

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Подготовила
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Грудева М.Ю.

2015 год

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В процессе занятий физической культурой и спортом важнейшей составляющей является физическая подготовка. Содержание этого вида подготовки связано с развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Силовая подготовка

Сила – это способность человека проявлять максимальные значения силы действия на внешнее физическое окружение, передаваемой через точки своего тела. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

В ходе имитационного моделирования, обнаружено, что наивысшим оздоровительным эффектом обладают силовые и скоростно-силовые упражнения, если они выполняются в оптимальном объеме. Методика силовой подготовки строится по биологическим законам развития силы – увеличение количества миофибрилл в мышечных волокнах (МВ). Силовая тренировка имеет три части: вводную, основную, заключительную.

- Вводная часть силовой тренировки включает: бег – 3-5 минут; упражнения на растяжение мышц до легкой боли, длительность напряжения мышц – 10-30 секунд: ОРУ для крупных групп мышц.

- Основная часть включает упражнения с отягощениями или сопротивлением собственного тела или партнера.

Основными являются окислительные мышечные волокна (ОМВ), поскольку их развитие одновременно дает прирост силы, быстроты и выносливости. ОМВ тренируются при выполнении статодинамических упражнений с интенсивностью 30-60% от максимальной производительной силы.

Упражнения для развития силы:

- Подтягивание на перекладине до сильной боли в мышцах (перекладина низкая, ноги опираются на опору), длительность упражнений должна быть 20-40 секунд, всего 15-20 подтягиваний, режим работы статодинамический.

- Отжимание от пола до сильной боли в мышцах, длительность 20-40 секунд, всего 15-20 отжиманий, режим работы статодинамический. Повторить 3-6 раз в зависимости от подготовленности спортсмена, отдых между сериями 5-10 минут. Этот интервал отдыха заполняется аэробными упражнениями или силовыми упражнениями для других мышечных групп.

- Подъем таза. Сидя, ноги слегка согнуты, упор руками сзади – на счет раз поднять таз максимально высоко вверх, на счет два – опустить таз вниз, но не садиться полностью на опору. Упражнение повторяется до боли в мышцах задней поверхности бедра.

- Приседание. Исходная поза – присед до горизонтального положения бедер, на счет раз приподняться на 10-20 секунд, на счет два – вернуться в И.П. Всего следует сделать 3-6 серий. Между сериями отдых 5-10 минут.

Интервал отдыха заполняется аэробными упражнениями или силовыми упражнениями для других мышечных групп.

- Сгибание туловища. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги слегка согнуты, выполнять сгибание туловища до касания головой колен, затем отклониться назад и после касания лопатками опоры снова начать сгибание туловища. Если упражнение выполняется более 40 секунд, то следует загрузить тело, например, взять в руки гантели или диск от штанги, а ноги закрепить (удерживаются партнером).

- Разгибание туловища. Из положения лежа на скамейке, упор на бедра, поднимать и опускать около горизонтали туловище, амплитуда движений не более 20 см. если упражнение выполняется более 40 секунд, то следует загрузить тело, например, взять в руки гантели или диск от штанги, а ноги закрепить (удерживаются партнером).

Это круговая силовая тренировка, содействующая увеличению силы ОМВ. Продолжительность одного круга-серии 3-8 минут. Силовая развивающая тренировка может продолжаться от 30 минут до 1 часа. В случае необходимости сочетания технико-тактической и силовой работы можно на каждой тренировке выполнять только один малый круг-серию – 3-9 раз, для определенной пары групп мышц, а на следующий день для другой пары.

- Заключительная часть силовой тренировки выполняется в виде упражнений стретчинга, направленных на гибкость последовательно для всех основных мышечных групп. Мышцы растягиваются и фиксируются, тянутся в предельном состоянии 10-30 секунд.

Таким образом, в результате силовой тренировки ОМВ можно добиться роста силовых возможностей спортсмена, его способности быстро выполнять технические действия.

В силовой подготовке можно выделить два основных направления: индивидуальное развитие силовых способностей; развитие специфических силовых способностей (в зависимости от вида спорта).

Совершенствование силовой подготовки строится на создании условий работы, при которых в мышцах создаются возрастающие напряжения, и на использовании принципа «сопряженного воздействия», то есть в единстве структурного соответствия используемых силовых упражнений и соревновательных движений.

Классификация методов развития силы:

- 1) метод повторных упражнений: упражнения повторяются на одном уровне усилий: величина усилий 50-60 % от максимального; число повторений в одном подходе 20-30; число подходов 5-6; отдых между ними 1-2 минуты.

- 2) метод постепенно возрастающих отягощений: повторение упражнений со сменой величины усилий (50-80% от максимальной производительной силы); число повторений в подходе 5-15 раз; число подходов 3-5; отдых – 2-3 минуты.

3) метод максимальных усилий: величина усилий (80-95 % от максимальной производительной силы); число повторений в подходе 1-3; число подходов 2-4; отдых – 3-5 минут.

4) ударный метод развития силы: упражнения ударного характера характеризуются быстрым переходом от уступающей работы мышц к преодолевающей. Упражнения со значительными отягощениями (60-90%) содействуют повышению абсолютной силы и способствуют развитию взрывной силы.

5) изометрический метод развития силы: применяется в большей степени для развития абсолютной силы, когда не требуется быстрого развития мышечного напряжения. С помощью изометрических (статических) упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы. При выполнении изометрических упражнений необходимо иметь в виду, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается 5-6 секунд. При этом рекомендуется плавно (около 1,5-2 секунд) наращивать усилия и снижать их.

б) метод круговой тренировки для развития силы: по станциям подбирается ряд упражнений, которые выполняют серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы.

Выносливость

Выносливость в соревновательной деятельности определяется способностью спортсмена эффективно с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические и функциональные возможности.

Для развития выносливости используются следующие методы:

- *Метод увеличения времени* заключается в том, что постепенно увеличивается время выполнения физических упражнений и увеличения числа занятий.

- *Метод нарастающего темпа* – предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений, поединков, а также плотности занятий.

- *Переменный метод* состоит в том, что физические упражнения (поединки) выполняются в различном темпе.

- *Интервальный метод* заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия спортсмена в данный момент.

- *Переменно-интервальный метод* характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом упражнении. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменно-интервальный метод рекомендуется использовать, когда спортсмены достаточно хорошо тренированы.

Проведение занятий этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

- *Повторный метод* заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

- *Соревновательный метод* характеризуется тем, что для развития выносливости используются средства избранного вида спорта. Чем ближе соревнования, тем больше времени отводится специальным упражнениям, в частности, упражнениям в высоком темпе, поединкам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

- увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
- разработка режимов сбалансированного питания;
- определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки) с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- выявление рациональных объемов работы скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;
- варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
- увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;
- планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, тренировка в условиях высокогорья и др.)

Развитие быстроты

Быстрота – это комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций. Физическое качество, определяющее уровень способности выполнять предельно быстрые движения.

Чем больше быстрых мышечных волокон (БМВ), тем выше скорость сокращения мышцы. Поэтому при увеличении внешнего сопротивления, при прочих равных условиях, мышцы с большей долей БМВ напрягаются и сокращаются быстрее.

Доля БМВ наследуется и практически не подвергается изменениям в течение жизни взрослого человека. Поэтому проблема повышения скорости сокращения мышц при минимальном внешнем сопротивлении не может быть полностью решена.

Быстрота – это способность спортсмена совершать действия в возможно короткий отрезок времени.

Для развития быстроты используются следующие методы:

- *Метод облегченных условий* – многократное повторение движений с предельной быстротой в облегченных условиях.
- *Метод усложненных условий* – выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается спортсмен в соревнованиях.
- *Метод обычных тренировочных условий* – многократно повторяются действия с предельно возможной быстротой в условиях тренировочных занятий, использование имитационных упражнений.
- *Метод, связанный с условиями «внезапности»* - максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный внезапно поданный сигнал (команду).
- *Метод соревновательных условий* – с акцентом на высокую скорость выполнения движений.

Развитие гибкости

Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела. Способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Способность выполнять движения с большой амплитудой. Физическое качество, характеризующее степень подвижности в суставах.

Гибкость оценивается по величине подвижности в суставах. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Ее обычно выражают в градусах.

Можно выделить активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Ограничение подвижности для тазобедренных и плечевых суставов, позвоночника обусловлено растяжимостью мышц. Хорошо растягиваются длинные мышцы.

Рефлекс на растяжение преодолевается путем выполнения чередующихся друг за другом потягиваний мышцы. Надо слегка растянуть мышцы и зафиксировать в этом новом положении на 5 с для угасания рефлекса на растяжение. Известно, что мышцы полностью преобразуются за 50 дней.

В ходе выполнения тренировочных занятий упражнения на гибкость нужно регулярно выполнять в вводной и заключительной части тренировочного занятия. В вводной части такие упражнения выполняются в разминочном варианте, т.е. мышца растягивается до легкого ощущения боли, а затем напрягается на 10-30 с. В заключительной части можно выполнять упражнения на развитие максимальной гибкости. Мышцы хорошо разогреты, поэтому легко растягиваются, можно добиться большей амплитуды движения.

Упражнения на развитие гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть того или другого.

Различают два вида гибкости – активную, проявляемую спортсменами в собственных движениях, и, пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил, создаваемых партнером, отягощением и т.д. Эти два вида гибкости связаны между собой.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнения в серии достаточно высоко, до 30-40 раз.

Гибкость зависит от внешней температуры среды. При повышении температуры она увеличивается. Развить гибкость в детском возрасте легче, чем в старшем.

К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться до появления пота. Достигнутое за счет упражнений на растягивание увеличение подвижности (так называемый разминочный эффект) держится относительно недолго: при комнатной температуре – около 10 минут. Увеличить этот интервал можно за счет уменьшения отдачи тепла телом (надеть теплый тренировочный костюм). После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется больше чем после пассивных.

Развитие ловкости

Координационная способность – это способность человека управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, времени и пространству для достижения поставленной цели. Способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные, возникающие неожиданно). Выражаются в умениях: овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности.

Ловкость – это способность справляться с двигательной задачей правильно. Ловкость зависит от:

- уровня предшествующего двигательного опыта;
- деятельности анализаторов (особенно вестибулярного и двигательного);
- пластичности центральной нервной системы;
- степени (уровня) полноценности восприятия собственных движений и окружающей среды;
- быстроты и точности реагирования.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями.

Основными характеристиками проявления ловкости являются пространственная ориентировка, вестибулярная устойчивость, рациональность в расслаблении мышц, координация движений.

Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости. Точность движения, включающая в себя точность пространственных, временных, силовых характеристик движения, при его соответствии требованиям двигательной задачи, является вторым мерилем ловкости.

К средствам развития ловкости можно отнести акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений, соревновательные упражнения.

Процесс физической подготовки юного спортсмена следует строить с учетом принципов (закономерностей) тренировки. Основными из которых являются: непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса и др.