

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БЕГУНОВ (12–15 ЛЕТ) НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Хоршид Хайдер Саад, аспирант

*Научный руководитель – Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы*

Введение. Высокий уровень современных спортивных достижений в легкоатлетическом спорте требует индивидуализированного подхода к тренировочному процессу, основанному на комплексном изучении физических качеств и морфофункциональных признаков, которые в наибольшей мере способствуют росту спортивного мастерства [2, с.14; 4, с.8; 5, с.10].

Как известно, основным фактором роста спортивного результата является рациональная структура применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако, в современных условиях, когда уровень этих нагрузок достиг высоких величин, тренерам все сложнее изыскивать резервы для повышения спортивного мастерства спортсменов. Поэтому специалисты все чаще обращаются к вопросам индивидуализации тренировочного процесса, с учетом, прежде всего, морфологических и функциональных признаков, а также развития двигательной–координационных способностей [1, с. 24; 3, с.14].

Цель настоящего исследования – выявить уровень показателей физической подготовленности у бегунов на короткие дистанции 12–15 лет.

Проведен 2–летний констатирующий педагогический эксперимент, в процессе которого изучены показатели физической подготовленности юношей 12–15 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции в ДЮСШ олимпийского резерва г. Гомеля. Исследование носило лонгитудинальный характер.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные тестирования общей и специальной физической подготовленности юношей 12–15 лет свидетельствуют о достаточно высоком уровне развития скоростных, скоростно–силовых, силовых качеств и специальной выносливости.

Зафиксировано, что наиболее высокими темпами увеличилась силовые способности (45%), причем наибольший прирост (3,8%) отмечен в возрастной период 14–15 лет. Темпы прироста скоростно–силовых способностей по результатам прыжка в длину с разбега – 12,0%, с места – 10%. Наиболее выражен прирост данного показателя (4,9%) в период с 13 до 14 лет. Результат в тройном прыжке с места более интенсивно увеличился с 14 до 15 лет (на 9,3%), а общий прирост составил 19,5%.

Темпы прироста скоростных способностей (по результатам бега на 30м) составили 9,5%, причем в период с 12 до 15 лет – 4,6%. Результат в беге на 60м улучшился на 5,3% (2,2% в возрасте 14–15 лет), а в беге на 100 отмечено равномерное улучшение результатов на протяжении 12–15 лет на 4,2%. Скоростная выносливость (бег на 300м) более высокими темпами развивалась с 14 до 15 лет (4,3%), а общий прирост данного показателя составил 10,7%.

Таблица – Показатели физической подготовленности юношей 12–15 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	12	13	14	15
Бег 30м с низкого старта, с	4,61	4,51	4,31	4,21
Бег 30м по движению, с	4,41	4,31	4,11	4,01
Бег 30м с ходу, с	3,66	35,8	3,49	3,38
Бег 60м с низкого старта, с	8,31	8,15	8,05	7,89
Бег 100м с низкого старта, с	13,4	13,24	13,03	12,85
Бег 300м с низкого старта, с	46,69	44,94	43,19	41,94
Прыжок в длину с места, см	225,0	236,3	242,5	248,8
Прыжок в длину с разбега, м	4,64	4,83	5,01	5,19
Тройной прыжок с места, м	6,36	6,78	7,24	7,74
Подъем туловища из положения лежа за 30с, кол-во раз	23	28	33	37

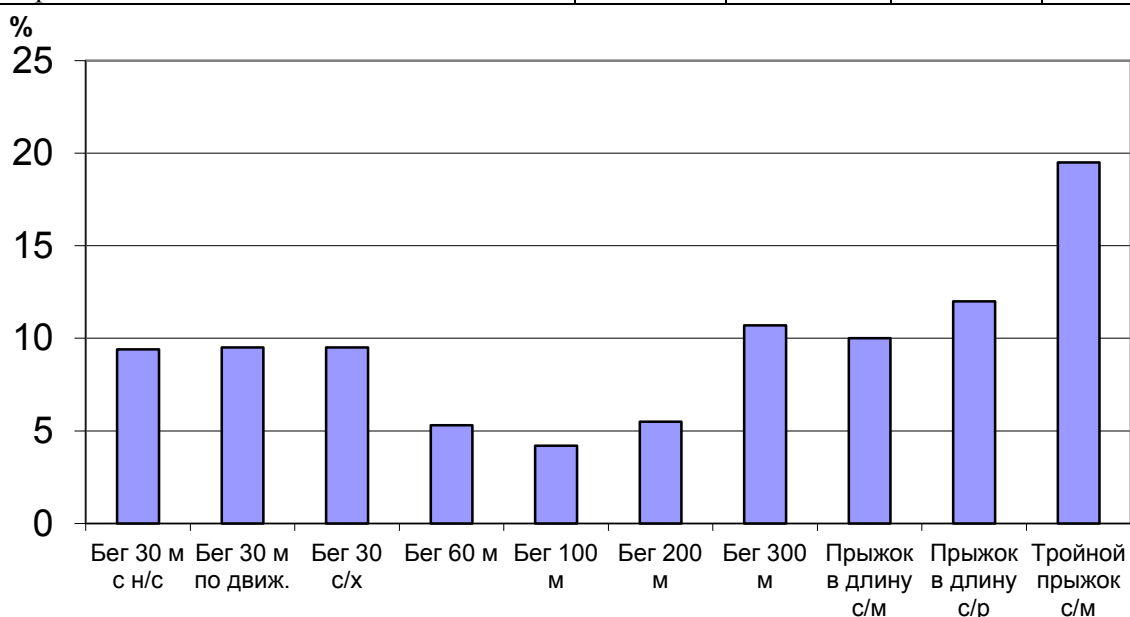


Рисунок – Относительный прирост показателей физической подготовленности с 12 до 15 лет у юношей, занимающихся бегом на короткие дистанции (%)

В качестве основных показателей, характеризующих уровень спортивного мастерства юных легкоатлетов, регистрировались результаты в беге на 60, 100 и 200м с низкого старта. Корреляционный анализ показал, что с возрастом и ростом спортивной квалификации происходит увеличение тесноты показателей между общей и специальной физической подготовленностью. Так, у юных спринтеров 12 лет выявлена достоверная статистическая взаимосвязь между результатами в беге на основные дистанции и уровнем развития скоростных (бег на 30м и 60м) и скоростно-силовых (прыжки) способностей ($r=0,61$ при $p<0,01$).

В 15-летнем возрасте установлена достоверная статистическая взаимосвязь (для 5% уровня значимости) между результатами в беге на 60, 100 и 200м и развитием скоростных (30м с ходу, по движению и со старта), скоростно-силовых (прыжки в длину с разбега, с места и тройным с места), силовых (подъем туловища из положения лежа), способностей и скоростной выносливостью (бег 300 м).

Следует отметить, что спецификой изучаемого нами возрастного периода является естественное ускорение темпов биологического развития организма спортсменов. В тоже время, на дальнейшее его функционирование продолжают оказывать влияние различные внешние факторы, наиболее значимыми из которых являются тренировочный процесс и соревновательная деятельность. Степень их влияния на организм 12–15-летних спортсменов должна находиться под постоянным контролем тренера и медицинских работников. Это позволит избежать различных перегру-

зок, своевременно корректировать тренировочный процесс, прогнозировать спортивные достижения.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показали, что для эффективного управления тренировочным процессом юных бегунов на короткие дистанции необходим систематический контроль уровня физического развития и физической подготовленности спортсменов. Это позволит оптимизировать учебно–тренировочный процесс и в дальнейшем добиться более значительного повышения спортивных результатов занимающихся.

Список использованных источников

1. Борзов, В.Ф. Подготовка легкоатлета–спринтера: стратегия, планирование, технологии / В.Ф. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 71–82.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400с.
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
5. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико–методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.