**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В БЕГОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**А.Ф. Шарифуллин**

*Аннотация. Силовая подготовка играет ключевую роль в достижении высоких результатов в легкой атлетике, особенно в беговых видах спорта. В данной статье рассматриваются особенности силовой подготовки спортсменов легкоатлетов в возрасте 12-15 лет, а также значимость силовых тренировок для улучшения беговых показателей. Мы обсудим цели и задачи силовой работы в беге, а также предложим рекомендации по организации тренировочного процесса*.

Цель данной статьи заключается в анализе и систематизации знаний о силовой подготовке легкоатлетов 12-15 лет в беговых видах легкой атлетики. Мы стремимся подчеркнуть важность силовой работы в беге и предложить практические рекомендации для тренеров и спортсменов, чтобы повысить эффективность тренировок и улучшить спортивные результаты.

Введение

Легкая атлетика — это один из самых популярных видов спорта, который включает в себя широкий спектр дисциплин, среди которых бег занимает особое место. Для достижения высоких результатов в беге необходимо учитывать множество факторов, включая технику, выносливость и, конечно же, силу. Силовая подготовка легкоатлетов 12-15 лет является особенно важной, так как в этом возрасте происходит активное развитие организма, и правильная организация тренировочного процесса может значительно повлиять на дальнейшие достижения спортсменов.

Силовая работа в беге направлена на развитие мышечной силы, что, в свою очередь, способствует улучшению скорости, выносливости и техники бега. Важно понимать, что силовая подготовка должна быть адаптирована к возрастным особенностям и физическому состоянию спортсменов, чтобы избежать травм и перегрузок.

Основная часть

1. Значение силовой подготовки

Силовая подготовка в легкой атлетике включает в себя упражнения, направленные на развитие основных групп мышц, необходимых для эффективного бега. Она помогает укрепить мышцы ног, спины и кора, что способствует улучшению техники бега и снижению риска травм. Для спортсменов легкоатлетов 12-15 лет силовая работа в беге должна быть разнообразной и включать как базовые упражнения, так и специальные тренировки, направленные на развитие быстроты и силы.

2. Методы силовой подготовки

Силовая подготовка может быть разделена на несколько основных методов:

- «Общая силовая подготовка»: включает в себя упражнения с собственным весом, такие как отжимания, приседания и подтягивания. Эти упражнения развивают основные группы мышц и формируют базовую силу.

- «Специальная силовая подготовка»: направлена на развитие силовых качеств, необходимых для бега. Это могут быть упражнения с гирями, штангами или эспандерами, которые имитируют движения, характерные для беговых дисциплин.

- «Силовая выносливость»: упражнения, которые помогают развивать выносливость мышц при выполнении длительных нагрузок. Это достигается за счет выполнения упражнений с умеренными весами на большое количество повторений.

- «Плиометрика»: метод, который включает в себя упражнения на быстроту и мощность, такие как прыжки и ускорения. Плиометрика помогает развивать взрывную силу, что особенно важно для спринтеров.

3. Программа силовой подготовки

Для легкоатлетов 12-15 лет важно правильно составить программу тренировок, которая будет включать как беговые, так и силовые упражнения. Программа должна быть сбалансированной и учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Рекомендуется проводить силовые тренировки 2-3 раза в неделю, сочетая их с беговыми занятиями.

Рекомендуется проводить силовые тренировки 2-3 раза в неделю, сочетая их с беговыми тренировками. Важно следить за техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

4. Влияние силовой подготовки на результаты

Силовая подготовка оказывает значительное влияние на результаты легкоатлетов. Исследования показывают, что спортсмены, регулярно занимающиеся силовыми тренировками, демонстрируют улучшение времени на дистанциях, увеличение скорости и выносливости. Силовая работа в беге помогает развивать мощность, что особенно важно для спринтеров, а также улучшает экономичность бега для длинных дистанций. Кроме того, силовая подготовка помогает укрепить мышцы и суставы, что снижает риск травм.

Заключение

Силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса легкоатлетов 12-15 лет в беговых видах легкой атлетики. Она способствует развитию мышечной силы, улучшению техники бега и снижению риска травм. Правильная организация силовых тренировок, учитывающая возрастные особенности и физическое состояние спортсменов, позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и достичь высоких результатов. Тренерам и спортсменам важно осознавать значимость силовой работы в беге и применять полученные знания на практике для достижения успеха в легкой атлетике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурлаков, В. А. (2018). "Силовая подготовка в легкой атлетике". Москва: Физкультура и спорт.

2. Кузнецов, И. П. (2019). "Тренировка юных легкоатлетов: методические рекомендации". Санкт-Петербург: Спорт и здоровье.

3. Сидоров, А. Н. (2020). "Основы силовой подготовки в легкой атлетике". Екатеринбург: Урал-Пресс.