

условиях оптимального сочетания всех указанных компонентов физической нагрузки.

С точки зрения В.Н. Щеглова, ключом к индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов является определение типичных групп спортсменов и разработка для них соответствующих программ подготовки.

Таким образом, наиболее действенным методом развития специальной выносливости является увеличение объема и интенсивности основных тренировочных средств. Но увеличение объема или времени тренировки имеет свои пределы. Поэтому важно найти наиболее действенные формы тренировочного воздействия, которые позволяют спортсмену выполнять необходимые по интенсивности тренировочные нагрузки в короткие временные сроки. К таким средствам и можно отнести метод переключения двигательной активности.

### Литература

1. Мехрикадзе В.В., Шустин Б.Н. Индивидуальная ориентация в развитии скоростной выносливости легкоатлетов-спринтеров: Сб. науч.тр. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 60-68.

2. Мехрикадзе В.В. Тренировка спринтера. – М.: Физкультура, образование и спорт, 1997. – 162 с.

3. Юшко Б.Н. Влияние тренировочных режимов и величины нагрузки на развитие скорости бега и скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1974. – 27 с.

4. Щеглов В.Н. Вариативный метод в подготовке спринтеров высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1993. – 23 с.

*The article contains materials that allow individualizing the preparation and development of high-speed endurance for high-level sprinters.*

**Keywords:** *individual orientation, qualification, endurance, research, running, physical activity.*

### **И. Г. Трофимович, В. И. Трофимович**

Гомельский Государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [rofimovich@gmail.com](mailto:rofimovich@gmail.com)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*В статье изложены несколько групп упражнений, которые направлены на развитие и совершенствование скоростной выносливости в спринтерском беге у спортсменов – легкоатлетов.*

**Ключевые слова:** скоростная выносливость, бег, группа упражнений, подготовка.

Общеизвестно, что в спринтерском беге утомление приводит к заметному снижению скорости. Это происходит из-за уменьшения длины шага (у спортсменов высокой квалификации на 3-5 см) и в основном из-за значительного снижения частоты шага, что, в свою очередь, вызвано увеличением времени полёта.

При утомлении во время постановки ноги на опору величины углов в тазобедренном и коленном суставах не изменились. По данным В. Якимовича увеличился угол лишь в голеностопном суставе на 13 градусов, постановка ноги начинается с передней части стопы. Это приводит к изменению направлению вектора усилий в центре массы ноги. Будучи направленным в беге с максимальной скоростью под углом 45 градусов к опоре, вектор усилий при утомлении становится более вертикальным и угол увеличивается до 55 градусов. Значит, спринтер отталкивается больше вверх чем вперёд. В результате увеличивается время полёта и уменьшается длина и частота шагов, что ведёт к падению скорости.

Таким образом, структура бегового шага при утомлении значительно отличается от структуры бега с максимальной скоростью. На ряду с уменьшением величин векторов усилий ухудшается и их направление, то есть происходят и количественные и качественные изменения.

В тренировке спринтеров для совершенствования специальной выносливости или способности сохранять дольше максимальную скорость бега обычно применяется бег со скоростью 90 – 95 % от максимальной на отрезках от 80 до 300 метров и более. При выполнении такой работы в конце дистанции обязательно наступает утомление, и спортсмен «добегает» с нарушением техники[1].

Некоторые специалисты утверждают, что именно в этот момент происходит эффективное развитие специальной выносливости. Но утомление оказывает отрицательное влияние на совершенствование навыков скоростного бега.

В связи с этим мы предлагаем 3 группы специальных упражнений способствующих совершенствованию рациональной техники беговых движений и сохранению скорости бега на второй половине дистанции.

**Первая группа упражнений:** наклоны туловища назад из стойки на коленях с весом на груди 5-10 кг или резиновым эспандером, закрепленным сзади за плечи; приседания с весом 20-30 кг на плечах (плечи строго над тазом); скачки на одной ноге с отягощением весом 300-500 г на дистальном конце голени или резиновым эспандером (партнер бежит впереди и сохраняет натянутое положение эспандера); наклоны туловища вперед из стойки на коленях с весом 2-3 кг на плечах с быстрым падением вперед и мгновенным возвращением в исходное положение; бег с партнером, который бежит впереди

и сохраняет натянутое положение эспандера, укрепленного за дистальные концы бедер выполняющей.

Время и количество повторений вышеперечисленных упражнений определяются моментом нарушения техники, снижения заданного темпа или скорости их выполнения.

**Вторая группа упражнений** – это двигательная корректировка взаиморасположения звеньев тела и опорной ноги во время отталкивания через сознательное изменение позы движения – направленное через тазобедренного угла разгибания опорной ноги и угла наклона туловища относительно вертикали. Эта двигательная коррекция выполняется следующим образом: в момент наступления утомления и начала снижения скорости бега бегунья в виде самоприказа наклоняет верхнюю и среднюю часть туловища вперед, увеличивая угол разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги смещением таза вперед. Такая коррекция движений обеспечивает возрастание скорости бега и увеличивает время ее удержания [2].

Для освоения умения выполнять двигательные коррекции в беге с максимальной скоростью целесообразно использовать силовые и скоростно-силовые упражнения для мышц-сгибателей и разгибателей туловища, наклоны туловища вперед с разгибанием тазобедренного сустава опорной ноги путем смещения таза вперед на месте в стойке, сзади за таз спортсменку удерживает эспандер, то же, но с опорой на одну ногу, маховая нога выполняет активный вынос вперед; выполнение двигательных коррекций в медленном беге, в беге со скоростью 70-80% от максимальной, то же, но в беге со скоростью 90-100% по прямой и под уклон 2-3° на различных дистанциях при сбивающем влиянии утомления.

**В третьей группе упражнений**, для совершенствования специальной выносливости, используется метод контроля за структурой бегового шага. Его суть заключается в том, что спортсмен должен пробежать с максимальной скоростью такой отрезок, на котором не нарушается правильная структура бега. Как только происходит ухудшение техники, бег следует прекращать. После отдыха (1-2 мин) пробежку нужно повторить с тем же заданием. Как правило, величина дистанции, при пробегаемой с максимальной скоростью без нарушения техники, уменьшается от повторения к повторению. Если спортсмен в данной тренировке не может бежать с максимальной скоростью, то можно применить бег в облегченных условиях. Количество повторений в одной тренировке может составить 3-5 раз в зависимости от степени подготовленности спортсмена. Такие тренировочные занятия проводятся на этапе непосредственной предсоревновательной подготовке [3].

### Литература

1. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.
2. Озолин Э.С. Исследование структурных компонентов динамики скорости спринтерского бега и методов, направленных на их

совершенствование: Автореф. дис./док. пед. наук. – Л., 1972. – 22 с.

3. Озолин Н.Г. Спринт и скоростная выносливость // Легкая атлетика. – 1971. – № 10. – С. 14.

*In this article are stated several groups of exercises which are aimed at the development and improvement of high-speed endurance in sprinting at athletes.*

**Keywords:** *high-speed endurance, running, group of exercises, training.*

## **Ю. С. Ходосок**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРЕНЕРА В УСПЕШНОСТИ КОМАНДЫ**

*В статье изложены результаты исследования личностных характеристик тренеров высоко успешных команд. Выделены черты личности тренера, способствующие спортивным достижениям команды.*

**Ключевые слова:** *тренер, спортивная команда, эффективность, успешность, личностные характеристики.*

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.[1]

Нами было проведено исследование на спортивной базе ГУ ГГСДЮШОР №8 г. Гомеля. В исследовании приняли участие 5 команд футболистов, в возрасте 13-18 лет, и 5 тренеров этих команд.

Для изучения личностных свойств тренера, мы использовали 16 – факторный опросник Р. Кеттела (форма С). Для исследования особенностей межличностных отношений нами использовалась методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. По результатам исследования был построен личностный профиль эффективного тренера.

Таким образом, для эффективного тренера по футболу характерны следующие индивидуально-типологические особенности: открытость,