

*Мирзалиева Зарина Бахадыровна*

студентка

*Вопилин Илья Игоревич*

студент

*Аханкин Василий Николаевич*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный  
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»  
г. Москва

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Аннотация:* в статье рассмотрен вопрос специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции; разработан комплекс СФП для студентов-экономистов, ориентированный на улучшения результатов в спринтерском беге. Авторами проведено исследование эффективности комплекса.

*Ключевые слова:* спринтерский бег, базовая физическая культура, специальная физическая подготовка.

Актуальность данной темы определяется тем, что бег на короткие дистанции является одной из наиболее распространенных дисциплин легкой атлетики. От спортсменов требуются высокие скоростно-силовые способности, быстрота реакции и отточенная техника бега. Специальной физической подготовке бегунов отводится особое место в тренировочном процессе. На занятиях по базовой физической культуре студенты имеют возможность продолжать совершенствовать и выводить на новый качественный уровень свои беговые навыки. Повышать спортивный результат.

Цель работы – разработать программу СФП для студентов-спринтеров и оценить ее эффективность методом контрольных измерений.

Объект исследования: студенты экономического профиля.

Предмет исследования: специальная физическая подготовка студентов-бегунов на короткие дистанции.

Методы: Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение.

Предполагалось, что специальная физическая подготовка студентов, основанная на развитии скоростно-силовых способностей, повысит результаты в беге на короткие дистанции.

Физическая подготовка является одним из самых важных аспектов в тренировке бегунов на короткие дистанции. Специальная физическая подготовка для бегунов должна быть направлена на увеличение скорости, повышение мощности, а также на улучшение координации и баланса [1].

Бег на короткие дистанции – это одна из разновидностей легкой атлетики, представляющее собой бег на расстояния 100, 200 и 400 метров, или же различные виды эстафет с элементами спринтерского бега. В программу Олимпийских игр включен бег на расстояние в 400 метров как среди мужчин, так и среди женщин [4]. При правильно составленной программе тренировок с максимальным использованием человеческих ресурсов и мотивации как в мужском, так и женском беге на дистанции до 400 метров можно добиться отличных результатов при самых разных исходных данных: телосложение, рост, сила и быстрота [2].

Специальная физическая подготовка для бегунов на короткие дистанции включает в себя специализированные тренировки на беговой дорожке, работу с отягощениями, амортизирующими лентами и собственным весом [3]. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и оптимизировать тренировочный процесс с учетом индивидуальной техники бегуна.

Исследование проходило на спортивной базе РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева в период с 2.09.22 по 21.10.22. В работе приняли участие студенты 2 курса в количестве 26 человек (по 13 юношей и девушек). Учебные занятия проходили по графику 2 раза в неделю по 1,5 часа. Двадцать минут уделялось на вводно-подготовительную часть с применением специальных беговых

упражнений. Тридцать минут на освоение учебной программы по легкой атлетике, затем полчаса времени на наш комплекс СФП и 10 минут на заключительную часть.

Программа СФП на 1 и 2 месяц программы СФП представлена в Таблице 1. Дозировка подбиралась индивидуально для каждого студента.

Таблице 1

## Комплекс СФП для студентов

План тренировок на первый месяц	План тренировок на второй месяц
1. Силовые упражнения: подтягивания на перекладине, приседания с штангой, прыжки на контрольной линии	1. Силовые упражнения: подтягивания на перекладине, приседания с штангой, прыжки на контрольной линии
2. Упражнения на скорость: ускорения на 30–40 метрах, занятия на беговой дорожке	2. Упражнения на скорость: ускорения на 30–40 метрах, занятия на беговой дорожке
3. Стретчинг: различные упражнения на растяжку мышц, такие как наклоны в стороны, продвижение ногами и т. д.	3. Пропускание мяча встречной команде: упражнение на реакцию и координацию движений
4. Бег по лестнице: упражнение на силу и гибкость ног	4. Проходка через конусы: упражнение на управление движением и поворотах на большой скорости
5. Бег с беговой скакалкой: упражнение на скорость и выносливость	5. Боксерский выход: упражнение на ускорение и балансирование с твердым стартом
6. Упражнение с ядром – 30 мин.	6. Ходьба по прямой линии: упражнение на управление телом и координацию
	7. Рывок в овертайме: упражнение на ускорение и выносливость в конце игры

В начале и по окончании нашего исследования были произведены контрольные тестирования уровня физической подготовленности студентов в спринтерском беге на 100 и 200 м. Результаты приведены в Таблице 2.

Таблица 2

## Тестирование уровня скоростных способностей студентов

Расстояние, м	Исходный результат, с	Конечный результат, с
100	Юноши: 15,3	Юноши: 14,6

	Девушки: 16,9	Девушки: 16,1
200	Юноши: 29,1 Девушки: 32,0	Юноши: 28,2 Девушки: 30,9

Как видно из таблицы, за 2 месяца нашего исследования с применением комплекса СФП, удалось увеличить средние результаты в спринтерском беге у студентов. Прирост у юношей на дистанции 100 м. составил 0,6 сек; у девушек 0,8 сек. На дистанции 200 м.: 0,9 сек. у юношей, и 1,1 и девушек.

Таким образом, можем констатировать, что предложенная тренировочная программа специальной физической подготовки может использоваться на занятиях по базовой физической культуре в качестве вспомогательного учебно-тренировочного средства для улучшения скоростно-силовых качеств студентов.

### *Список литературы*

1. Бомпания А.С. Физическая культура и спорт: учебник для вузов / А.С. Бомпания, И.М. Силантьева. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Заболотный В.Н. Физическая подготовка бегунов на короткие дистанции: монография / В.Н. Заболотный. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Захаров А.Н. Методика развития скоростно-силовых качеств бегунов на короткие дистанции / А.Н. Захаров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 128 с.
4. Попов В.В. Техника и тактика бега на короткие дистанции: учебник для студентов вузов / В.В. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 2011.