

*Замша Андрей Иванович,
студент
Черняева Светлана Викторовна,
преподаватель специально-теоретических дисциплин
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска
г. Иркутск, Российская Федерация*

К МЕТОДИКЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ

Легкая атлетика является одним из самых доступных и демократичных видов спорта. В процессе подготовки легкоатлетов от начинающего спортсмена до мастера спорта международного класса выделяются несколько важных этапов. Этап начальной подготовки охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность и сосредоточенность на общефизической подготовке [4].

Традиционно развитие мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное

внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся [2].

Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов [3].

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Отмечается, что за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет, что соответствует этапу начальной подготовки в легкой атлетике. В литературе отмечается, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям [6]. Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Гимнастика включает в себя многообразные комплексы двигательных навыков и умений, которые характеризуются специальным усложнением обычных положений и движений.

В зависимости от направленности и специфики выполняемых упражнений выделяют следующие виды гимнастики: оздоровительная, образовательно-развивающая, прикладная и спортивная. Гимнастические

элементы регулярно используются на тренировочных занятиях легкоатлетов, начиная со строевой подготовки, заканчивая элементами спортивной гимнастики и акробатики [1].

Правильно применяемые гимнастические упражнения способствуют развитию необходимых физических и волевых качеств легкоатлета. Как вспомогательное средство гимнастические и акробатические упражнения широко применяются при прыжках в воду, в борьбе, в горнолыжном спорте, в легкой атлетике и других видах спорта

С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Не смотря на разнообразие исследований в этой области, остается не до конца изученным вопрос применения гимнастических и акробатических упражнений именно с целью воспитания силовых способностей юных спортсменов, в частности, легкоатлетов

Мы изучали тренировочный процесс легкоатлетов на этапе начальной подготовки с целью разработки методики воспитания силовых способностей легкоатлетов с применением средств гимнастики и акробатики на этапе начальной подготовки. В связи с этим сформулировали следующие задачи: изучить особенности и содержание этапа начальной подготовки в легкой атлетике; оценить уровень развития силовых способностей легкоатлетов на этапе начальной подготовки; разработать методику воспитания силовых способностей легкоатлетов средствами гимнастики и акробатики; предложить практические рекомендации по разработанной методике. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные испытания и методы математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 10 занимающихся в возрасте 10-11 лет, все мальчики, занимаются легкой атлетикой в МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 3. Контрольные испытания проводились одновременно, во время тренировочного занятия, в конце основной части.

Для проведения контрольных испытаний мы использовали упражнения, рекомендованные в программе по легкой атлетике:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Подтягивание на высокой перекладине.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Бросок набивного мяча массой 3 кг.

Полученные данные свидетельствуют, что ни в одном контрольном упражнении не достигнут зачетный минимум, преобладают средние показатели.

На основе изученной литературы нами была составлена методика воспитания силовых способностей у легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Мы предлагаем включать в тренировочный процесс юных легкоатлетов такое упражнение силовой акробатики, как стойка на руках и гимнастические упражнения на перекладине. А также акробатические комплексы, выполнение которых активно содействует воспитанию силовых способностей, так как для их освоения и выполнения комбинаций требуется сила мускулатуры всего тела.

Стойка на руках - упражнение, которое включает в работу основные группы мышц, а также служит средством эмоциональной разгрузки на тренировке. Рекомендуем включать разучивание и совершенствование стойки на руках 2-3 раза в неделю в конце основной части занятия. Уделять данному упражнению не меньше 10 минут.

Разучивание элемента предполагается сериями, включающими в себя подводящие упражнения и упрощенное выполнение элемента, последовательно до установления устойчивого результата. При освоении стойки на руках переходить к ходьбе на руках.

Упражнения на перекладине. На этапе начальной подготовки в легкой атлетике мы предлагаем использовать наиболее простые элементы: подтягивание на перекладине и поднимание ног к перекладине. На занятиях используются низкая, средняя и высокая перекладины.

Рекомендуем включать разучивание и совершенствование элементов на перекладине 3 раза в неделю в заключительной части занятия. Уделять данным упражнениям не меньше 10 минут, не совмещая их в одном занятии.

Подтягивание на перекладине – упражнение предназначено для развития силы и силовой выносливости, укреплению мышц груди, бицепса, трицепса, мышц спины. **Поднимание ног к перекладине** – упражнение предназначено для развития мышц пресса, передней мышцы бедра [7].

Включение **акробатических элементов и комплексов** целесообразно на каждом тренировочном занятии в подготовительной части, после выполнения упражнений в ходьбе и в беге, комплекса общеразвивающих упражнений. Рекомендуемое время, отведенное на акробатические элементы – не более 10 минут.

Выполнению акробатических комплексов предшествует разучивание и совершенствование отдельных акробатических элементов. Тренер может использовать эффект положительного переноса умений своих воспитанников, так как программы физического воспитания в школе включает разучивание большого количества гимнастических и акробатических элементов. Акробатическая подготовка делает легкоатлета подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и метаниях, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой и в дальнейшем успешно ее совершенствовать [5].

Методика рассчитана на 2 месяца, в рамках общей подготовки легкоатлетов. В завершении рекомендуется провести контрольные испытания для отслеживания динамики показателей силовых способностей юных легкоатлетов.

Занятие гимнастикой - один из лучших способов для повышения уровня развития физических качеств. В гимнастических трюках основным качеством спортсмена является сила. Кроме того, тренируется гибкость, чувство равновесия, выносливость и отменная координация движений. Гимнастическая и акробатическая подготовка должна прочно войти в тренировочный процесс легкоатлетов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Список использованной литературы

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература 2014. - 294 с
2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика / В.Б. Зеличенко // Энциклопедия. 2012. – С. 44-56.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 544 с.
4. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Танеев. - М.: Олимпия Пресс, 2016. - 224 с.
5. Петров, П.К. Методика обучения акробатическим упражнениям в школе: учебное пособие / П.К. Петров. – Ижевск: Удмурдский ун-т, 2017. – 74 с.
6. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2015. – 290 с.
7. Семеренский, В.И. Развивая силовые качества: обучение подтягиванию / В.И. Семеренский // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С.25-30.