

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ

В.А. Боровая, Е.С. Нецветаева

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г.
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В данной статье представлены основные средства специальной силовой подготовки, используемые в тренировке женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Проведенный анализ не исчерпывает всего многообразия применяемых упражнений в интересующих нас семи видах легкой атлетики, но дает представление об основных. Применение выявленных тренировочных средств позволит тренерам обеспечить определенную контрастность тренирующих воздействий при развитии силового потенциала ведущих мышечных групп во всех видах многоборья, что исключит стабилизацию приспособительных сдвигов в организме и способствует его неуклонному функциональному совершенствованию. Использование представленных средств позволит оптимизировать тренировочный процесс спортсменок, а, следовательно, повысить его эффективность.

Ключевые слова: легкоатлетическое семиборье, специальная силовая подготовка, средства.

Актуальность и цель исследования. Специальная силовая подготовленность является фундаментом, без которого невозможно добиться успеха в подавляющем большинстве видов спорта. Вместе с тем, для каждого отдельного вида спорта свойственно проявление специфических силовых способностей, зависящих от характера соревновательной деятельности, которая обеспечивается различными физиологическими механизмами, связанных с активностью различных мышечных групп.

Для женского легкоатлетического семиборья характерно проявление скоростно-силовых и силовых качеств, т.к. данный вид состоит из различных легкоатлетических упражнений.

Цель исследования – изучить средства специальной силовой подготовки в видах легкой атлетики, входящих в программу женского легкоатлетического семиборья.

Поиск наиболее эффективных средств специальной силовой подготовки женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. Такие вопросы были связаны с проблемой специальной силовой подготовки в видах легкой атлетики, входящих как отдельное упражнение в состав семиборья, с особенностями тренировки женщин-спортсменок, с закономерностями морфофункциональной специализации в легкой атлетике, а также со спецификой спортивной деятельности в многоборьях. Для выявления мнения специалистов по вопросам содержания специальной силовой подготовки в легкоатлетическом семиборье было проведено анкетирование. Было опрошено 23 тренера, имеющих опыт работы со спортсменками различной квалификации и стажа работы. В протоколах фиксировались данные о применяемых тренерами упражнениях скоростно-силовой и силовой направленности.

Результаты исследования и их обсуждения. Исходя из анализа литературных источников по теме исследования, собственного практического опыта и бесед со специалистами, можно констатировать, что для развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменок в различных видах легкой атлетики используют все многообразие средств подготовки. Их выбор обусловлен развитием тех мышечных групп, которые способствуют наиболее эффективному выполнению основного упражнения.

В барьерном беге ведущими группами мышц являются сгибатели и разгибатели бедра, голени и стопы. Для их развития используются упражнения со штангой, прыжки на месте и с продвижением, прыжки в глубину с отскоком, имитация схода с барьера с различных высот, специальные упражнения барьериста и бегуна.

В тренировке прыгунов в высоту, основная работа силового характера осуществляется над следующими мышцами: разгибатели бедра и голени, сгибатели стопы. С этой целью применяются классические упражнения со штангой (рывок, жим, толчок), приседания и прыжковые упражнения со штангой на плечах, жим штанги ногами, выпрыгивания из полуприседа и спрыгивания в глубину.

Толкание ядра, вид легкой атлетики, где результат взаимообусловлен развитием силы разгибателей ведущей руки и ног. Для достижения этой цели в под-

готовке толкателей используются упражнения с отягощением (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи); броски, толчки, метания разных по весу снарядов из различных положений; прыжки с места, тройным, в глубину, через барьеры.

В прыжках в длину усилия максимально концентрируются в одном едином взрыве, отталкивании. В нем ведущую роль играют следующие мышцы: разгибатели бедра, голени, а также сгибатели стопы. Основными упражнениями для развития силового потенциала ведущих мышц прыгунов являются: прыжковые упражнения на месте и с продвижением, на двух и на одной ноге (25 м, 50 м, 100 м). прыжки в глубину с отталкиванием; прыжки в длину с короткого разбега; упражнения с различными отягощениями.

Результат в метании копья зависит от силового потенциала сгибателей и разгибателей метаемой руки, а также разгибателей ног [2]. Его развитию способствуют упражнения со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами; бросковые упражнения с отягощением (легким, тяжелым); метания ядер одной и двумя руками из-за головы, с замахом, свободной рукой; метание копья с места.

Для укрепления ведущих мышечных групп (сгибатели и разгибатели бедра, голени, стопы) задействованных в беге на средние дистанции, применяются бег в усложненных условиях; короткие и длинные прыжковые упражнения; бег в гору на отрезках 150–200 м; прыжковые упражнения на месте; жим ногами лежа.

Заключение и выводы. В результате проведения анализа научно-методической литературы, педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом легкоатлетов, занимающиеся семиборьем, полученные данные в ходе проведенного анкетирования и бесед со специалистами в этой области показывают, что нет единой разработанной методики и единого мнения по вопросу силовой подготовки для женского легкоатлетического семиборья. Хотя результаты анкетирования подтверждают о необходимости включения в спортивную подготовку в легкоатлетическом семиборье компонентов специальной силовой подготовки, так считают 71,9% опрошенных респондентов. Специальная силовая подготовка должна быть ведущим видом подготовки для легкоатлетического семиборья и необходимо включать следующие виды упражнений: метание и ловля набивных мячей (77% опрошенных), жим штанги лежа (73%), выпрыгивания из полуприседа со штангой (69%), полуприседы со штангой (62%), рывок штанги (53%), вставание на опору со штангой (56%). Часто применяются длинные и короткие многоскоки, бег в гору (по 61%). Реже используются такие упражнения,

как взятие штанги на грудь, толчок от груди, ходьба глубокими выпадами со штангой (46%, 44%, 41% соответственно).

Приведенный далеко не полный анализ средств специальной силовой подготовки не исчерпывает всего многообразия применяемых упражнений в интересующих нас семи видах легкой атлетики, но дает представление об основных.

Список источников

1. Боровая В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 12-17.
2. Боровая В. А., Дронова В. М., Врублевский Е. П. Педагогический подход к формированию оптимального технического выполнения основного соревновательного упражнения // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 85-90.

Сведения об авторах

Боровая Валентина Анатольевна - доцент кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, e-mail: ya-borovaya@yandex.by, Spın-код: 5039-0937.

Нецветаева Екатерина Сергеевна - аспирант, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, e-mail: necvetka@mail.ru.