

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО ЛЕГКОАТЛЕТА С УЧЁТОМ ВОЗМОЖНОЙ БУДУЩЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация: В руках тренеров, работающих с юными спортсменами, здоровье и их спортивное будущее, поэтому методика тренировки во многом зависит от того, как понимает тренер свои задачи. Исследование ведется через рассмотрение проблем, связанных с выбором наиболее точных методов, приемов и средств для своевременной и эффективной ориентации спортсменов для занятий тем или иным видом лёгкой атлетики. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов с учётом возможной будущей специализации в прыжках в длину с разбега.

Ключевые слова: методика, прыжок в длину, специализация, специальные упражнения, тренировка, юный спортсмен.

Abstract: In the hands of coaches working with young athletes, health and their sports future, therefore, the training method largely depends on how the coach understands his tasks. The research is conducted through the consideration of problems related to the choice of the most accurate methods, techniques and means for timely and effective orientation of athletes to engage in a particular type of athletics. The paper provides a number of practical recommendations for improving the organization of the training process of young athletes, taking into account possible future specialization in long jump from a run.

Key words: methodology, long jump, specialization, special exercises, training, young athlete.

Методика тренировки подрастающего поколения требует серьезного улучшения. Прежде всего надо решить вопрос о так называемой специализации юных спортсменов [1]. Что понимать под этим? Планомерное, целенаправленное функциональное совершенствование организма юных спортсменов 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 юного спортсмена, и дифференцировать занимающихся по склонности к тому или иному режиму двигательной активности: скоростному, скоростно-силовому, длительной работе умеренной интенсивности и т. д.

Именно так должны строить работу в детско-юношеских спортивных школах с детьми младшего возраста. В основу должна быть положена идея функционального совершенствования юных спортсменов с учетом их возможной специализации. Скоростно-силовая работа должна проводиться по специально разработанной методике, основывающаяся на двух принципах: ударном характере развития напряжения мышц и применении основных тренировочных средств на фоне положительного последствия предыдущей работы.

Например, основное место в прыжковой 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 деревянной трибуне стадиона (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 исключит чрезмерное закрепощение движений. С этой же целью прыжковая серия должна начинаться отталкиваниями умеренной интенсивности, которые, кроме того, обеспечат 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 доказали, 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 можно выполнять преимущественно осенью (октябрь — ноябрь) и которые будут решать задачу предварительной подготовки к прыжкам в глубину, которые входят в третий комплекс. Последний выполняется 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 три четверти силы, так, чтобы чувствовать отталкивание. Наблюдения показали, 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.

Работа над техникой прыжка в длину должна включать изучение правильной координации движений в толчке и сочетание его с разбегом на высокой скорости. Причем основное внимание необходимо уделять быстрому выполнению толчка без подседания на последних шагах и потери скорости разбега.

Основная направленность недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде может выглядеть следующим образом.

Понедельник — бег с низкого старта на отрезках 20 — 30 метров, специализированная прыжковая работа, включая 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 повысится общая двигательная культура юных атлетов, улучшится осанка, увеличится и сила ног.

Экспериментально подтверждена целесообразность преимущественного внимания не спортивной специализации юных легкоатлетов, а совершенствованию их в определенном режиме работы организма. Для скоростно-силового режима хорошие результаты даёт 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. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.
2. Цыганков, К. Тренируются юные прыгуны / К. Цыганков // Легкая атлетика – 1969. – № 2. – с.12-13.