УДК 796
ББК 75

# СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ И ДИНАМИКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Г. И. Дерябина[1], А. В. Савинкова[2], М. В. Солтан[1]**

*[1] Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия*

*[2] Спортивная школа олимпийского резерва № 3, Тамбов, Россия*

Рассмотрено содержание специальной подготовки спринтеров в лёгкой атлетике и приведена динамика показателей специальной подготовленности по результатам реализации данной стороны спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** *специальная физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров, специальная подготовленность, содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров.*

**Актуальность**. Этап спортивного совершенствования (в настоящее время согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» — этап совершенствования спортивного мастерства) предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы углублённой специализации. Он начинается с 18–20 лет и длится 8–10 лет. Основная задача этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объёме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимума достигают суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объём специальной психологической, тактической и интегральной подготовки [2].

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удаётся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время; в противном случае они оказываются значительно ниже [1; 3].

Эффективность повышения спортивного мастерства спортсменов в беге на короткие дистанции существенно определяется содержанием специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров. Специальная физическая подготовка — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, и способствует избирательному развитию отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки (СФП) являются соревновательные упражнения в «своём» виде спорта [4–6].

**Целью** настоящего исследования явилось изучение содержания и динамики специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования. Исследование проводилось на базе Тамбовского областного государственного автономного учреждения «СШОР № 3», изучались материалы специальной физической подготовки 7 спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (анализировался тренерский опыт М. М. Солтана). В исследовании были рассмотрены материалы, отражающие данные о СФП следующих спортсменов (авторы получили личное согласие всех спортсменов на публикацию персональной информации): В. Фролова (1980 г. р., заслуженный мастер спорта, 3-е место на Олимпийский играх (Пекин) в эстафете 4×400), П. Старостина (мастер спорта России в беге на 60 и 100 м), Н. Слеткова (кандидат в мастера спорта в беге на 100, 200 и 400 м), С. Ульянова (кандидат в мастера спорта в беге на 400 и 800 м), И. Хорошилова, И. Васильева (мастера спорта России в беге на 60 м), А. Андреева (кандидат в мастера спорта в беге на 200, 400 м).

**Методы исследования**. Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами был использован комплекс научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогиче-

ское тестирование показателей СФП легкоатлетов-спринтеров, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение**. В нашем исследовании динамика показателей СФП легкоатлетов-спринтеров изучалась по материалам тренерского опыта М. В. Солтана (обзор 2004–2014 гг.).

Ведущими направлениями в СФП легкоатлетов-спринтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства являлись:

1. Развитие общей выносливости и приобретения высокого уровня общей физической подготовки на первом этапе подготовительного периода. Достигалось это разнообразными средствами, среди которых большее место занимали продолжительный бег и фартлек.

2. Достижение высокого уровня скоростно-силовой подготовки средствами, которые по своей структуре соответствуют режиму работы мышц в скоростном беге и обеспечивают развитие не столько абсолютной силы, сколько стартово-взрывной, определяющей мощность отталкивания.

3. Повышение скорости путём применения короткого, но максимального быстрого бега на коротких отрезках и различных упражнений, способствующих преодолению «скоростного барьера».

4. Приобретение скоростной выносливости посредством темпового бега, проводимого на отрезках до 300 м со скоростью, повышающейся к соревновательному периоду и переменного бега с изменением темпа.

5. Воспитание способности к максимальному расслабленному во время высокой и максимальной скорости бега.

6. Приобретение умения использовать соревнования как в подготовительном, так и в соревновательном периодах для повышения спортивной формы.

7. Воспитание способности начинать новый годовой цикл тренировки на более высоком уровне, чем предыдущий.

Содержание СФП в тренировочном процессе мы разделили на пять циклов, имеющих определённую направленность.

**1. Первый цикл** (начинается в конце сентября) и содержит следующие блоки:

Общая физическая подготовка (ОФП), включающая в себя основные тренировочные средства:

– бег на длинных отрезках (3–5 км). Сначала бег в медленном темпе (для укрепления сосудистой системы и мышц ног);

– бег по песку (для укрепления мышц ног). Развитие силовых способностей нижних конечностей являются основой специальной подготовки спринтеров (многие одарённые бегуны так и не достигли высот спортивного мастерства, потому что не уделяли достаточного внимания укреплению этих мышечных групп);

– разнообразные упражнения с лёгким весом и средним количеством повторений (10 различных упражнение выполняются по одному подходу);

Для повышения эмоциональности тренировочных занятий проведение спортивных и подвижных игр в парке, на пляже, в горах.

Бег и прыжки по лестнице в достаточно быстром темпе со скоростью 80–90 % от максимальной. В силовой подготовке используются упражнения только с собственным весом.

Упражнения в парах на активное и пассивное растягивание.

Специальные беговые упражнения.

Разнообразные упражнения с набивными мячами и камнями, предпочтение отдаётся при этом броскам мяча в прыжке.

Во второй четверти первого цикла как минимум один раз в неделю делают пробежку на 1 500, 3 000 или 5 000 м с регистрацией времени.

Первый цикл продолжается примерно до декабря.

**2. Второй цикл (до середины февраля).**

Одна четверть времени посвящается интервальному бегу (между пробежками ходьба или бег трусцой).

Вторая четверть — фартлеку (трусца / ходьба / трусца / спринт / следование за лидером).

В оставшейся половине цикла основное время уделяется упражнениям с отягощениями — силовой подготовке. В это время бóльшая часть усилий расходуется не на беговой дорожке, а в зале штанги: выполняется по 3–6 подходов, в зависимости от максимального результата каждого упражнения. Тренеру необходимо запастись терпением, поскольку для укрепления основных мышечных групп требуется планомерная работа в течение многих лет. Не в коем случае не следует торопиться и форсировать подготовку. Это касается не только её силовой части. В современном спринте высот спортивного мастерства достигают спортсмены с долгосрочной карьерой.

**3. Третий цикл** (до середины апреля).

В этом цикле идёт тренировка скоростной выносливости, которая является основой всего

спринта. Продолжается использование непрерывного длительного бега. Иногда бег на время.

Основную части первой четверти составляют бег на отрезках с возрастающей длиной: 100, 200, 300, 400 м. В другое время проводится бег на отрезках убывающей длины: 500, 400, 300 м. Таким образом, огромная часть тренировки отдаётся бегу на прогрессивно возрастающих и убывающих отрезках. Сначала используются более длинные отрезки, а позже более короткие. Часто этот бег строится по принципу пирамиды: 100, 200, 400, 200, 100 м и т. п.

Тренировка заканчивается быстрыми пробежками, иногда по траве. Спринтер должен завершать занятия с ощущением способности передвигать ноги очень быстро и расслабленно.

Значительная часть времени тратится на постоянные повторения коротких отрезков для развития скоростной выносливости. Обычно это делается на траве в шиповках. Проводится от 10 до 20 стартов на дистанции 75–80 м, с ходу, в полную силу. Тренер внимательно наблюдает за спортсменами, чтобы определить, когда начинается борьба с утомлением. От этого зависит число повторений. В третьем цикле идёт работа над стартом, качественный бег на отрезках (например, 4×100, 4×150).

В занятия включаются также фартлек, иногда силовая тренировка с максимальным весом; упражнения на растягивание, иногда интервальная тренировка. При утомлении делают такую тренировку: 100 м трусцой, 100 м шагом, 100 м спринт; выполняется 10 р. После такой интенсивной разминки выполняют серии 6×150 м, но если спортсмен сильно устал, тренировка прекращается.

**4. Четвёртый цикл** (соревновательный, до окончания сезона).

Очень важно, чтобы соревнования являлись существенной частью тренировки. Даже после трёхнедельного отдыха от состязаний у спортсменов появляется чувство неуклюжести и неловкости. Большинство атлетов входит в форму через соревнования.

В течение четвёртого соревновательного цикла поддерживается расслабленный бег на 400 м, являющийся эффективным средством для вымывания из мышц продуктов окисления.

**5. Пятый цикл** (до конца сентября).

Одну четверть цикла занимает отдых, другую — бег трусцой, третью — спортивные игры. Остальное время упражнения на растягивание с сопротивлением. Большое значение придаётся активному отдыху.

Основными средствами и методами повышения скоростных способностей являлись увеличение компонентов бега: длины и частоты шага.

Для корректировки и увеличения длины шага применялись следующие средства:

– увеличение силовых возможностей мышц-разгибателей бедра и туловища (комплекс силовых упражнений, бег в гору, прыжковые упражнения);

– бег с отягощением (манжеты массой 250–300 г на дистальных концах голени, 500 г — на бедре);

– бег по разметкам, превышающим длину шага на 2–4 см;

– улучшение способности к свободному, незакрепощенному бегу, упражнения на расслабление.

Улучшение частоты шага достигалось следующим:

– увеличением силовых возможностей мышц сгибателей ног и туловища (силовые упражнения);

– прыжковыми упражнениями с акцентом на быстрые движения с фиксацией времени;

– бегом в облегчённых условиях (наклонная дорожка — 30–50 м);

– словесными задания-указаниями превысить частоту шага;

– бегом по разметкам с незначительным уменьшением длины шага;

– бегом с партнёром, имеющим более высокую скорость бега, бегом с гандикапом, эстафетным бегом;

– бегом с переменой ритма;

– использованием тредбана;

– использованием звуколидеров.

Распределение средств СФП и их направленность в недельном цикле на различных этапах подготовки представлена в табл. 1 и 2.

**Методические рекомендации**. Между сериями необходимы интервалы отдыха до 15 мин. В режиме повторного бега интервал между пробежками в беге на 50 м составляет 3–4 мин. В беге на 100 м — 6–8 мин, на 150 м — 8–10 мин, на 200–250 м — 10–12 мин. От пробежки к пробежке скорость бега должна нарастать, скорость бега во второй серии должна быть выше, чем в первой, в последней пробежке — самая высокая. Во всех пробежках вторая половина дистанции должна преодолеваться быстрее, чем первая. В целом на протяжении каждого этапа подготовки от недели к неделе скорость бега должна постепенно нарастать.

*Таблица 1*

**Направленность средств тренировки в недельном цикле на различных этапах подготовки**

| Этап / День | Общий | Специальный | Предсоревновательный | Соревновательный |
|---|---|---|---|---|
| Понедельник | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Восстановительный кросс |
| Вторник | Повторный бег, 50 м | Повторный бег, 50 м | Повторный бег, 50 м | Повторный бег, 50 м |
| Среда | Повторный бег, 250 м | Повторный бег, 200 м | Повторный бег, 150 м | Повторный бег, 150 м |
| Четверг | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Отдых |
| Пятница | Повторный бег, 150 м | Повторный бег, 150 м | Повторный бег, 100 м | Разминка |
| Суббота | Переменный бег, 100 м | Повторный бег, 250 м | Повторный бег, 200 м | Соревнование |
| Воскресенье | Отдых | Отдых | Отдых | Соревнование |

*Таблица 2*

**Распределение недельного объёма тренировочных средств**

| Этап / День | Общий | Специальный | Предсоревновательный | Соревновательный |
|---|---|---|---|---|
| Понедельник | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Восстановительный кросс |
| Вторник | Повторный бег 2 (5×50 м) | Повторный бег 2 (4×50 м) | Повторный бег 2 (3×50 м) | Повторный бег 2 (3×50 м) |
| Среда | Повторный бег 6×250 м | Повторный бег 5×200 м | Повторный бег 4×150 м | Повторный бег 3×150 м |
| Четверг | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Скоростно-силовая | Отдых |
| Пятница | Повторный бег 6×150 м | Повторный бег 5×150 м | Повторный бег 2 (3×100 м) | Разминка |
| Суббота | Переменный бег 2 (4×100 м) | Повторный бег 4×250 м | Повторный бег 3×200 м | Соревнование |
| Понедельник | Отдых | Отдых | Отдых | Соревнование |
| Всего за неделю | 3 700 м | 3 150 м | 2 450 м | |

Специальная подготовленность определялась с помощью следующих тестов: бег на 60 м с ходу, бег на 60 м с высокого старта, бег на 300 м, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, десятерной прыжок с места (табл. 3).

В целом мы наблюдаем положительные тенденции в динамике результатов показателей специальной физической подготовленности и соответственно адекватное воздействие исследуемой методики специальной физической подготовки. Тем не менее существуют индивидуальные особенности в показателях каждого испытуемого. Анализ личных средних значений показателей специальной физической подготовленности выявил наличие индивидуальных особенностей в разных тестах.

Например, в тесте «60 метров с высокого старта» лучший результат наблюдается у П. Старостина (6,75±0,13 с), низший результат у С. Ульянова (6,97±0,1 с). В тесте «60 метров с ходу» лучший средний результат И. Васильева (5,9±0,16 с), худший у А. Андреева (6,08±0,15 с). Лучший результат в тесте «300 метров с высокого старта» наблюдался у В. Фролова (34,38±1,49 с), низкий — у Н. Слеткова (35,18±0,59 с). В тройном прыжке с места С. Ульянов показал более высокий результат, чем у остальных (807,5 см), Н. Слетков — более

*Таблица 3*

**Динамика показателей специальной физической подготовленности испытуемых (2004–2013 гг.)**

| Дата испытания | Показатели специальной физической подготовленности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Скоростные качества | | | Скоростно-силовые качества | | |
| | 60 м с высокого старта, с | 60 м с ходу, с | 300 с ввысокого старта, с | Тройной прыжок, см | Прыжок в длину, см | 10-кратный прыжок, м |
| ***В. Фролов*** | | | | | | |
| 21.09.04 | 7,0 | 6,2 | 36,5 | 780 | 278 | 27,55 |
| 15.05.05 | 6,8 | 6,0 | 34,0 | 825 | 282 | 28,80 |
| 12.09.05 | 6,8 | 6,1 | 34,0 | 836 | 281 | 28,85 |
| 17.05.06 | 6,7 | 5,8 | 33,0 | 846 | 288 | 30,45 |
| Ср. арифм. | 6,83±0,13 | 6,03±0,17 | 34,38±1,49 | 821,75±29,12 | 282,25±4,19 | 28,91±1,19 |
| ***П. Старостин*** | | | | | | |
| 21.09.04 | 6,9 | 6,0 | 36,0 | 825 | 280 | 30,95 |
| 15.05.05 | 6,8 | 6,0 | 35,0 | 848 | 291 | 31,44 |
| 12.09.05 | 6,7 | 6,0 | 34,9 | 855 | 292 | 31,25 |
| 17.05.06 | 6,6 | 5,7 | 34,4 | 866 | 295 | 32,05 |
| Ср. арифм. | 6,75±0,13 | 5,92±0,15 | 35,08±0,67 | 848,5±17,33 | 289,5±6,56 | 31,43±0,46 |
| ***Н. Слетков*** | | | | | | |
| 21.09.04 | 7,0 | 6,3 | 36,0 | 778 | 280 | 27,45 |
| 15.05.05 | 6,9 | 6,0 | 35,0 | 795 | 285 | 29,15 |
| 12.09.05 | 6,9 | 6,0 | 35,1 | 815 | 284 | 29,40 |
| 17.05.06 | 6,8 | 5,9 | 34,6 | 842 | 286 | 30,36 |
| Ср. арифм. | 6,9±0,08 | 6,05±0,17 | 35,18±0,59 | 807,5±27,52 | 283,75±2,63 | 29,09±1,21 |
| ***С. Ульянов*** | | | | | | |
| 21.09.04 | 7,1 | 6,2 | 35,7 | 840 | 290 | 29,88 |
| 15.05.05 | 7,0 | 6,0 | 35,0 | 895 | 292 | 30,44 |
| 12.09.05 | 6,9 | 6,0 | 34,8 | 905 | 290 | 30,28 |
| 17.05.06 | 6,9 | 6,0 | 34,6 | 915 | 295 | 31,98 |
| Ср. арифм. | 6,97±0,1 | 6,05±0,1 | 35,03±0,48 | 888,75±33,5 | 291,75±2,36 | 30,65±0,92 |
| ***И. Хорошилов*** | | | | | | |
| 10.09.11 | 7,1 | 6,2 | 35,5 | 855 | 285 | 29,66 |
| 16.05.12 | 6,9 | 6,0 | 34,8 | 860 | 285 | 29,70 |
| 12.09.12 | 6,9 | 6,0 | 35,0 | 865 | 286 | 29,65 |
| 18.05.13 | 6,7 | 5,9 | 34,2 | 892 | 288 | 31,24 |
| Ср. арифм. | 6,9±0,16 | 6,03±0,13 | 34,88±0,54 | 868±16,52 | 286±1,41 | 30,06±0,79 |

*Окончание табл. 3*

| Дата испытания | Показатели специальной физической подготовленности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Скоростные качества | | | Скоростно-силовые качества | | |
| | 60 м с высокого старта, с | 60 м с ходу, с | 300 с ввысокого старта, с | Тройной прыжок, см | Прыжок в длину, см | 10-кратный прыжок, м |
| ***И. Васильев*** | | | | | | |
| 10.09.11 | 7,0 | 6,1 | 35,5 | 866 | 286 | 29,60 |
| 16.05.12 | 6,8 | 5,9 | 35,0 | 870 | 287 | 30,07 |
| 12.09.12 | 6,8 | 5,9 | 34,8 | 902 | 290 | 31,45 |
| 18.05.13 | 6,6 | 5,7 | 34,4 | 915 | 299 | 32,40 |
| Ср. арифм. | 6,8±0,16 | 5,9±0,16 | 34,93±0,46 | 888,25±24,03 | 299±5,91 | 30,88±1,28 |
| ***А. Андреев*** | | | | | | |
| 10.09.11 | 7,0 | 6,2 | 35,2 | 860 | 281 | 28,81 |
| 16.05.12 | 7,0 | 6,2 | 35,0 | 862 | 282 | 29,05 |
| 12.09.12 | 6,9 | 6,0 | 34,7 | 878 | 285 | 29,40 |
| 18.05.13 | 6,9 | 5,9 | 34,5 | 882 | 287 | 29,850 |
| Ср. арифм. | 6,95±0,06 | 6,08±0,15 | 34,85±0,31 | 870,5±11,12 | 283,75±2,75 | 29,28±0,45 |

низкий (807,5±27,52 см). Прыжок в длину с места наиболее результативен у И. Васильева (299±5,91 см), а наименее результативен — у В. Фролова (282,25±4,19 см). В десятикратном прыжке лучший результат у В. Фролова (28,91 м), худший — у П. Старостина (31,43±0,46 м). Эти особенности являются определяющими в соревновательных результатах испытуемых.

В рамках работы представляло интерес изучить личные достижения сильнейших спортсменов Тамбовской области (2001–2015 гг.) (табл. 4).

Опираясь на вышесказанное, резюмируем, что

*Таблица 4*

**Личные достижения сильнейших спортсменов Тамбовской области (2001–2015 гг.)**

| № п/п | Фамилия, имя | Год рождения | Личные достижения, с | | | | Год установления | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 60 м | 100 м | 200 м | 400 м | | |
| 1 | Фролов Владислав | 1980 | | 10,5 | 21,06 | 45,09 | 2006, 2007 | Рекорд области: 400, 200 м |
| 2 | Старостин Павел | 1982 | 6,74 | 10,51 | 21,64 | 47,7 | 2007, 2008 | Рекорд области: 100, 60 м |
| 3 | Форофонтов Сергей | 1976 | | 10,5 | 21,8 | 49,0 | 2001, 2002 | |
| 4 | Слетков Николай | 1976 | | 10,5 | 21,73 | 48,4 | 2006–2008 | Рекорд области: эстафета 4×200 м (1:26:45) |
| 5 | Медведева Мария | 1990 | | 11,8 | 24,55 | 55,85 | 2011–2014 | Рекорд области: 400 м с барьером (1:00:55) |
| 6 | Хорошилов Игорь | 1990 | | 10,3 | 21,42 | 47,91 | 2012–2014 | |
| 7 | Андреев Александр | 1992 | | 10,4 | 21,69 | 48,83 | 2011–2014 | |
| 8 | Васильев Игорь | 1993 | 6,82 | 10,3 | 21,69 | | 2012–2015 | |
| 9 | Попов Андрей | 1995 | | | 21,9 | 48,75 | 2014, 2015 | |
| 10 | Рысев Анатолий | 1993 | | | 21,7 | 49,1 | 2012–2014 | |

специальная физическая подготовка в спорте — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров заключается в совершенствовании скоростных способностей и технического мастерства спортсмена.

Анализ литературы показал, что в современной тренировке бегунов-спринтеров используются следующие методы: метод непрерывного длительного бега, когда бег проводится без пауз в равномерном или переменном темпе на протяжении длительного времени; б) метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках), когда бег периодически чередуется с отдыхом; в) соревновательный метод, используемый в подготовке к ответственным стартам.

Для оценки специальной физической подготовленности рекомендуется использовать следующие тесты: бег на 60 м с ходу, бег на 60 м с высокого старта, бег на 300 метров, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, десятерной прыжок с места.

В работе выявлены положительные тенденции в динамике результатов показателей специальной физической подготовленности и соответственно воздействие исследуемой методики специальной физической подготовки в целом оценено как адекватное, несмотря на наличие индивидуальных особенностей в показателях каждого испытуемого. Таким образом, описанное содержание специальной физической подготовки и предложенный диагностический инструментарий для её контроля показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для применения в практической работе тренеров по лёгкой атлетике, а также при подготовке специалистов соответствующего профиля.

## Список литературы

1. Верхошанский, Ю. А. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. А. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.

2. Жилкин, А. И. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Академия, 2003. — 464 с.

3. Коников, В. И. Физическая подготовленность как базовый компонент подготовки бегунов на короткие дистанции / Л. И Кирьянова, М. О. Маркин // Казан. наука. — 2013. — № 11. — С. 278–281.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения : в 2 т. / В. Н. Платонов. — М. : Совет. спорт, 2015. — 142 с.

5. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. — М. : САМ, 2005. — 445 с.

6. Тёр-Ованесян, А. А. Спорт: обучение, воспитание, тренировка / А. А. Тёр-Ованесян. — М. : ФиС, 2001. — 208 с.

7. Юдин, А. С. Современные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации / А. С. Юдин, Г. А. Ушакова, А. Т. Черных // Primo Aspecty. — 2015. — № 2 (155). — С. 225–229.

*Поступила в редакцию 24 мая 2018 г.*

**Для цитирования:** Дерябина, Г. И. Содержание специальной физической подготовки легкоатлетов-спринтеров и динамика её результатов на этапе спортивного совершенствования / Г. И. Дерябина, А. В. Савинкова, М. В. Солтан // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 42–49.

### Сведения об авторах

**Дерябина Галина Ивановна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. *dergal@yandex.ru*

**Савинкова Алина Викторовна** — студентка 4-го курса, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. *savinkova-al1996@yandex.ru*

**Солтан Михаил Владиславович** — тренер Тамбовского областного государственного автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», заслуженный тренер России. Тамбов, Россия. *dergal@yandex.ru*

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**
2018, vol. 3, no. 2, pp. 42–49.

## Content of Special Physical Training of Sprinkage Sports and Dynamics of its Results at the Stage of Sports Improvement

**G.I. Deryabina[1а], A.V. Savinkova[1б], M.V. Soltan[2]**
[1]Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russia
[а]*dergal@yandex.ru,* [б]*savinkova-al1996@yandex.ru*
[2]Sports School of the Olympic Reserve № 3, Tambov, Russia. *dergal@yandex.ru*

The article deals with the content of special training for sprinters in track and field athletics and shows the dynamics of indicators of special preparedness based on the results of this side of sports training.

**Keywords:** *special physical preparation of athletes-sprinters, special preparedness, maintenance of special physical training of athletes-sprinters.*

### References

1. Verhoshanskiy Yu. A. *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, 1988. 331 p. (In Russ.).

2. Zhilkin A.I., Kuz'min V.S., Sidorchuk E.V. *Lyogkaya atletika* [Athletics]. Moscow, 2003. 464 p. (In Russ.).

3. Konikov V.I., Markin M.O. Fizicheskaya podgotovlennost' kak bazovyy komponent podgotovki begunov na korotkiye distantsii [Physical training as a basic component of training sprinters]. *Kazanskaya nauka* [Kazan science], 2013, no. 11, pp. 278–281. (In Russ.).

4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i yeyo prakticheskoye prilozheniye* [The system of training athletes in Olympic sports: General theory and its practical application]. Moscow, 2015. 142 p. (In Russ.).

5. Suslov F.P., Sycha V.L., Shustina B.N. *Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki* [Modern system of sports training]. Moscow, 2005. 445 p. (In Russ.).

6. Ter-Ovanesyan A.A. *Sport: obucheniye, vospitaniye, trenirovka* [Sport: education, training]. Moscow, 2001. 208 p. (In Russ.).

7. Yudin A.S., Ushakova G.A., Chernykh A.T. Sovremennyye podhhody k planirovaniyu uchebno-trenirovochnogo protsessa sprinterov vysokoy kvalifikatsii [Modern approaches to the planning of training process of highly qualified sprinters]. *Primo Aspecty*, 2015, no. 2 (155), pp. 225–229. (In Russ.).