

75.411.5

0-75

С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров
А.Л. Юрченко, Н.Ю. Фокина

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

Монография

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Кафедра «Физическое воспитание»

С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров
А.Л. Юрченко, Н.Ю. Фокина

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

Монография

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

RU
Science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2021

УДК 796.4
ББК 75.711
С45

Рецензенты:

- Е.В. Калмыков**, заведующий кафедрой «Теория и методика бокса и кикбоксинга» РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), д-р пед. наук, проф.,
И.В. Никишин, канд. пед. наук, доц.

Авторы:

- С.В. Скрыгин**, доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук,
В.Л. Ануров, доцент кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук,
А.Л. Юрченко, ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук, доц.,
Н.Ю. Фокина, ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Скрыгин, Сергей Владимирович.

С45

Особенности многолетней спортивной подготовки юных бегунов-спринтеров : монография / С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров, А.Л. Юрченко, Н.Ю. Фокина. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 200 с.

ISBN 978-5-4365-6951-2

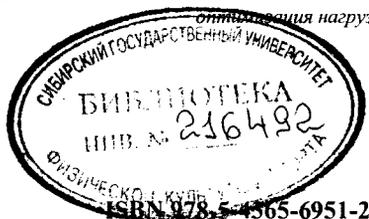
В монографии представлены результаты многолетних исследований по оптимизации системы спортивной подготовки юных бегунов-спринтеров. Выявлена последовательность построения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки юных бегунов на короткие дистанции. Определена эффективность средств специальной подготовки в мезоциклах с различной преимущественной направленностью. Разработана структура средств специальной направленности для юных бегунов на короткие дистанции. Экспериментально обоснована структура специальных нагрузок в годичном цикле тренировки.

Ключевые слова: юные бегуны-спринтеры, спортивная подготовка, оптимизация нагрузок, средства специальной подготовки, циклы подготовки.

**УДК 796.4
ББК 75.711**

- © Ануров В.Л., Скрыгин С.В.,
Юрченко А.Л., Фокина Н.Ю., 2021
© ООО «РУСАЙНС», 2021

Н. Ф.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Глава 1. Характеристика тренировочных нагрузок в структуре годовичного цикла подготовки юных бегунов на короткие дистанции ..	15
1.1. Величины тренировочных нагрузок на этапе углубленной тренировки.....	15
1.2. Режимы тренировочных нагрузок.....	16
1.3. Особенности построения годовичного цикла тренировки.....	20
Глава 2. Построение тренировочных нагрузок специальной направленности на основе учета функционального состояния нервно-мышечного аппарата юных бегунов на короткие дистанции	25
2.1. Особенности срочной адаптации нервно-мышечного аппарата юных спринтеров к специальным нагрузкам беговой направленности	25
2.2. Исследование функционального состояния НМА юных спортсменов в мезоциклах различной направленности годовичного цикла подготовки.....	32
2.3. Количественные характеристики тренировочных нагрузок специальной направленности юных бегунов на короткие дистанции	84
Глава 3. Общая характеристика средств силовой подготовки юных бегунов-спринтеров	99
Глава 4. Экспериментальное обоснование структуры специальных беговых нагрузок юных бегунов-спринтеров на этапе углубленной тренировки	102
4.1. Структура тренировочных нагрузок юных бегунов на короткие дистанции на этапах годовичного цикла.....	103
4.2. Динамика показателей физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции за время педагогического эксперимента.....	109
Глава 5. Многолетняя структура тренировочных нагрузок в системе подготовки бегунов на короткие дистанции	132
5.1. Годовые объемы тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции различной квалификации	132
5.2. Особенности изменения объема тренировочных нагрузок различной направленности в многолетней тренировочной структуре бегунов на короткие дистанции	140

Глава 6. Оценка эффективности тренировочных нагрузок.....	152
6.1. Особенности изменения скоростного режима на соревновательной дистанции в зависимости от направленности тренировочной работы	152
6.2. Взаимосвязь тренировочной нагрузки с быстротой преодоления соревновательной дистанции	159
6.3. Сравнение скорости бега на различных отрезках стометровой дистанции в мезоциклах различной направленности	162
6.4. Биомеханические характеристики бегового шага спринтеров в фазе взаимодействия с опорой	166
6.5. Критерии оперативного контроля в процессе подготовки юных спринтеров	171
Литература	174
Приложения	180