

Недостатній рівень розвитку швидко-силових якостей у харківських юнаків-спринтерів на 400м старшої вікової групи підсилюється ще і тим фактором, що вони на протязі річної підготовки надто замало використовують тренувальні засоби *неспецифічної* спрямованості (менше половини об'єму силових і стрибкових вправ елітної групи).

## ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Долгарева М.Г.*

Преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Актуальность.** В настоящее время между специалистами идут споры по поводу значимости силовой подготовки в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции. Как известно, скорость, запас которой у бегунов на средние дистанции должен быть достаточно значительным, во многом зависит от силовой подготовки. Существует огромное количество методик развития силовых способностей. Но очень часто бывает так, что тренеры составляют программу силовой подготовки бегуна, основываясь на предыдущем опыте, своего или других специалистов, не обращая при этом к серьезным научным исследованиям. Результаты данной работы опираются на те исследования, которые проводил профессор В.Н. Селуянов – специалист в области биомеханики, антропологии, физиологии, теории спорта и оздоровительной физической культуры. В своих трудах он уделил большое внимание методикам силовой подготовки спортсменов для различных видов спорта. И потому поиск новых путей в развитии силовых качеств, в том числе и у бегунов на средние дистанции является достаточно актуальным для легкоатлетического спорта [1-4].

**Цель работы.** Доказать эффективность методики Селуянова В.М. развития силовых качеств бегунов на средние дистанции с применением статодинамических упражнений.

Исследования проводилось на базе спорткомплекса НТУ «ХПИ». Принимали участие бегуны, имеющие квалификацию первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта, возрастом от 18 до 23 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы.

**Результаты работы.** На основе изучения методики Селуянова В.Н. был разработан комплекс упражнений силового характера, выполняемых в *статодинамическом режиме*, который был адаптирован и применен к тренировочному процессу бегунов на средние дистанции, входивших в экспериментальную группу.

С целью проверки эффективности комплекса силовых упражнений статодинамического характера было проведено тестирование в начале и в конце эксперимента. Были использованы тесты для оценки общей силовой подготовки, специальной силовой подготовки, а также оценки готовности мышц нижних конечностей к длительной и эффективной работе силового характера бегунов на средние дистанции.

Эксперимент показал, что результаты в тестах по диагностике общей силовой подготовленности в обеих группах отличаются незначительно. Более значительные положительные изменения произошли в тестах по диагностике специальной силовой подготовленности, которые отображают готовность опорно-двигательного аппарата бегуна к длительной эффективной работе силового характера, что дает возможность улучшить спортивный результат на выбранной дистанции.

**Выводы.** Предложенная методика силовой подготовки с использованием упражнений статодинамического характера, примененная в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции НТУ «ХПИ», показала свою эффективность. Помимо улучшения результатов тестирования в ходе педагогического наблюдения был выявлен ряд положительных моментов выполнения упражнений в статодинамическом режиме.

Исходя из полученных результатов, можно рекомендовать внедрение методики силовой подготовки с использованием упражнений

статодинамического характера Селуянова В.Н. в тренировочный процесс бегунов на средние дистанции, которые входят в состав сборной команды НГУ «ХПИ» по легкой атлетике, а также и другим легкоатлетам, которые проявят интерес к данному эксперименту.

#### **Литература:**

1. Обухов С.М. Методика развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / С.М. Обухов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 23
2. Селуянов В.Н. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов / В.Н Селуянов, Е.Б Мякинченко, В.Т Тураев // Теория и практика физической культуры. 1993. – №7. – С. 29-34
3. Селуянов В.Н. Научно-методические основы подготовки бегунов на средние дистанции высшей квалификации: Метод. реком. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 24 с.
4. Суслов Ф.П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости: метод. реком. / Ф.П. Суслов, В.Б. Гилярова. – М.: ВНИИФК, 1990. – 32 с.