

Жиляєва Я.В.

студентка;

Гомон Л.В.

старший викладач;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, СПРЯМОВАНОГО НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Назва «легка атлетика» – умовна, базується на зовнішній легкості виконання легкоатлетичних вправ.

Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності.

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід’ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

В останні роки деякі напрямки системи спортивного тренування практично вичерпали свої можливості. Зокрема, обсяги й інтенсивність навчально-тренувальних навантажень досягли своїх максимальних величин і ввійшли в суперечність з іншими компонентами спортивної підготовки, негативно позначилися на ефективності навчально-тренувального процесу. Без перебільшення можна сказати, що на сьогоднішній день у тренувальному процесі з легкої атлетики тренери оперують, головним чином, надмірними обсягами навантажень. З позицій сучасних вимог цей підхід є застарілим [1].

Результати наукових досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики, як стрибки, біг на короткі й середні дистанції, метання, а також відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м’язової роботи. Сьогодні без сучасних наукових знань, як правило, неможливо досягти високих спортивних результатів [2].

У сучасній технології легкої атлетики можна виділити такий напрямок підвищення працездатності спортсменів, як раціональне використання відомих законів біохімії, фізіології, фізики, біомеханіки та різних інженерних наук у навчально-тренувальному та змагальному процесах. До цього напрямку можна віднести широке використання біомеханічних ергогенних засобів, наприклад, спортивну екіпіровку й одяг, спортивні споруди, автоматизовані системи управління навчально-тренувальним процесом, гравітаційні біомеханічні стимулятори та тренажерні пристрої. Підвищення працездатності легкоатлетів з використанням біомеханічних ергогенних засобів ведеться за двома основними напрямками.

Перший напрямок – це зниження впливу негативних факторів оточуючого середовища на спортсмена в умовах реалізації конкретних рухових завдань. При цьому, процес формування та вдосконалення спортивної майстерності забезпечується,

в основному, за рахунок зменшення механічних навантажень на кістково-м'язовий апарат спортсмена, зниження опору оточуючого середовища завдяки підвищенню якості спортивного одягу, інвентаря та інженерно-технічних засобів переміщення [3].

Другий напрямок передбачає організацію тренувального процесу таким чином, щоб зовнішнє середовище набувало нових якостей, які були б не тільки оптимальними по відношенню до різних фізичних факторів, але й стимулювали б певні біомеханічні раціональні напрямки вдосконалення спортивно-технічної майстерності. Це дає змогу науково обґрунтовувати та впроваджувати нові технічні засоби й методи, різноманітні гравітаційні біомеханічні стимулятори й автоматизовані системи управління навчально-тренувальним процесом, при використанні яких здійснюється вплив на різні складові підготовки спортсменів.

Фізична підготовка підрозділяється на загальну і спеціальну.

Метою загальної фізичної підготовки (ОФП) є досягнення високої працездатності організму, і спрямована вона на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей внутрішніх органів, розвиток мускулатури, поліпшення координаційної здібності, виправлення дефектів статури з урахуванням особливостей і вимог легкоатлетичної спеціалізації. До них відносяться вправи на спорядженнях (гімнастична стінка, лава тощо), зі спорядженням (набивні м'ячі, мішки з піском, млинці від штанги, гантелі тощо), на тренажерах, рухливі та спортивні ігри, кроси, ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання і т.п.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) легкоатлета повинна бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп спортсмена, придбання їм тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою і зростання результатів в обраному виді спорту. Вона повинна складатися з вправ, можливо схожих за амплітудою рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну і дихальну системи, за психічним напруженням і т. п. До них відносяться спеціально-підготовчі вправи, які включають у себе елемент, частину або обраний вид легкої атлетики в цілому [2].

Час, відведений на ОФП і СФП, залежить від виду легкої атлетики. Велике значення у фізичній підготовці мають вправи для підвищення функціональних можливостей стосовно спортивної спеціалізації, до обраного виду легкої атлетики. Наприклад, стрибунам і металника потрібно виконувати вправи для розвитку сили якомога швидше, а бігунам на шинні дистанції – повільніше, але довше. Застосовуючи різноманітні вправи та інші види спорту в якості засобів фізпідготовки, необхідно точно знати, для яких конкретних завдань вони використовуються. Непродумані вибір вправ може дати негативний ефект.

Легка атлетика сприяє більш успішному виконанню вимог програм багатьох видів спорту, заповнює недоліки в різнобічній, фізичній підготовці.

Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Список використаних джерел:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическая культура. – М.: «Высшая школа». – 1984. – 150 с.
2. Легка атлетика: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А. І. Жилкін, В. С. Кузьмін, Є. В. Сидорчук. – М.: Видавничий центр «Академія», 2003. – 464 с.
3. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. – Ч. 1, 2. – Черкаси: ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.