(cc) BY

Смышнов Александр Михайлович
преподаватель
Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт» в г. Буденновске
г. Буденновск, Ставропольский край

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы скоростно-силовой подготовки спринтеров на этапе начальной специализации. Автор предпринимает попытку описания особенностей развития скоростных способностей в тренировке, роли скорости реагирования и быстроты действий. Также в статье освещены аспекты основных специфических средств, применяемых на этапе начальной специализации спринтеров: бег на различные дистанции от 20 до 300 м. с разной скоростью, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения, комплексы специальных упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки, гимнастические и акробатические упражнения. Автором также актуализирована информация о повышении мышечной силы трех ведущих групп для всех видов легкой атлетики, в частности спринтерского бега.*

Ключевые слова*: спринтерский бег, мышечная сила, бег на различные дистанции, подвижные игры, игровые упражнения, прыжки, прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения, комплексы специальных упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки, гимнастические и акробатические упражнения.*

В тренировке юношей и девушек в спринтерском беге особое значение отводится развитию скоростных способностей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль. Однако возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена, т.к. повышение скорости движений достигается не только воздействием на соб-

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

ственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др. [4, с. 17].

В.Г. Алабин рекомендует на этапе начальной спортивной специализации легкоатлетов акцентировать внимание на преимущественном развитии в игровой форме упражнений скоростно-силового характера, эстафет, игр, игровых средств.

Что касается спринтерского бега, то скорость в этом виде легкоатлетического бега во многом зависит от уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств отдельных мышечных групп [2, с. 28]. Силовые и скоростно-силовые нагрузки вызывают определенные биохимические изменения в мышцах [9, с. 43]. Так в тренируемых мышцах существенно повышается активность ферментов, определяющих скорость расщепления фосфагенов [АТФ, АДФ, АМФ, КрФ], что является важнейшим в достижении успеха в спринтерском беге.

На этапе начальной спортивной специализации в учебно-тренировочных группах легкоатлетов 40% времени должно отводиться средствам СФП, 40% – ОФП и 20% – средствам, повышающим эмоциональность занятий [5, с. 29]. Учитывая направленность данного этапа спортивной тренировки спринтеров, Тимошенко Б.Н. рекомендует соотношение нагрузок общей и специальной подготовки как 52% и 48% соответственно.

По мнению В.И. Олияра, в течение первых двух лет начальной специализации нагрузки должны быть в следующем соотношении: 60% общего времени составляют упражнения, для развития общей выносливости, 30% времени для развития быстроты и скоростно-силовых качеств 10% времени для развития ловкости, гибкости, координации движений. В последующие годы тренировочное время, отводимое для развития быстроты и скоростно-силовых качеств, составляет 70% от общего объёма тренировочной работы.

К основным специфическим средствам, применяемым на этапе начальной специализации спринтеров, относятся: бег на различные дистанции от 20 до 300 м. с разной скоростью, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и

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

прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения, комплексы специальных упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки, гимнастические и акробатические упражнения.

Н.А. Князева считает, что подготовка спринтеров на этапе начальной спортивной специализации должна быть разносторонней и предполагает использование в тренировочном процессе средств различной интенсивности: пробегание отрезков до 500 м., кроссов, упражнений скоростно-силового характера, акробатических и гимнастических упражнений, различных спортивных игр, направленных на повышение общей физической подготовленности. Разносторонняя соревновательная подготовка осуществляется на дистанциях от 60 до 400 м., без акцента на специализации. На этом этапе недопустимо формирование подготовленности спринтеров за счёт применения в большом объёме высокоинтенсивных специализированных средств беговой направленности, упражнений с отягощениями и штангой, близких по весу к показателям этапа высших достижений.

Следует отметить, что особое значение для всех видов легкой атлетики, в частности спринтерского бега, приобретает повышение мышечной силы трех ведущих групп: стопы, особенно ее подошвенных мышц, живота и спины [5, с. 116]. В связи с этим, при развитии скоростно-силовых способностей спринтеров применяются различные прыжковые и беговые упражнения, способствующие созданию максимального силового напряжения за счёт перемещения какого-либо непредельного отягощения с предельной скоростью. Кроме этого, при развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения [3, с. 37].

Б.А. Дробин рекомендует при развитии взрывной силы применять: многократные прыжки с ноги на ногу; прыжки на месте с отягощением в руках; прыжки со штангой на плечах в разножку одновременно на обеих ногах.

В.С. Безменова считает более эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств приседания на одной и обеих ногах; выпрыгивание из

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

приседа со сменой положения ног; сгибание рук в упоре лежа; метание набивного мяча весом от 1 до 3 кг. из различных исходных положений.

Прыжковые и беговые упражнения необходимо сочетать и с собственно-силовыми, которые выполняют роль своеобразного фундамента для развития скоростно-силовых способностей. Дело в том, что добиться необходимого уровня повышения максимальной силы только скоростно-силовыми упражнениями не удается, так как они не вызывают максимального напряжения нервно-мышечного аппарата, особенно его центральных структур. Однако применение собственно силовых упражнений должно быть продуманным и осуществляться на основе строгого учета индивидуального развития физических качеств и состояния организма занимающихся. Чрезмерное увлечение объемными силовыми нагрузками обычно приводит к временному снижению показателей скорости. В связи с этим, упражнения, воспитывающие силу, должны выполняться с минимальными напряжениями, исключающими максимальные мышечные напряжения.

Для развития силы рекомендуются акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями небольшого веса (от одной трети до половины веса собственного тела).

Г.П. Богданов для юношей рекомендует выполнять выпрыгивание со штангой на плечах весом 30% от собственного веса. Для развития взрывной силы у девушек автор предлагает использовать отягощения 25% от веса учащейся.

В.А. Кузьмин, Л.И. Кузьмина в своих исследованиях по комплексному развитию двигательных качеств, предлагают выполнять скоростно-силовые упражнения с продолжительностью одноразовой нагрузки от 10 до 20 с. или от 6 до 15 повторений в 3-х сериях и с интервалами отдыха 40–60 секунд между ними. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений может доходить до 190 уд/мин.

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

К основным методам тренировки, применяемым на данном этапе, относятся: равномерный, повторный, круговой, игровой и соревновательный методы [6, с.41].

Список литературы

1. Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность / Г.С. Безменова // Физическая культура в школе. – 1997. – №5. – С. 41–44.

2. Дробин Б.А. Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики – 8–9 кл. / Б.А. Дробин // Физическая культура в школе. – 1990. – №9. – С. 11–13.

3. Кузьмин В.А. Двигательные качества развивать комплексно / В.А. Кузьмин, Л.И. Кузьмина // Физическая культура в школе. – 1990. – №9. – С. 20–30.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин [и др.]; под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 864 с.

8. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2002. – 208 с.

9. Попов В.Б. Беговая подготовка спортсменов / В.Б. Попов // Физическая культура в школе. – 2018. – №3. – С. 64–66.

10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 104 с.

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