

УДК 37.037.1:796.015.865-057.874
ББК 4420.055+4511.3

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.01

Гришин Александр Васильевич,

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания; Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: ifk@uspu.ru

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ
ВФСК ГТО В СПРИНТЕ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВФСК ГТО; легкая атлетика; спринт; скоростно-силовые качества.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются особенности использования методик подготовки легкоатлетов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, для подготовки школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО (бег на 60 м, бег на 100 м).

Grishin Alexander Vasilievich,

Candidate of Pedagogy, Professor, Head of Department of Physical Education; Ural State Pedagogical University

**PECULIARITIES OF TRAINING PUPILS TO PASS ALL-RUSSIA ATHLETIC SPORT COMPLEX
«READY TO WORK AND DEFENCE» IN SPRINT**

KEY WORDS: All-Russia Athletic Sport Complex «Ready to Work and Defence»; track-and-field; sprint; speed and strength qualities.

ABSTRACT. Peculiarities of the methods of training track-and-field athletes, aimed at speed and strength qualities development, to train pupils to pass All-Russia Athletic Sport Complex «Ready to Work and Defence» (in 60 metres running, in 100 metres running) are studied.

Спринтерский бег является одной из старейших дисциплин в спорте и является составной частью в программе Олимпийских игр. В качестве обязательных испытаний спринтерский бег включен также и в нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Только высокий уровень физической подготовленности, быстроты и силы позволит достигнуть высоких результатов в спринте. В многолетней подготовке спринтеров можно выделить три этапа:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной спортивной тренировки.

Здесь решаются следующие задачи: всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, овладение основами техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

К основным средствам на данном этапе тренировки относятся общеразвивающие упражнения, гимнастика и акробатика (кувырки, стойки, перевороты, подъемы, прыжки, метания), подвижные игры.

К методам выполнения упражнений относятся игровой, повторный, равномерный, круговой и контрольный.

Упражнения на развитие быстроты необходимо включать в начало тренировки.

Развитие силы включается во вторую половину тренировки. Выполнение упражнений силовой направленности может включать элементы силовых единоборств.

Основными задачами на начальном этапе в тренировке являются многоборная подготовка. На этом этапе основными средствами тренировки являются игровые упражнения и подвижные игры.

Силовые упражнения обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление либо выполнением их с различной мощностью и интенсивностью.

Упражнения выполняются игровым, повторным, круговым, контрольным и соревновательными методами тренировки. Игровой метод является основным на начальном этапе подготовки в спринте. Детям в этом возрасте необходимо эмоциональное восприятие предлагаемой нагрузки. У них еще нет осознанного отношения к выполнению упражнений, достаточного уровня терпения.

Только игровые упражнения в различной форме, в том числе и эстафеты, позволяют дать адекватную для детей нагрузку.

Существует огромное количество игр, необходимых для развития спринтерских качеств, например, игры на внимание, которое необходимо при выполнении низкого старта, и для развития мышц нижних конечностей, принимающих основное участие в спринте. Игры, включающие большое количество прыжков, многоскоков, как элемент эстафеты.

При применении игр необходимо учитывать объем и интенсивность выполняемых в игре двигательных действий, напри-

мер, если эстафетная команда будет состоять из 10 человек, объем интенсивности будет значительно ниже, чем у команды из 5 человек. Также необходимо учитывать дистанции при выполнении эстафеты.

Повторные и круговые методы развития специальной силы у школьников наиболее рационально применять с использованием различных тренажерных устройств. Данные устройства могут быть простыми, например, элементарные блоки, и сложными, включающими комплексы электромагнитных устройств под управлением компьютеров. В первом случае преподавателю необходимо точно рассчитывать как вес, так и количество подходов к тренажеру. В случае использования компьютеризированных тренажерных устройств необходимо внимательно изучить предлагаемые программы, но в любом из вариантов использования тренажеров нужно внимательно следить за восстановлением организма.

При развитии специальной силы каждый новый подход выполняется при относительно полном восстановлении, по крайней мере, сердечнососудистой системы.

Соревновательный метод тренировки в спринте можно отнести к одному из основных методов, т. к. он одновременно является и тренировочным процессом, и служит для контроля за ходом подготовки. Существует несколько основных способов использования соревновательного метода, но на этапе начальной подготовки наиболее эффективно применять еженедельные контрольные соревнования по пробеганию отрезков 10, 30, 60 метров, а также прыжки в длину с места.

Тренеры или преподаватели обязательно должны поощрять юных бегунов за их достижения различными способами (значок, грамота, личная благодарность).

Огромное значение в спринте имеет техника выполнения двигательных действий, в частности, низкий старт. Для обучения низкому старту необходимо использо-

вать ряд последовательных действий, включающих:

- 1) рассказ,
- 2) показ,
- 3) выполнение приседа с упором на обе руки,
- 4) выбегание в наклоне на 10-15 метров,
- 5) выбегание в наклоне на 10-15 метров по команде.

Также большое внимание необходимо уделить «набеганию» на финишную ленточку, объясняя, что фиксация результатов происходит по линии груди.

Невозможно повышение спортивных результатов, особенно на уровне спортивного совершенствования, без развития специальной выносливости. Данное качество у спринтеров развивается путем многократного пробегания отрезков 150-300 метров с обязательным полным восстановлением между ними.

Хорошим упражнением является также пробегание отрезков 80-100 метров в гору с уклоном до 20 градусов с набеганием на последних метрах дистанции.

Планирование тренировки происходит на основании годовых планов, включающих использование средств беговой, силовой, технической и другой направленности.

В подготовительный период закладывается база выносливости и частично силовой подготовленности. В основном этот период приходится на осень – начало зимы. В зимний период возможно участие в серии соревнований, которые могут быть как контрольными, так и значимыми (первенства, чемпионаты). Общую выносливость развивают с кроссами с невысокой скоростью, а также подвижными и спортивными играми.

На подготовительном этапе весной за счет снижения общих объемов нагрузки происходит подготовка к летнему сезону. В этот период большее внимание уделяется совершенствованию техники старта, пробеганию по дистанции, акцентированию внимания на выполнении небольших серий упражнений, но с максимальными усилиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов. М. : Финансы и статистика, 1993.
3. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М. : Финансы и статистика, 1986.
4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / под общ. ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2003.
5. Попов В., Суслев Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. М. : Физкультура и спорт, 1984.
6. Пудов Н. Советы бегунам. М. : Физкультура и спорт, 1983.
7. Физическая культура: курс лекций : учеб. пособ. / под общ. ред. Волковой Л. М., Половникова П. В., СПб., 1998.

Статью рекомендует канд. пед. наук, доцент А. Е. Терентьев.