

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский, А.П. Чумак, Т.В. Железная*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Анализ литературных источников и передовой практики показывает, что для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции необходим высокий уровень развития специальной выносливости и ее составляющих: общей выносливости, скоростной и силовой подготовки. Достижение высокого уровня скоростно-силовой подготовленности надо считать одной из важных задач физической подготовки бегуна.

Многие авторы [1, 2, 3, 4] указывают на целесообразность предпочтительного воспитания двигательных качеств, развитие которых обусловлено возрастными и физиологическими особенностями юных спортсменов. Если своевременно у ребенка не происходит полноценного формирования основных физических качеств и навыков, то самые плодотворные периоды для развития его двигательного потенциала могут быть безвозвратно упущены [3, 4].

Воспитание скоростно-силовых качеств в детском и подростковом возрасте тесно связано с уровнем общей физической подготовленности занимающихся. Существование объективной взаимосвязи между этими показателями отмечается в исследованиях многих [1, 2, 3, 4].

Интерес к развитию скоростно-силовых качеств не случаен, так как занятие большинством видов спорта предполагает скоростно-силовую подготовку.

Так, Г.И. Нарский [5] в своих рекомендациях выделяет из средств, направленных на развитие специальной выносливости у юных бегунов, пробегание коротких отрезков. Кроме того, он рекомендует продолжительный бег в сочетании с тренировкой на быстроту, силу, скоростно-силовой подготовкой. Автор одновременно предостерегает от злоупотребления большими объемами тренировочной работы той или иной направленности.

Ю.В. Верхошанский [3] советует молодым бегунам обращать особое внимание на скоростно-силовую подготовку и достижение высокой скорости бега. В связи с этим они рекомендуют в 15–16 лет улучшить результаты в беге на 400 м до 50, 51, 5 с, а к 16–18 годам довести их до 48,5–49,5 с. Эти рекомендации и аналогичные мнения других специалистов послужили основанием к исключению дистанций 800 и 1500 м из программы юношеских соревнований и безусловно изменили систему подготовки юных бегунов.

Известно, что в развитии скоростно-силовых качеств в детском возрасте могут иметь место периоды низких и высоких темпов развития, обусловленные гетерохронным созреванием различных систем организма. Рядом авторов выявлены неблагоприятные периоды, характеризующиеся низкими темпами развития двигательных качеств [1, 2, 3, 4].

Воспитание скоростно-силовых качеств требует адекватных средств и методов тренировки. В этой связи представляет интерес предложение Б.В. Валика четко распределить по периодам тренировки средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, так как уже давно замечено, что рост этих качеств происходит лучшим образом при использовании новых или мало применявшихся ранее средств.

Поэтому, планируя многолетнюю подготовку спортсмена, имеет смысл установить возрастную «лестницу» применяемых средств.

Как показали результаты ряда исследований, уровень развития абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет существенной роли в достижении спортивных результатов. Более значима, чем абсолютная, взрывная и быстрая сила, и особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости бегунов

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дает разносторонняя тренировка, поэтому в тренировочных занятиях необходимо развивать физические качества путем применения разнообразных средств и методов физического воспитания. Уже на этом этапе подготовки бегунов на короткие дистанции большое внимание необходимо уделять развитию скоростно-силовых качеств. Их проявление в основном зависит от способности реализовать эти качества в конкретном двигательном навыке и от способности к максимальному проявлению развития мышечной силы в небольшой отрезок времени.

Разработаны следующие основные средства и методы скоростно-силовой подготовки на этапе начальной спортивной специализации [1, 3, 4, 5]. Упражнения, направленные на развитие силы мышц и скорости их сокращения: беговая подготовка, нацеленная на развитие скоростных качеств спортсменов, улучшение техники бега и повышение его скорости; упражнения скоростно-силового характера (прыжковая подготовка).

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная.

Скоростно-силовая подготовка юного бегуна должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Выделяют три основных направления в скоростно-силовой подготовке бегунов на средние дистанции: 1) скоростное направление, где решается задача повышения скорости бега; 2) скоростно-силовое направление, где решается задача увеличения силы мышц и скорости движений; 3) силовое направление, в которой решаются задачи укрепления и развития силы всех мышечных групп двигательного аппарата бегуна.

Основные методы выполнения упражнений: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий), метод повторного выполнения статического силового упражнения, метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением малого и среднего веса, круговой метод, широкое применение игрового метода.

Анализ литературных источников говорит о том, что в настоящее время еще не сложилось четкого представления о наиболее эффективном распределении силовых нагрузок, их места в периодах годового цикла подготовки. Не определены их оптимальные объемы в мезоциклах. В большинстве работ рассматриваются лишь общие вопросы скоростно-силовой подготовки спортсменов.

#### **Литература**

1. Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлетов / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоровье, 1986. – 160 с.

2. Вакуров, С.А. Бег на средние дистанции / С.А. Вакуров. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 75 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – Изд. 2-е, перераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5. Нарскин, Г.И. Структура тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности квалификационных бегунов на средние дистанции в годичном цикле тренировки: автореф. дис. канд. пед наук / Г.И. Нарскин. – Минск: БГОИФК, 1988. – 24 с.