

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Yaroshevich I.N.

TECHNIQUE AND DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE IN RUNNING AT SHORT DISTANCES

Аннотация. В предлагаемой статье изучена и рассмотрена методика развития скоростной выносливости в беге на короткие дистанции. Практика показывает, что наиболее доступными и эффективными упражнениями для развития скоростной выносливости для студентов являются разнообразные прыжковые упражнения и бег на короткие отрезки.

Ключевые слова: методика развития скоростной выносливости, бег на короткие отрезки, студенты, прыжки, упражнения с отягощениями.

Abstract. In the proposed article, a technique for the development of high-speed endurance in short-distance running is studied and considered. Practice shows that, for our university, the most accessible and effective exercises for the development of high-speed endurance for students are a variety of jumps and exercises with weights.

Keywords: methods of developing high-speed endurance, short-distance running, students, jumping, exercises with weights.

Использование методики развития скоростной выносливости в беге на короткие дистанции зависит от функциональных возможностей организма студентов, объема тренировочной нагрузки, физических упражнений и базируется на изучении скоростных качеств, прыжковой работы, где одним из важных компонентов является скоростная выносливость.

В настоящее время практические занятия по физической культуре показывают, что при беге на короткие дистанции, занимающиеся должны сохранять скорость до окончания бега и иметь представления о методике и правильной технике спринтерского бега.

Правильная техника бега на короткие дистанции 100 м включает следующие этапы:

- с низкого старта и с высокого старта выполняется бег,
- стартовое ускорение выполняется на расстоянии до 20 м;
- бег по дистанции, где выполняется ускорение с максимальной частотой шага;
- финиширование начинается с набега на 5 метров до финиша.

В соревновательной программе бег на короткие дистанции, как правило, всегда выполняется с низкого старта, при этом используются стартовые колодки. Стартовый разбег

на 100 м длится до 20 метров, в зависимости от частоты шага и индивидуальных возможностей бегуна. Задача бега на короткие дистанции набрать максимальную скорость. В учебно-тренировочном процессе на занятиях студенты бегают с высокого старта, после 10 м дается отмашка и засекается время.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается за счет частоты шага и в большей степени за счет увеличения длины шагов.

Если допускается чрезмерное увеличение длины шагов, тогда получается бег с нарушением ритма беговых движений.

Следующий этап предусматривает бег по дистанции, где наклон туловища примерно 15° по отношению к вертикали.

Грубой ошибкой в беге на короткие дистанции является скованность движения, которая говорит о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участие в работе. Поэтому с первого занятия необходимо учить студентов бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Методика в беге на короткие дистанции подсказывает частоту движений ногами и руками, которые взаимосвязаны, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, необходимо чаще и активнее работать руками, чтобы быстрее передвигались и ноги [1].

При финишировании в беге на короткие дистанции нужно сохранять максимальную скорость до конца дистанции.

Задача бегуна, как можно быстрее набрать скорость и дольше ее сохранить.

Физиологические особенности, влияющие на бег на короткие дистанции, следующие: на первой секунде бега достигается 45% от максимума своей скорости, на второй 70%, на третьей 80%, на четвертой 90%, на пятой 95%, на шестой секунде все 100%.

Методика скоростной выносливости предполагает выполнение различных беговых упражнений. Они выполняются после общеразвивающих упражнений (ОРУ), таких как:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- упражнение «прямые ноги с переходом в быстрый бег»;
- семенящий бег на частоту шага;
- бег в наклоне 20 м;
- упражнение дриблинг 10 м.

Занятие на скоростную выносливость начинается с разминки: легкий бег трусцой 15 мин, далее ОРУ, беговые упражнения, упражнения на растяжку, суставная гимнастика.

На занятиях по развитию скоростных качеств упражнения выполняются по методике повторного и челночного бега 4 раза по 10 м, 6 раз по 40 м, 4 раза по 60 м, 2 раза по 100 м, 2 раза по 200 м. Также в эту работу включаются различные прыжки.

Объем нагрузки студентам дается дозированный с учетом отдыха до полного восстановления организма, пульс от 130 до 120 мм.рт.ст.

При планировании физических нагрузок на скоростные качества мы использовали общепринятые принципы: постепенность, доступность, цикличность, динамичность.

В отдельных циклах бега при обучении скоростным качествам, бегунам подбирались упражнения, обеспечивающие постепенное нарастание нагрузки и контроль обязательного соответствия возрастным особенностям. Эти действия предусмотрены для предотвращения нежелательных воздействий на организм, обеспечения укрепления мускулатуры и связок ног.

Для развития двигательных навыков на занятиях мы используем методику, включающую различные методы такие как: равно-

мерный метод, переменный, повторный, интервальный, круговой и соревновательный.

Особенность их использования на занятиях обусловлена различными характеристиками компонентов нагрузки, в которые входят объем нагрузки, упражнения с интервалами и чередованием отдыха.

У бегунов – юношей, которых мы рассматриваем в годичном цикле занятий, большое место занимали прыжковые упражнения, направленные на развитие взрывной силы. Общий годовой объем составил в пределах от 20 до 30 км.

В течение 2023 – 2024 учебного года провели педагогический эксперимент на развитие скоростной выносливости, в котором приняли участие 13 человек, студенты – юноши третьего курса. Были созданы две группы, одна контрольная (7 человек), другая экспериментальная (6 человек).

Учебно-тренировочные занятия в данных группах проводились в четную неделю два раза, в нечетную – один раз по два часа.

Методика развития скоростных качеств включала следующие упражнения: темповый бег 2 серии по 200 м, 2 серии интервального бега с ускорениями по 20 м и 30 м, челночный бег с отягощениями 4 раза по 10 м, финишное набегание 2 раза по 10 м на время на отрезке 100 и 200 метров, прыжки в шаге до 150 м, прыжок с места, прыжки на скакалке за 30 сек, прыжки вверх на тумбу за 20 сек.

Содержание тренировочных занятий экспериментальной группы отличалось от контрольной лишь тем, что в экспериментальной группе больше внимания уделялось скоростным качествам бега на 200 м и прыжковым упражнениям.

Объем тренировочной нагрузки в экспериментальной группе превосходил нагрузку в контрольной группе.

В эксперименте выполняли анализ качественных характеристик, показателей физического развития у студентов контрольной и экспериментальной групп.

Экспериментальная группа в беге на 20 м и 30 м показала результат лучше, чем контрольная на ($\pm 0,48$) сек и ($\pm 0,52$) сек, в беге на 60 м результат улучшился ($\pm 1,35$) сек, в беге на 100 м произошло улучшение ($\pm 3,2$) сек, в челночном беге прирост результата составил ($\pm 2,05$) сек.

Результаты в прыжках в длину с места у экспериментальной группы улучшились на ($\pm 1,08$)м.

Также перед экспериментом у обеих групп замеры функциональные показатели такие как: рост, массу тела, окружность и экскурсия грудной клетки.

По окончании эксперимента отмечены приросты показателей роста, массы тела, окружности грудной клетки.

Результаты экскурсии грудной клетки у юношей экспериментальной группы: 1,71%; 0,59%; 2,37%; 29,18%, в контрольной группе 0,79%; 0,8%; 0,58%; 11,24%.

Темпы прироста изучаемых показателей оказались достоверными ($P < 0,01$).

Анализ результатов свидетельствует о том, что темпы прироста показателей роста, окружности и экскурсии грудной клетки у юношей экспериментальной группы превышают темпы прироста показателей контрольной.

Темпы прироста показателей массы тела у юношей не сильно различаются, тем не менее, у экспериментальной группы они больше.

Темпы прироста контрольных показателей физического развития эксперимен-

тальной группы превышали показатели контрольной.

Вывод: у юношей экспериментальной группы, занимавшихся по методике развития скоростных качеств, физические и функциональные показатели выше, чем у контрольной группы, за счет большего объема тренировочных нагрузок, объема прыжковой работы и скоростных показателей на дистанции от 20 м до 100 м.

Использование методики развития скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и применение ее отдельных положений на практических занятиях с учетом функциональных возможностей организма студентов, объема тренировочной нагрузки, позволило повысить уровень физического развития в экспериментальной группе.

В целом задачи исследования выполнены. Апробирована методика развития скоростной выносливости в беге на короткие дистанции и выявлены наиболее значимые и эффективные упражнения для включения в учебно-тренировочный процесс, способствующие развитию скоростной выносливости: разнообразные прыжковые упражнения и бег на короткие отрезки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методи-

ческое пособие. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.