**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Чурганова Е.В., тренер отделения олимпийского резерва легкой атлетики,*

*Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение “Тасма”» г.Казани*

**Актуальность**. В тренировочном процессе огромное значение имеет дальнейшее улучшение методики физической подготовки, которое является ведущим компонентом современной системы спортивной тренировки. Одной из главных задач физического совершенствования юных спортсменов является гармоничное развитие физических качеств и двигательных способностей. В последние годы взгляды специалистов теории и методики физического воспитания на динамику развития этих качеств, а также формы и методы и средства их совершенствования пересмотрены и значительно изменились [1].

Главным условием совершенствования двигательных качеств юных спортсменов является целенаправленный многолетний тренировочный процесс в соответствии с их индивидуальными и возрастно-половыми особенностями. По мнению специалистов, значительное место в процессе спортивной подготовке юных легкоатлетов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной работоспособности и достижению высоких спортивных результатов.

В настоящее время в теории физического воспитания и спортивной подготовке большое значение придается разработке методики воспитания скоростно-силовых способностей, т.е. способности к развитию максимальной мощности усилий в кратчайшее время с сохранением оптимальной амплитуды движения.

**Цель исследования:** разработать методику воспитания скоростно-силовых способностей спринтеров на этапе спортивной специализации и экспериментально проверить ее эффективность.

**Методы исследования.** Наиболее информативными и эффективными на наш взгляд являются такие методы как педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

В процессе педагогических наблюдений мы с тренером обращали внимания на распределение средств физической подготовки в занятиях с юношами, на дозировку средств направленных на развитие физических качеств, на качество выполнений упражнений. Определялось соотношение средств, методов и направленности тренировочных занятий; уровень развития физических качеств; соотношение тренировочных средств ОФП и СФП.

Для определения развития уровня быстроты применялось – бег на 20 метров с ходу. Испытуемый бежал медленным бегом, а на определенной отметке (стартовая линия), по команде начинал бежать с максимальной скоростью 20 метров, который засекался секундомером.

Для выявления уровня скоростно-силовой подготовленности были использованы – прыжок в длину с места и тройной прыжок с места. При выполнении прыжка в длину с места, ноги испытуемого находились за линией отталкивания, стопы параллельны друг другу и расположены точно по направлению прыжка. Прыжок выполняли в яму для песка, прыгали три раза, засчитывался лучший результат. Длина прыжка (в см.) измерялась от линии отталкивания до ближайшего следа приземления. Тройной прыжок с места выполнялся толчком с двух ног, далее толкаясь поочередно каждой ногой, на третий шаг приземление на две ноги в яму с песком. Прыжок выполняли три раза, засчитывался лучший результат. Длина прыжка (в см.) измерялась от линии отталкивания до ближайшего следа приземления. Бросок ядра снизу – вперед, стоя в сторону метания выполнялся на сегменте для толкания ядра толчком с двух ног. Ядро держали двумя прямыми руками над головой. Маховыми движениями вперед вниз опускали руки с ядром, сгибая ноги до положения полу – приседа, туловище наклонялся вперед. Ядро опускалось вниз между ногами. Затем происходило мощное разгибание ног и туловища, одновременно с этим испытуемый прямыми руками движением снизу – вперед – вверх разгонял и выпускал ядро. Бросок выполняли три раза, засчитывался лучший результат. Измерения броска ядра (в см.) измерялся от точки падения снаряда до внутреннего края сегмента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В разработанную нами методику включен широкий арсенал упражнений из легкой атлетики скоростно-силового характера. Это беговые, прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

В течении 2-х месяцев на тренировочных занятиях ЭГ тренировалась по нами разработанной методике, которая состояла из специального комплекса упражнений, а КГ занималась согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по легкой атлетике.

Для составления тренировочной программы мы использовали следующие тренировочные комплексы:

1) 1 раз в неделю упражнения аэробной направленности. Кроссовый бег до 30 минут. Бег на отрезках свыше 400 м со скоростью ниже 80 % (ЧСС - 120-130 уд/мин);

2) 2-3 раза в неделю упражнения аэробно-анаэробного направленности. Бег 100-300 м со скоростью 90-81 %;

3) До 2 раз в неделю упражнения анаэробно-гликолитической направленности. Бег 100-300 м со скоростью 100-91 %;

4) 2-3 раза в неделю упражнения алактатно-анаэробной направленности. Бег до 80 м со скоростью 100-96 %;

5) 2-3 раза в неделю ССП – упражнения скоростно-силовой подготовки (прыжковые упражнения и упражнения с отягощением).

В основу программы тренировок с испытуемыми были положены следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра.

2. Многоскоки.

3. Выбегание с низкого старта с сопротивлением (партнер упирается в плечи стартующего, стоя к нему лицом).

4. Бег с высоким подниманием бедра в упоре.

5. Прыжки в глубину с приземлением на одну ногу и последующим выбеганием.

6. Бег с «тягой».

7. Полу-присед со штангой на плечах и выпрыгиванием вверх.

8. Прыжки в длину с низкого старта.

Для проверки эффективности разработанной нами методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей, было проведено тестирование в начале и в конце эксперимента.

**Выводы**

1) Анализ научно – методической литературы показал, что воспитание скоростно-силовых c2аспособностей спринтеров на этапе спортивной специализации играет значимую роль в достижении дальнейшего высокого спортивного результата. По мнению многих авторов, значительную часть тренировочного процесса нужно уделять внимание бегу на коротких дистанциях, прыжковым упражнениям, а так же к упражнениям с отягощением.

2) Для воспитания скоростно-силовых способностей спринтеров была разработана методика, в которой применялись беговые, прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями, которые являются наиболее эффективными средствами воспитания скоростно-силовых способностей. Предложенные средства выполнялись повторным методом, методом непредельных отягощений, методом динамических усилий, интервальным и переменным методом.

3) Эффективность разработанной методики на воспитание скоростно-силовых способностей спринтеров была подтверждена в результате тестирования. По результатам выполнения контрольных тестов, различие между уровнем физической подготовленностью экспериментальной группы в начале исследования и в конце исследования являются статистически достоверным, также различия статистически достоверны между экспериментальным и контрольным группами. Таким образом, результаты математической статистика по t-критерию Стьюдента позволяют нам утверждать, что наша методика является эффективной для воспитания скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе спринтеров на этапе спортивной специализации.

**Список литературы:**

1. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В.Д. Фискалов. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/10839.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - Электрон. дан. -Москва: Советский спорт, 2013. -216 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/11816.

3. Попов, В. Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Б. Попов. -Электрон. дан. -М., 2012. -224 с. -Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97609.