

Петрова Алена Сунтариевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема изучения методов и приемов развития физических качеств в легкой гимнастике. В теории и методике физического воспитания и спорта выделяют основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. В методике развития этих качеств накоплен большой опыт использования разнообразных средств и методов для каждой возрастной категории занимающихся. Автор приходит к выводу, что разнообразие упражнений для развития физических качеств вызывает у занимающихся положительные эмоции, повышает их активность и заинтересованность, что позволяет сделать уроки и тренировочные занятия более содержательными и интересными.

Ключевые слова: физическая подготовка, легкая атлетика, упражнение, физические качества, физическое воспитание.

Физическая подготовка – необходимая часть подготовки спортсмена в любом виде спорта, она также имеет большое значение в физическом воспитании людей разного возраста. Основными задачами физической подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- содействие овладению основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

– воспитание определенных черт характера.

Под физической нагрузкой понимается воздействие физической тренировки на организм человека от вида упражнений и структуры двигательного акта.

Интенсивность нагрузки определяется скоростью движений (плавания, бега на лыжах, гребли и т. д.) и учитывается в оздоровительной тренировке по ЧСС или в процентах от МПК.

Частота занятий – минимальный оздоровительный эффект достигается при трех занятиях в неделю. Оптимальной считается величина – 4 занятия в неделю. Семь занятий в неделю могут использовать только эпизодически, т.к. такая нагрузка может привести к хроническому переутомлению.

Интервалы отдыха после оздоровительной тренировки очередная нагрузка должна приходиться после полного восстановления или фазу суперкомпенсации. А отдых после очередного упражнения может составлять 2 мин.

Выполнение оздоровительной тренировки подразумевает собой вход в тренировочный процесс постепенно, регулярные оздоровительные тренировки, на начальных этапах запастись терпением и проявить силу воли, не прекращать занятий совсем и придерживаться систематичности.

Гигиена при проведении самостоятельных: место проведения занятий должно быть убрано, с достаточным притоком кислорода, хорошо освещенным и температура в помещении должно быть 15–20° С. Спортивная одежда должна создавать комфорт при занятии, рекомендуется стирать нижнее белье и носки после занятий. Спортивная обувь должна быть специальной для занятий.

Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.

В 14–15 лет – снижение прироста (угловатость в движениях, связанная с гормональной перестройкой, вытяжением тела в длину, приростом мышечной массы тела. 16–17 лет – период относительно благоприятный для совершенствования координационных способностей, межмышечной координации, что позволяет осваивать и совершенствовать детали двигательных действий, тонкие и точные движения, сложные равновесия.

Выносливость – развивается от дошкольного возраста до 30 лет. При выполнении работы умеренной интенсивности и до более позднего возраста (пример: любители бега, начавшие бегать в 30–40 лет и достигшие уровня подготовки, позволяющий им пробежать марафон и 100 км на соревнованиях). Наибольший прирост в динамике показателей выносливости 14–20 лет.

Сила наиболее благоприятным периодом будет возраст от 13–14 до 17–18 лет у мальчиков и от 11–12 до 15–16 у девочек, что, видимо, объясняется естественным приростом мышечной массы тела в этом возрасте и началом полового созревания.

Особенности методики развития физических качеств у детей разного возраста

Рассматривая все вышесказанное, подведем итог. В самостоятельную тренировку должно входить общее физическое развитие, включающее в себя силу, выносливость, гибкость, скорость. Из опроса выяснилось, что многие студенты занимаются спортом чтобы укрепить здоровье, сформировать красивую фигуру и снизить при этом вес. Студент при самостоятельном занятии спортом должен правильно выполнять проведение тренировки, учитывать частоту сердечных сокращений, придерживаться гигиену при проведении занятий и не забывать о самоконтроле при проведении самостоятельных занятий. Кроме физического развития, нужно развивать волевую подготовку и тактическую, тогда спортсмен сможет расти и переходить на новый уровень подготовки. А для систематизации подготовки нужно применять непрерывность, цикличность и волнообразность тренировочного процесса.

Список литературы

1. Алабин В.Г. Специальные упражнения и тренажёры в лёгкой атлетике. – М: ФиС, 1982.
2. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. – М.: ФИС, 2006.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2003.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Сов. спорт, 2003.

5. Локтев С.А. Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.: Сов. спорт, 2007.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2006.