Віталій Бабій

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах у вищих та середніх навчальних закладах.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легка атлетика входить до програм уроків з фізичного виховання в школах і вузах.

З багатьох причин під час вивчення і вдосконалення рухів у спортсменів виникають помилки або недоліки, які гальмують поліпшення результатів.

Мета дослідження – визначити і обґрунтувати механізм силової підготовки.

Об'єкт дослідження – методика силової підготовки.

Предмет дослідження – вплив силової підготовки на результат заняття легкою атлетикою.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати вплив силових вправ на підготовку легкоатлета;
2) Ознайомитись з варіантами правильної силової підготовки;

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями, які виявляються в динамічному і статичному режимах роботи. Серед режимів розвитку силових здібностей розрізняють:

– ізометричний (утримуючий) режим, у якому спостерігається напруження м'язів без зміни їх довжини при фіксованому положенні суглобів. За цих умов різко падають швидкісні можливості спортсмена;

– концентричний режим (долаючий), що характеризується скороченням м'язів при виконанні роботи затраченої на переміщення тіла і його ланок, а також на переміщення зовнішніх об'єктів;

– ексцентричний режим, який відзначається поступальним опором навантаженню, гальмуванню і одночасним розтягуванням м'язів. Вправи виконуються з обтяженням вище доступного на 10-30%;

– пліометричний режим (уступаючий), при якому простежується розтягування м'язів з переходом від уступаючого до долаючого режиму, наприклад, стрибок у глибину з наступним вистрибуванням (ударний режим);

– ізокінетичний режим, що характеризується величиною обтяжен-

ня, відповідною напруженню м’яза. Робота виконується на межі напруження з високою швидкістю впродовж усього діапазону рухів;

– перемінний режим можливий із використанням складних і дорогих пристроїв, які створюють умови максимального наближення до змагальних в будь-якому моменті дії.

У результаті дослідження варіант із збільшенням м’язової маси передбачає більш напружений режим роботи. У процесі тренування вагу обтяжень потрібно прогресивно збільшувати. Між тренуваннями потрібно робити 2-3 дні відпочинку. Відпочинок між підходами 1-2 хв. Навантаження на кожну групу м’язів виконується 2-3 рази. Під час кожного тренування потрібно працювати над 2-3 м’язовими групами. Навантаження проводиться після відпочинку 48-72 год. Повторно-серійний метод застосовується на початку річного циклу, бо сприяючи розвитку максимальної сили для повільних рухів, він мало ефективний для прояву вибухової сили і швидкості рухів.

Силова витривалість відіграє важливу роль під час бігу на 200 і 400 м, на кросових дистанціях і в багатьох видах легкої атлетики. Її складовими є потужність, ємність, рухливість і економність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Обираючи спеціальні вправи для розвитку силової витривалості, потрібно зважити на необхідність створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Це вимагає відбору вправ, які за зовнішньою і внутрішньою структурою є близькими до змагальних.

Вправи виконуються в інтервальному і безінтервальному режимі, наприклад, 4-6 х 10-15 с із відпочинком між серіями 2-3 хв. Широко застосовуються додаткові обтяження – біг по піску, біг в гору, біг із манжетами і поясами. Залежно від протидії, темпу рухів, характеру енергозабезпечення вправи виконуються від 10-15 с до декількох хвилин. У статичному режимі їх виконання триває від 10-12 до 30-40 с залежить від величини напруження м’язів.

Серійне виконання вправ вимагає короткочасного відпочинку між серіями, що забезпечує високий рівень працездатності, наприклад:

6х (6х15 с), відпочинок між вправами – 10 с, між серіями – 90 с;

4х (4х30 с), відпочинок між вправами – 15 с, між серіями – 3 хв.

В усіх варіантах між підходами виконання вправ потрібно розслабляти м’язи, проводити активний відпочинок, вправи на розслабляння, «струшування» м’язів, махові рухи з широкою амплітудою.

Отже, результати дослідження показали, що легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м’язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних

знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в доланні перешкод і т.д.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
2. Основи легкої атлетики. – К., 2006.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 331 с.