

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Н. Б. Панасюк

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Требования к уровню физической подготовки юных легкоатлетов в настоящее время очень высоки. Рациональное планирование спортивной подготовки в легкой атлетике зависит от многих факторов, ключевыми из которых являются распределение тренировочных средств, их дозировка, варианты выполнения, непосредственно связанных с возрастом и уровнем подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое развитие, сенситивные периоды, здоровье.

Во многих видах легкой атлетики на соревновательный результат решающее влияние оказывает уровень физической подготовленности спортсменов. Известно [1], что физические качества закладываются в определенные сенситивные периоды, причем на возраст 7-9 лет попадает сразу три таких периода, связанных с развитием гибкости, ловкости, быстроты движений.

Планирование физической нагрузки должно отражать особенности естественного физиологического развития детей данного возраста [2]. Насущной проблемой следует признать и недостаточное количество методических рекомендаций по обоснованному применению средств физической подготовки у юных легкоатлетов, их вариации на протяжении конкретных этапов.

В рабочих программах спортивной подготовки отражены основные средства воспитания физических качеств у юных спортсменов на протяжении всего периода начального обучения в спортивной школе.

Выбор средств подготовки формируется на основе ряда различных аспектов, среди которых, безусловно, следует выделить уровень функциональной и двигательной подготовленности [3]. Ключевым звеном физической подготовки юных легкоатлетов на данном этапе является комплексное воспитание физических качеств, расширение спектра двигательных навыков. Возраст 7-9 лет характеризуется высокой интенсивностью нервных процессов, большой эластичностью и подвижностью суставно-связочного и мышечного аппарата, самым непосредственным образом влияющих на применение средств физической подготовки. Это накладывает ряд ограничений на применение некоторых физических упражнений силового характера – в частности, из-за слабости мышц

брюшного пресса и спины не желательно в возрасте 7-9 лет включать в тренировочное занятие упражнения, выполняемые в изометрическом и статическом режимах. Наиболее оптимальным вариантом является динамический режим, в полной мере позволяющий решать задачи воспитания физических качеств.

Среди ведущих физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости – следует особо выделить скоростно-силовые способности, позволяющие в наиболее полной мере решать задачи физической подготовки в данном возрасте, поскольку применение физических упражнений скоростно-силовой направленности способствует повышению специальной выносливости юных легкоатлетов.

На этапе начальной подготовки в легкой атлетике целесообразно применять максимально возможный для данного возраста диапазон физических упражнений, а именно броски и ловля на месте и в движении, прыжки на одной и на двух ногах через препятствия различной высоты, специальные беговые упражнения, ускорения на различные отрезки. Очень важно включать в процесс подготовки подвижные игры, эстафеты, элементы других спортивных игр – волейбола, баскетбола, гандбола. Мяч в данном случае может быть любого размера, что дополнительно позволяет развивать тактильные чувства.

На особом месте находится применение акробатики и гимнастических упражнений, позволяющих формировать целый комплекс двигательно-координационных умений, прежде всего, умения владеть своим телом, находить баланс в сложных технических движениях. Ряд простейших элементов – кувырки вперед и назад, через плечо, «колесо», прыжки с поворотом на 270-360 градусов – лежит в основе будущего успешного освоения технических видов легкой атлетки. Следует также отметить, что применение в спортивной подготовке юных спортсменов беговых отрезков различной протяженности, прыжковых упражнений, бросков должно сопровождаться систематическим контролем [4], ввиду того, что слишком частое либо наоборот редкое включение тех или иных физических упражнений способно привести к снижению роста физической подготовленности, нарушения двигательного стереотипа.

На основе объективной оценки уровня развития физических качеств у юных легкоатлетов и строящемся на ее основе перспективном планировании физической подготовки должны решаться основные задачи данного этапа спортивной подготовки – расширение двигательного опыта, воспитание физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

Выводы:

1. В результате проведенных исследований было установлено, что применение физических упражнений скоростно-силовой направленности у юных легкоатлетов положительным образом влияет на улучшение всего двигательного потенциала, что зачастую упускается из внимания тренерского состава, сосредоточенного в большинстве случаев на технической стороне подготовки.

2. На основе анализа полученных данных и обработки результатов тестирования физических качеств была осуществлена разработка методических рекомендаций физической подготовки в годичном цикле. Анализ результатов позволяет корректировать тренировочный процесс сообразно индивидуальным возможностям детей, вносить в него нужные элементы для постепенного роста мастерства спортсменов.

3. Доказан положительный эффект от применения физических упражнений скоростно-силового характера на динамику и выраженность изменений в уровне физической подготовленности.

Учет вышеизложенных аспектов позволит осуществлять эффективное планирование физической подготовки в легкой атлетике на начальном этапе, обеспечивать плавный переход на следующий уровень, сохраняя при этом здоровье юных спортсменов.

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А. П. И штанга, и прыжки, и метание: комбинированный метод развития скоростно-силовых способностей метателей / А. П. Бондарчук // Легкая атлетика. – 1995. – № 2. – С. 11.
2. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Панасюк, Н. Б. Методика развития скоростно-силовых качеств толкателями ядра в подготовительный период / Н.Б. Панасюк // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 41 (сентябрь) – С. 694–698.