

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В.Н. Барановский

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Высокий уровень достижения спортивных результатов в современном спорте требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена и, в первую очередь, её основного раздела – спортивной тренировки. Рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов и систем, что собственно и определяет развитие тренированности спортсмена.

Эффективность повышения спортивного мастерства юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки, предполагает знания основных закономерностей развития тренированности, энергообеспечения, двигательной деятельности доминирующих спортивных достижений, особенностей динамики восстановления на основе глубокого понимания возрастных особенностей растущего организма.

Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью всестороннего физического развития необходимого уровня специальной тренированности спортсмена и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов.

При воспитании быстроты основная задача состоит в том, чтобы совершенствовать все формы её проявления. Так, для повышения скорости целостного двигательного акта применяются упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной быстротой (например, преодоление небольших отрезков за минимальное время). Для улучшения двигательной реакции используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-нибудь сигнал или изменение ситуации. Во всех случаях следует одновременно добиваться хорошей координированности движений и успешного овладения спортивной техникой [1].

Исследования многих специалистов показывают, что для воспитания быстроты наиболее благоприятным является возраст от 9–10 до 13–14 лет. Бурное развитие быстроты у детей и подростков объясняется высокой пластичностью их организма, большой подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условнорефлекторных связей [2].

У юных спортсменов, занимающихся в ДЮСШ, наиболее высокий темп бега наблюдается в 12–13 лет, затем с возрастом он несколько снижается, и самые низкие показатели отмечаются в 15–16 лет.

Проведенные исследования показали также, что с возрастом и по мере улучшения спортивных результатов в беге на короткие дистанции, прежде всего увеличивается длина бегового шага (за счет возрастания силы мышц, улучшения гибкости техники, а не за счет повышения частоты шагов).

Таким образом, чтобы сделать процесс тренировки более эффективным и не причинить вреда здоровью юного спортсмена, необходимо учитывать особенности организма, основные этапы его

развития. В конечном итоге, эффект тренировок зависит не от того, что выполнял спортсмен, а от того, какие изменения вызвала выполненная им работа. Обобщения полученных в теоретических и экспериментальных исследованиях данных позволяют дополнить целевые установки этапов начальной подготовки и начальной спортивной специализации положением о формировании индивидуальной структуры морфофункциональных свойств и двигательных качеств юного спортсмена.

Литература

5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 129 с.
6. Никитушкин, В.Г. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа / В.Г. Никитушкин, Б.Б. Зеличенко, Н.Н. Чесноков. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 7–10.