

УДК 796.3

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

А.П. Хвесько, 2 курс

**Научный руководитель – Л.С. Макарова, к.п.н., доцент
Полесского государственного университета**

По мнению ряда авторов, развитие скоростно-силовых качеств является одним из ключевых направлений подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Данные качества представляют собой способность мышц развивать максимальное усилие за минимально возможное время, что особенно важно в условиях спринтерского бега.

Эффективность выполнения двигательных действий на дистанции 100 метров напрямую зависит от уровня развития этих качеств, поскольку именно они обеспечивают быстрый старт, мощный разгон и поддержание высокой скорости на протяжении всей дистанции [1, 2, 3].

На начальном этапе практического исследования была поставлена задача разработки комплекса специальных беговых упражнений, направленного на совершенствование техники бега на дистанции 100 метров. Основное внимание уделялось подбору упражнений, способствующих формиро-

ванию правильной структуры бегового шага, улучшению координации движений и развитию скоростно-силовых качеств.

Разработанный комплекс состоит из трёх основных блоков: подготовительного, основного и заключительного. Подготовительный блок направлен на активизацию мышц и подготовку организма к выполнению основной нагрузки. Основной блок включает упражнения, непосредственно влияющие на технику бега и развитие физических качеств. Заключительный блок направлен на снижение нагрузки и закрепление двигательных навыков.

В процессе выполнения упражнений особое внимание уделяется качеству их выполнения. Контроль техники осуществляется тренером с целью своевременного исправления ошибок и повышения эффективности тренировочного процесса. Важно соблюдать оптимальный режим нагрузки и отдыха, чтобы избежать переутомления и сохранить высокую работоспособность спортсменов

В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся по направлению физической культуры и спорта. Общая численность испытуемых составила 20 человек, которые были разделены на две равные группы: контрольную и экспериментальную. Формирование групп осуществлялось с учётом уровня физической подготовленности и исходных показателей техники бега, что позволило обеспечить сопоставимость результатов. Контрольная группа занималась по традиционной программе, предусмотренной учебным планом, в то время как в тренировочный процесс экспериментальной группы был включён разработанный комплекс специальных беговых упражнений.

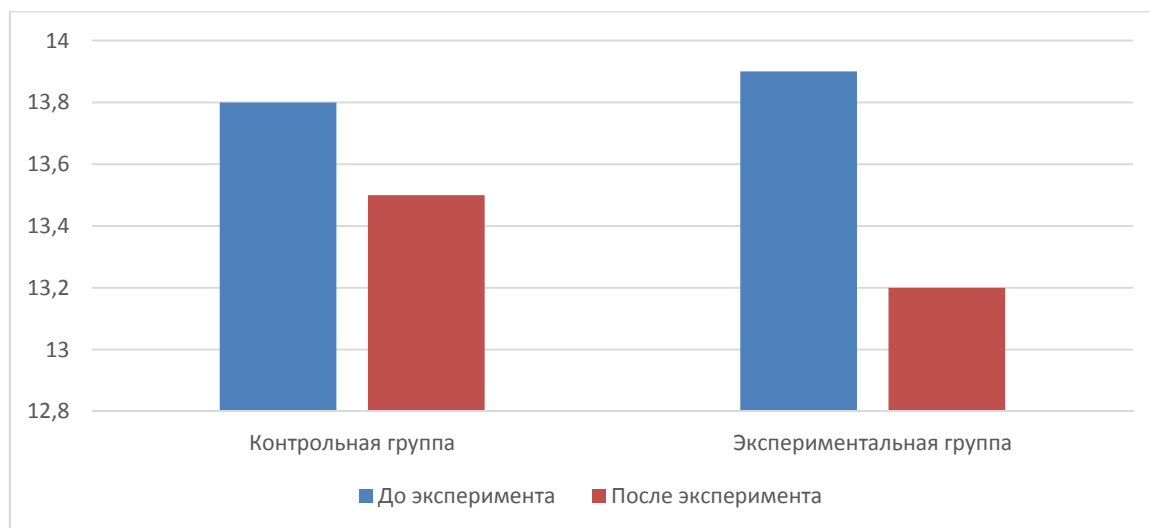


Рисунок – Динамика показателей в тесте бег 100 м. среди двух групп

Анализ полученных данных показывает (рисунок 1.), что у студентов экспериментальной группы произошло более значительное снижение времени прохождения дистанции, что свидетельствует о повышении скорости бега. Кроме того, в ходе педагогического наблюдения было отмечено улучшение техники выполнения беговых движений: более правильная постановка стопы, согласованная работа рук и ног, а также улучшение ритмической структуры бега.

Кроме того, в ходе педагогического наблюдения было отмечено улучшение техники выполнения беговых движений: более правильная постановка стопы, согласованная работа рук и ног, а также улучшение ритмической структуры бега.

Апробация программы показала положительную динамику у всех студентов, с приростом силы до 25%, гибкости до 33% и выносливости до 4%, что подтверждает эффективность комплекса.

Список использованных источников

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – Минск: Высшая школа, 2005. – 352 с.