

СПЕЦИФИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПРИНТЕРОВ (11-13 ЛЕТ)

Масло И.М., Масло М.И.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Этап начальной спортивной специализации - один из наиболее важных, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в спринте. Однако здесь как ни на каком другом этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма.

Известно, что на этапе начальных занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и параллельно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр, необходимых для подготовки спринтеров. Тем самым достигается единство общей и спортивной физической подготовки.

На развитие физических качеств влияет ряд факторов: собственный рост детей, средства и методы тренировки, направленность средств на ОФП и СФП и обучение.

Дидактический принцип систематичности - необходимое условие в занятиях с детьми.

Тренер должен проводить занятия регулярно, а ученики посещать их без значительных перерывов.

В случае несоблюдения этих требований уровень развития спортивно-силовой подготовленности спринтеров снижается.

Воспитание быстроты и скоростно-силовых способностей юных спринтеров, бесспорно, дело сложное. Оно требует от педагогов не только мастерства, но и максимального терпения, изобретательности, умения понять характер каждого ребенка. Большое значение имеет проявление инициативы в подборе тренировочных средств.

Определенное чередование средств, их дозирование, паузы отдыха между отдельными упражнениями, комплексами упражнений, играми в тренировочном занятии и количество занятий в неделю - важные факторы при планировании занятий с юными спринтерами.

Для обеспечения нефизической и физической подготовки начинающих спринтеров лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплекс желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты юных спринтеров, требует интенсивного движения и большого первичного напряжения. Комплексы упражнений со скоростной направленностью применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы способствует усвоению наиболее трудных по координации двигательных навыков. Вслед за комплексами со скоростной направленностью выполняются игры и игровые упражнения, способствующие закреплению быстроты.

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств по использованию упражнений, игр, направленных на развитие быстроты, позволит достигнуть более высокого уровня физической подготовленности юных спринтеров.

Что касается выполнения двигательных качеств силы, то для этого применяются упражнения с набивными мячами, элементами акробатики, выполняемые с отягощениями и очень быстро, между упражнениями нужно делать паузы для отдыха.

Занятия следует проводить живо, эмоционально, избегая нервозности и стараясь создать у занимающихся бодрое настроение.

На первых занятиях с отдельными упражнениями избранного комплекса, играми, особое внимание следует обращать на форму и характер выполнения упражнений, амплитуду, ритм.

Выполнение упражнений начинают в медленном темпе. Если какое-то упражнение выполняется с трудом, его заменяют.

Для поддержания интереса важно периодически менять игры и комплексы упражнений, постепенно переходя от более легких к более трудным.

МГТУ им. И. П. Шамякина