

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 10-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

В.В. Лимонтова

В настоящее время мы являемся свидетелями необычного роста результатов во всех видах легкой атлетики. Общеизвестно, что рекордные результаты могут быть достигнуты только при условии оптимального сочетания всех сторон подготовленности спортсменов. Для успешного воспитания подрастающего поколения необходимо изучить возрастные особенности развития и совершенствования физических качеств, определить факторы, обуславливающие всесторонне физическое развитие и совершенствование разных сторон деятельности человека. Чтобы посоветовать

подростку какую-нибудь спортивную деятельность, надо знать его способности и потенциальные возможности.

Среди многочисленных средств физического воспитания легко-атлетические упражнения занимают одно из ведущих мест. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений, относительная простота выполнения позволяют широко применять их в физическом воспитании школьников. В настоящее время общепризнанной является классификация, выделяющая пять основных двигательных качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Скоростно-силовые качества являются основополагающими при отталкивании от опоры, представляют в основе сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений. С педагогической точки зрения прыгучесть определяется как «способность человека силой толчка ногами и маха руками подбросить свое тело максимально вверх». Данное качество является одним из важных показателей общей физической подготовки школьников.

Важность и сложность скоростно-силовых качеств как двигательного акта обусловили установку в изучении динамики развития данного качества у спортсменов младшего и подросткового возраста в период формирования у них жизненно важных систем организма.

Целью данного исследования является изучение особенностей динамики скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов (10-13 лет), занимающихся легкой атлетикой.

Новизна работы определяется тем, что полученные данные позволяют судить о динамике скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов 10-13 лет на современном этапе. Результаты проводимого исследования представляют определенную практическую значимость для учителей физической культуры и тренеров ДЮСШ по легкой атлетике, а также для отбора учащихся и контроля в учебно-тренировочном процессе.

В связи с поставленной целью перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить динамику скоростно-силовых показателей у юных легкоатлетов 10-13 лет.
2. Обосновать оптимальный возрастной период для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Определить темпы прироста скоростно-силовых показателей.

Для осуществления наблюдений за изменением скоростно-силовых качеств испытуемым предлагались одни и те же контрольные упражнения:

1. Бег на 20 м с ходу (определялась способность проявлять максимальную скорость передвижения).

2. Бег на 30 м с низкого старта (способность развивать ускорение на начальном отрезке дистанции).

Динамика скоростно-силовых качеств определялась с помощью следующих тестов:

1. Прыжок в длину с места.

2. Тройной прыжок с места.

3. Прыжок в высоту с места (по Абалакову).

4. Прыжок в длину с разбега.

Проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ специальной литературы показал, что все авторы придают большое значение воспитанию скоростных и скоростно-силовых качеств для физической подготовленности школьников. Возрастные диапазоны с 8-10 лет и 10-14 лет являются наиболее благоприятными для развития данных качеств.

2. Установлено, что скоростные и скоростно-силовые качества у мальчиков 10-13 лет изменяются неравномерно и неодинаково. В частности, темпы прироста скоростных качеств достигает своих максимальных величин в возрасте 12 лет, а затем стабилизируется или начинает снижаться.

3. Выявлено, что в течение десяти месяцев естественного функционального развития и учебно-тренировочных занятий с преобладанием скоростного и скоростно-силового характера наблюдается повышение данных показателей у мальчиков в 10-13 лет. Однако это повышение в различных возрастных группах происходит неравномерно.

4. Исследования показали, что возраст 10-13 лет для мальчиков является наиболее оптимальным для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Так, для развития быстроты наиболее благоприятным возрастом следует считать 10-12 лет, а для развития скоростно-силовых качеств 11-12 лет. Установлена также ведущая роль спортивной тренировки в развитии скоростных и скоростно-силовых качеств.

5. Полученные данные о закономерностях роста и развитии растущего организма подростков достаточно объективно позволяют сделать вывод о том, что, начиная с 10-летнего возраста, учеб-

но-тренировочный процесс нужно планировать с учетом и оценкой индивидуального полового созревания. Особенно четкая дифференцировка должна быть при планировании объема тренировочной нагрузки в период 10-14 лет.

При таком планировании необходимо учитывать, прежде всего, периоды полового созревания, когда интенсивный рост и развитие организма большого количества внутренней энергии на формирование жизненно важных функций.