

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: Одним из главных факторов высоких достижений в барьерном беге является умение быстро выполнять переход через препятствия, развивать и поддерживать высокую скорость бега.

Повышение быстроты в процессе тренировки достигается путем увеличения силы соответствующих групп мышц, улучшения их гибкости и эластичности. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебного процесса в рамках элективных занятий лёгкой атлетикой в вузе на основе использования специальных упражнений барьеристов для развития силы, скорости и гибкости.

Ключевые слова: барьерный бег, быстрота, гибкость, лёгкая атлетика, мышцы, сила, спортсмен, тренировка, упражнения.

Abstract: One of the main factors of high achievements in hurdling is the ability to quickly cross obstacles, develop and maintain a high running speed.

An increase in speed during training is achieved by increasing the strength of the corresponding muscle groups, improving their flexibility and elasticity. The paper provides a number of practical recommendations for improving the organization of the educational process in the framework of elective athletics classes at the university based on the use of special exercises of hurdlers for the development of strength, speed and flexibility.

Key words: hurdling, speed, flexibility, athletics, muscles, strength, athlete, training, exercises.

Использование специальных упражнений спортсменов барьеристов для развития силы, скорости и гибкости в рамках элективных занятий лёгкой атлетикой в вузе значительно повышает качество учебного процесса [3].

Развитие быстроты.

Совершенствование техники и координации движений способствует увеличению скорости. Чем выше мастерство студента, тем отчетливее дифференцируются фазы напряжения и расслабления, и это позволяет значительно увеличить темп бега [4].

При выполнении упражнений для развития быстроты нужно избегать излишнего мышечного напряжения. Целесообразно варьировать темп движений, чередуя упражнения с предельной быстротой с упражнениями на расслабление.

1. Опираясь руками о барьер — бег с высоким подниманием коленей в упоре. Фиксируется количество подъемов бедра до определенной высоты за 10 или 15 секунд.

2. Стоя на месте убыстряющаяся работа руками — так же, как и при беге. В тот момент, когда темп движений будет доведен до максимального, начать бег, стремясь сохранить развитый темп.

3. Бег с ходу на отрезках 20 — 40 метров на время.

4. Бег с «включениями» (при пробегании отрезка 100 — 120 метров выполняется 2 — 3 предельно быстрых ускорения по 15 — 20 метров).

5. Барьерный бег с повышенной скоростью. С этой целью расстояние от старта до первого препятствия увеличивается до 18, а затем до 22 метров, и спортсмен, выполняя разбег в 10 или 12 шагов, развивает максимально возможную скорость и пробегает отрезок с тремя-четырьмя барьерами.

Развитие гибкости.

По сравнению с другими качествами гибкость развивается сравнительно легко в тех пределах, которые необходимы для барьериста. Упражнения для развития гибкости выполняются после хорошей разминки. При недостаточном развитии гибкости упражнения желательно выполнять 2 раза в день или в

начале и конце элективного занятия на протяжении двух-трех месяцев, а затем по достижении необходимого уровня гибкости лишь поддерживать его (рис. 1).

1. Сидя на полу, наклоны туловища с помощью партнера.

2. Поставив согнутую в колене ногу на опору, выполнить наклоны туловища.

3. Положить выпрямленную в колене ногу на опору. Подскоки с одновременным наклоном туловища.

4. Стоя в положении широкого шага. Пружинистые покачивания с постепенным разведением ног до положения, близкого к продольному шпагату.

5. Лежа на животе и держась за голени руками. Прогибание туловища.

Упражнение можно выполнять с партнером, который тянет за руки вверх.

6. Сидя в положении барьерного шага. Наклоны туловища вперед и назад.

7. Сидя в положении барьерного шага. Менять положение седа не отрывая пяток от пола.

8. Положив толчковую ногу, согнутую в колене, на барьер, выполнить наклоны туловища, стремясь коснуться головой колена опорной ноги. Затем упражнение выполнять с партнером, который придерживает пятку и приподнимает колено лежащей на барьере ноги в момент наклона туловища.



Рисунок 1. Упражнения для развития гибкости

Развитие силы.

Развитие силы основных мышечных групп: мышц ног, живота, спины — осуществляется путем прыжковых упражнений, с сопротивлением партнера и с отягощениями.

На начальном этапе студенты должны применять в занятиях упражнения с малыми и средними по весу отягощениями, выполнять их в невысоком темпе до утомления. По мере развития силы эти упражнения выполняются в меньшем объеме, но с максимальной быстротой. Упражнения с максимальными по весу отягощениями применяются только на занятиях старших курсов.

Упражнения для развития силы должны включаться почти в каждое занятие [1]. В первой половине подготовительного периода, помимо этого, целесообразно полностью одно учебное занятие в неделю посвящать силовой и скоростно-силовой подготовке.

Комплексы упражнений и их дозировка зависят от индивидуальных особенностей, занимающихся (рис. 2) [2].

1. Подъем бедра с сопротивлением партнера или с отягощением весом от 10 до 50 кг. Опорную ногу выпрямлять.

2. В висе на гимнастической стенке положить одну ногу на опору, выполнить подъем бедра другой ноги и таза вверх. По мере развития силы упражнение выполнять с сопротивлением партнера или отягощением.

3. Лежа на спине быстро поднять ноги: партнер отталкивает их в обратном направлении.

4. Подскоки на двух и на одной ноге. Партнер при приземлении оказывает давление на плечи.

5. Прыжки через барьеры на двух и на одной ноге.

6. Стоя в положении широкого шага прыжком сменить положение ног. Далее упражнение усложняется тем, что в прыжке дважды меняется положение ног («ножницы»).

7. Прыжки в длину через один или три беговых шага.

8. Стоя боком к барьеру выполнять круговые движения прямой ногой.

9. Стоя лицом к гимнастической стенке и опираясь на нее согнутой в колене ногой быстро менять положение ног.

10. Бег с низкого и высокого старта с сопротивлением партнера или специального тормозного устройства.

11. Перенос толчковой ноги через барьер с сопротивлением партнера.

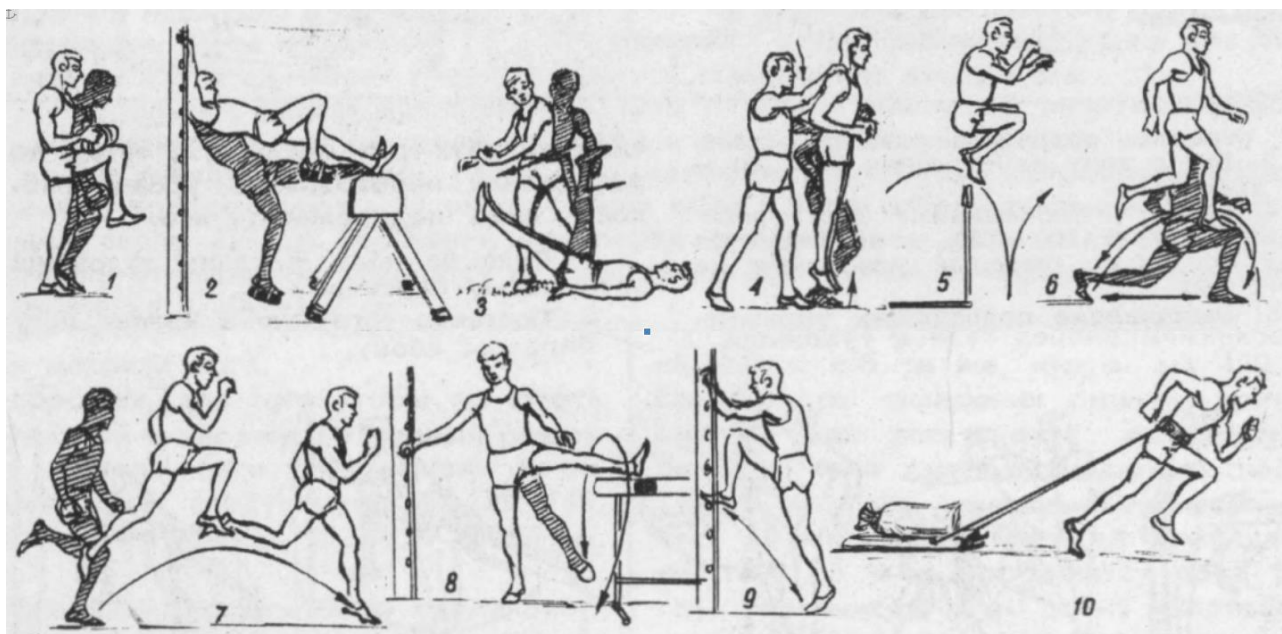


Рисунок 2. Упражнения для развития силы.

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Остапенко, А. Барьерный бег / А. Остапенко // Легкая атлетика – 1968. – №7. – с.15-16.
3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.
4. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.