

ТРЕНИРОВАННОСТЬ И РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТА

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих психическую подготовленность, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, коррекции телосложения, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, легкая атлетика, качества, физическая подготовленность.*

TRAINING AND DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL SKILLS ATHLETE'S OPPORTUNITIES

Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Formation of a comprehensively developed personality and the ability to use a variety of means and methods of physical culture, sports and tourism for the preservation and promotion of health, mastering a system of practical skills and abilities that ensure mental fitness, development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits, self-determination in physical culture and sports, physique correction, ensuring general physical fitness towards a future profession and life. **Keywords:** physical education, sports, athletics, qualities, physical fitness.*

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют поместить в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Основу физической активности человека составляют движения, которые никогда за всю историю общества не были столь необходимы человеку, как в наши дни.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием

легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

В результате спортивной тренировки происходят своеобразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов, и прежде всего уровень физической подготовленности спортсмена. Поэтому значительное место в тренировке легкоатлета отводится физической подготовке, общей и специальной.

При определении физической подготовленности спортсменов во время их отбора в группы спортивного совершенствования, а также при комплектовании разного рода сборных команд следует применять сквозные тесты, которые прошли проверку на надежность, информативность и долговременность.

К таким тестам у спринтеров и барьеристов относятся: бег на 20-60 м с ходу, на 30-60 м и 150-600 м со старта; прыжки в длину с места и вверх по Абалакову, тройной и десятерной прыжки с места; бросок ядра двумя руками снизу-вперед, снизу-назад через голову. У бегунов на средние и длинные дистанции набор тестов, контролирующих состояние физической подготовленности, несколько иной. Среди них бег на 60 м, 100-600 м, на дистанцию несколько короче или длиннее основной; прыжки в длину и тройной прыжок с места; прыжки в шаге на 100 м, фиксируя время и количество шагов, тесты Купера.

Для оценки способностей и уровня подготовленности прыгунов применяют такие тесты: бег с ходу на 20-60 м, бег со старта на 30-60 м, 100-300 м; прыжки в длину с места и вверх, по Абалакову, тройной и десятерной прыжки с места, пятерной прыжок на одной ноге с короткого разбега, бросок ядра двумя руками снизу-вперед и снизу-назад через голову, приседание со штангой на плечах на время; прыжки в длину, высоту и тройной прыжок с короткого разбега.

Критериями подготовленности метателей могут служить следующие тесты: бег на 20-40 м с ходу и со старта; прыжки в длину и тройной прыжок с места по Абалакову вверх; броски ядра двумя и одной рукой различными способами, в зависимости от вида метаний, упражнения со штангой (жим лежа, рывок, взятие на грудь, приседание), метание облегченных и утяжеленных снарядов с места и с разбега.

С ростом спортивного мастерства легкоатлета сужается диапазон разброса различных параметров, характеризующих динамику спортивных результатов, уровень развития физических качеств и особенно антропометрических параметров, происходит постепенный естественный отбор спортсменов, обладающих нужными для данного вида легкой атлетики свойствами.

Определяя уровень тренированности легкоатлета, наряду с выявлением показателей физической подготовленности следует определять степень овладения техникой легкоатлетических упражнений.

Предварительное обеспечение определенного уровня общей физической подготовленности является основой для развития функциональных возможностей спортсмена в нужном для его специализации направлении. Это положение является основополагающим для всех видов легкой атлетики.

Когда речь идет о юных спортсменах, то время, необходимое для достижения нужного уровня физической подготовленности, должно исчисляться годами, а не месяцами и неделями. Путь к достижению этой цели – последовательные или одновременные занятия различными видами физической активности, направленные главным образом на развитие всех двигательных качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координационных способностей. При этом необходимо соблюдать определенное соотношение между временем, отводимым для развития соответствующих двигательных качеств и временем, затраченным на совершенствование техники. Двигательное качество в любом виде легкой атлетики может проявиться наиболее эффективно при условии овладения совершенной техникой. И если нужная пропорция нарушается, то замедляется рост спортивных результатов и даже возможно их снижение. Таким образом, одним из основных условий развития функциональных возможностей легкоатлета в нужном направлении является обеспечение специальной технической подготовленности путем использования широкого круга вспомогательных упражнений, которые как по форме, так и по содержанию должны способствовать совершенствованию техники избранного вида легкой атлетики вместе с развитием соответствующих двигательных качеств.

Наиболее целесообразное средство развития двигательных качеств в единстве с обучением спортивной технике – избранный вид легкой атлетики. Однако такое ограничение в выборе средств для обеспечения специальной физической подготовленности может быть сделано отчасти в отношении бега на длинные дистанции и спортивной ходьбы, а в отдельных видах легкой атлетики лишь в том маловероятном случае, если у спортсменов все качества, необходимые для успеха в данном виде, с самого начала были развиты в идеальном соотношении и в процессе дальнейших занятий они продолжали развиваться равномерно и в нужной пропорции. Но это практически недостижимо. Поэтому поиски повышения функциональных возможностей спортсмена и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач тренера на всем протяжении учебно-тренировочного процесса в течение года и многих лет подряд. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей; уровня подготовленности; генетических предпосылок; характера спортсмена и его морально-волевых качеств; избранного вида специализации и др.

Ниже предлагаются методические рекомендации по развитию различных способностей спортсмена для трех групп видов легкой атлетики.

Для спринтеров главным качеством является быстрота.

Для развития простой двигательной реакции у спринтеров и барьеристов применяются различные упражнения, связанные с продвижением спортсмена по сигналу (звуковому или слуховому) в течение 5-10 с.

При развитии частоты движений рекомендуется применять следующие упражнения: семенящий бег – 30-40 м, бег на месте в упоре – 10-20 с, бег под уклон (наклон дорожки 20°) – 60-80 м, бег с помощью тяги – 30-60 м, бег по нанесенным отметкам – 30-50 м, бег с помощью звуко-света лидера – 15-30 с, бег по ветру – 60-80 м и др.

В качестве средств развития резкости (импульсивности) движений, т.е. скоростно-силовых качеств у спринтеров и барьеристов, можно порекомендовать выполнение бега и прыжковых упражнений с отягощением. Длина отрезков обычно не превышает 50 м. Отягощениями могут быть пояс весом 3-7 кг или манжеты на голенях 1-1,5 кг.

Развитие быстроты в комплексном ее выражении лучше всего достигается путем применения бега на отрезках 50-80 м со скоростью 80-95% максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии 3-4 раза, отдых между ними – 3-5 мин. Количество серий – 2-5, отдых между сериями – 8-10 мин.

Помимо развития основного качества – быстроты для спринтеров и барьеристов большое значение имеет и уровень развития скоростной выносливости, без чего невозможны высокие достижения в своем виде. Одним из критериев развития скоростной выносливости в беге является способность пробегать вторую половину дистанции без существенного снижения скорости.

Для прыгунов и метателей главным являются скоростно-силовые качества.

Для улучшения скоростно-силовой подготовленности метателей и прыгунов необходимо достаточно широко применять различные прыжковые упражнения с места (в длину, двойные, тройные, многократные) и с разбега; запрыгивания и спрыгивания на скамейку, гимнастического коня, другие предметы; перепрыгивания через препятствия (барьер, забор, планку или веревку); разнообразные прыжки со скакалкой. Методические рекомендации для использования этой группы упражнений близки предыдущей.

С этой целью применяются упражнения с сопротивлением партнера или снаряда в статических положениях в различные моменты действия прыжка или метания. Продолжительность усилий в каждом из заданных положений от 5 до 20 с. Количество повторений каждого задания 2-3 раза, отдых между повторениями одного задания 0,5-1 мин. Упражнения выполняются в 3-4 серии, отдых между сериями 3-4 мин.

Другим проявлением силовых возможностей легкоатлета является взрывная сила, которая проявляется и развивается в наибольшей мере в процессе упражнений в прыжках и метаниях. Здесь наиболее общим и существенным моментом является способность спортсмена сообщить максимальную скорость своему телу в момент отталкивания у прыгунов и конечную скорость снаряда в момент его вылета у метателей. В легкоатлетических прыжках эта способность определяется как прыгучесть. Для развития прыгучести (взрывной силы) у прыгунов применяются различные прыжки: подскоки с отягощениями и без них, доставание определенных ориентиров, прыжки в глубину с возвышения до 60 см с последующим отталкиванием, приседания и полуприседания с отягощением и т.д.

Для бегунов на средние, длинные дистанции и ходоков основным качеством является выносливость общая и специальная.

Для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции применяется бег на различные расстояния, превосходящие вид специализации в 2-5 раз, со скоростью бега 60-70 % максимальных возможностей.

Развитие специальной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции происходит с применением повторно-переменного или интервального метода, используя бег на дистанции 300-1500 м со скоростью в пределах 75-85% максимальных возможностей с тем, чтобы пульс по окончании бега был около 180 ударов в минуту.

Кроме указанных двигательных качеств очень важно развивать гибкость, координацию, чувство ритма, устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению и др.

В итоге человек, занимающийся этими видами одновременно развивает у себя практически все мышцы без исключения. Становится атлетом – красивым, стройным, гармонично развитым человеком, все мышцы которого одинаково сильны. В наибольшей степени данной характеристике соответствуют многоборцы, уверенно чувствующие себя в разных дисциплинах легкой атлетики.

Литература.

1. Гогин, О. В. Легкая атлетика : курс лекций / Харк. держ. пед. ун-т им. Г. С. Сковороди. – Харьков: ОВС, 2001. – 112 с.
2. Макаров, А. Н. Легкая атлетика / А. Н. Макаров, В. З. Сирис, В. П. Теннов. – Москва, 1987.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - Москва, 1989.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва, 1993.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. – Москва, 1997.
7. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев, 1999.
8. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев, 1984.