

8. Panasuk, T.V. Agility in joints in plungers: comparative and age-sex aspects. (In Russian) / T.V. Panasuk, E.A. Raspopova // Jubilee collection of works of scientists of RSAPC devoted to the 80th anniversary of the academy. – Moscow: 1998. – V. 5. – P. 169–174.
9. Rozin, E.Yu. Methodology of diagnostics of special physical preparedness in gymnastics and problems of its practical realization. (In Russian) / E.Yu. Rozin // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2004. – № 7. – P. 30–34.
10. Sports metrology: textbook for institutes of physical culture. (In Russian) / Ed. by V.M. Zatsiorsky. – Moscow: Fizkultura i sport, 1982. – 256 P., ill.
11. Chernov, G.V. Comparative analysis of physical preparedness of students of Bryansk college of physical culture. (In Russian) / G.V. Chernov // Collected research works of young scientists / Smolensk state inst-t of physical culture; Ed. by prof. V.V. Ermakov. – Smolensk, 2001. – Iss. 8. – P. 68–70.

**Информация для связи с автором:**  
e-mail: korolkov07@list.ru

Поступила в редакцию 12.01.2011 г.

## ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796.422

# МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛОКАЛЬНО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Аспирант **И.Е. Анпилогов**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Доктор педагогических наук, профессор **Е.П. Врублевский**

Полесский государственный университет, Пинск

**Ключевые слова:** методика, скоростно-силовая подготовка, юноши-спринтеры, локально-избирательные упражнения.

Ретроспективный анализ и обобщение данных литературы, опыта работы и результаты собственных исследований показали, что построение тренировочного процесса спринтеров на этапе углубленной специализации с точки зрения реализации принципа индивидуализации осуществляется нерационально, без должного научного обоснования, что не обеспечивает прогрессивного роста спортивных результатов в многолетнем аспекте. Выявленная динамика контрольных показателей, характеризующих взрывную силу мышц, состояние нервно-мышечного аппарата и результаты педагогического тестирования в подготовительном периоде тренировки, свидетельствуют о попытках тренеров строить тренировочный процесс юношей 15–17 лет аналогично таковому спортсменов высокого класса. Вместе с тем выявленные различия в сочетаемости основных средств между собой, высокие объемы и недостаточный учет особенностей развития организма юношей в данном возрастном периоде развития не позволяют успешно формировать специализированный фундамент для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства спринтеров на этапе углубленной специализации.

В связи с этим нами разработана дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки в годичном цикле для спринтеров 15–17 лет, основанная на анализе количественных показателей, структуры тренировочных нагрузок и данных констатирующего эксперимента и включающая в себя динамику специальной подготовленности и рациональное количественное распределение в годичном цикле объема основных средств тренировки бегунов на 100 м.

Ядром предлагаемой методики является «технично-восстановительный» блок продолжительностью 4 недели. В его рамках спортсмены выполняют шесть локально-избирательных упражнений, по структуре приближенных к соревновательным. Мезоцикл включается в годичный цикл тренировки спринтеров в конце специальноподготовительного периода подготовки с целью осуществления плавного перехода от специальной силовой и скоростно-силовой работы к скоростной. В первые две недели они выполняются с отягощением (40% от max), а в последующие две недели – с эластичным бинтом. Количество повторений должно оставаться в пределах 15–20 раз. С ростом уровня подготовленности с целью сохранения числа повторений необходимо следить за адекватным натяжением бинта.

В процессе проведения формирующего эксперимента было выявлено, что применяемая в экспериментальной группе дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки приводит к положительным сдвигам в анализируемых показателях и благоприятно сказывается на физической подготовленности юношей. В частности, результаты достоверно улучшились в следующих упражнениях: прыжке в длину с места – 6,4%, тройном прыжке с места – 6,8%, прыжке с ноги на ногу на дистанцию 30 м – 6,6% ( $p < 0,05$ ), проявлении силы мышц – разгибателей бедра за 0,1 с – 25,5%, J-градиенте мышц – разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах – 21,0% ( $p < 0,01$ ). Применение средств локально-избирательного воздействия способствовало увеличению усилия в фазе активного отталкивания и как следствие – более быстрому переходу от уступающей к преодолевающей работе.

Целенаправленная скоростно-силовая подготовка в этом возрасте с учетом индивидуально-возрастных особенностей занимающихся создает предпосылки для достижения высокого уровня физической подготовленности, которая служит специализированным фундаментом для успешного овладения рациональной техникой, снижает вероятность появления ошибок, обусловленных недостаточным уровнем специальной физической подготовленности. Поэтому можем предположить, что развитие специальных скоростно-силовых способностей спринтеров в этом возрасте послужит надежной базой для дальнейшего улучшения специальной физической подготовленности с целью достижения высоких спортивных результатов.

Выявленные в ходе эксперимента изменения тесноты взаимосвязи спортивного результата в беге на 100 м с показателями педагогического тестирования дают возможность заключить, что предложенная дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки спринтеров 15–17 лет способствует усилению взаимосвязи между показателями. Так, появление достоверной взаимосвязи спортивного результата с отдельными показателями контрольных тестов (прыжок с ноги на ногу на дистанции 30 м и бег с низкого старта на дистанцию 20 м) позволяют заключить, что нам удалось увеличить технический потенциал спортсменов без форсирования тренировочного процесса на фоне взрослого уровня скоростно-силовой подготовленности.

Важным выводом, вытекающим из анализа данных, является необходимость использования средств локально-избирательного воздействия в специальной скоростно-силовой подготовке спринтеров на этапе углубленной специализации.

**Информация для связи с автором:** e-mail: vru-evg@yandex.ru

Поступила в редакцию 02.02.2011 г.