

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИЮ 800 МЕТРОВ

С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Введение. Анализ содержания занятий многих юных бегунов на дистанции 800 м показал, что в процессе начальной подготовки основной объём тренировочных нагрузок составляют упражнения бегового характера. Такая методика тренировки не позволяет бегунам в дальнейшем при переходе в группу взрослых спортсменов улучшать свои спортивные результаты. О положительном влиянии разносторонней физической подготовки свидетельствуют результаты исследований многих специалистов: Н.Г. Озолина, В.П. Филина, В.Г. Алабина, Г.И. Нарскина, В.Н. Платонова и многих

других. Однако среди специалистов и тренеров ещё нет единого мнения о рациональных средствах и методах спортивной тренировки в занятиях с юными спортсменами. Разноречивость мнений подтверждает, что этот вопрос ещё недостаточно изучен и есть мнение о необходимости разработки методики начальной спортивной подготовки. В связи с этим необходимо пересмотреть средства и методы тренировки юных бегунов на начальном этапе спортивной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Средствами специальной подготовки являются соревновательные упражнения, которые выполняются с соблюдением требований и правил, установленных для соревнований, и специальные подготовительные упражнения, направленные непосредственно на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида лёгкой атлетики.

Для достижения высоких результатов в беге на 800 м необходимы как высокая скорость, так и способность поддерживать её на протяжении всей дистанции. Если развивать скоростно-силовые качества без повышения функциональных возможностей организма, то в какой-то момент прекращается рост результатов. Скорость в беге зависит от следующих показателей: частоты шагов в единицу времени и длины шагов, которая определяется такими показателями, как сила отталкивания; время, в течение которого происходит отталкивание; характера отталкивания. Частота шагов в большей степени зависит от функциональных возможностей организма.

Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮШОР № 2 г. Мозыря. Испытуемыми были 12 спортсменов учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

Группы занимались по совершенно разным программам. Контрольная по программе СДЮШОР, а экспериментальная по составленной нами программе, с систематическим применением специальных подготовительных упражнений, способствующих совершенствованию техники бега и функциональных возможностей. Упражнения применялись в процессе совершенствования физической и технической подготовленности.

В программе спортивных школ специальные беговые упражнения применяются в основном с целью совершенствования технической подготовки, а упражнения с отягощениями для воспитания силы и быстроты.

Цель нашего исследования – определить наиболее эффективные средства и методы спортивной подготовки юных легкоатлетов.

Перед нашим исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить рациональное воздействие и эффективность тренировочных нагрузок, в программу которых включены специальные беговые упражнения.
2. Выявить динамику развития основных физических качеств и влияние специальных беговых упражнений на их развитие.
3. Определить эффективность применения специальных беговых упражнений в тренировочном процессе юных спортсменов.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ анкетных данных тренеров по лёгкой атлетике, работающих с юными спортсменами.
2. Педагогические контрольные испытания для выявления сдвигов в развитии основных физических качеств.
3. Педагогические наблюдения.

До начала эксперимента были проведены контрольные испытания для всех участников эксперимента, затем каждая группа провела тренировку по заданной программе, также контрольные испытания были проведены после тренировки. После контрольных испытаний юные легкоатлеты были разделены на две группы по 12 человек и тренировались по различным программам. Экспериментальная группа по разработанной программе с дополнительным количеством специальных беговых упражнений, а контрольная по программе СДЮШОР.

В конце недели для всех испытуемых проводились контрольные испытания в беге на 30 м с/х, прыжок с места, тройной прыжок с места, бег 100 м, бег 800 м.

В программу экспериментальной группы в основную часть занятий включались специальные беговые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, семенящий бег. Объём и интенсивность этих упражнений были различными. Контрольная группа занималась согласно программе для детско-юношеских спортивных школ учебно-тренировочных групп первого года обучения.

Для оценки эффективности предложенных тренировочных занятий нами анализировались конечные данные по физической подготовленности юных легкоатлетов двух групп. Юные легкоатлеты экспериментальной группы превосходили своих оппонентов контрольной по большинству ведущих показателей. Юные спортсмены экспериментальной группы показывали в конце эксперимента достоверно более высокие результаты в тестовых упражнениях в беге на 30 м с/х, прыжок с места, тройной прыжок с места, бег 100 м, бег 800 м (таблица).

Таблица – Изменение показателей юных бегунов экспериментальной и контрольной групп до начала и в конце эксперимента достоверность их различий по 1-критерию Стьюдента

№ п/п	Контрольные упражнения	\bar{X}_1	\bar{X}_2	K_1	K_2	$\bar{X}_1 - K_1$	$\bar{X}_2 - K_2$
1.	Бег 30 м с/х (с)	3,60±0,04	3,31±0,03	3,70+0,08	3,50+0,08	1,12	2,34
2.	Бег 100 м (с)	12,4±0,05	12,2±0,08	12,6±0,1	12,5±0,11	0,78	2,34
3.	Бег 800 м (с)	131,5±1,0	126,0±0,7	133,1±1,5	131,0±1,3	0,83	3,38
4.	Прыжок в длину с/м	227,0±1,4	236,1±1,2	232,0±4,1	235,0±3,5	1,15	0,30
5.	Тройн. Прыжок (м)	8,97±1,7	9,75±1,2	9,06±2,1	9,16±2,2	0,33	2,44

Остановимся на показателях в физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп на основании ряда проведённых испытаний.

Как видим из приведённого анализа полученных данных, характер развития основных физических качеств у юных легкоатлетов имеет тенденцию к своему улучшению. В группах спортсменов, с которыми проводились занятия по

общей физической подготовке с применением специальных беговых упражнений, нами обнаружен более интенсивный рост показателей физической подготовленности, чем в группе занимающихся по стандартным программам.

По результатам педагогического эксперимента выявлена динамика в показателях общей и специальной подготовки в экспериментальной группе, при этом объём и интенсивность беговой нагрузки в группах был примерно одинаковым. Можно отметить, что юные спортсмены контрольной группы, в которой основной объём тренировочной работы составлял бег, с меньшим желанием и успехом выполняли тренировочную нагрузку. Спортсмены экспериментальной группы, в которой 30 % общего объёма работы занимали специальные беговые упражнения, успешно справлялись с нагрузкой.

Двухмесячный педагогический эксперимент показал, что, несмотря на то, что до эксперимента средние результаты по всем показателям в экспериментальной и контрольной группах были идентичны, после эксперимента у испытуемых экспериментальной группы результаты в соревновательной дистанции, тройном прыжке, выпрыгивании из приседа оказались выше – бег на 30 м с/х, прыжок с места, тройной прыжок с места, бег 100 м, бег 800 м.

Необходимо сделать следующие выводы:

1. Включение в тренировочный процесс специальных подготовительных упражнений в сочетании с общеразвивающими даёт положительный эффект в воспитании физических качеств и в совершенствовании двигательных навыков у юных легкоатлетов.
2. Проведённый педагогический эксперимент дал возможность определить эффективность применения специальных беговых упражнений в тренировке юных спортсменов в сравнении с общепринятой методикой тренировки.
3. Данные проведённого эксперимента позволяют оценить воздействие тренировочных нагрузок и различных средств и методов при развитии физических качеств.
4. Применение специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основным двигательным навыком, способствует в большей мере улучшению специальной физической и технической подготовленности юных легкоатлетов.