



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Головушкина Д. О., студ.; Лебединская И. Г., доц.,
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова «Ростовский
государственный экономический университет (РИНХ)»*
lebedinskaja1960@mail.ru

Вступление. Современный уровень спортивных достижений в легкой атлетике, определяет постоянный поиск эффективных методических подходов и разработок, а рационально построенный учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки целенаправленно способствует повышению спортивных результатов.

Анализ научной и методической литературы, данных практического опыта специалистов показывает, что скоростная подготовка в беге во многом предопределяет успешность соревновательной деятельности. Следует считать оптимальный такой уровень скоростной подготовленности, который позволит занимающемуся в дальнейшем решать любые тактические задачи [1].

Виды спорта, относящиеся по характеру работы к зоне максимальной мощности, имеют специфическую особенность, связанную с тем, что спортсмену приходится бороться за удлинение периода сохранения высокой работоспособности в условиях, требующего повышенного проявления быстроты. Причем высокий уровень скоростной подготовки является, по нашему мнению, одним из основополагающих факторов для достижения высокого результата в беге на средние дистанции.

От оптимальной и рационально подобранной скоростной подготовки зависит успех каждого спортсмена. Данный вид подготовки органически взаимосвязан и взаимообусловлен с другими видами подготовки, интегрируется в единый процесс, направленный на решение определенных и конкретных задач легкоатлета-средневика. В связи с этим, особое значение

имеет процесс многолетней спортивной подготовки спортсмена направленный на достижения его высокого спортивного мастерства. А значит, выделяется необходимость в индивидуальном подходе применения различных средств спортивной подготовки, направленных на повышение скоростной подготовки юного легкоатлета, специализирующегося в беге на средние дистанции, а также распределения этих средств на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В качестве одного из компонентов понимается совершенствование методики скоростной подготовки легкоатлетов в тренировочном процессе. Поэтому актуальной задачей в подготовке юных спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции является правильный выбор оптимальных и эффективных средств в зависимости от специфики движения и режима работы мышц в данном виде легкой атлетики с учетом физической подготовленности, индивидуальных типологических, морфо-функциональных особенностей занимающихся.

Цель исследования. На основе анализа научно-методической, специальной литературы выявить специальные средства и методы развития скоростных способностей. В дальнейшем в процессе педагогического эксперимента провести и оценить эффективность разработанной методики с юными легкоатлетами, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Изложение материала исследования. В исследовании приняли участие спортсмены 16-17 лет, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в беге на средние дистанции. Педагогическое исследование проводилось с 2018–2019 г. Были сформированы две группы контрольная и экспериментальная.

Данный педагогический эксперимент проводился на базе ТИ имени А.П. Чехова. В обеих группах тренировки проводились три раза в неделю по 90 мин. На основе методики В. Б. Попова были составлены планы тренировок для проведения эксперимента. Обе группы занимались по данной методике. На протяжении всего учебно-тренировочного

процесса экспериментальной группы была применена методика в которой большее внимание уделялось скоростной работе на основе использования специальных беговых упражнений, выполняемые повторным методом в обычных усложненных и облегченных условиях. Контрольная группа занималась по той же методике, только в занятии включались игры и эстафеты скоростного характера, скоростные упражнения выполняемые переменным методом. В процессе тренировки было проведено два контрольных тестирования. Математическая обработка результатов данных тестов проводилась на основе статистического метода по t критерию Стьюдента.

Результаты проведенного тестирования учащихся на начальном этапе педагогического эксперимента по четырем тестам не имеют статистического различий по показателям скоростных проявлений (при $\alpha > 0,05$).

На основе учета возрастных особенностей, физической подготовленности и физического развития легкоатлетов-средневикиков, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса предлагалась экспериментальная методика развития скоростных способностей. Поэтому в течение всего годичного цикла в зависимости от периода спортивной подготовки использовались и применялись упражнения скоростного характера, которые были объединены в различные комплексы упражнений.

Для развития скоростных способностей применялись различные виды повторных упражнений. Комплексы физических упражнений включали в себя: беговые шаги 50-80 м; ускорения 50-100 м; бег под уклоном $1-3^\circ$ в горку 30-60 м; бег под уклоном $1-2^\circ$ с горки 50-100 м; бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре и без упора (5-8 с); выполнение низкого старта под сигнал; бег с хода (30-100 м); прыжковые упражнения и т. п. Бег на коротких отрезках выполнялся с максимальной и околопредельной скоростью.

Упражнения выполнялись сериями, между каждой серией спортсмены восстанавливались в течение 3-4 мин. Между упражнениями отдых составлял 1-1,5 мин. В тренировочном

процессе использовались: специально-беговые и специально-подготовительные упражнения. Для совершенствования скоростных способностей выбор упражнений основывался на несложность их выполнения. При исследовании показателей измерений по контрольным тестам после эксперимента было выяснено, что в экспериментальной группе показатели оказались выше по сравнению с контрольной группой во всех четырех контрольных испытаниях: бег 60 м, бег 60 м с хода, бег 100 м, бег 300 м. Проведенные сравнительные расчеты результатов между контрольной и экспериментальной группой выявили прирост на достоверном уровне и находятся в зоне значимости при $\alpha < 0.05$.

Выводы. Спортивная тренировка скоростной направленности в экспериментальной группе с использованием комплексов скоростных упражнений способствует более эффективному совершенствованию данных качеств легкоатлетов-средневикиков. Поэтому для повышения эффективности процесса скоростной подготовки юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции необходимо основываться на:

- 1) соответствие применяемых средств отвечающих специфическим требованиям скоростной подготовки;
- 2) соответствие применяемых специальных упражнений скоростной направленности уровню подготовленности юного спортсмена;
- 3) оптимальным сочетаниям нагрузки и отдыха;
- 4) соответствие используемых в учебно-тренировочном процессе средств скоростной подготовки индивидуальным типологическим и морфо-функциональным особенностям занимающегося.

Литература

1. Лебединская И. Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. № 2. С. 262–267.