

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Методика тренировки, основанная на планомерном, целенаправленном функциональном совершенствовании организма юных спортсменов является крепким фундаментом для будущих побед. В статье рассказывается о методике, которая основывается на двух принципах: ударном характере развития напряжения мышц и применении основных тренировочных средств на фоне положительного последействия предыдущей работы.

Ключевые слова: бег, методика, прыжки, спортсмен, тренер, тренировка, упражнения.

Abstract: The training methodology based on systematic, purposeful functional improvement of the body of young athletes is a strong foundation for future victories. The article describes a technique that is based on two principles: the shock character of the development of muscle tension and the use of basic training tools against the background of the positive aftereffect of previous work.

Key words: running, technique, jumping, athlete, coach, training, exercises.

В руках тренеров, работающих с юными спортсменами, здоровье и спортивное будущее детей, поэтому методика тренировки во многом зависит от того, как понимает тренер свои задачи.

Методика тренировки детей требует серьезного улучшения [1]. Прежде всего надо решить вопрос о так называемой специализации юных спортсменов. Что понимать под этим? Планомерное, целенаправленное функциональное совершенствование организма детей в процессе его естественного развития с

учетом особенностей будущей специализации, а не предпочтение одного спортивного упражнения другим. Однако тренер при этом не должен стремиться к угадыванию будущей специализации юного спортсмена. Важно определить, какой режим работы в большей мере свойствен организму ребенка, и дифференцировать занимающихся по склонности к тому или иному режиму двигательной активности: скоростному, скоростно-силовому, длительной работе умеренной интенсивности и т. д.

Именно так нужно постараться построить работу с детьми младшего возраста. В основу необходимо положить идею функционального совершенствования юных спортсменов с учетом их возможной специализации. Скоростно-силовая работа необходимо проводить по специально разработанной методике, которая должна основываться на двух принципах: ударном характере развития напряжения мышц и применении основных тренировочных средств на фоне положительного последствия предыдущей работы.

Основное место в работе с ударным развитием усилия могут занимать специальные упражнения:

1. Прыжки через низкие барьеры, отталкиваясь двумя ногами (10 барьеров с расстоянием в 1 метр).

2. Прыжки на трибуне (13 ступенек высотой 30 сантиметров и шириной около метра), отталкиваясь одной и двумя ногами (2 — 3 раза вверх и вниз). При движении вверх прыжок должен быть как можно выше, при движении вниз задача заключается в быстром, с упругой амортизацией, отталкивании после приземления.

3. Прыжковые серии с препятствиями высотой 30 и 50 сантиметров. Акцент делается на отталкивание после прыжка в глубину с высокого препятствия, остальные прыжки выполняются на оптимальных усилиях.

Такая контрастность в интенсивности усилий исключает чрезмерное закрепощение движений. С этой же целью прыжковая серия может начинаться

отталкиваниями умеренной интенсивности, которые, кроме того, будут обеспечивать настройку на мощный толчок при прыжке в глубину.

Как уже говорилось выше, средства специальной подготовки должны сочетаться таким образом, чтобы основное упражнение выполнялось в условиях повышенной возбудимости нервно-мышечного аппарата после предшествующих силовых напряжений. Специальными исследованиями было установлено, что в этом случае мощность основного тренируемого скоростно-силового движения может увеличиться на 30 — 40%. Наблюдения в условиях тренировки убедительно доказывают, что такая методика обеспечивает более высокий темп развития «быстрой силы», иными словами, позволяет добиться больших сдвигов в уровне скоростно-силовой подготовки при меньших затратах времени и энергии. В данном случае могут применяться следующие специальные комплексы:

1. Приседания с партнером на плечах 6 — 10 раз или ходьба с партнером на спине 50 метров и прыжки через 10 барьеров 6 — 12 раз.

2. Приседания с партнером на плечах 6 — 10 раз или прыжки через барьеры 6 — 12 раз и прыжки на трибуне 2 — 3 раза.

3. Приседания со штангой 20 — 40 килограммов на плечах 6 — 10 раз и прыжковая серия с препятствиями 3 — 4 раза.

Каждый комплекс повторяется в тренировочном занятии 2 — 4 раза. Причем первые два могут выполняться преимущественно осенью (октябрь — ноябрь) и решать задачу предварительной подготовки к прыжкам в глубину, которые входят в третий комплекс. Последний выполняются один раз в неделю в течение всего подготовительного периода по апрель включительно.

Сочетание прыжков в глубину с обычными прыжковыми упражнениями и упражнениями на гибкость обеспечивает укрепление костно-связочного аппарата, развитие эластичности мышц и их способности к быстрым взрывным напряжениям. Кроме того, объемная силовая работа (приседания со штангой или партнером и т. п.) способствует приросту мышечной массы. Упражнения со

штангой и отягощениями локально-направленного воздействия на основные мышечные группы можно включать в тренировку один раз в неделю.

Скоростной бег выполняется на отрезках 20 — 30 метров, 40 — 60 и 100 метров. Первые пробегаются с низкого старта преимущественно в полную силу, остальные с ходу, причем на средних отрезках (40 — 60 метров) ставится задача бежать быстро, но свободно, а на длинных (100 метров) — в треть силы, так, чтобы чувствовать отталкивание. Наблюдения показывают, что оптимальное число повторений, учитывая утомление и нарушение правильности движений, составляет для отрезков 20 — 30 и 40 — 60 метров 6 — 8 раз и для 100 метров до 5 раз.

Основная направленность недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде выглядит следующим образом.

Понедельник — бег с низкого старта на отрезках 20 — 30 метров, специализированная прыжковая работа, включает совершенствование техники прыжка в длину.

Среда — повторный бег на отрезках 40 — 60 метров, прыжковые упражнения на технику отталкивания, другие виды спорта и легкоатлетических упражнений.

Пятница — изучение схемы прыжка в длину с увеличенного разбега, специализированная общая физическая подготовка, повторный бег на 100 метров.

Воскресенье — силовые упражнения с отягощением преимущественно для мышц спины, специальный скоростно-силовой комплекс, упражнения со штангой и отягощениями.

В результате такой тренировки повышается общая двигательная культура детей, улучшается осанка, сокращается число заболеваний. Вместе с тем дети овладеют основами быстрого ненапряженного бега, упругим и мощным отталкиванием в структуре легкоатлетических упражнений, способностью к быстрому проявлению усилий в движениях скоростно-силового типа. Существенно увеличится и сила ног. Несмотря на то что в программу занятия

не включаются приседания с большими отягощениями, после 8 месяцев тренировки учащиеся смогут легко выполнить упражнение со штангой, превышающей их собственный вес в 1,5 раза. Это объясняется использованием в тренировке ударного метода развития усилия в процессе выполнения прыжков в глубину.

Для скоростно-силового режима хорошие результаты дает применение упражнений с ударным характером развития усилий в сочетании с силовой работой с небольшими отягощениями. Такое сочетание формирует способность к взрывным напряжениям и обеспечивает одновременно прирост мышечной массы. Комплекс средств, при котором основное упражнение выполняется в условиях положительного последствия предшествующей тонизирующей работы, обеспечивает эффективность специальной силовой подготовки [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Циганков, К. Тренируются юные прыгуны / К. Циганков // Легкая атлетика –1969. – №2. – с.12-13.