

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Горшенина А.В., студент 9211М гр.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма, г. Казань, Россия  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

**Актуальность.** Легкоатлетическое многоборье, как спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких видах легкой атлетики, является специфичной, требующей от спортсменов проявления широкого спектра физических способностей. Скоростно-силовая подготовка является одним из важнейших направлений спортивной тренировки легкоатлета-многоборца. Это связано с тем, что все виды десятиборья, кроме бега на 1500 м, имеют скоростно-силовой характер. Следовательно, и результаты в беге на 100 м, прыжке в длину, толкании ядра, прыжке в высоту, беге на 400 м, беге на 110 м с барьерами, метании диска, прыжке с шестом и метании копья непосредственно зависят от уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена [2, 3].

Скоростно-силовая подготовка и развитие скоростно-силовых способностей занимают лидирующее место в физической подготовке десятиборцев. Средства скоростно-силовой подготовки должны соответствовать основному спортивному упражнению по времени и динамическим характеристикам: средней величине динамического усилия, с учетом времени его проявления, а главное – быстрой скорости развития максимума динамического усилия. Скоростно-силовые способности можно рассматривать как производное от силы и быстроты. Эти два качества тесно связаны друг с другом: их недостаточное развитие ограничивает наиболее полное проявление скоростно-силовых способностей [1, 2, 4].

**Цель исследования** – разработать методику скоростно-силовой подготовки квалифицированных легкоатлетов-многоборцев и проверить ее эффективность.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе МАУ «СШОР «Тасма» г. Казани в период с сентября 2020 года по февраль 2020 года. В ходе педагогического эксперимента нами было сформировано две группы (контрольная – КГ; экспериментальная – ЭГ) по 6 человек: 3 девушек и 3 юношей (четверо – кандидаты в мастера спорта, двое, имеющих 1 разряд) в каждой. КГ тренировалась согласно тренировочному плану СШОР, а в тренировочный процесс ЭГ была внедрена разработанная нами методика (табл. 1).

Таблица 1 – Методика скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-многоборцев

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник – по плану СШОР.		
Вторник	Упражнения со штангой: 1) жим лежа; 2) рывок штанги; 3) толчок штанги; 4) полуприседы с быстрым вставанием и подъемом на носки; 5) быстрые прыжки вверх с гирей (16 кг).	отдых между подходами 4 мин 3x10 раз (70-80% от max) 3x10 раз (60-70% от max) 3x10 раз (60-70% от max) 3x10 раз (70-80% от max)  3x10 раз
Среда	Прыжковые упражнения: 1) прыжки с ноги на ногу; 2) скачки на правой ноге; 3) скачки на левой ноге; 4) выпрыгивания из положения выпада; 5) прыжки вперед на двух ногах вперед из положения полуприседа («лягушка»).	4 серии через 5 мин отдыха 50 м + бег с ускорением 10 м 40 м + бег с ускорением 10 м 40 м + бег с ускорением 10 м 15 раз 10 раз

Четверг – по плану СШОР.		
Пятница	<p>Прыжковые упражнения:</p> <p>1) прыжки на двух ногах через барьеры (91 см);</p> <p>2) спрыгивания с тумбы (40 см) на правую ногу с последующим быстрым отскоком вперед;</p> <p>3) спрыгивания с тумбы (40 см) на левую ногу с последующим быстрым отскоком вперед;</p> <p>4) тройной прыжок в яму с песком с места;</p> <p>5) пятерной прыжок в яму с песком с места.</p>	<p>отдых между подходами 3 мин</p> <p>4x10 раз</p> <p>3x10 раз</p> <p>3x10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>
Суббота	<p>Упражнения со штангой:</p> <p>1) жим лежа;</p> <p>2) взятие штанги на грудь;</p> <p>3) толчок штанги;</p> <p>4) полуприседы с быстрым вставанием и подъемом на носки;</p> <p>5) прыжки со сменой ног («разножка»).</p>	<p>отдых между подходами 4 мин</p> <p>3x10 раз (70-80% от max)</p> <p>3x10 раз (70-80% от max)</p> <p>3x10 раз (60-70% от max)</p> <p>3x10 раз (70-80% от max)</p> <p>3x10 раз</p>

**Результаты исследования и их обсуждение.** Главной задачей исследования являлось рассмотрение эффективности методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных легкоатлетов-многоборцев в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для определения эффективности методики был проведен сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце исследования (табл. 2).

Таблица 2 – Изменение показатели скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-многоборцев за период эксперимента

Контрольные тесты	КГ			ЭГ		
	в начале	в конце	прирост	в начале	в конце	прирост
бег 60 м, с	7,6±0,3	7,5±0,5	1,6%	7,5±0,3	7,3±0,4	4,3%
тройной прыжок с места, см	945±5	959±6	1,4%	946±7	975±6	3,1%
бросок ядра (6 кг) вперед снизу, м	14,41±0,10	14,52±0,09	0,8%	14,36±0,12	14,63±0,14	1,9%
бросок ядра (6 кг) назад через голову, м	15,60±0,11	15,74±0,10	0,9%	15,62±0,08	15,83±0,08	1,4%

По результатам тестирования выявлено, что в экспериментальной группе во всех контрольных тестах (бег 60 м, тройной прыжок с места, броски ядра вперед снизу и назад через голову), наблюдается больший прирост результатов, чем в контрольной группе.

**Выводы.** В конце эксперимента между группами наблюдаются достоверные различия, которые свидетельствует об эффективности методики скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-многоборцев в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования. Следовательно, разработанная нами методика скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-многоборцев в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства оказала положительное влияние на рост спортивных показателей десятиборцев.

### Список литературы

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с.
2. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. – 4-е изд., перераб. и доп. / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Москва : Альянс, 2017. – 671 с.
3. Писаренко, В. Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Белорусско-российский ун-т, 2017. – 201 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.