

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ 14–15 ЛЕТ

Хоршидахмед Хайдер Саад, аспирант

Научный руководитель – **Е.П. Врублевский**, д.п.н., профессор

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Для управления процессом подготовки спортсменов требуется наличие нормативных показателей специальной подготовленности, которые должны соответствовать определенному уровню достижений в том или ином виде спорта [1, 3, 7] и разработка таких показателей является актуальной задачей спортивной науки [4, 5]. Основываясь на полученных данных статистического анализа показателей беговой и специальной силовой подготовленности юных бегунов-спринтеров (всего было 52 человека) разработаны модельные характеристики бегунов на короткие дистанции 14–15 лет (таблица). Методика разработки данных характеристик не отличалась от общепринятой [2, 6].

Таблица – Модельные характеристики специальной беговой и специальной силовой подготовленности юных спринтеров 14–15 лет

Показатели	Градации		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Бег на 20 м с ходу, с	2,5	2,4	2,3
Бег на 30 м со старта, с	4,5	4,5	4,4
Бег на 60 м со старта, с	8,0	7,9	7,8
Бег на 100 м, с	12,9	12,5	12,1
Бег на 300 м, с	46,0	43,5	41,0
Прыжок в длину с места, м	2,30	2,45	2,60
Тройной прыжок с места, м	7,00	7,30	7,60
Прыжки с ноги на ногу на дистанцию 30 м, усл.ед.	93,0	82,0	71,0
Бросок ядра двумя руками снизу–вперед, стоя лицом в сторону метания (3 кг), м	9,10	9,80	10,50
Абсолютная сила мышц разгибателей ноги, кг,	90,0	95,0	100,0
Сила мышц разгибателей ноги, проявляемая за 0,1 с, кг	55,0	66,0	75,0
Градиент силы мышц разгибателей ноги, кг/с	295,0	310,0	325,0

Примечание – Результаты в беге при ручном хронометрировании

Для определения балльной оценки модельных характеристик подготовленности юных спринтеров мы использовали метод сигмальных отклонений, который основывался на подразделении признаков по величине среднего квадратического отклонения (сигма) с дифференциацией на различные категории [2, 6]. В основу разработанных показателей положены выделение трех категорий (градаций) показателей: «на отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Полученные, в результате исследования нормативные показатели позволяют в практической работе выявить не только «слабые звенья» в структуре тренированности юных спринтеров, но и способствуют достижению разносторонней специальной физической подготовленности на этапе углубленной тренировки и определяют своеобразную «дорожную карту» подготовки на дальнейших этапах многолетнего спортивного совершенствования. При этом получаемая информация о соответствии определенному уровню специальной беговой и специальной силовой подготовленности определяет границы объема и направленность тренировочной нагрузки юных бегунов на короткие дистанции 14–15 лет, задает целевые ориентиры подготовки, соответствующие их онтогенетическим и морфофункциональным особенностям.

Список использованных источников

1. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 60 с.
2. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной метрологии. Основы статистики : учеб. пособие / В. Б. Коренберг. – М. : МГАФК, 2000. – 76 с.
3. [Мирзоев, О. М.](#) Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб. -метод. пособие / О. М. Мирзоев, В. У. Аванесов, Е. П. Врублевский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 125 с.
4. Питер Дж. Введение в теорию тренировки / Дж. Питер - М. : Человек, 2013. - 192 с.
5. Севдалев, С. В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. - С. 378-381.

6. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

7. Халанский, Ю. Н. Диагностика индивидуальных двигательных способностей в легкой атлетике : метод. рекомендации / Ю. Н. Халанский. – Витебск : ВГУ, 2014. – 48 с.