

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Коняхин М.В., Букраба В.А.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Возрастные особенности детей школьного возраста ограничивают применение силовых упражнений. Упражнения на силу должны носить динамический характер и способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

При воспитании силы с учетом возрастных особенностей детей целесообразно использовать два основных метода - повторных и динамических усилий. Используются упражнения с повышенным сопротивлением - различные предметы (набивные мячи, гантели, гири и т. д.), противодействия партнера, сопротивление внешней среды и упражнения с отягощением весом собственного тела.

Средства развития силы должны способствовать совершенствованию основных мышечных групп: мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища (спины, груди, живота). Наибольший эффект в воспитании силовых возможностей получается от такой формы организации занятий, которая позволяет комплексно развивать все мышечные группы, не воздействуя большими весами на зоны роста скелета.

Мы провели эксперимент на учебно-тренировочной группе 2-го года обучения, в которой учащиеся специализируются в длинном спринте (200 м, 400 м, 800 м с/б). Возраст занимающихся 14-15 лет. Для развития силовых и скоростно-силовых способностей нами были разработаны комплексы упражнений с дисками от штанги, вес которых не превышал 10 кг. Упражнения с отягощениями выполнялись 2 раза в неделю по 8-12 упражнений за тренировку. Комплексы упражнений менялись через 4-6 недель, в зависимости от периода подготовки.

К зимнему соревновательному периоду особой подготовки не проводилось, просто количество упражнений снизилось до 4-6 за тренировку, но они выполнялись с максимальной интенсивностью. Уже на зимних соревнованиях все учащиеся установили личные рекорды, причем уровень результатов превысил норматив II разряда, что для этого возраста является хорошим показателем.

В весенний подготовительный период мы решили продолжить эксперимент, увеличив вес отягощений до 15 кг. В начале апреля нами было проведено контрольное тестирование, для чего мы использовали классические упражнения со штангой (жим лежа, приседания, рывок). Все участники эксперимента улучшили свои показатели на 15-20 кг. Существенно повысились и личные результаты в прыжках в длину с места (15-55 см), а также в бросках ядер снизу вперед (1,2-1,8 м) и спиной вперед (1,6-2,3 м).

Улучшение скоростно-силовых качеств сопровождалось и увеличением тотальных размеров тела. Так, рост юных легкоатлетов за полгода увеличился на 23 см, что является очень важным компонентом с точки зрения дальнейшей перспективы занятий легкой атлетикой.

Следует отметить еще очень важную деталь. Когда мы начинали эксперимент в этой группе, у учащихся были жалобы на боли в спине и коленях от тренировочных нагрузок. После 2-х месяцев занятий силовой гимнастикой эти жалобы прекратились, ученики стали меньше сутулиться. При работе над техникой бега и преодоления барьера им стало проще выполнять наши требования. На наш взгляд, это связано с глубокой «прокачкой» тех групп мышц, которые не задействованы в классических упражнениях со штангой.

После прохождения весеннего медицинского обследования выяснилось, что у троих учащихся улучшилось зрение. Мы это связываем с тем, что произошло улучшение мозгового кровообращения, чему способствовала силовая гимнастика.

В весенней серии соревнований наши юные спортсмены продолжили устанавливать личные рекорды.

Таким образом, не форсируя повышение уровня силовых и скоростно-силовых способностей упражнениями с максимальными весами, нам удалось:

- вывести учеников на лидирующие позиции в области, при этом показывались достаточно высокие результаты в своих возрастных группах;
- заложить фундамент для дальнейшего развития силовых и скоростно-силовых способностей;
- при помощи глубокой проработки всех групп мышц избежать травм, характерных для данного вида легкой атлетики;
- исправить нарушение осанки у некоторых учеников.