

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ

О. В. Гурская

(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

В статье дано обоснование важности контроля физической подготовленности квалифицированных спортсменов. Определены наиболее эффективные контрольные упражнения для определения уровня развития скоростно-силовых способностей бегуний на 400 м, что позволит вносить своевременные коррективы в тренировочный процесс.

Введение. Проблема повышения эффективности методики тренировки в беге на 400 м является очень важной и актуальной, так как в последние годы итоги выступлений белорусских женщин-спринтеров на международных соревнованиях нельзя назвать успешными. В настоящее время развитие спорта высших достижений происходит таким образом, что дальнейший рост результатов в спринтерском беге уже невозможен без научного поиска новых путей совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Следовательно одной из важных задач подготовки спортсменов является проблема повышения эффективности тренировочного процесса, прежде всего путем применения более совершенных форм управления подготовкой спринтера [1, 2].

Цель работы. Определить наиболее информативные контрольные упражнения для определения уровня развития скоростно-силовых способностей квалифицированных бегуний на 400 м.

Методы и организация исследования: изучение и анализ отечественной научно-методической литературы, обобщение практического

опыта, анкетный опрос, контрольно-педагогические испытания, методы математической обработки. По результатам анкетного опроса тренеров по спринту были определены контрольные упражнения, которые наиболее часто используются на практике при тестировании спортсменов. Протестировано 32 спортсмена в беге на 400 м (девушки МС, КМС и I разряда) с целью выявления наиболее эффективных контрольных упражнений для оценки уровня развития силовых способностей. На основе полученных результатов был проведен корреляционный анализ, который позволил найти некоторые закономерности между показателями в контрольных испытаниях и спортивным результатом в беге на 400 м. Посредством корреляционного анализа определялась теснота взаимосвязи между исследуемыми показателями и направленностью происходящих изменений.

Обсуждение результатов. В настоящее время для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спринтеров чаще всего используют результаты в контрольных упражнениях: прыжки с места, а также тройной и десятерный прыжок с места и толкание ядра двумя руками снизу-вперед и вверх-назад [4].

Анализ полученных данных показывает, что для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов в беге на 400 м преимущество имеет десятерный прыжок ($r = 0,723$). Следует отметить, что прыжок в длину с места ($r = 0,624$) и тройной прыжок с места ($r = 0,641$) также имеют высокий уровень корреляции между исследуемыми показателями. Величина коэффициента корреляции, находящаяся в пределах 0,70–0,90, говорит о высокой статистической зависимости между показателями. Средняя статистическая взаимосвязь была установлена между результатами в беге на 400 м и контрольными упражнениями в толкании ядра двумя руками снизу-вперед ($r = 0,526$) и толкании ядра двумя руками вверх-назад ($r = 0,512$). Коэффициенты корреляции, находящиеся в пределах 0,50–0,69, свидетельствует о средней статистической зависимости между исследуемыми показателями. [3].

Выводы: Полученные в ходе исследования данные позволили определить минимальное количество информативных и доступных тестов для определения уровня развития скоростно-силовых способностей спринтеров в беге на 400 м. Результаты в контрольных упражнениях: десятерный прыжок с места и толкание ядра двумя руками снизу-вперед имеют сильную и среднюю корреляционную взаимосвязь с основным результатом на дистанции. Стандартизированная система применения

соответствующих тестов позволит определить уровень физической подготовленности и спортивной формы на выбранном этапе, выявить эффективные средства и методы тренировки, а также прогнозировать спортивный результат.

Список использованной литературы

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 144 с.
3. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
4. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. П. Юшкевич; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 41 с.