

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Новикова Анастасия Олеговна

магистрант, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, РФ, г. Уфа

Аннотация. В данной статье рассматривается важность правильного составления плана тренировок для спринтеров, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности ребенка, пол и возраст. Актуальность выбранной темы заключается в том, что подготовка бегуна на короткие дистанции - многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого - обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, упражнения.

Скоростно-силовые способности — это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Часто в литературе скоростно-силовые способности сравнивают с «взрывной силой». В основе «взрывной силы» лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы. Они позволяют совершать действия с максимальной быстротой действия. Также скоростно-силовые качества зависят от абсолютной силы мышц, проявляемой при предельном их напряжении без ограничения времени.

Подготовка легкоатлета на короткие дистанции — это сложный и многогранный процесс, который состоит из трех компонентов: обучения, тренировки и воспитания, целью которого является обеспечение развития и совершенствования знаний, умений и навыков. К сожалению, в настоящее время тренерский состав зачастую использует традиционные методы воспитания скоростно-силовых способностей, многие из них уже устаревшие. Лишь в редких случаях можно увидеть построение тренировки на основе знаний, полученных в ходе анализа и ведения статистики. Существенный вклад в разработку этой проблемы внесли такие специалисты как Н. Г. Озолин, В. В. Кузнецов, Ю. В. Верхошанский, Рыбакова Е. О.

Так же проблема заключается в следующем, собрано достаточное количество фактического материала по отдельным вопросам и аспектам, но его объединение, анализ и внедрение в тренировочный процесс вызывает трудности. К сожалению, большинство тренеров не применяют индивидуальный подход, а отдают свое предпочтение устаревшим, но проверенным, на их взгляд, методикам и поэтому достигают высоких результатов лишь единицы. Здесь важно учитывать, что при составлении плана тренировок, в первую очередь, мы обращаем внимание на возраст спортсмена, на его физическое развитие и индивидуальные анатомо-физические особенности, во избежание травм в дальнейшем тренировочном процессе. Задачей спорта является воспитание гармоничной личности, а для этого важно иметь индивидуальный подход к каждому спортсмену. Индивидуальный подход так же важен для того, чтобы не навредить спортсмену и не ухудшить его результат.

Важно, при составлении плана тренировок опираться так же на уровень подготовленности спортсмена, у кого-то он будет выше, чем у других, понятно, что по одной программе они заниматься не могут, так как спортсмен с хорошими показателями может потерять время на упражнения, которые не окажут никакого воздействия, в силу своей простоты.

Ниже представлены упражнения, которые помогают воспитать скоростно-силовые качества у девушек, занимающихся в секции по легкой атлетике:

1. Упражнения, направленные на преодоление собственного веса тела. К таким упражнениям можно отнести легкоатлетические прыжковые упражнения, гимнастические силовые упражнения, упражнения с преодолением препятствий. Например:

- многоскоки (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах) в быстром темпе; - прыжки в длину, высоту и тройным с разбега;

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вперед или вверх;

- прыжки через барьеры;

- прыжки в гору и по лестнице;

- подскоки вперед и вверх с отягощением;

- ходьба вперед и назад широкими выпадами с отягощением.

2. Упражнения с дополнительным отягощением. Главное отличие от предыдущих упражнений – необходимость. Отличием от предыдущих упражнений является то, что все эти же упражнения необходимо выполнять с отягощением. К отягощениям можно отнести набивные мячи, гантели, штанги, гири. Например:

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки (с гантелями) опущены вдоль туловища. На счет «раз» медленно поднять руки вверх, на счет «два» развести руки в стороны, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. На счет «раз», прогнувшись, завести руки за спину (не сгибая) и поднять левую ногу, на счет «два» принять исходное положение, на счет «три», прогнувшись, завести руки за спину (не сгибая) и поднять правую ногу. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, на ногах закрепить груз, руки на поясе. На счет «раз» согнуть левую ногу в колене, на счет «два» выпрямить ее, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ноги.

Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На счет «раз», разведя руки в стороны, сделать выпад вправо и несколько пружинистых приседаний, на счет «два» принять исходное положение. Повторить то же самое с левой ноги.

Упражнение повторить 4-6 раз.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды. Данные

упражнения дают возможность развивать силу в условиях максимально приближенных к специализированной двигательной деятельности. Сюда можно отнести выполнение беговых упражнений на нестандартном покрытии, например, бег по песку или в гору.

Благодаря изучению и проводимым исследованиям специалисты приходят к мнению, что в раннем школьном возрасте и далее в юношеском стоит уделять огромное внимание развитию скоростно-силовых качеств. Этому способствует особенности физико-анатомического развития детей. В возрасте 13-14 лет организм ребенка уже имеет схожую физиологию со взрослым спортсменом. Его двигательные качества успешно поддаются тренировке, что позволяет достичь определенных результатов в развитии скоростно-силовых качеств, выносливости более быстро и эффективно при правильном воспитании данных способностей.

Список литературы:

1. Аванесов, В.У. Применение локального отрицательного давления в подготовке спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 84с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика»; [под общ. ред. Н.Н. Маликова]. Москва: Академия, 2009. - 526 с.
3. Ивочкин, В.В., Никитушкин, В.Г., Гончарова, Г.А. Комплексный контроль в системе подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 11. - С. 50-52.
4. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры; [Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова]. - Изд. 4-е, доп. перераб. - Москва: «ФиС», 2002. - 461 с. 11.
5. Лукин Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: Автореф. Дис. - Москва, 1990. -32с.
6. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. - М.: Медицина, 1969. - 322с.