

ВЛИЯНИЕ ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЙ БЕГА АССИМЕТРИЧНОЙ ФОРМЫ НА ДИСТАНЦИОННУЮ СКОРОСТЬ СПРИНТЕРА

Маркевич А.А.,

научный руководитель канд. пед. наук Чикуров А.И.

Сибирский федеральный университет

Ключевые слова: Ассиметричное силовое воздействие, скоростной барьер, спринт, специфические упражнения.

Основной проблемой скоростной подготовки спринтеров, особенно на этапе спортивного совершенствования, заключается в отсутствии прироста скорости, даже при значительном повышении функциональных возможностей спортсмена. Отсюда возникает необходимость поиска новых путей для решения задачи повышения максимальной скорости бега спринтера.

Существуют способы, способствующие облегчению или утяжелению бега. Их можно с некоторой условностью объединить в две группы. К первой группе можно отнести способы естественного утяжеления условий бега, которые не требуют никаких специальных приспособлений и максимально доступны для использования в тренировочном процессе. Вторую группу составляют способы затруднения и облегчения условий бега, достигаемое с помощью разнообразных приспособлений, отягощающих жилетов, поясов, манжетов на ноги, за счет буксировки дополнительного груза (Полянский А.В. 2003).

Доказано, что выполнение спринтерского бега на фоне последствия бега в нестандартных условиях позволяет достичь более высоких показателей скорости по сравнению с тренировкой только в стандартных условиях (Мехрикадзе В.В. 1997).

Орещук С.А. в своем исследовании особенностей влияния отягощений на формирование системы движений скоростного бега у подростков и юношей обосновал возможность повышения быстроты с помощью бега с отягощениями в виде манжет на бедро или голень, что позволило заметно повысить силовой компонент в структуре бега.

Он пришел к выводу, что применение отягощений одновременно на обеих конечностях позволяет использовать в качестве основного тренировочного средства соревновательное упражнение, т.е. целостные действия избранного вида, выполняемые с соблюдением всех требований, установленных для соревнований. Но при этом наполнить элементарные формы проявления скорости силовым содержанием. По его мнению, это поможет добиться существенных сдвигов в развитии скорости, за счет управления режимов выполнения быстрых движений в искусственно созданных условиях. Это направлено на увеличение мышц, участвующих в беге, и являются одновременно средствами увеличения скорости бега спринтера.

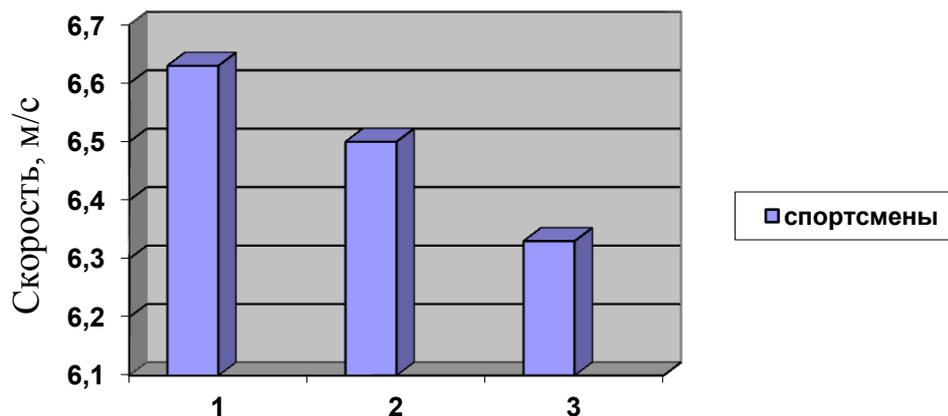
Нами было предположено, что использование в беге ассиметричного силового воздействия, в виде отягощения на одной ноге, при достоверном увеличении мощности работы, приведет к незначительному падению скорости по отношению к обычным условиям бега, а в беге с отягощениям на двух ногах, при той же величине отягощения, за счет снижения темпа бега, падение скорости выражено более значительно. Это противоречит условию, при выполнении тренировочных пробежек не уходить далеко от скоростей и ритмов планируемого результата.

Цель исследования – сравнить влияние симметричных и ассиметричных отягощений дистальной части нижних конечностей на дистанционную скорость бегунов спринтеров средней квалификации.

В проведенном нами исследовании оценивались параметры бега в обычных и затрудненных условиях. Условия бега затруднялись с помощью использования отягощения расположенного на дистальных частях голени и не превышающего 10% веса двигательного звена. Бег на дистанции 50 м выполнялся после стандартной разминки, в дни беговой подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе.

Сравнение характеристик проводилось в беге на дистанцию 50 м с использованием отягощения на двух ногах, с использованием ассиметричного отягощения, как и на правой, так и на левой и без отягощения.

В эксперименте приняли участие 15 спортсменов имеющих квалификацию 2-3 разрядов по легкой атлетике в беге на короткие дистанции.



Условия бега: 1 – без отягощения, 2 – с отягощением на ведомой по моторике ноге, 3 – с отягощением на двух ногах.

Рисунок 1 – Изменение скорости в зависимости от бега в различных условиях.

Вывод: Оценка параметров бега спринтеров в режиме соревновательного упражнения с различным характером дополнительного отягощения показало, что использование в беге ассиметричного силового воздействия, в виде отягощения на одной ноге, при достоверном увеличении мощности работы, приводит к незначительному падению скорости по отношению к обычным условиям бега, а в беге с отягощениям на двух ногах, при той же величине отягощения, за счет снижения темпа бега, падение скорости выражено более значительно.

Литература

1. Мехрикадзе В.В. Тренировка спринтера. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 163 с.
2. Орещук С.А. Биомеханические основы техники бега. Учебное пособие. – Харьков, 1993. – 100 с.
3. Полянский А.В. Бег и прыжки по покрытиям, имеющие различные физические свойства, в подготовке бегунов на средние дистанции: учеб. пособие для студ. и препод. фак. физич. воспит. пед. институтов / А.В.Полянский. – Славянск-на-Кубани: Изд-во СГПИ, 2003.