

Развитие физических качеств легкоатлетов

Авторы: Орлов Андрей Анатольевич, Судомоина Тамара Герасимовна, тренеры-преподаватели Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3».

Быстрота — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов.

Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения.

Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

В беге на скорость, где требуется частая смена движений, очень важно умение быстро расслаблять мышцы после произведенной ими активной работы. Следовательно, упражнения в расслаблении, выполняемые в быстром темпе, тоже будут способствовать развитию быстроты.

Быстрота движений зависит от развития силы. Так, например, движение рукой можно выполнить очень быстро, но то же движение со снарядом сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес предмета, тем медленнее будет данное движение. То же относится к прыгунам в высоту, в длину, так как им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. Но уменьшать вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя, невозможно значительно уменьшать вес тела прыгунам, поэтому остается одно — увеличить силу спортсмена, чтобы облегчить преодоление внешнего сопротивления (ядро, диск, вес собственного тела в прыжках и т. п.).

Для развития быстроты используются разнообразные средства и методы, с помощью которых удается «сломать» установившийся ритм движений и перейти на новый, который позволит совершать движения с большей скоростью и частотой. При выполнении всех упражнений с установкой «кто быстрее» (в беге), «кто дальше» или «кто выше» (в прыжках и метаниях) проявляются максимальные усилия спортсмена и развивается быстрота движений.

Средства, развивающие быстроту: часто и многократно повторяемые ускорения на различных отрезках (от 20 до 100 м), старты по сигналу, повторные упражнения, выполняемые почти с максимальной скоростью, упражнения с быстротой, превышающей предельную в облегченных условиях (бег на месте, бег с максимальной скоростью в упоре наклонившись, бег под уклон 2° — 3°, бег по ветру и т. п.).

В одно занятие не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. В свою очередь, снижается и

эффективность тренировки на быстроту. Поэтому начинающим легкоатлетам тренировать быстроту лучше понемногу, но чаще. В каждом занятии повторять упражнения, развивающие быстроту, следует после полного отдыха. Непрерывно повторяемые упражнения в беге и прыжках (сериями) нужно сразу прекращать, как только появится усталость, или когда уменьшится скорость при выполнении повторных упражнений в беге (по секундомеру). Показателем снижения скорости в метаниях служит уменьшение дальности бросков снаряда, в прыжках — их высоты или длины.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела, а в метаниях — вес снаряда. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

На первых занятиях, когда силы у спортсмена еще недостаточно, упражнения с отягощением выполняются медленно и с малым весом (набивными мячами, мешками с песком и др.). В дальнейшем упражнения выполняются так быстро, как позволит отягощение. Упражнения с малой тренировочной нагрузкой можно делать часто (даже ежедневно). При многократном повторении этих упражнений больше развивается силовая выносливость и в меньшей мере максимальная сила. После упражнений с отягощениями рекомендуется провести упражнения на расслабление и спокойный бег.

Для развития силы применяются упражнения в преодолении собственного веса (прыжки вверх из приседа на двух и на одной ноге, подтягивания, отжимания и др.), выполняемые в медленном и быстром темпе. Применение их зависит от подготовленности спортсмена. В одном занятии эти упражнения можно выполнять до возможного числа повторений, сериями (3 — 5), с 3 — 5-минутным отдыхом между ними.

Упражнения в различных видах сопротивлений (с партнером) также выполняются до ощутимой усталости. Упражнения со средним и большим весом повторяются 3 — 5 раз подряд, а иногда и меньше, в зависимости от способностей спортсмена. После этого дается отдых 2 — 5 мин.

Наибольший объем упражнений на силу должен приходиться на подготовительный период тренировки легкоатлета (декабрь, март). При этом важно, чтобы с каждым месяцем этот объем постепенно возрастал. У специализирующихся в беге объем в силовой подготовке небольшой, у

прыгунов — больше, у метателей — наибольший. В подготовительном периоде различные виды упражнений на силу занимают примерно 70% времени, отводимого на все занятия, планируемые в неделю.

В марте и особенно апреле в беге — это прыжковые упражнения по дорожке и в гору, в прыжках — различные отталкивания с грузом, в метаниях — броски утяжеленных снарядов, предметов (ядра, гири, камня). Важно, чтобы упражнения с отягощением воздействовали на те группы мышц, на которые более всего ложится нагрузка при выполнении основных движений в тренируемом виде: в беге — на ногу, выполняющую задний толчок, в прыжках — на отталкивание, в метаниях — на финальное движение, т. е. при броске снаряда.

Летом, в соревновательном периоде тренировки, молодым легкоатлетам никаких специальных занятий на развитие силы выделять не следует. Она приобретается разнообразными средствами общефизической подготовки, включаемыми в каждое занятие. Упражнения для развития силы с большой нагрузкой обычно выполняются в конце занятия, после тренировки в своем виде. Упражнения на силу с малой нагрузкой можно включать и в подготовительную часть занятия.

Выносливость — способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях). Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой скоростью (интенсивностью). Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо постепенно и очень осторожно, иначе можно ухудшить нормальную работу сердечно-сосудистой системы. Вначале рекомендуется давать упражнения в равномерном темпе. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством смешанных передвижений (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Позднее необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы. Общая выносливость способствует повышению общей работоспособности спортсмена, улучшению его здоровья и, вместе с тем, является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Здесь бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз, в одном тренировочном занятии. В настоящее время бег с переменной скоростью является основным при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Распространен и другой метод — повторный: спортсмен повторяет бег на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, отдыхая после пробежки. Например, тренируя с помощью повторного бега дистанцию 3000 м, спортсмен пробегает 3 раза по 1000 м с большей скоростью, чем соревновательная.

Развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью

(на малых отрезках), невелико и число повторений. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузка постепенно увеличивается.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью.

Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен. Упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2—3 раза. После 2—3 упражнений на гибкость нужно работавшие группы мышц расслаблять. Важно, чтобы упражнения не вызывали болей в растягиваемых мышцах; при болевых ощущениях нужно снизить интенсивность движений или закончить упражнение.

Перед упражнениями на гибкость необходимо хорошо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие упражнения). Делать их надо неторопливо, постепенно увеличивая амплитуду движений и число повторений (серий).

Ловкость — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь — апрель).