

Развитие специальной выносливости легкоатлетов 14–15 лет в беге на 1500 м

Боровский В.М.

Белорусский национальный технический университет

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов.

Цель исследования: повышение специальной выносливости легкоатлетов 14–15 лет, специализирующихся в беге на 1500 метров. Для повышения специальной выносливости юных легкоатлетов была разработана методика развития специальной выносливости с акцентом на повышение анаэробного компонента за счет применения средств и методов, направленных на совершенствование технико-тактических действий спортсменов. Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев в период с сентября по ноябрь 2011 года в средней общеобразовательной школе № 126 г. Минска. В нем приняли участие 20 учащихся 14–15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции. Участники эксперимента были разделены на две однородные группы. До и после эксперимента проводилось тестирование по трем тестам: бег с высокого старта на 1000, 1500 и 3000 м. Результаты представлены на рисунке.

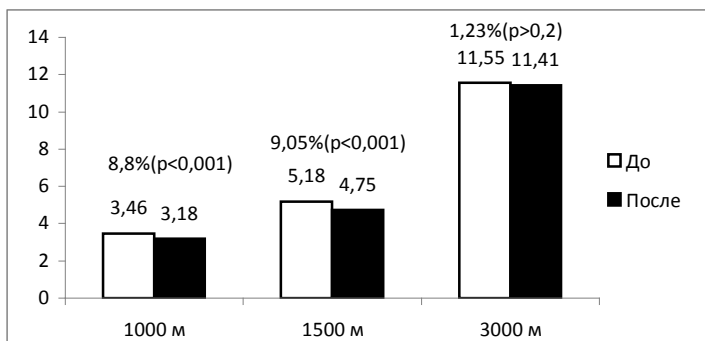


Рисунок – Динамика результатов в беге на 1000, 1500 и 3000 м

Разработанная методика тренировки с акцентом на развитие анаэробного компонента выносливости легкоатлетов 14–15 лет дает большой прирост результатов в беге на 1500 м (сдвиг 9,05 %, $p<0,001$) и 1000 м (сдвиг 8,80 %, $p<0,001$) и неэффективна в беге на 3000 м (прирост результатов 1,23 %, $p>0,5$).