

4. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
5. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. П. Юшкевич; ГЦОЛИФК, – М., 1991. – 41 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Юшко М.Ю.,

Шупикова Е.Н., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Развитие двигательных качеств занимает важное место в подготовке велосипедиста высокого класса. Одну из главных ролей в формировании двигательных умений и навыков играет развитие скоростных способностей [2]. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [4]. Быстрота движения, в первую очередь, определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе – от выносливости спортсмена. Встречаются утверждения, что быстрота – качество врожденное, что нельзя, например, стать велосипедистом-спринтером, если нет соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсмен может развить качество быстроты в значительной мере. Наиболее успешно быстрота развивается в 10–12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес велосипеда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения. Повысить уровень быстроты движений за счет силы мышц можно, прежде всего, посредством улучшения способности проявлять очень большие мышечные усилия. Только эта способность и совершенная нервно-мышечная координация позволяют спортсмену выполнять мощные движения, проявлять взрывные усилия. Таким образом, знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции юных спортсменов позволит тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития скоростных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития в процессе спортивной тренировки [3].

Целью нашей работы явилось совершенствование скоростных способностей у юных велосипедистов 12–13 лет.

Исходя из цели, в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать особенности развития скоростных способностей.
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития скоростных способностей.
3. Разработать и внедрить в практику методические рекомендации по совершенствованию методики подготовки юных велосипедистов.

Организация исследования. Эксперимент был проведен на базе детской юношеской спортивной школы № 2 БФСО «Динамо» г. Минска. Нами обследовано 20 велосипедистов в возрасте 12–13 лет в течение пяти месяцев, для чего были организованы две группы: контрольная (n=10) и экспериментальная (n=10).

Контрольная группа (КГ) тренировалась согласно учебно-тренировочной программе для ДЮСШ и СДЮШОР по велоспорту для данного контингента занимающихся (УТГ 1-ого года обучения) [1]. Экспериментальная группа (ЭК) занималась по предложенной нами методике развития скоростных способностей.

На начальном этапе эксперимента были проведены тесты, а именно: бег на 60 метров, частота бега на месте за 5 секунд и педалирование на велостанке с максимальной частотой за 10 секунд – с целью изучения уровня развития скоростных способностей у юных велосипедистов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты и обсуждение. По результатам первичного тестирования контрольная и экспериментальные группы показали одинаковые результаты в двух тестах, а соответственно относительно равный уровень развития скоростных способностей (рисунок 1).

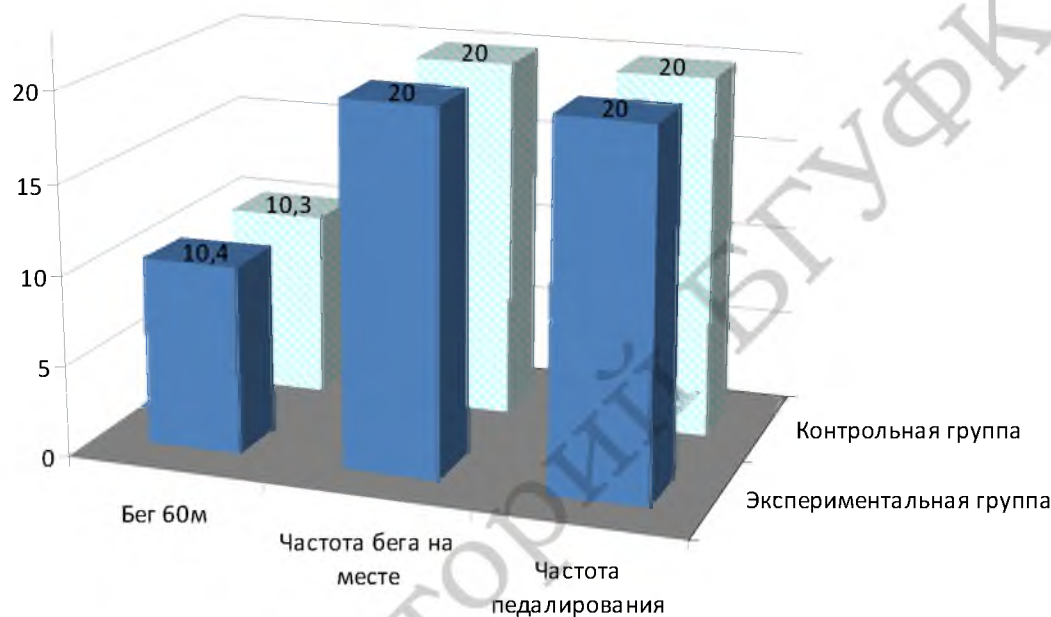


Рисунок 1 – Сравнительный анализ средних показателей ЭК и КГ по трем видам тестов в начале эксперимента

Контрольная группа тренировалась согласно учебно-тренировочной программе для ДЮСШ и СДЮШОР по велоспорту, а экспериментальная группа проводила подготовку по предложенной методике. Проведение занятий на развитие скоростных способностей допускалось только максимум два раза в неделю, подбирались упражнения, способствующие возможно более быстрому выполнению движений и облегчающие владение наиболее рациональной техникой движения, выполняемые в максимально быстром темпе. Для этого использовались повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости перемещения в специальных упражнениях с облегченными условиями (езда на велосипеде под уклон, за лидером, при соотношении передач 39×17 и попутном направлении ветра во время занятий на шоссе и на велотренажере при соотношении передач 39×17 во время занятий в закрытом помещении), а также в затрудненных условиях. При организации тренировочного процесса в зале использовалось музыкальное сопровождение с отчетливым ускоряющимся ритмом, рассчитанное на 15–30 секунд движения, при котором гораздо легче проявить предельную быстроту и попытаться превысить ее.

Результаты повторных тестов после проведения эксперимента в течении пяти месяцев дали положительные результаты (рисунок 2).

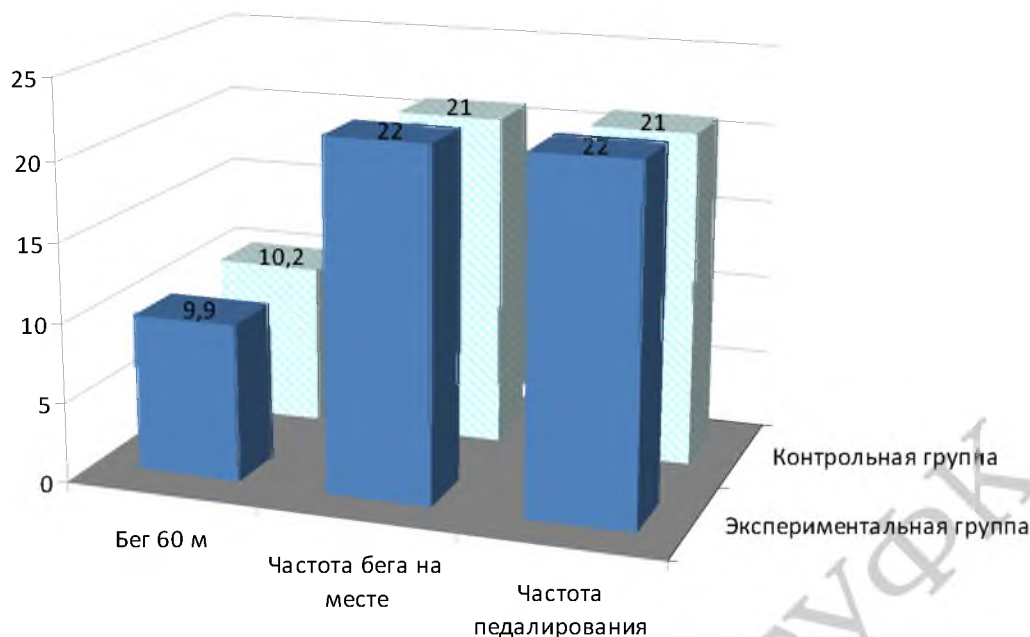


Рисунок 2 – Сравнительный анализ средних показателей ЭК и КГ по трем видам тестов после эксперимента

Выводы. Анализ динамики показателей скоростных способностей велосипедистов позволил утверждать, что используемая нами методика тренировки оказывает эффективное влияние на развитие и совершенствование скоростных способностей велосипедистов 12–13 лет на этапе начальной подготовки. Таким образом, в экспериментальной группе показатели частоты бега и частоты педалирования увеличились на 9,1 %, по сравнению с контрольной группой, в которой показатель выросли лишь на 4,5 % ($p > 0,05$). Такое увеличение возможно только за счет улучшения эффективности учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие скоростных способностей спортсменов. Моделирование тренировочных занятий в этих условиях создает благоприятные предпосылки для перспективной подготовки юных велосипедистов.

1. Захаров, А. А. Велосипедный спорт / А. А. Захаров // Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 160 с.
2. Крылатых, Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 149 с.
3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА НАЧИНАЮЩИМИ МЕТАТЕЛЯМИ

Якубович С.К.,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Толкание ядра является популярным и зрелищным видом легкой атлетики. Оно включено в программу Олимпийских игр. Мировые достижения в данном виде метаний позволяют говорить о высоком уровне развития отдельных силовых способностей (в частности, «взрывной силы») спортсменов-метателей. Кроме того, выполнение соревновательного упражнения предполагает, что толкателям необходимо иметь не только хорошую физическую подготовленность, но и техническую.