

тельных гимнастик в работу, подготовительных учебных отделений регламентировано действующим законодательством Республики Беларусь. Анализ научно-методической литературы в совокупности с оценкой уровня физического здоровья (УФЗ) и его составляющих жизненного индекса (ЖИ), индекса Робинсона (ИР) и пробой Мартинэ (ПМ) доказывают целесообразность более широкого внедрения в работу с учащимися 1 курса подготовительного отделения дыхательных гимнастик в целом (А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Бодифлекс и др.)

Список литературы

1. Исютина-Федоткова, Т.С. Образ жизни студентов-медиков / Т.С. Исютина-Федоткова // Медицинский журнал, 2010. – № 1. – С. 145–151.
2. Тимошина И.Н. О физкультурном образовании учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Тимошина И.Н., Купцов И.М., Парфёнова Л.А. // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006, вып. 2 (26). С. 22 – 24.
3. Шкирьянов, Д.Э. Предпосылки внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов-медиков. / Д.Э. Шкирьянов, А.В. Тур // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI международной науч.-практ. конф. Чебоксары, 17 ноября 2016 г. / Чув. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева; – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2016. – С. 1061–1065.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Ю.Н. Халанский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В процессе спортивной тренировки происходят морфологические и функциональные изменения в организме легкоатлета, 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 [1].

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Быстрота в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе – и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена [2, 3, 4].

Нередко у спортсменов развитие быстроты приостанавливается из-за того, что в тренировке не применяются необходимые средства и методы для дальнейшего развития качеств, прежде всего силы, и улучшения техники. В связи с тем, что уровень развития качеств и техники не изменяется, создаются условия, когда повторные предельно быстрые движения становятся однотипными и выполняются в одном и том же ритме. Особенно это относится к циклическим движениям. В результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это может препятствовать росту быстроты даже в том случае, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Спортсмен не всегда может «порвать» образовавшиеся рефлексорные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Вместе с тем, достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий и др.

Цель исследования – проанализировать применяемые в практике спортивной тренировки легкоатлетов средства специальной физической подготовки при развитии быстроты, и обосновать применение наиболее эффективных из них во взаимосвязи с этапами многолетней подготовки.

Материал и методы. Для достижения цели работы, на базе учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены исследования, включающие анализ учебно-тренировочных планов и дневников спортсменов, изучение показателей, в комплексе характеризующих уровень специальной физической подготовленности обследуемых. Были использованы следующие методы: педагогическое тестирование, включающее общепринятые контрольные упражнения, позволяющие определить уровень развития быстроты; методы математической статистики.

Стаж занятий спортом обследуемых составлял от 1 до 9 лет, спортивная квалификация – КМС РБ, 1, 2 спортивные разряды. Временной интервал между тестированиями 6 месяцев.

Результаты и их обсуждение. В спортивной деятельности для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

К специальным средствам относятся различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

Анализ средств тренировки, используемых 184 сильнейшими бегунами мира, показывает, что только 26 из них начали применять специальные средства тренировки в юношеском возрасте. До 18–19 лет для развития физических качеств использовались неспецифические средства.

Следует отметить, что ошибки методического характера, связанные с преждевременным применением средств узкоспециализированной подготовки, приводят к тому, что к 17–18 годам спортивные результаты стабилизируются. Использование больших объемов неспецифической нагрузки юными спортсменами от 10 до 16 – один из важнейших путей подготовки легкоатлетов высокой спортивной квалификации.

Неспецифические упражнения, с помощью которых воспитывается быстрота, целесообразно применять в возрасте 8–10 лет. Однако включать специфические и специальные средства совершенствования скоростных качеств следует не раньше, чем юный спортсмен будет показывать результаты на уровне 1 спортивного разряда.

Заключение. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил установить, что в настоящее время сложились достаточно устойчивые представления относительно основных особенностей построения системы спортивной подготовки в легкой атлетике. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости вариативного применения средств специальной физической подготовки при развитии быстроты у легкоатлетов. На ранних этапах многолетней подготовки целесообразно использовать преимущественно неспецифические средства. Специфические и специальные средства развития быстроты в больших объемах применяются, как правило, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Список литературы

1. Задиорский, В.М. Механическая работа и энергия при локомоциях человека / В.М.З адиорский, Н.А.Якунин - Физиология человека: М., 2002. – Том: № 4. – С. 579–596.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Анисимова, Е.А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова, М.А. Козловский - Теория и практика физической культуры. 2010. – № 9. – С. 76–88.
4. Шолковский, В.Н. Современные подходы к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-легкоатлетов / В.Н.Шолковский, В.Ю.Ершов, А.С.Максимов – Теория и практика физической культуры, 2010. – № 6. – С. 73–76.