

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПРИНТЕРОВ 18-20 ЛЕТ ПОСРЕДСТВАМ ПОВТОРНО-ЧЕЛНОЧНОГО МЕТОДА

DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE SPRINTERS 18-20 YEARS BY MEANS OF REPEATED-SHUTCH METHOD

M. Belosludtseva
A. Pushkarev
N. Feofilaktov

Summary: The article reflects the results of the influence of the re-shuttle method on the speed endurance of short distance runners. Re-shuttle method, in which the repetitive method and shuttle run are combined. With the help of the re-shuttle method, it was possible to achieve an intensification of the training process, which made it possible to most effectively prepare athletes for the beginning of the spring-summer season.

Keywords: training process, track and field sprinters, repeated shuttle method, physical training, speed endurance.

Белослудцева Маргарита Владимировна
аспирант, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный
университет», г. Ижевск
b.v.margo@mail.ru

Пушкарёв Алексей Владимирович
доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный
университет», г. Ижевск
alexeipushkarev@mail.ru

Феофилактов Николай Зотович
доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный
университет», г. Ижевск
feofilaktov.nikolay@mail.ru

Аннотация: В статье отражены результаты влияния повторно-челночного метода на скоростную выносливость бегунов на короткие дистанции. Повторно-челночный метод, в котором соединены повторный метод и челночный бег. С помощью повторно-челночного метода, удалось добиться интенсификации тренировочного процесса, который позволил наиболее эффективно подготовить спортсменов к началу весенне-летнего сезона.

Ключевые слова: тренировочный процесс, легкоатлеты-спринтеры, повторно-челночный метод, физическая подготовка, скоростная выносливость.

Актуальность

Основным фактором в достижении высоких спортивных результатов является хорошо организованной, правильно спланированный круглогодичный тренировочный процесс. Из-за отсутствия специализированных легкоатлетических манежей, легкоатлеты-спринтеры провинциальных городов и сельской местности вынуждены тренироваться в ограниченном пространстве, где нет возможности пробегать отрезки с выше 30 метров по причине небольших размеров спортивного зала. Легкоатлеты тренируются нерегулярно, с перерывами на зимние месяцы, а в подготовительном периоде тратится много времени на восстановление утраченных навыков, что значительно сокращает время совершенствования спортивного мастерства. Повторение упражнения очень важно не только для сохранения двигательного навыка, но и для постоянного его совершенствования.

Нередко использование традиционных средств или однообразия применяемых упражнений в тренировочном процессе приводит к автоматизации движений. В связи с этим возникает необходимость применения нетрадиционных методов, одним из которых в условиях спортивного зала является повторно-челночный метод. Повторно-челночный бег способствует отработке быстрого старта и стартового разгона. Такой метод исклю-

чат ухудшение быстроты спринтера, занимающегося в ограниченных условиях спортивного зала. Специалисты в области бега на короткие дистанции утверждают [1,5], что путем преодоления «барьера» является включение новых средств тренировки, а одним из важных показателей, позволяющих не упираться в скоростной барьер - постоянно повышающийся уровень скоростно-силовой подготовки [4].

Во время подобных тренировок происходит постоянное ускорение и резкая смена направления, которые увеличивают нагрузку на суставы, мышцы, связки [2,3].

Цель исследования – определить эффективность повторно-челночного метода на развитие скоростной выносливости спринтеров 18-20 лет.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели использовались: анализ научно-методической литературы, последовательно-сравнительный педагогический эксперимент, контрольные испытания, повторно-челночный метод, математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на учащихя КССШОР города Ижевска, занимающихся в группе спортивного совершенствования, состоящей из 10 человек 18-20 лет.

Таблица 1.

Средние результаты контрольных тестов

| спортсмен | Челночный бег 3*30 м. (сек) | | Бег 30 м. (сек) | | 10-кратный прыжок (м) | | Бег 100 м. (сек) | | Бег 200 м. (сек) | |
|--------------------|-----------------------------|-------|-----------------|-------|-----------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|
| | до | после | до | после | до | после | до | после | до | после |
| первый этап | | | | | | | | | | |
| сред. зн. | 15,2 | 15,1 | 3,9 | 3,7 | 30,1 | 30,2 | 10,9 | 10,8 | 23,1 | 23,0 |
| откло. | 0,24 | 0,21 | 0,13 | 0,15 | 0,67 | 0,64 | 0,11 | 0,10 | 0,14 | 0,10 |
| второй этап | | | | | | | | | | |
| сред. зн. | 15,0 | 14,8 | 3,8 | 3,6 | 30,2 | 30,4 | 10,8 | 10,6 | 23,0 | 22,8 |
| откло. | 0,16 | 0,12 | 0,10 | 0,06 | 0,61 | 0,63 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,08 |

Группа имела спортивную подготовку: 5 спортсменов имеют первый спортивный разряд и 5 спортсменов имеют разряд кандидат в мастера спорта в беге на короткие дистанции. Спортсмены занимались 6 раз в неделю по 3 часа. Тренировочный процесс проходил в спортивном зале ФГБОУ ВО «УдГУ» института физической культуры и спорта размером 40х20 м. До начала эксперимента было произведено тестирование по следующим контрольным испытаниям: челночный бег 5*10 м.; бег 30 м.; 10-кратный прыжок; бег 100 м.; бег 200 м.

Первый этап эксперимента длился с ноября 2019 года по апрель 2020 года. Тренировочный процесс был построен на основе рабочей программы КССШОР по легкой атлетике (2019 г.). Применялись традиционные средства и методы.

В течение шести месяцев спортсмены тренировались в спортивном зале. В основном проводился медленный бег, бег с низкими барьерами, старты 20-30 м, применялись специальные упражнения для развития скоростной выносливости.

По окончании первого этапа эксперимента были проведены контрольные испытания.

С ноября 2020 года по апрель 2021 года второго этапа группа также занималась в спортивном зале, но в тренировочный процесс было включено дополнительно применение повторно-челночного метода. После эксперимента на втором этапе вновь было произведено тестирование.

В недельном цикле тренировки повторно-челночный метод применялся 3 раза. Объем выполненной работы первого и второго этапа эксперимента был практически одинаков. Тренировочный процесс второго этапа включал в себя упражнения общефизической подготовки, выполняемые методом круговой тренировки, прыжковые и специальные беговые упражнения, спортивные игры. Основная работа была направлена на применение повторно-челночного метода.

Результаты и их обсуждение

В результате проведенного эксперимента по выявлению эффективности повторно-челночного метода для развития скоростной выносливости легкоатлетов были получены следующие результаты, которые отражены в таблице 1. В челночном беге 5*10м были взяты в начале и в конце обоих этапов эксперимента.

Сравнивая результаты теста 5*10м видно, что показатель в данном контрольном упражнении по истечении первом этапа улучшился на 0,1 с. и составил 0,59%, а после второго этапа эксперимента на 0,2 с. и составил 1,20%.

Повторно-челночный метод, который применялся на втором этапе эксперимента, построен на основе челночного бега. Среднее значение в контрольном упражнении доказывает, что повторно-челночный метод повлиял на развитие скоростных способностей спортсменов.

При проведении контрольного теста в беге на 30 м. было выявлено улучшение результатов на обоих этапах эксперимента. После первого этапа результат вырос на 0,2 секунды, что составил 3,62 %. После второго этапа результат улучшился на 0,2 секунды (4,54 %). Это связано с тем, что повторно-челночный метод, повысил быстроту старта и стартового разгона, которые требуются на дистанции 30 м.

По результатам 10-кратного прыжка, который определяет силовую выносливость спринтера, мы установили, что он вырос на 0,1 м. и составил 0,40%, по окончании эксперимента вырос на 0,2 м. и составил 0,63 %.

В результате применения повторно-челночного метода результат в беге на 100 метров изменился после первого этапа. Средний показатель вырос на 0,1 с. и составил 0,46 %, после второго этапа вырос на 0,2 с. (1,66 %). Это еще раз доказывает эффективность применения повторно-челночного метода.

Улучшение результата в беге на 200 м после первого

этапа, показатель вырос на 0,1 с. и составил 0,26 %, после второго этапа результат вырос на 0,2 с. и составил 0,96 %.

После проведения эксперимента видно, что на втором этапе наблюдается существенное улучшение результатов. Исследование показало, что использование повторно-челночного метода является оптимальным средством повышения скорости в беге на короткие дистанции за счет развития скоростной выносливости спринтеров. Следовательно, наши предположения о улучшении скоростной выносливости подтвердились. Применение данного метода не требует больших дистанций, что особенно важно легкоатлетам провинциальных городов и сельской местности, которые вынуждены тренироваться в спортивном зале.

Выводы

1. Исходя из анализа литературных источников выявили, что для развития скоростной выносливости спринтеров нет конкретного метода, а основные применяемые методы: повторный, интервальный, переменный. Не в одном литературном источ-

нике нет понятия «Повторно-челночный метод», который получили, соединив повторный метод и челночный бег.

2. На первом этапе эксперимента выявлено улучшение результатов спортсменов, показанных в контрольных тестах. В ходе эксперимента скоростная выносливость испытуемых значительно улучшилась, что наглядно демонстрирует эффективность изучаемого метода.
3. На втором этапе эксперимента выявлено существенное улучшение результатов. Физическая подготовленность спортсменов на первом этапе выросла на 5,33 %, а на втором этапе, после применения повторно-челночного метода, выросла на 9 %. Исследование влияния повторно-челночного метода на рост результатов в беге на короткие дистанции дало положительный результат. С помощью повторно-челночного метода удалось добиться интенсификации тренировочного процесса, который позволил наиболее эффективно подготовить спортсменов к началу весенне-летнего сезона. Что позволит улучшить спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидарчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие, 6-е издание. – М.: Академия, 2009. – 461 с.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физическая культура и спорт, - 1986. – 159 с.
3. Питер Дж.Л. Томсон. Введение в теорию тренировки. – Международная ассоциация легкоатлетических федераций, 2009. – 220 с.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества спортсменов и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
5. Ярошевич В.Г. Методы сопряженного взаимодействия физической подготовки легкоатлетов спринтеров на начальном этапе в спортивной специализации. – Минск, 2000. – 155 с.

© Белослудцева Маргарита Владимировна (b.v.margo@mail.ru), Пушкарев Алексей Владимирович (alexeipushkarev@mail.ru), Феофилактов Николай Зотович (feofilaktov.nikolay@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»