

## ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ У БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*А. С. Секретарев* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *В. Г. Иванов*,

доцент

В основу методики, позволяющей оптимизировать тренировочные нагрузки бегуний на средние дистанции, была положена система предварительного тестирования физической подготовленности, которая включает 5 упражнений, характеризующих развитие основных двигательных способностей легкоатлета: быстроты, силы и выносливости (таблица). Такая информация позволяет корректировать тренировочную программу каждой спортсменки в зависимости от уровня подготовленности на отдельном этапе подготовительного периода в годовом макроцикле [1].

В исследовании приняли участие пять спортсменок, трое из которых входят в сборную команду Республики Беларусь. По итогам проведенного функционального тестирования для каждой спортсменки индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности, разработана программа тренировок.

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности бегуний  
на средние дистанции экспериментальной группы в марте 2020 г.**

№ п/п	Ф.И.О.	60 м (с)	30 м прыжки на 1 ноге (сек)	10 прыжков на 1 ноге (м)	Бег 5 мин (м)	100 м прыжки с ноги на ногу (с)
1	Андреева А.К.	8,19	6,47	20,32	1520	19,4
2	Солодкая Д.В.	8,11	6,19	20,85	1560	18,2
3	Котейко А.П.	8,16	6,21	20,74	1530	18,5
4	Пузакова А.А.	7,98	6,02	22,97	1630	17,1
5	Шабанова Т.Ю.	7,87	5,77	22,51	1650	16,7

Таким образом, в целом выявлено улучшение результатов спортсменок в 2020 г. Две спортсменки в 2020 и 2021 гг. стали победителями Чемпионата Республики Беларусь по легкоатлетическому бегу и кроссу. Одна спортсменка стала бронзовым призером Чемпионата Республики Беларусь в беге на средние дистанции.

### **Литература**

1. **Селуянов, В.Н.** Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. – 104 с.