нормативы (тесты) для бегунов на 400м на этапе углубленной специализации показывают следующее:

1. Бег на 60–100 метров – выявляет скоростно-силовые качества.
2. Бег 30 метров с ходу является показателем частоты движения за короткий отрезок.
3. Бег на 300–600 метров является показателем скоростной выносливости.

4. Прыжковые упражнения являются главным показателем развития скоростно-силовых качеств и силы разгибателей бедра.

Проанализировав показатели спортсменов и сравнив их с контрольными нормативами, можно сделать вывод о степени подготовленности спортсменов.

Для того чтобы достигнуть высоких результатов в беге на 400 метров, необходимо распределять свою скорость и энергию наиболее эффективным образом. Никто не способен бежать максимально быстро все 400 метров. Поэтому, если у Вас прекрасные спринтерские способности и Вы не умеете распределять свой бег по дистанции, Вы никогда не добьетесь максимальных успехов. Для бегунов экстра-класса разница их лучшего результата на 200 и прохождением первой половины дистанции на 400 должна варьироваться в пределах одной секунды, в то время, когда бегуны более низкого уровня начинают первые 200 метров приблизительно на две секунды хуже, чем их лучший результат на дистанции 200 метров.

Есть хорошая формула для расчета потенциального результата в беге на 400. Для этого нужно взять Ваш лучший результат на 200 метров, умножить его на два и добавить 3,5 секунды к полученному результату. Но стоит заметить, что тренировки должны быть построены должным образом, если же тренировки построены не верно, то результат на пробегание второй половины дистанции будет хуже 3,5 секунд.