

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ**Б.С. Жиенмуратов**, магистрантНаучный руководитель – **М.В. Гаврилик**, к.п.н.,

доцент кафедры физической культуры и спорта

Полесский государственный университет

Введение. В процессе многолетней подготовки легкоатлетов одним из доминирующих факторов, влияющих на рост спортивных результатов, является уровень их физической подготовленности [1]. Ведущие теоретики спорта в различной степени раскрывают сущность и специфику физической подготовки, что позволяет отметить наличие системы, определяющей логическую взаимосвязь и последовательность построения данного процесса у здоровых спортсменов (Е.П. Врублевский, В.М. Дьячков, 2004; Ю.В. Верхошанский, 1998; Л.П. Матвеев, 2008).

Качество и уровень развития физических способностей играют большую роль как на начальных этапах тренировок, так и на этапе спортивного совершенствования [2, 3]. Поэтому возможность совершенствования специальных физических качеств, наравне с другими видами подготовки, играет большую роль в достижении высоких результатов [4].

Объектом исследования являлась общая физическая подготовка студенток легкоатлетов.

Предметом исследования являлись физические упражнения, направленные на развитие общих физических качеств легкоатлеток.

Целью исследования являлось повышение уровня общей физической подготовленности студенток легкоатлеток.

Для достижения цели исследования сформулированы следующие задачи:

1. Разработать комплексы упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности студенток, занимающихся в секции легкой атлетики.

2. Оценить эффективность комплексов упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности студенток, занимающихся в секции легкой атлетики.

Организация исследования. Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 студенток, занимающихся в секции легкой атлетики Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Согласно плану учебно-тренировочных занятий и расписанию занятий в экспериментальной группе (ЭГ), количество часов составляло 206 часов в год, по 6 часов в неделю.

В ходе исследования с сентября 2022 года по апрель 2023 года проводился педагогический эксперимент с целью определения влияния разработанных комплексов упражнений на общую физическую подготовленность легкоатлеток. Для достижения цели исследования были разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение подготовленности легкоатлеток, которые включали в себя следующие упражнения:

Упражнения направленные, на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением с низкого старта.

Бег с ускорением с низкого старта (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта с гандикапом в паре (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта по меткам (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними.

Бег с ускорением с низкого старта по команде с различными паузами между ними (помехами).

Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице.

Низкий старт по команде из положений: упор лежа, упор присев, упор присев в паре, упор присев спиной по направлению движения.

Низкий старт с преодолением тяги резинового амортизатора (в паре).

Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа.

Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера.

Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа с продвижением вперед при помощи партнера.

Бег по дистанции с ускорением.
 Повторный бег по дистанции с дозированием времени отдыха.
 Бег по дистанции с изменением темпа.
 Пробегание финиша.
 Бег по виражу с переводом взгляда по хорде.
Упражнения направленные, на развитие специальной силы, силовой выносливости, общей выносливости:
 Приседание со штангой на плечах.
 Жим штанги руками из положения лежа.
 Наклон вперед со штангой на плечах.
 Рывок штанги с колен.
 Рывок штанги снизу.
 Толчок штанги с груди.
 Прыжок вверх со штангой на плечах.
 Ходьба выпадами со штангой на плечах.
 Выходы (вставание) на повышенную опору с грифом от штанги на плечах.
 Повороты туловища с отягощением.
 Выпрыгивание с отягощением из глубокого седа.
 Приседание–вставание со штангой на плечах в режиме времени 7 с.
 Тяга резинового амортизатора.
 Подъем туловища (в паре).
 Сгибание и вращение прямых ног в висе.
 Игра в футбол на песке.
 Игра в футбол в положении сидя на полу, упор сзади. Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед.
 Прыжки с ноги на ногу.
 Прыжки из стороны в сторону.
 Прыжки на одной ноге.
 Прыжки через барьеры на двух ногах.
 Прыжки на одной ноге (в паре).
 Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»)
 Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»)
 Прыжки на повышенную опору.
 Прыжки с повышенной опоры вниз.
 Прыжки, используя систему опор и препятствий.
 Прыжки в длину с места.
 Тройной прыжок с места.
 Пятерной прыжок с места.
 Прыжки в длину с места спиной по направлению движения.
 Удержание угла сгибания в течение 10с в различных режимах: изометрическом, изотоническом и смешанном.
 Броски медицинбола ногами.
 Броски медицинбола руками.
 Броски медицинбола двумя руками снизу-вперед.
 Броски медицинбола двумя руками вверх-назад через голову.
 Метание ядра двумя руками снизу-вперед.
 Метание ядра двумя руками снизу-назад через голову.
 Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке.
 Отжимания в положении упор стоя на брусках.
 Кроссовый бег.
 Бег с отягощением.
 Бег прыжками на одной ноге (на время).
 Бег на месте в упоре стоя.

Для определения изменений, произошедших на протяжении эксперимента на начальном (сентябрь 2022) и заключительном (апрель 2023) этапах проводилось педагогическое тестирование уровня общей физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы по следующим показателям: скоростно-силовые способности определялись по показателю – прыжок в длину с разбега; силовые способности по показателю – метание гранаты; скоростные – бег 100 м; выносливость по – бегу на 2500м. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Динамика физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы

Группа	Время тестирования	Бег 100 м, с	Бег 2500 м, с	Прыжки в длину, см	Метание гранаты (500 г), м
ЭГ (n=16)	до эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	16,28±0,31	904,56±19,08	376,44±21,57	16,19±2,4
	после эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	15,33±0,31	823,94±17,34	394,06±16,64	18,25±2,38
	Прирост, %	-5,8%	-8,9%	4,7%	12,7%
ЭГ (n=16)	*W после эксперимента	4,82	4,82	2,24	2,32
		≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни. $W(0,05)=1,96$

Как видно из таблицы после эксперимента имеются статистически достоверные различия в уровне физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы что выразилось в наличии достоверных различий между данными полученным в начале и после завершения эксперимента по всем исследуемым показателям ($p \leq 0,05$).

Выводы. Следовательно, доказана эффективность разработанных нами комплексов физических упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности студентов легкоатлетов. Данные комплексы могут применяться в учебно-тренировочном процессе для повышения общей физической подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики с целью повышения его эффективности.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – 2008.
2. Гаврилик, М. В. Создание интегрированной физкультурно-спортивной среды, направленной на повышение эффективности физического воспитания студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Гаврилик.; БГУФК. – Минск, 2022. – 35 с.
3. Гаврилик, М. В. Создание интегрированной физкультурно-спортивной среды, направленной на повышение эффективности физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Гаврилик. – Минск, 2022. – 237 л.
4. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал. – 2019. – № 2. – С. 48–54.