

Министерство науки и высшего образования РФ
Министерства образования и науки РТ
Министерство спорта РФ
Министерство спорта РТ
Российский студенческий спортивный союз
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ
КСК «КАИ ОЛИМП»
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российский университет дружбы народов
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ VIII
Международной научно-практической конференции

Казань, 23-24 сентября 2022 г.

СЕКЦИЯ 5

**МАССОВЫЙ
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**



УДК 796.012.134

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. Данная работа посвящена актуальной проблеме развития и совершенствования требуемых двигательных качеств у студентов-легкоатлетов на этапах спортивного совершенствования.

В достижении высоких спортивных результатов и роста уровня физической подготовленности спортсменов лежат адаптационные процессы, происходящие в организме человека [2, 3]. Оптимальное состояние важных функциональных систем организма спортсмена в учебно-тренировочный период приводит к успешному выступлению на соревнованиях в конкретном виде спорта. Тому способствует качественно подобранный и гармонично сбалансированный индивидуальный тренировочный процесс для каждого атлета, в процессе его спортивного совершенствования [4].

Важное значение в физической подготовке спортсменов имеют специальные упражнения для эффективного развития необходимых двигательных качеств, применительно к избранному виду спорта [1].

Ключевые слова: спортивная тренировка, быстрота движений, скоростная выносливость, общая выносливость.

Методы исследования. В наших исследованиях приняли участие две группы девушек студентов легкоатлетов 18-22 лет. 1-я экспериментальная группа – 16 человек, 2-я контрольная группа – 14 человек. Спортсмены контрольной группы занимались по типовой программе спортивной подготовки принятой для легкоатлетов. У спортсменок экспериментальной группы в стандартный тренировочный комплекс СДЮШОР был добавлен ряд специализированных физических упражнений для развития необходимых двигательных навыков присущих их спортивному амплуа в выбранном виде спорта. Для атлетов спринтеров большее значение в тренировочном процессе имеет развитие двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости, для стайеров – общей выносливости и силы.

В основу дополнительного, индивидуально подобранного комплекса упражнений для повышения физической подготовленности легкоатлетов входили упражнения на развитие двигательных качеств быстроты движений, скоростной выносливости и отдельно общей выносливости.

1. Упражнения на развитие быстроты движений делались в максимально возможном темпе в течении 10 – 13 секунд.

2. Упражнения на развитие скоростной выносливости делались в субмаксимальном (75 %) от максимально возможного темпе, как можно продолжительнее, без снижения ритма и частоты выполнения двигательного действия.

3. Упражнения на развитие общей выносливости делались максимальное количество подходов, повторений и времени выполнения двигательного действия.

Использовались различные вариации в количестве подходов в тех или иных упражнениях, а так же применялась круговая тренировка. Тренировочный цикл атлетов составлял 8 месяцев. Апробировалась эффективность тренировочного процесса атлетов девушек экспериментальной группы, по сравнению с контрольной и влияние дополнительного комплекса упражнений в тренировочном процессе на уровень физической подготовленности и результата. С целью выявления эффективности модернизированного тренировочного процесса легкоатлетов девушек нами были проведены следующие тестирования:

– Бег на 60 метров – позволяет оценить быстроту движений.
– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – позволяет оценить силовые способности.

– Прыжок в длину с места – позволяет оценить динамическая сила мышц ног.

– Челночный бег 3x10 метров – оценивает координационные способности.

– Бег 2000 метров – позволяет оценивать выносливость.

Результаты. В процессе проведенных исследований у девушек-легкоатлетов экспериментальной группы, по сравнению с данными контрольной группы, результаты в тестах улучшились:

– в беге на 60 метров на 5,32 %

– в отжимании на 9,02 %

– в прыжке в длину с места на 5,94 %

– в челночном беге 3x10 метров на 6,46 %

– в беге на 200 метров на 1,89 %

У девушек экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, достоверно улучшились результаты в 4-х тестовых упражнениях и лишь в тесте на выносливость (бег на 2000 метров) увеличение произошло незначительное на статистически недостоверную величину. Таким образом, повышение эффективности физической подготовленности легкоатлетов на основе индивидуально подобранных упражнений в зависимости от спортивного амплу легкоатлета имеет место быть и позволяет повысить уровень отдельно тренируемых двигательных качеств в экспериментальной группе девушек легкоатлетов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абзалов, Р.Р.* Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов / Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Ю.С. Ванюшин, И.Р. Асхадуллин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С.42 – 44.

2. *Головко, Н.Г.* Развитие скоростной, специальной и общей выносливости и старты в спортивных уроках юных бегунов / Н.Г. Головко, А.А. Олейник // Наука, 2020. – 2016. – № 1(7). – 121 – 125 с.

3. *Козлов, И.С.* Методика развития общей выносливости у студентов нефизкультурных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9. – 30 – 34 с.

4. *Осипов, А.Ю.* Развитие выносливости на занятиях физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин. – Красноярск: СФУ, 2014. – 48 с.

DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN TRACK AND FIELD STUDENTS AT THE STAGES OF SPORTS IMPROVEMENT

R.R. Abzalov, N.I. Abzalov, R.A. Abzalov

(Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This work is devoted to the actual problem of the development and improvement of the required motor qualities of track and field students at the stages of sports improvement.

Keywords: sports training, speed of movement, high-speed endurance, general endurance.