

В этой связи мы полагаем, что применение в тренировке спринтеров развивающих тренировочных нагрузок силовой направленности целесообразно с периодичностью 8–9 дней. Выявленная периодичность позволит повысить эффективность силовой тренировки спринтеров и избежать явлений перенапряжения нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Список использованных источников

1. Грачева, Е.И. Исследование показателей нервно-мышечного аппарата у квалифицированных спринтеров на пике спортивной формы / Е. И. Грачева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 11. – С. 72-78. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-11-72-78. – EDN LUUFFMI.
2. Русаков, А.А. Интенсификация нагрузки в подготовительном периоде бегунов на короткие дистанции / А.А. Русаков, И.М. Богатова // Ученые записки университета им. П.О. Лесгафта– 2018. – № 10 (164). – С. 286–289.
3. Рыбакова, Е.О. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции / Е.О. Рыбакова, В.В. Созинов // Сборник : Спорт и спортивная медицина материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский, 2020. – С. 347–353.
4. Сейл Д. Специфика силовых тренировок: обзор для тренера и спортсмена. Может ли J Appl Sport Sci. 1981;6(2) : 87–92.
5. Скляров А.Ю. Влияние мышечной деятельности на функциональное состояние квалифицированных бегунов / А.Ю. Скляров, Г.И. Булнаева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Иркутск, –2019. – С. 181–183.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ–ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Т.В. Железная, ст. преподаватель, ferum1977@yandex.by

С.М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент,

**УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь**

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, затрагивающий некоторые аспекты проблемы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе углубленной специализации. Результаты исследования свидетельствуют о том, что для развития физических качеств наиболее эффективными средствами является применение игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений. Использование в тренировочном процессе специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов-легкоатлетов.

Ключевые слова: методы, средние дистанции, тренировочные средства.

О положительном влиянии разносторонней общей физической подготовки на начальных этапах занятий с юными спортсменами свидетельствуют результаты исследований многих специалистов. Однако среди специалистов и тренеров практиков нет единого мнения о методах и рациональных средствах подготовки юных спортсменов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации. Одни из них предлагают использовать большие объемы общеразвивающих упражнений, вторые – объемы

беговой подготовки, трети – разнообразные спортивные игры в сочетании с общеразвивающими упражнениями [1; 2; 3]. Все вышесказанное подтверждает гипотезу о том, что еще недостаточно разработана и внедрена методика работы с юными спортсменами учебно-тренировочных групп.

Цель исследования: обосновать наиболее эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов-легкоатлетов учебно-тренировочных групп на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность разработанной методики двух вариантов подготовки юных спортсменов.

2. Выявить динамику развития основных физических качеств у юных спортсменов-легкоатлетов.

3. Разработать и обосновать рациональные средства и методы разносторонней физической подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Методы исследования:

1. Анализ анкетных данных ведущих тренеров Гомельской области;

2. Педагогические контрольные испытания показателей общей подготовленности юных бегунов;

3. Педагогические наблюдения.

Для более глубокого и разностороннего изучения проблемы воспитания физических качеств бегунов на средние дистанции учебно-тренировочных групп мы провели анкетный опрос ведущих тренеров и специалистов по бегу на средние дистанции Гомельской области. Цель опроса состояла в изучении существующих взглядов на интересующую нас проблему.

Представленная анкета содержала вопросы по следующей тематике:

– какие физические качества Вы считаете следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции;

– какие наиболее эффективные средства следует использовать при этом;

– каковы должны быть параметры тренировочных нагрузок, их распределение в годичном плане подготовки;

– какие методы спортивной тренировки следует использовать на данном этапе подготовки.

При ответах на вопрос: «Какие физические качества следует развивать на этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции?» были получены следующие ответы: 52 % опрошенных на первое место поставили специальную скоростную выносливость; 30 % – выносливость; 10 % – быстроту; 8 % считают, что на этом этапе подготовки необходимо решать другие задачи подготовки (психологическую подготовку, технико-тактическую и пр.). Почти все специалисты (86 %) сходились во мнении о необходимости комплексного воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей юных бегунов.

При ответах на вопрос: «Какие тренировочные средства Вы применяете для развития основных физических качеств у бегунов на средние дистанции?» опрошенные были почти единодушны в своем мнении (92 %), что для развития физических качеств юных бегунов на средние дистанции необходимо использовать бег в различных зонах интенсивности, комплексы специальных упражнений, спортивные и подвижные игры различной направленности, комплексы общей физической подготовки, реже – упражнения с отягощениями, бег в утяжеленных условиях, в том числе бег в гору с отягощением, по песку или снегу и др.

По вопросу распределения объема и интенсивности скоростно-силовой подготовки в годичном цикле подготовки высказались: 70 % – в пользу круглогодичного равномерного распределения, которое, по их мнению, способствует выполнению тренировочной нагрузки без перенапряжения и травм; 30 % – не смогли дать точного ответа.

Многие тренеры не смогли дать точный ответ на вопрос об объеме и интенсивности тренировочных средств, используемых для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Из них лишь немногие придерживаются определенной системы в развитии данных качеств своих учеников, используя при этом неравнозначное время в тренировочном занятии, свободное от беговой подготовки.

Из методов, применяемых на этапе углубленной спортивной специализации в беге на средние дистанции, для развития выносливости в основном используется равномерный метод спортивной тренировки [4]. Для развития других физических качеств более 90 % опрошенных выделили как основной повторный метод.

Можно отметить, что при построении годичного цикла тренировки в беге на средние дистанции на этапе углубленной спортивной специализации вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки до настоящего времени изучены недостаточно: не определено их место в тренировочном процессе, остались не выясненным методика применения средств скоростно-силовой подготовки, зависимость подбора упражнений от уровня подготовленности занимающихся.

В результате проведенного анализа научно-методической литературы было установлено, что к настоящему времени отсутствует четкое определение рациональных средств, методов и соразмерности их применения с юными спортсменами. Проведенный теоретический анализ позволил определить направления исследования и выбрать наиболее рациональные методы исследования для раскрытия цели и задач.

В процессе годичного эксперимента с учащимися СДЮШОР № 1 Мозырского района были опробованы два варианта подготовки юных спортсменов. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ, экспериментальная группа № 1 с дополнительным включением в программу игры со скоростно-силовой направленностью, а также специальные упражнения. Вторая экспериментальная группа применяла средства из массовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр). Всего в эксперименте участвовало 36 юных спортсменов. Исходные данные предварительного тестирования физической подготовленности юных легкоатлетов в начале основного педагогического эксперимента показали, что достоверных отличий по большинству параметров между группами не наблюдалось.

Для воспитания основных физических качеств использовались упражнения следующих видов спорта: гимнастики, других видов легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр, элементов тяжелой атлетики (упражнений с отягощениями).

Таблица 1 – Содержание общей физической подготовки юных бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации (час)

№ п/п	Средства подготовки из других видов	Год обучения
1.	Собственно общеразвивающие упражнения	41,0±1,01
2.	Специальные беговые упражнения	45,0±0,06
3.	Элементы гимнастики	10,0±0,26
4.	Другие виды легкой атлетики	20,0±0,21
5.	Упражнения с отягощениями	30,0±1,04
6.	Средства активного отдыха	20,0±1,63
ИТОГО:		165,0±0,45

К собственно общеразвивающим упражнениям мы отнесли такие, которые составляют основу подготовительной части каждого урока и включают различные построения и перестроения, упражнения разминки, а также упражнения на развитие отстающих физических качеств. Это упражнения без предметов, одиночные упражнения, упражнения в парах и с простыми предметами: палками, набивными мячами, скакалкой, амортизаторами пр.

Легкая атлетика других видов включалась в виде беговых упражнений с препятствиями и барьерами, элементами прыжков и метаний. Особое внимание другим видам

легкой атлетике уделялось в летний и осенний периоды тренировок, когда не предвиделись соревнования и ставилась задача пополнения двигательных навыков новыми формами движений и углубленного совершенствования физических качеств.

Акробатические упражнения позволили более полно овладеть движением тела при выполнении кувыроков, подъемов, оборотов и пр. Причем овладение рядом упражнений акробатики носило прикладной социальный характер.

Среди спортивных игр отдавалось большее предпочтение играм, способствующим совершенствованию таких физических качеств, как быстрота, выносливость и ловкость. К наиболее часто используемым спортивным играм следует отнести баскетбол по упрощенным правилам (в том числе стритбол), футбол (мини-футбол).

Подвижные игры включались как средство физического совершенствования занимающихся, так и для активного отдыха.

Известно, что упражнения с отягощениями входят составным элементом упражнений для развития силы. Сюда вошли упражнения со штангой, блинами от штанги и пр. отягощениями.

Результаты тестирования физической подготовленности в конце эксперимента показали достоверные различия в группах.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции, отнесенных к разным группам

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная № 1	Контрольная	Экспериментальная № 2
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,20 ± 0,01	3,55 ± 0,05	3,41 ± 0,04
2.	Бег 100 м (с)	12,05 ± 0,08	12,81 ± 0,1	12,50 ± 0,1
3.	Бег 800 м (с)	130,1 ± 2,1	128,2 ± 1,4	126,0 ± 1,1
4.	12-мин бег (м)	2945 ± 10,1	3015 ± 8,5	2975 ± 8,6
5.	Прыжок в длину с/м	245,4 ± 3,5	220,5 ± 4,5	235,5 ± 4,5
6.	Подтяг. из виса (раз)	9,6 ± 1,1	5,3 ± 0,4	8,0 ± 0,8
7.	Становая сила (кг)	99,0 ± 2,4	97,6 ± 2,2	108,6 ± 1,0
8.	Наклон вперед (см)	2,0 ± 2,1	-1,0 ± 1,0	8,0 ± 2,2
9.	Тройной прыжок (м)	7,85 ± 1,0	7,60 ± 0,1	7,90 ± 0,1

Как видно из представленных таблиц, теснота взаимосвязи между полученными показателями не одинакова. Так, основной показатель - результативность в беге на 800 м в экспериментальной группе № 1 тесно взаимосвязана с показателями в беге на 30 м и 100 м (коэффициент детерминации соответственно 72,2 % и 1 %), низкая корреляционная зависимость 800 м – 12-мин бег: 20,2 %; в контрольной группе № 1 результативность в беге на 800 и бег на скорость взаимосвязаны 20,2–21,1 %; в экспериментальной группе № 2 – результат в беге на 800 м и бег на скорость взаимосвязано средней взаимосвязью с результатом на 100 м бега – 38,4 % и слабой взаимосвязью с результатом в беге на 30 м с/х – 25 %, показатель 12-мин бег обуславливает результат в беге на 800 м на 40,9 % (средняя взаимосвязь).

Таким образом, нами обнаружено, что показатели в беге на 800 м и другие характеристики физической подготовленности бегунов 14–15 лет учебно-тренировочных групп имеют разную силу взаимосвязи. Такое положение, несомненно, должно предопределять разную направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальной предрасположенности занимающихся бегом на средние дистанции, что должно найти отражение в построении тренировочного процесса.

Выводы. Применение специальных подготовительных упражнений в сочетании с играми и общеразвивающими упражнениями дает наилучший эффект как в воспитании основных физических качеств, так и в совершенствовании двигательных навыков юных спортсменов.

Анализ различных вариантов подготовки юных спортсменов показал, что наиболее эффективными средствами являлось использование игр со скоростно-силовой направленностью и комплексом специальных упражнений для развития физических качеств. Необходимо отметить, что уровень развития быстроты, выносливости и силы при различных вариантах подготовки показывает различие в результатах контрольных нормативов.

Результаты тестирования показали, что уровень развития физических качеств под влиянием различных средств и методов подготовки в тренировочном процессе с юными легкоатлетами изменяется при различных вариантах неодинаково. Физические качества быстроты и силы быстрее возрастают у юных спортсменов, занимающихся по плану, состоящему из занятий спортивными играми и комплексов упражнений скоростно-силового характера, а выносливость – у занимающихся по плану, состоящему из наиболее массовых видов спорта и кроссового бега.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский; Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N1/p46.htm> – Дата доступа: 11.12.2022.
2. Жданович, Л.Н. Зависимость динамики силовых возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции от распределения средств силовой подготовки в годичном цикле тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. Н. Жданович. – Киев, 1986. – 21 с.
3. Разумовский, Е.А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е.А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–14.
4. Мамбетов, З.Ж. Подготовка юных бегунов в беге на средние дистанции : учеб.-метод. пособие / З.Ж. Мамбетов, В.К. Кулаков. – Каракол : ҚЫГУ им. К. Тыныстанова, 2010. – 228 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Е.Г. Каллаур, канд. мед. наук, доцент, *kallaure@rambler.ru*

*РЦОП по гребным видам спорта,
г. Заславль, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены основные направления работы сотрудников национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ по контролю морфологического статуса и конституциональных особенностей юных спортсменов группы резерва. Проведен сравнительный анализ морфологического статуса юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ. Даны рекомендации с целью повышения спортивной успешности юных спортсменов гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: юные спортсмены; гребля на байдарках и каноэ; морфологический статус; компонентный состав тела.

Введение. Морфофункциональные особенности юных спортсменов, по мнению многочисленных исследователей, являются основой проявления основных физических качеств успешных спортсменов, а также обуславливают перестройки и адаптивные реакции человека в ответ на воздействия факторов внешней среды [1].

Современный период характеризуется глобальной гиподинамией населения. Отмечается низкий уровень психологического, физического статуса юных спортсменов, их невысокая функциональная подготовленность.

В развитии общества и спортивной науки активно проявляются современные тенденции интенсивного развития спорта как самостоятельного социального института, существенно усилилось влияние спорта на экономику, культуру и образование. Спорт стал