

спортивной квалификации на один разряд требует увеличения нагрузок примерно на 1000 км в год. Такое увеличение нагрузки не может быть произвольным, оно должно обеспечиваться изменениями в функциональном состоянии организма, что возможно лишь при условии соответствующей постановки тренировочного процесса. Вследствие этого повышение годичных тренировочных нагрузок может служить одним из надежных критериев увеличения специальной работоспособности спортсменов.

Список литературы

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФИС, 1980. – С.84–94.
2. Станский, Н. Т. Моделирование соревновательной деятельности студентов-лыжников с учетом специфики предстоящих стартов / Н.Т.Станский. – Вестник ВГУ. – 2009. – № 3. – С.68–72.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*В.В. Трущенко¹, Ю.М. Кабанов¹, А.Г. Аксенов²
¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
²Витебск, ВГМУ*

Круглогодичный тренировочный процесс является сложным структурированным периодом развития и совершенствования двигательного потенциала человека, направленным на достижение максимального результата соревновательной деятельности [1, 2]. В связи с этим, определенный интерес вызывает исследование вариативного компонента методики развития двигательных способностей юношей-спринтеров на этапе базовой подготовки.

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики развития двигательных способностей юношей-спринтеров в подготовительном периоде на этапе специальной спортивной подготовки.

Материал и методы. Исследование проводилось в Витебском государственном училище олимпийского резерва (октябрь 2014 г. – апрель 2015 г.). В исследованиях приняли участие юноши-спринтеры в возрасте 13-14 лет ($n=21$). Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и обсуждение. В начале эксперимента были созданы две экспериментальные статистически однородные ($p>0,05$) группы (группа А, $n=10$; группа Б, $n=11$) юношей-спринтеров. В группе А была использована методика, в которой 70% времени отводилось на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, специальная физическая и техническая подготовка занимали в тренировке по 15% времени соответственно; в группе Б – 70% времени отводилось на развитие общей выносливости; по 15% как и в группе А – на специальную физическую и техническую подготовку.

Для развития быстроты и скоростно-силовых способностей использовались: бег с максимальной скоростью (до 60 метров) в обычных и облегченных условиях, специальные беговые упражнения, старты из различных положений, прыжки и прыжковые упражнения, метания, упражнения с набивными мячами, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка. Средствами развития общей выносливости служили: ходьба, разминочный бег, равномерный и переменный бег, спортивные игры, подвижные игры, ходьба на лыжах с умеренной интенсивностью, плавание, круговая тренировка.

Контроль за динамикой развития двигательных способностей осуществлялся с помощью следующих тестов: бег на 60 метров с высокого старта, бег на 30 метров с ходу, бег на 300 метров, прыжки в длину и высоту с места.

Как показали результаты проведенных исследований (контрольный срез - 2015г.) статистически достоверные различия ($p<0,05$) между двумя группами спринтеров наблюдались по показателям бега на 60м с высокого старта и бега на 30м с ходу, а также в беге на 300м. Причем, в первых двух тестах (бег на 60м и 30м) результаты юношей-спринтеров группы А (\bar{X} – 8,4с и \bar{X} – 4,1с) были достоверно лучше ($p<0,05$), чем у спринтеров у группы Б (\bar{X} – 9,5с и \bar{X} – 5,0с); в беге на 300м наоборот, спринтеры группы Б (\bar{X} – 55,4с) превосходили результаты

спринтеров группы А (\bar{X} – 58,6с). В прыжках в длину и в высоту с места различий в исследуемых показателях между двумя группами выявлено не было ($p>0,05$).

Заключение. Методика подготовки юношей-спринтеров в возрасте 13-14 лет в подготовительном периоде специальной подготовки должна включать упражнения преимущественно направленные на развитие у них скоростно-силовых способностей и быстроты; при этом, использование средств направленных на развитие общей выносливости у спринтеров также целесообразно, т.к. они могут служить основой для подготовки кардиореспираторной системы организма спортсмены к последующим возрастающим нагрузкам.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для заверш. уровня высш. физ. воспитания. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 378 с.
2. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Ю.Н. Халанский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Легкая атлетика – особый вид спорта, включающий различные по структуре и функциональным требованиям беговые, прыжковые упражнения, а также ходьбу, метания и многоборья. При выполнении соревновательного упражнения возникает необходимость за очень короткое время мобилизовать функциональные системы до предельных значений [1]. Использование в подготовительном периоде нагрузки анаэробно-аллактатной мощности может привести к перенапряжению (а в худшем случае и к травмированию) опорно-двигательного аппарата, искажению принципиальных действий биодинамической структуры системы движений, ее ритмо-темпового рисунка. Чтобы подготовить организм к выполнению соревновательного упражнения, необходимо в подготовительном периоде избирательно интенсифицировать режимы работы двигательного аппарата средствами специальной физической подготовки, направленными на те мышечные группы, которые преимущественно мобилизуются в условиях соревнований. При организации тренировочного процесса также следует руководствоваться необходимостью бережного отношения к нервной системе легкоатлетов. Анализ литературных источников и собственные исследования показали, что наибольшее утомление ЦНС вызывают упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной интенсивностью [2]. Исходя из этого, особенностью тренировки легкоатлетов в подготовительном периоде является направленность их специальной физической подготовки, осуществляемой, преимущественно, дополнительными средствами и, в меньшей степени, собственно соревновательными упражнениями предельной мощности.

Цель исследования – проанализировать существующую в теории и практике физической культуры классификацию специальных упражнений и обосновать применение наиболее эффективных средств специальной физической подготовки легкоатлетов по группам соревновательных упражнений.

Материал и методы. Для достижения цели работы, на базе учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены исследования, включающие анализ учебно-тренировочных планов и дневников спортсменов, изучение показателей, в комплексе характеризующих уровень специальной физической подготовленности обследуемых. Были использованы следующие методы: педагогическое тестирование, включающее общепринятые контрольные упражнения, позволяющие определить уровень развития быстроты, силы, гибкости, выносливости; методы математической статистики.

Стаж занятий спортом обследуемых составлял от 1 до 4 лет, спортивная квалификация – 1, 2 спортивные разряды. Временной интервал между тестированиями 6 месяцев.

Результаты и их обсуждение. Физиологическая закономерность жизнедеятельности человека состоит в том, что на локальное изменение функционирования отдельных систем организма реагируют все его компоненты в целом [3]. Поэтому формирование биомеханической