

УДК 613.72

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

М.А. Чимбур, 2 курс

Научный руководитель – **А.С. Матвеюк**, ассистент кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет

Актуальность. Подготовка бегуна на короткие дистанции представляет собой многогранный педагогический процесс, включающий обучение, тренировку и воспитание. Спринт предъявляет высокие требования ко всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростным и скоростно-силовым способностям. По мнению Кузнецова, В. В. существенным фактором, определяющим успех спортсмена в беге, является его склонность к тем или иным дистанциям, а спринтерский бег требует отличной физической подготовки, целеустремленности и выносливости [1].

Вопросы подготовки спортсменов, занимающихся прыжками в длину и бегом на короткие дистанции, являются одной из важнейших задач в спортивных тренировках. От рациональности решения этих вопросов в процессе первоначальной постановки технического мастерства во многом зависит последующее совершенствование спортивных результатов [4]. Скоростно-силовые способности следует понимать не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстротой, силой, выносливостью. Развитие этого качества требует адекватных, присущих только ему средств и методов тренировки, соответствующих основному спортивному упражнению по временным и динамическим характеристикам [10].

Цель исследования – изучить методику тренировок на развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов (спринтеров) и определить уровень информированности тренерского состава по данному вопросу. Метод исследования – анкетирование тренеров «СДЮШОР по легкой атлетике г. Пинска» о применяемых средствах и методах развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов. Всего в исследовании приняло участие 10 человек.

Таблица – Результаты опроса тренеров СДЮШОР по легкой атлетике г. Пинска

№	Вопрос	Ответ	%
1.	Наиболее эффективный метод воспитания скоростно-силовых способностей	Метод строго регламентированного упражнения	50
2.	Наилучшие упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей	Упражнения с отягощениями и максимальной скоростью	45
3.	Оптимальное количество серий скоростно-силовых упражнений	4-5 серий	60
4.	Наиболее эффективный метод на занятиях с отягощениями	Метод повторных усилий	50
5.	Оптимальный интервал отдыха между сериями	5-6 минут	47
6.	Главный фактор, влияющий на проявление скоростно-силовых способностей	Сила мышц	45
7.	Наиболее целесообразный инвентарь для воспитания скоростно-силовых способностей	Жгут-эспандер	50

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы. Большинство тренеров (50%) считают наиболее эффективным методом строго регламентированного упражнения, а наилучшими упражнениями – упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (45%). Оптимальным количеством серий названо 4-5 серий (60%), а интервалом отдыха между сериями – 5-6 минут (47%). При этом 50% тренеров отдают предпочтение методу повторных усилий при работе с отягощениями. Главным фактором, влияющим на проявление скоростно-силовых способностей, названа сила мышц (45%), а наиболее целесообразным инвентарем – жгут-эспандер (50%).

Также в ходе исследования установлено, что 52% тренеров делают основной акцент на развитие стартовой мощности (первый шаг, толчок), а 47% считают тесты наиболее объективным показателем прогресса. Главной трудностью при развитии скоростно-силовых способностей назван травматизм (36%). Вопреки классическим представлениям, 46% тренеров делают наибольший упор на скоростно-силовую работу в соревновательном периоде.

Проведя наше исследование, можно сказать, что тренеры в целом информированы о средствах и методах развития скоростно-силовых способностей, однако существует необходимость в разработке индивидуализированных программ с учетом соматотипа, композиции мышц и возраста спортсменов, а также в дополнительных мерах по снижению травматизма. Для решения данных проблем предлагается проведение научно-практических семинаров и мастер-классов по современным методикам скоростно-силовой подготовки в легкой атлетике.

Список использованных источников

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2020. – 464 с.
2. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Спорт, 2021. – 384 с.
3. Кузнецов, В. В. Спринт : биомеханика, тренировка, контроль : учебно-методическое пособие / В. В. Кузнецов. – СПб. : СПбГУ, 2022. – 98 с.
4. Левченко, А. В. Методика развития взрывной силы у спринтеров на этапе начальной подготовки / А. В. Левченко, И. Ю. Борисова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 28–31.