

«ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ У НАВЧАННІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ»

План:

1. Характеристика фізичних вправ.
2. Спеціальні легкоатлетичні вправи, які найбільш часто використовуються у навчально-тренувальному процесі легкоатлетів.
3. Особливості використання спеціальних вправ.

1. Основними засобами у навчанні та тренуванні легкоатлетів є фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення техніки та майстерності спортсменів. Фізичні вправи формуються з урахуванням особливостей конкретного виду легкої атлетики, тобто є предметом спеціалізації.

Доцільність вправ, які використовуються, визначається, перед усім, користю, яку вони можуть принести для підвищення функціональних можливостей організму спортсменів. При виконанні фізичних вправ включаються в активну діяльність різні м'язові групи, імпульс з яких через центральну нервову систему створює тісний взаємозв'язок між роботою м'язів та функцією внутрішніх органів.

Для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу - навчання, виховання фізичних якостей і вдосконалення в обраному виді спорту (у тому числі легкої атлетики) - використовують різноманітні вправи.

Фізичні вправи поділяються на чотири групи:

До першої групи входять змагальні вправи, які відповідають даному виду легкої атлетики та їх варіанти. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються у відповідності з умовами змагань з легкої атлетики.

Наприклад: біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу, у висоту з розбігу, метання списа і т.п.

Змагальні вправи легкоатлети починають використовувати на етапі початкової спортивної підготовки (тоді, коли юним спортсменам необхідно уперше виступати у змаганнях, тобто через одного-двох років тренування).

До другої групи входять підготовчі вправи (спеціальні), які призначені для навчання та розвитку фізичних якостей. Спеціальні вправи підбираються відповідно до вимог вибраного виду легкої атлетики, крім цього вони повинні бути схожі по формі та структурі з елементами виду легкої атлетики, в якому спеціалізується спортсмен.

До третьої групи входять загально розвиваючі фізичні вправи, які направлені для всебічного фізичного розвитку. За формою виконання - це нахили, присідання, розмахування і т.п. Ці вправи можуть виконуватися також з предметами (палицям, набивними м'ячами, скакалкою і т.п.).

До четвертої групи відносяться вправи з інших видів спорту, а також тих видів легкої атлетики, в яких спортсмен не спеціалізується. Наприклад, плавання, баскетбол та інші.

Тому для тих, хто займається, необхідно знати про вплив фізичних вправ та фізіологічну «вартість» конкретної вправи. Вправи включають в активну діяльність різні групи м'язів, за допомогою яких в організмі людини проходять цілий ряд фізіологічних, психічних, біохімічних процесів, які викликають зміни у руховій та вегетативній сфері.

Для засвоєння тими, хто займається, раціональної техніки виконання того чи іншого виду легкої атлетики велике значення мають спеціальні легкоатлетичні вправи. Дані вправи підрозділяються на підводящі та розвиваючі вправи.

Перші направлені на засвоєння форми, техніки рухів, за своєю структурою схожі з технікою виконання основної вправи, другі - на розвиток фізичних якостей легкоатлетів (швидкість, силу, витривалість, швидко-силову витривалість і т.п.)

Наочність та практична цінність спеціальних легкоатлетичних вправ роблять їх основними у руховій діяльності спортсменів в незалежності від вибраного виду легкої атлетики.

Спеціальні вправи більшою частиною представляють собою елемент, частину або зв'язку декількох рухів основної вправи. Тобто по формі та характером рухів спеціальні вправи в більшості своїй мають схожість з

відповідною частиною вибраного виду легкої атлетики.

2. Серед великої кількості спеціальних легкоатлетичних вправ найбільш частіше у навчанні та тренуванні спортсменів використовують наступні спеціальні вправи:

- Біг з високим підніманням стегна виконується наступним чином: стегно махової ноги піднімається до кута 90 градусів відносно вертикальної осі тулуба. У момент вертикалі поштовхова нога випрямлена в колінному суглобі. Руки зогнуті у ліктьових суглобах, енергійно рухаються вперед, стопа махової ноги ставиться на опору на передню частину ступні. Нахил тулуба незначний вперед. Вправи виконується зі швидким просуванням уперед.

- Біг з захльостом гомілки виконується наступним чином: стегно махової ноги піднімається приблизно до кута 45 градусів відносно вертикальної осі тулуба. Гомілка з п'ятьма п'ятою рухаються по коротшому путі під ягодицю. Руки зогнуті у ліктьових суглобах, енергійно рухаються вперед, стопа махової ноги ставиться на опору на передню частину ступні. Нахил тулуба незначний вперед. Вправи виконується зі швидким просуванням уперед.

- Біг на прямих ногах виконується наступним чином: махова нога виноситься незначно уверх-вперед, у момент вертикалі поштовхова нога випрямлена в колінному суглобі. Руки зогнуті у ліктьових суглобах, енергійно рухаються вперед, стопа махової ноги ставиться на опору на передню частину ступні. Нахил тулуба незначний вперед. Вправи виконується зі швидким просуванням уперед.

- Стрибки з ноги на ногу виконується наступним чином: стегно махової ноги піднімається уверх-вперед, поштовхова активно відштовхується від ґрунту, випрямляється в усіх суглобах, постановка стопи махової ноги відбувається на всю ступню або перекатом з п'яти на носок. Руки зогнуті у ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед. Вправи виконується зі швидким просуванням уперед.

- Біг «колесом» виконується наступним чином: спочатку стегно махової ноги рухається як у вправі біг з високим підніманням стегна, потім гомілка

виноситься уперед так, щоб ступня опускалася на землю загрибаючим рухом, з постановкою ступні на передню частину. Після проходження моменту вертикалі махова нога виконує захльост гомілки назад. Слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги вперед-уверх повністю випрямлялась, а таз достатня подавався вперед. Руки зогнуті у ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед. Вправи виконуються зі швидким просуванням уперед. Нахил тулуба незначний вперед.

- Дроботливий біг (семенящий бег): вправи виконуються маленькими кроками з максимальній частотою. При цьому махова нога рухається зверху вниз і ставиться на опору на передню частину ступні з наступним опусканням майже на всю ступню. У момент проходження вертикалі та відштовхування поштовхова нога випрямлена у всіх суглобах поштовх направлено більше уверх, тулуб злегка нахилено вперед, плечі не напружені, руки з відповідною амплітудою рухаються у такт руху ніг. Вправи виконуються з місця з прискореним рухом вперед.

3. Складність спеціальних вправ різна, чим елементарніше вправи по координації, кількістю рухів і кількості якостей, які проявляються, тим локальніше їхній вплив (наприклад: рух з відштовхуванням ступнею для підвищення її пружності у стрибунів потрійним, піднімання стегна з вантажем для розвитку сили м'язів у спринтера). Подібні спеціальні вправи гарно розвивають силу, швидкість, окремих рухів, гнучкість.

Майже кожне, а тим більше складне спеціальна вправа надає різноманітний вплив, викликаючи підвищення функцій різних органів і систем організму, вимагаючи прояву різних фізичних і психічних якостей. Разом з тим рівень прояву цих якостей неоднаковий. Так, присідаючи зі штангою на плечах, ви повинні координувати руху, дотримуватися рівновагу, концентрувати увагу, але більше всього вам треба проявити силу м'язів. Ось за таким ознакою переважного впливу та обираються вправи з урахуванням всього корисного, що дають вправи окрім основного впливу.

Приміром, у вправах, спрямованих переважно на розвиток стрибучості, попутно виробляються сила і швидкість, пружність м'язів і вміння зберегти

рівновагу, увагу і правильність рухів. Іншими словами, всі ті якості, які потрібні стрибуну.

Більшість спеціальних вправ, дуже схожі з частиною обраного виду легкої атлетики. Значить, ці вправи можна виконувати також для оволодіння правильною технікою рухів і вдосконалення в ній. У разі якщо вони використовуються саме для цього, їх називають вправами «на техніку». Таким чином, за допомогою вправ, спрямованих переважно на розвиток фізичних якостей, можна попутно удосконалювати окремі елементи техніки. У той же час при багаторазовому повторенні вправ «на техніку» попутно розвиваються фізичні якості.

Ось чому так важливо враховувати все те корисне, що може дати кожне спеціальне вправу по всьому комплексу своїх впливів. Однак психічна установка на виконання вправи повинна бути одна: або на оволодіння технікою, або на прояв сили, швидкості і т. д.

Якщо спеціальну вправу в технічному відношенні відпрацьовано й зміцнене, то вся увага спортсмена може бути повністю сконцентрована на максимальному прояві фізичних якостей.

До спеціальним вправам «на техніку» відносяться також імітаційні вправи. Їх особливість укладаєте» в наслідуванні того, що потрібно в цілісному виді легкої атлетики. Особливо важливо при цьому, виконуючи вправу, уявляти, ніби ви робите його цілком. Наприклад, виконуючи тільки вхід на жердину, треба подумки продовжувати руху далі. Тут імітаційні вправи в певній мірі поєднуються з ідеомоторними (тобто виконуються подумки).

Спеціальні вправи виконуються зі снарядами (набивні м'ячі, мішки з піском, гантелі, гири, штанга, вантаж на блоці та ін), на снарядах (бар'єри, канат, що висить жердину і амортизатор, гімнастична стінка і ін), з використанням різних природних «снарядів» на місцевості (жердина, брус, камінь, сук дерева, огорожа, рів та ін) і без снарядів.

Спеціальні вправи можуть виконуватися також на тренажерах і спеціальних пристроях. Вони розширюють коло засобів спеціальної підготовки легкоатлетів,

що дозволяє імітувати спортивне вправу повністю або його окремі елементи, задаючи необхідну специфічне навантаження при різних режимах м'язової роботи, програмуючи виконання досліджуваних рухів. Тренажери можуть допомогти в навчанні та вдосконаленні техніки, розвитку рухових якостей, в одночасному вирішенні завдань підвищення технічної майстерності і рівня фізичних можливостей.

Висока ефективність спеціальних вправ визначається, насамперед, можливістю більш вибірково, а отже, і в більшій мірі розвивати ті чи інші м'язові групи, вчитися проявляти силу і швидкість в окремих рухах, досягати більшої рухливості в суглобах і багато іншого, про що вже говорилося. При цьому треба підкреслити, що виконання цих вправ вимагає відносно менших енергетичних та нервових витрат, що дозволяє значно збільшити число їх повторень.

Наприклад, стрибун у висоту на протязі року в кращому випадку може виконати з повного розбігу 1500-1800 стрибків. До того ж подолання планки на великій висоті вимагає значного психічного напруження, і, отже, нервові витрати зростають. Тому деякі найсильніші стрибунки світу задовольняються у році всього 500-800 стрибками з повного розбігу. Зате частка спеціальних вправ (стрибкових, зі штангою, для вдосконалення в техніці і ін) надзвичайно зростає. Щоб «робота будувала орган» (згадайте, що я говорив вам про адаптацію), щоб викликати серйозні зміни в організмі стосовно до стрибка у висоту, різко підвищити стрибучість і досягти технічної майстерності, потрібно 15-20 спеціальних вправ повторити (в сумі за рік) 40-60 тисяч разів, а то і більше.

Навіть якщо число вправ буде більшим, завжди треба враховувати, що всі вони об'єднуються лише в кілька груп. Наприклад, бар'єристу потрібна хороша рухливість в суглобах всього лише в двох напрямках: в розведенні ніг в передньо-задньому напрямку - «шпагат» і відведення поштовхової ноги в сторону (мінімально 90° по відношенню до тулуба) при переході через перешкоду. Для першого напрямку бар'єрист виконує нахили до прямої ноги (п'ятка на гімнастичному коні), махи прямою ногою можливо вище, пересування з глибокими випадами ніг, пружинисте погойдування зверху вниз у напівшпагаті і

ряд інших вправ. Так само підбираються вправи і для другого напрямку з метою збільшення амплітуди руху при відведенні ноги в сторону.

Подібним чином вибирають спеціальні вправи і для інших цілей, скажімо для підвищення стрибучості. В цьому випадку треба стрибати з місця і з розбігу вгору, намагаючись дістати рукою (головою, ногою) підвішений предмет або гілку дерева, зістрибувати з піднесення і відразу ж відштовхуватися, вистрибувати з вантажем на плечах, стрибати на одній нозі через поставлені в ряд бар'єри. Ці вправи допоможуть вам виховати здатність миттєво відштовхнутися із значною силою і швидкістю. Отже, важливі тисячі і тисячі повторень начебто різних за формою, але односпрямованих за завданням спеціальних вправ.

Ефективність спеціальних вправ залежить від умов, у яких вони виконуються. Полегшені умови (менша вага обтяжень або снарядів, знижена висота перешкод, біг під ухил і ін) необхідні на перших порах при оволодінні технікою виконання спеціальних вправ, а також для вироблення швидкості рухів. Утруднені умови (велика вага обтяжень або снарядів, біг і стрибки в гору, вгору по сходах, через тверді перешкоди, сипкий ґрунт та ін) використовуються для розвитку сили і підвищення потужності відштовхування, виховання витривалості і вольових якостей.

Спеціально бігові та стрибкові вправи виконуються, як правило, безпосередньо після розминки, коли досягнута необхідна ступінь розігрівання організму шляхом виконання комплексу загально розвиваючих вправ на всі основні групи м'язів.

В основних тренувальних заняттях в розминку можуть входити в невеликій дозі вправи на гнучкість і на техніку в окремих елементах, виконання яких не потребує великих зусиль. Після розминки - спеціальні вправи на швидкість, а перед тренуванням у своєму виді легкої атлетики - вправи на техніку. «Навантажувальні» спеціальні вправи для розвитку сили, швидкісно-силових якостей (особливо коли вони пов'язані з розвитком витривалості) проводите в кінці заняття. Заключний повільний біг і ходьба після цього обов'язкові.