(cc) BY

Рыбакова Елена Олеговна
канд. пед. наук, доцент
Хорошева Ольга Алексеевна
студентка
Созинов Виктор Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры»
г. Чайковский, Пермский край

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Аннотация: *в статье рассмотрены особенности физической подготовки спортсменов легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Работа посвящена исследованию, целью которого было разработать и определить эффективность средств оптимизации физической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров в подготовительный период. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ЧГИФК».*

Ключевые слова: *легкая атлетика, физическая подготовка, тренировочный процесс, легкоатлеты-спринтеры.*

Актуальность: Анализ передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов высокого класса и научные исследования в спринтерском беге подтверждают, что с ростом спортивного мастерства возрастает специфика тренировки, обусловленная индивидуальными особенностями данного спортсмена и его резервными возможностями. Что же касается периодизации спортивной тренировки на уровне спорта высших достижений, то она видоизменяется с учётом вида легкой атлетики, целей и задач, которые решаются на определенных этапах и периодах подготовки тренировки, поставленные перед конкретным спортсменом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

К наиболее сложным относятся вопросы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных нагрузок при подготовке квалифицированных спортсменов, во многом определяющие степень управления их тренировочным процессом [1; 2].

Цель исследования: разработать и определить эффективность средств оптимизации физической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров в подготовительный период.

Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «ЧГИФК», в исследовании приняло участие 15 студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Результаты исследования. Предсоревновательному периоду подготовки легкоатлетов свойственно поддержание уровня скоростно-силовой подготовленности и аэробных возможностей, повышение уровня технического мастерства, улучшение психологической устойчивости, так особенности общей и специальной подготовленности составляют: ОФП – 10%, СФП – 30%, СП – 60%.

При подготовке к соревнованиям нами были разработаны параметры предсоревновательного мезоцикла высококвалифицированных спринтеров. Предсоревновательный мезоцикл включал в себя следующие параметры: количество тренировочных дней – 28; количество тренировочных занятий – 33; количество дней с 1-м тренировочным занятием – 15; количество дней с 2-мя тренировочными занятиями – 13; «чистое» время тренировочной работы – 1861 мин; объем средств СФП – 1370 мин; объем средств ОФП – 491 мин.

Интервальные тренировки – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Эти интервалы можно измерять по-разному: периодами времени или расстояния. При подготовке к спортивным соревнованиям профессиональные спортсмены используют интервальные тренировки [3]. Эти тренировки помогли выполнять соревновательную нагрузку на максимуме способностей и экономить время: за 6 недель интервальных тренировок можно достичь такого же результата, как при 12-ти недельном равномерном беге. Средства интервальной тренировки применялись на всех этапах годичной подготовки

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и включали высокоинтенсивный бег и разновидности прыжков в длину (1–3 мин) и нагрузки низкой интенсивности (3–5 мин).

В таблице 1 приведены результаты в беге на 60, 100, 400 м (сек), квалифицированных спринтеров.

Таблица 1

Динамика результатов в беге 60, 100, 400 м (сек)

Бег 60 м (сек) $\overline{X} \pm \sigma$		P (0,05)	Бег 100 м (сек) $\overline{X} \pm \sigma$		P (0,05)	Бег 400 м (сек) $\overline{X} \pm \sigma$		P (0,05)
до	после		до	после		до	после	
6,5 ± 1,2	6,0 ± 2,1	>	12,5 ± 0,3	11,3 ± 0,1	<	49,2 ± 1,7	43,7 ± 3,2	<

Примечание: $\overline{X}$ - среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение.

Результаты приведенные в табл. 1. показали, что в группе испытуемых наблюдается положительная тенденция результата в контрольном упражнении «бег, 60 м» (P > 0,05), в контрольных упражнениях «бег 100 м», «бег 400 м» по данным математической статистики прирост результата носит достоверный характер (P < 0,05). Применяемые средства интервальной тренировки: бега в интенсивном режиме в сочетании с прохождением дистанции в низком и среднем темпе, варьирование данных элементов.

Список литературы

1. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №4. – С. 71–84.

2. Виноградов В.Е. Воздействие восстановительной и мобилизационной направленности для реализации специальной работоспособности спринтеров высокой квалификации // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №1. – С. 29–33.

3. Рыбакова Е.О. Повышение физической подготовленности студентов средствами высокоинтенсивного функционального многоборья (кроссфита) // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сб. материалов VI Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 438–441.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)