

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский, А.П. Чумак

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения специально подготовительных и скоростно-силовых упражнений при подготовке юных легкоатлетов. Представлены эффективные средства скоростно-силовой подготовки, которые могут использоваться при построении учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов.

Введение

Современное состояние и развитие легкой атлетики в мире характеризуется его высоким социальным признанием, о чем свидетельствует практика крупнейших международных соревнований, особенно ярко проявляющаяся в процессе Олимпийских соревнований. В связи с этим рельефно прослеживаются две взаимосвязанные тенденции: во-первых, это возрастание профессионального уровня самих соревнований, уровня подготовленности спортсменов; во-вторых, повышение роли и значения квалифицированного управления подготовкой спортсменов начиная с раннего детского уровня. Обе эти тенденции в своем единстве обуславливают социальную и практическую необходимость научной разработки теории и методики подготовки спортсменов в легкой атлетике как специфической области спортивного человековедения [1, 5].

Анализ системы спортивной подготовки выявил, что структура скоростно-силовой подготовки юных бегунов на этапе начальной спортивной специализации предполагает рациональное распределение в годичном цикле подготовки средств атлетической подготовки, увеличивающих силу и массу основных мышечных групп; упражнений специальной тренажерной подготовки, воздействующих преимущественно на силовую выносливость, и средств специальной силовой подготовки, направленных на совершенствование отдельных сторон физической подготовленности.

При этом нужно учитывать, что содержание скоростно-силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, рациональная структура специальной скоростно-силовой подготовки и специальных подготовительных упражнений легкоатлетов предусматривает периодичность и заменяемость преимущественной направленности тренировки. Это обеспечивается за счет чередования трех основных типов мезоциклов – аэробно-силового,

силовой выносливости и скоростно-силовой направленности. Эти три мезоцикла объединяются в этап, а этапы, в свою очередь, образуют периоды – подготовительный и соревновательный. При этом важно учитывать, что содержание скоростно-силовой тренировки, как и остальных упражнений в легкой атлетике, различается в зависимости от близости главных соревнований. По мере их приближения специальная силовая тренировка становится все более специализированной.

Последовательность включения мезоциклов различной направленности в системе спортивной подготовки обуславливается характером морфологических и функциональных перестроек, происходящих под влиянием целенаправленных тренировок:

- тренировка на максимальную мышечную силу увеличивает массу быстрых и медленных мышечных волокон;

- параллельно осуществляемая аэробная программа повышает их окислительный потенциал;

- тренировка на силовую выносливость (специальная тренажерная подготовка и специальная силовая подготовка) адаптирует увеличившиеся в объеме и массе мышцы к специфической работе, утилизирует силовые способности легкоатлета в динамических акцентах техники и способствует дальнейшему увеличению аэробных возможностей;

- тренировка скоростно-силовой направленности, как правило, предшествует участию в соревнованиях, что позволяет, сохраняя фон силовой выносливости, создать запас скорости и силы.

Планирование тренировки по блокам (этапам и мезоциклам) позволяет отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, добиваясь большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств; улучшить контроль эффективности тренировки, фиксируя сдвиги именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное воздействие; использовать такую длительность мезоцикла, при которой реализуются самые высокие темпы прироста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения; предотвратить снижение силовых качеств накануне главных соревнований; сделать тренировку более привлекательной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Упражнения с дополнительным сопротивлением являются компонентом более специализированной тренировки и целенаправленно развивают скоростную и специальную выносливость. Они оказывают целостное воздействие на технику движений, так как усиливают ее динамические акценты при моделировании соревновательного темпо-ритмового режима.

Таким образом, рациональное планирование и реализация упражнений силовой подготовки в годичном макроцикле способствует

повышению уровня физических качеств и совершенствованию физической подготовленности юных легкоатлетов, обеспечивая рост их спортивного мастерства и достижение высоких соревновательных результатов.

Структура и содержание силовой подготовки легкоатлетов определяется особенностями проявления различных мышечных способностей.

Таким образом, методические рекомендации и перечень силовых упражнений органично использовались нами в структуре подготовки юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

В результате анализа специальной научно-методической литературы, обобщения опыта передовой практики, проведенного предварительного эксперимента, в ходе которого изучена динамика физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции в зависимости от использования различных методов тренировки, была разработана методика подготовки спринтеров на данном этапе спортивной специализации. Она основанная на рациональном использовании тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности легкоатлетов.

Основная идея предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок юных легкоатлетов, на наш взгляд, заключается в оптимальном сочетании объема и интенсивности тренировочных средств, основанных на преобладании метода круговой тренировки в развитии силы и скоростно-силовых качеств. Применение кругового метода тренировки для развития силовых и скоростно-силовых качеств будет способствовать развитию общей физической подготовленности на этапе спортивной специализации. Разносторонняя подготовка на этом этапе не является самоцелью, а служит эффективным средством в создании основы для роста спортивного мастерства.

Используя определенную последовательность в распределении и использовании тренировочных средств и методов в годичном цикле подготовки, способствует планомерному повышению уровня разносторонней подготовленности юных легкоатлетов на короткие дистанции 13–14 лет.

Необходимо отметить, что основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта закладывается на этапе начальной спортивной специализации [2], который является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсменов, поэтому здесь нецелесообразно учитывать подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

На первый план выдвигается задача разносторонней физической подготовки. При этом с учетом спортивной специализации одновременно следует развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений.

Наряду с применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (как на этапе начальной подготовки), находится все больше приверженцев такого подхода, при котором в программу занятий включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, по структуре близких к избранному виду спорта и направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта [3, 4].

Результаты исследований и их обсуждение

Для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации был проведен педагогический эксперимент и поставлены задачи: определить комплекс более эффективных упражнений для развития силы ведущих мышечных групп легкоатлетов, найти наиболее эффективные методы скоростно-силовой подготовки. Они решались следующими методами: обобщение спортивного опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, учет объема нагрузки, учет данных врачебного контроля, математический анализ.

По результатам комплексного обследования были сформированы две группы легкоатлетов 13–14 лет (12 человек – экспериментальная группа, 12 – контрольная группа), примерно равных по уровню физической и функциональной подготовленности.

Перед началом эксперимента на основе результатов тестирования физических качеств были определены индивидуальные особенности каждого спортсмена и создана экспериментальная группа, подготовка в которой осуществлялась с преимущественной направленностью, опирающиеся на физические способности, необходимые в беге на короткие дистанции (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели общей и специальной физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции 13–14 лет до эксперимента

п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,38±0,02	3,37±0,03
2.	Бег 100 м (с)	12,48±0,15	12,47±0,18
3.	Бег 800 м (с)	127,60±0,93	126,60±0,87
4.	12-мин. бег (м)	2980,0±17,1	2986,0±15,4

п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
5.	Прыжок в длину с места (см)	238,2±0,03	237,8±0,23
6.	Тройной прыжок с места (м)	7,83±0,02	7,83±0,12
7.	Подтягивание из виса (раз)	10,6±0,65	10,7±0,35
8.	Становая сила (кг)	105,6±0,7	105,1±0,9
9.	Наклон вперед (см)	4,10±0,1	4,23±0,2

С октября 2015 года тренировки в группах проводились в соответствии с разработанной программой эксперимента.

У юных легкоатлетов экспериментальной группы программа использования тренировочных средств составлялась с учетом их индивидуальной подготовленности.

Основу общей физической подготовки составили силовые и скоростно-силовые упражнения, которые выполнялись в форме круговой тренировки в течение годичного цикла подготовки по специально разработанным комплексам, которые в большей степени могли способствовать развитию физических качеств.

Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов является самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности по индивидуальным заданиям, на что отводилось 100 часов годового времени.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в легкой атлетике физических качеств, что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп 1–2 года подготовки. При этом на специальную подготовку, как и в экспериментальной группе, отводилось 40% учебного времени, на общую физическую – 60%, которая в свою очередь состояла из скоростно-силовых упражнений, упражнений на общую выносливость, гибкость, координацию, на развитие и совершенствование двигательных навыков, причем для этого использовались как упражнения общей физической подготовки (48,4%), так и спортивные и подвижные игры игровые упражнения (11,6%).

Таблица 2. – Показатели физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции, контрольной и экспериментальных групп в конце эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,20±0,01	3,29±0,05
2.	Бег 100 м (с)	12,05±0,08	12,31±0,1
3.	Бег 800 м (с)	125,1±2,1	127,2±1,4
4.	12-мин бег (м)	3026±10,1	2991±8,5
5.	Прыжок в длину с/м	245,4±3,5	240,5±4,5
6.	Подтяг. из вис. (раз)	14,6±1,1	11,3±0,4
7.	Становая сила (кг)	112,0±2,4	107,6±2,2
8.	Наклон вперед (см)	14,0±2,1	7,0±1,0
9.	Тройной прыжок (м)	8,15±1,0	7,96±2,1

Таким образом, в контрольной группе экспериментальным фактором была разная направленность средств общей физической подготовки: в экспериментальной группе они носили индивидуальную направленность, т.е. подбирались с учетом характера индивидуальных особенностей юных бегунов; специальная подготовка, часть общей физической подготовки, игры и игровые упражнения представляли собою сопутствующие факторы эксперимента.

Выводы

Анализ основных различий параметров тренировочных нагрузок в экспериментальной группе свидетельствует, что основным различием в тренировочной программе экспериментальной и контрольной групп являлось построение тренировочных нагрузок при учете индивидуальных особенностей юных легкоатлетов.

В ходе экспериментальных исследований выявлена высокая эффективность применения специальных силовых упражнений в программе ОФП легкоатлетов в повышенном объеме по сравнению с обычной практикой их использования.

По результатам основного педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровня общей и специальной подготовленности в экспериментальной группе, которая тренировалась по разработанной программе с использованием кругового метода в силовой и скоростно-силовой подготовке.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.

2. Врублевский, Е.П. Краткий курс дисциплины «Легкая атлетика» (в вопросах и ответах). учеб.-метод. пособие / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская – Смоленск: СГИФК, 2000. – 107 с.

3. Теоретико-методическое обеспечение образовательного процесса студентов по дисциплине «Легкая атлетика»: учеб. пособ. с грифом Госкомспорта / Е. П. Врублевский [и др.]. – Смоленск: СГИФК, 2004. – 231 с.

4. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В. Г. Никитушкин. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.

5. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF SPECIAL PREPARATORY AND SPEED-POWER EXERCISES DURING THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES

S.M. Blotsky, V.N. Baranovsky, A.P. Chumak

Summary. The article deals with the peculiarities of using special preparatory and speed-strength exercises in training of young athletes. Effective means of speed-strength training that can be used to organize the training process of young athletes are presented.