

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СТУДЕНТОВ-СПРИНТЕРОВ

*Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет «Спортивное и допризывное военное образование».*

Студент 3 ступени МИД

Болтаева Сумбула — дочь Музаффара

болтаевасумбула03@gmail.com

Аннотация.

Влияние физической нагрузки на организм студентов, занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в спринтерском беге.

Ключевые слова: легкая атлетика; спринтерский бег; подготовка; студенты.

Annotation.

The influence of physical activity on the body of students involved in athletics, specializing in sprint.

Key words: track and field; sprinting; training; students.

Спортивные занятия в жизни студентов являются одним из ключевых средств воспитания молодежи. Систематические занятия спортом положительно влияют на степень физической подготовки, положительно воздействуют на все органы [1, с. 336].

Необходимо понимать, что студенческий спорт подразумевает не только организацию и проведение различных соревнований. Занятия должны быть систематизированы и сбалансированы. В организации учебно-тренировочного процесса у студентов занимающихся легкой атлетикой, необходимо разделить занятия по особенностям данной группы или студента с учетом индивидуальных особенностей, необходимо сделать акцент на более слабые стороны физической подготовки [3, с. 390].

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания [4, с. 62].

Анализ динамики уровня физической подготовки студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, спринтерский бег, в ходе эксперимента, стал целью данного этапа исследования.

Подготовка студентов занимающихся в свободное время в секциях легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, сильно отличается от подготовки спортсменов необходимое соотношение длины и частоты шагов во время бега, которые формируются в процессе совершенствования техники бега, что вызывает трудности у всех, кто начинает заниматься этим видом спорта, многие начинающие бегают на коротком шаге и низкой частоте.

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [4, с. 62].

Эффективность бега снижают ошибки, которые возникают у большинства новичком, такие как: нога ставится на поверхность в основном с пятки или с носка, люди «натыкаются» на собственную ногу в каждом шаге из-за чего снижают скорость бега. Если частота шагов и средняя длина шага нога ставится больше «под себя», чем вперёд, то это повышает эффективность бега. Быстрота движений человека напрямую зависит от силы мышц, поэтому эти способности нужно развивать одновременно.

Таким образом, можно предположить, что улучшение спортивных результатов у студентов, занимающихся спринтерским бегом, возможно за счет коррекции техники бега и длины бегового шага.

Улучшение подготовленности студентов, занимающихся спринтерским бегом, представляет собой сложный процесс, связанный с тем, что студенты подготавливаются к соревнованиям в более меньший срок, чем многолетние тренировки спортсменов и необходимость студентов быть готовыми к выступлению в нескольких совершенно разных дисциплинах легкой атлетики на студенческих соревнованиях. Все это требует повышенных показателей мышечной массы, быстроты, выносливости, ловкости и других способностей в очень короткие сроки.

Достижение спортивных результатов студентов, занимающихся спринтерским бегом, зависит от физической и технической подготовленности на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Структура тренировочной подготовки студентов занимающихся спринтерским бегом, должна строиться с учетом особенностей занимающихся.

Основными задачами, стоящими перед тренировочной подготовкой людей занимающихся спринтерским бегом являются:

1. Обеспечивать разностороннее развитие личности;
2. Формирование потребностей в здоровом образе жизни;
3. Повышение уровня физической подготовки;
4. Рост спортивных результатов.

В ходе исследования было определены этапы тренировочной подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом. Эти этапы были распределены на 3 года обучения в ВУЗе (Чирчикский государственный педагогический институт Ташкентской Области), так как многие начинают ходить в секцию не с 1 курса.

У студентов занимающихся спринтерским бегом свои особенности в построении процесса тренировки, важное значение имеет построение подхода к тренировкам с учетом быстрого достижения результата. Таким образом, подготовительный процесс студентов занимающихся спринтерским бегом имеет особенности, выполнение комплекса средств направленных на повышение физической подготовки студентов на каждом этапе тренировок, а так же сконцентрироваться на специальной физической подготовке.

Оптимальное построение процессов тренировок у студентов, занимающихся спринтерским бегом, связано с рациональным планированием тренировок и цикла с учетом режима тренировок.

Планирование обосновано на положениях:

1. Подготовка должна планироваться, чтобы получить результат к периоду официальных студенческих соревнований;
2. Учитывается реакция организма на физическую нагрузку;
3. Развитие спортивных форм является индивидуальным процессом.

В процессе подготовки студентов-спринтеров выделяют два цикла подготовки: осенне-зимний и весенне-летний. Циклы состоят из моточиклов продолжительность которых от 5 до 30 недель, в процессе чего решаются определенные задачи подготовки. Также необходимо учитывать особенности тренировок с их нагрузкой на организм студента. Для примера служат осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки студентов 1 года занятий в секции легкой атлетики.

- 1 мезоцикл - Общефизическая подготовка (12 недель). Задачами, которого является повышение возможностей, физической подготовки, развитие выносливости занимающегося.

- 2 мезоцикл - Специальная физическая подготовка (10 недель). Развитие специальной выносливости, осуществляется контроль и коррекция тренировочных процессов.

- 3 мезоцикл - Техническая подготовка (10 недель). Изучение техник спринтерского бега, развитие скоростных возможностей.

- 4 мезоцикл - Соревновательная подготовка (5 недель). Достижение запланированных результатов, проверка возможностей с помощью соревнований.

При подготовке студентов-спринтеров важно не только планирование тренировок, но и также обязательное применение контроля за функциональным состоянием. В необходимости происходит коррекция тренировочных процессов у студента. В группе студентов занимающихся спринтерским бегом проводятся срезы в виде внутригрупповых соревнований.

Основными компонентами тренировочного процесса являются:

- Внешние факторы (место, где проводятся тренировки);
- Средства и методы (физическая подготовка);
- Средства контроля (контрольные тесты и соревнования);
- Коррекция процесса тренировки.

Подготовка студентов занимающихся спринтерским бегом планируется исходя из задач этапа тренировочных подготовок. Планированию подлежат физические нагрузки на организм, характер выполняемых нагрузок. В подготовке новичков делается акцент на соотношение средств, методов и параметров физической нагрузки. В процессе тренировок нужно учитывать индивидуальные особенности студента и концентрировать внимание на применение упражнений для освоения выбранного вида легкой атлетики.

При подготовке студентов в спринтерском беге используются физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование физической подготовки:

1. Упражнения для общей физической подготовки;
2. Упражнения для изучения техники спринтерского бега;
3. Упражнения, развивающие специальную физическую подготовку. В данной методике делается акцент на развитие физической и технической подготовки, связанные с особенностями студентов, сроками их подготовки и трудностями освоения техники спринтерского бега и достижением новых результатов.

Использование специальных упражнений повышает двигательную активность, скоростные, выносливость и другие способности.

Результат проведенного тестирования по окончании тренировочного процесса, выявил увеличение большинства показателей физической подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом.

Литература

1. Кряжев В. Д. *Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре* : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2003. 336 с.

2. Серженко Е. В., Нагайцева И. Ф., Ткачева Е. Г. Технологии физической культуры в системе высшего профессионального образования // *Аграрная наука - основа успешного развития апк и сохранения экосистем: материалы Международной научнопрактической конференции. Волгоградский государственный аграрный университет: Волгоград. 2012. С.*

3. Скрипко А. Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, 01.02.08. Москва, 2004. 390 с.

4. Никифоров В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие. Самара : ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. 62 с.

