

М. И. Масло, канд. пед. наук, доцент, **И. М. Масло**

Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», Мозырь, Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тренировка юношей в беге на короткие дистанции на этапе начальной спортивной специализации решаются определённые задачи: укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма; формирование мотивационного компонента - интерес к занятиям по лёгкой атлетике и воспитание трудолюбия; индивидуализация процесса обучения технике бега на короткие дистанции; овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и использование подвижных игр как базового компонента двигательных способностей; необходимость в применении на занятиях по лёгкой атлетике подготовительных упражнений, направленных на развитие быстроты и координационных способностей; начальное обучение техники спринтерскому бегу на основе биомеханического подхода к изучению движений; использование упражнений с дополнительным сопротивлением для усиления динамики техники движений; развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков; использование подготовительных упражнений прогрессирующей сложности; разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе упражнений лёгкой атлетике.

При освоении легкоатлетических упражнений особые трудности вызывают сложные технические виды, в том числе и спринтерский бег. Многие специалисты неоднократно обращали внимание на различные аспекты подготовки владение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. В настоящее время выявлено, что помимо увеличения уровней развития общей и специальной физической подготовленности важную и определяющую роль в успешности многолетнего процесса, играет техническая составляющая. И сложные координационные действия необходимо выполнять на фоне максимальных проявлений скоростно-силовых физических качеств и высокой мощности работы. И чтобы показывать высокий результат необходимо владеть хорошей техникой выполнения физического упражнения. Техника — это наиболее рациональное выполнение упражнений. В спорте высших достижений ведущая роль отводится повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и требования к росту спортивного мастерства, требованию принудительного решения и модернизации учебно-тренировочного процесса с юными бегунами на короткие дистанции. Как показывает анализ научно- методической литературы, содержание средств и методов спортивной тренировки не всегда адекватны структуре двигательных действий, развитию двигательных действий, развитию двигательных качеств в избранном виде спорта, не затрагивают внутренних механизмов целенаправленной подготовки двигательного аппарата. Использование тренажёров и приспособлений в виде средств и методов развития общей и специальной подготовки на занятиях с юными легкоатлетами-спринтерами. В тренировочном процессе юных легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной спортивной специализации необходимо больше использовать подвижные и игровые упражнения.

Не следует забывать о том, что силовые качества для юных бегунов на короткие дистанции так же имеют большое значение. Эти качества развиваются в процессе как общефизической, так и

специальной подготовки. В настоящее время в практике спортивной тренировки окончательно утвердилось положение о том, что силовые качества спортсменов следует развивать исходя из особенностей спринтерского бега. Иными словами, силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложнённых условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнёра), бросков набивного мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений.

Во всех случаях нужно помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

В особенностях силовой подготовки с начинающими легкоатлетами руководствуясь программой по учебно-тренировочному процессу для ДЮСШ или СДЮШОР учащиеся на этапах начальной и выбора спортивной специализации получают разностороннее физическое развитие средствами общей физической подготовки, в которой определённый объём приходится на силовые упражнения неспецифического (по отношению к скоростному бегу) воздействия. Под разносторонним физическим развитием понимают тот условный уровень физической подготовленности, который необходимо достигнуть в развитии комплекса физических качеств, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций.

На начальном этапе занятий легкой атлетикой при подборе упражнений необходимо определиться с избранным режимом работы мышц, от которого зависит эффект развития силы. Так как большинство игровых и легкоатлетических средств связаны с преодолевающим режимом работы мышц, поэтому они в соответствии с рекомендациями и научными изысканиями специалистов должны занимать приоритетное положение в системе начальной подготовки юных легкоатлетов. В то же время, имеются данные исследований, которые доказывают эффективность в способности проявлять силу при уступающе-преодолевающем режиме. К таковым упражнениям, как правило, относят: прыжки вверх сразу после спрыгивания с высоты, прыжки с отягощениями в руках или на поясе, гириями, а также упражнения рывково-тормозного характера, броски предметов и снарядов и т.п. Все они являются эффективными средствами для совершенствования работы мышц в условиях преодолевающей взрывной работы.

Большая роль на начальном этапе занятий лёгкой атлетикой отводится специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям, без которых невозможно осуществлять процесс обучения основным физическим упражнениям. Смысл их использования в большом количестве заключается в желании, с одной стороны, создать так называемую школу движений, а, с другой, развить необходимые специальные физические качества, в первую очередь – силу, силовую быстроту и силовую выносливость. На основе этого и выстраиваются обучающие программы для освоения новых двигательных действий.

Специально-подготовительные упражнения способствуют в большей мере улучшению развития специальной силы, координации движений. Кроме того, решается целый ряд вопросов, связанных с техникой бега, прыжков, метаний и т.п. В то же время специально-подводящие упражнения направлены на овладение и совершенствование техники движений, но так как включают в себя лишь часть элементов техники основного упражнения, то выполнять их легче и проще. Метод использования подводящих упражнений – повторный и осваивается на применении имитационных, образных и специальных упражнений.

Каждая группа специальных упражнений предусматривает обучение либо совершенствование отдельных фаз бега. Вместе они составляют целостное действие по образу и подобию того или иного спортивного упражнения. Занимающийся последовательно овладевает составными частями целостной структуры движений в определённом ритме, далее соединяет различные фазы

движения с последующими и совершенствует новым образом отдельные звенья целостного упражнения.

В спринтерской подготовке всегда занимали достойное место прыжковые упражнения в целях развития силы мышц ног: подскоки, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на одной ноге, прыжки с места и с разбега, в длину, тройные и пятерные, в высоту, далеко- высокие, высоко-далёкие и другие. Нужно отметить полезность прыжковых упражнений с дополнительной силовой внешней нагрузкой: мешочки с песком на плечах или пояс со свинцовой дробью, а также методом изменения условий их использования – бег в гору и по ступенькам стадиона. В этих условиях важно учитывать сопротивление со стороны силы тяжести, воды, грунта, рельефа, одежды, обуви, утяжеленных поясов при выполнении основного и вспомогательных упражнений.

Нельзя уменьшать достоинство метательных упражнений в подготовке легкоатлетов- спринтеров. Такие упражнения очень мощное средство развития силы и «быстрой» силы мышц не только рук, но и также туловища и ног. Особенно полезны метательные упражнения для развития силы мышц туловища, особенно при выходе с низкого старта.

В силовой подготовке спринтеров следует решать следующие приоритетные задачи:

- развивать силу мышечной системы вообще;
- развивать силу мышечной системы специально, то есть развивать те группы мышц, которые непосредственно участвуют в движении;
- развивать силу «проблемных» мышечных групп, которые играют определённую роль в основных двигательных актах, но труднодоступны для развития (например, отводящие и приводящие мышцы в спринтерском беге);
- развивать силу мышечной системы с помощью нетрадиционных средств для раскрытия функциональных резервов организма;
- развивать силу мышечной системы в комфортных условиях (без перемещения тяжёлых отягощений) и регулировать её нагрузку в процессе выполнения силовых упражнений.

В учебно-тренировочные комплексы сопряжённого воздействия вводятся тренажёрные устройства для бегунов на короткие дистанции с учётом принципа направленного силового воздействия и специфики средств в контексте преимущественного развития мышц разгибателей и мышц-сгибателей бедра, голени, стопы и туловища. В варианте, представленном В.Г. Ярошевичем, это пять групп тренажёров, сгруппированных на тренажёры, предназначенные для:

- сопряжённого формирования техники движений и специальной силовой подготовки мышц стопы;
- специального силового развития мышц-разгибателей и сгибателей бедра, голени, сопряжённого с формированием наиболее важных элементов техники бегового шага;
- силового развития мышц-антагонистов (разгибатели и сгибатели) бедра в структуре бегового шага, без взаимодействия с опорой в усложнённых и облегчённых условиях;
- силового развития мышц-антагонистов (разгибатели-сгибатели) ног при имитации бега в усложнённых условиях;
- повышения частоты перемещений ног в структуре бегового шага (при взаимодействии с опорой) в облегчённых условиях.

Кроме тренажёров в тренировочном процессе юных бегуний на короткие дистанции применяются специальные силовые упражнения сопряжённого воздействия. К ним следует отнести такие, как: тяга бедром отягощения через трос, стоя на одной ноге с акцентом – на подъём бедра вверх, на длину бегового шага и на время; жим штанги (вспомогательного предмета) лёжа на спине; ходьба по ступеням стадиона с акцентом на длину бегового шага (через две ступеньки и на время); рывковая тяга до груди локтями вверх, приседания с партнёром на плечах или со штангой, бег «бёдрами» в воде.

Правильное планирование, а также использование специальных средств и методов построение учебно-тренировочного процесса юных бегунов на этапе начальной спортивной специализации, способствует в будущем достижению высоких спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Ярошевич В.Г. Сделанного не отнять. (Текст)/ В.Г.Ярошевич// Легкая атлетика. - № 3-4. – С14-15.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
3. Миронов Д.Л., Егорорв В.Н., Попов Э.М. Анализ эффективности различных подходов к скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов-спринтеров. 2016.
4. Аванесов, В.У. Проблемы пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 38-41.
5. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия/ И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72
6. Анисимова, Е.А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова, М.А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. – С. 76.
7. Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.
8. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин ; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с.