

Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье

Наталья Добрынская

АННОТАЦИЯ

Обобщен многолетний опыт использования специальных упражнений Н. Добрынской – чемпионки Игр XXIX Олимпиады в Пекине 2008 г., рекордсменки мира в легкоатлетическом пятиборье. Успехи Натальи Добрынской были обусловлены не только неординарными природными задатками, но и разумно построенной стратегией подготовки, научно обоснованным планированием тренировочного процесса на основе рационального использования высокоэффективных специальных упражнений. Они являлись тем стержнем, вокруг которого строилась вся система подготовки спортсменки, решались проблемы развития физических качеств, технической и интегральной подготовки.

Ключевые слова: средства специальной подготовки, виды легкоатлетического семиборья, многоборья.

АБСТРАКТ

The article summarizes experience of many years of the use of special exercises by N. Dobrynskaia, champion of the Games of the XXIX Olympiad in Beijing in 2008, world record holder in track and field pentathlon.

Nataliya Dobrynska success was due to not only extraordinary natural potential, but also sensible design of the training strategy, scientifically sound planning of the training process based on the rational use of highly efficient specific exercises. They were the pivot around which the entire system of athlete's training was built, the tasks of physical qualities development, and technical and integrated training, were addressed.

Key words: aids of special technical training, events of heptathlon, combined track and field events.

Продолжение. Начало в номере 2, 2014.

МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Имитация финального движения в метании копья с упором на него и давлением кисти на обмотку



1



2

Исходное положение: стоя, рукой держаться за обмотку копья, наконечник копья параллельно полу на уровне глаз (фото 1).

Методические указания: давлением кисти на обмотку копья и движением ног, туловища, плеча прийти в положение натянутого лука (фото 2).

Задачи: способствовать совершенствованию техники финального движения в метании копья.

Темп: медленный, средний.

Метание мяча массой 300 г – 2 кг



1



2



3



4

Исходное положение: стоя боком по направлению движения, мяч отвести на вытянутую руку назад – в сторону (фото 1).

Методические указания: метание осуществлять с места в сетку или стенку с хлестким движением. Упражнение выполняется с мячами разной массы. При уменьшении массы увеличивается количество повторений, акцент на скоростное выполнение упражнения. Как и в предыдущем упражнении, очень важно прийти в положение натянутого лука (фото 2, 3) для выполнения эффективного финального движения (фото 4).

Задачи: совершенствование техники финального движения.

Темп: ускоренный в конце движения.

Метание копья из положения стоя лицом по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса вправо



1



2

Исходное положение: стоя в вполоборота вправо по направлению метания (копье на



3



4



4

уровне головы), поднимая левую ногу, отвести правую руку назад (фото 1).

Методические указания: прийти в положение натянутого лука (фото 2, 3), после чего выполнить имитацию финального движения или метание копья (фото 4).

Задачи: отработка скорости и четкости движений плечевого пояса в метании копья, совершенствование техники финальной части метания.

Темп: ускоренный.

Метание копья двумя руками



1



2



3



1



2



3

Исходное положение: левая нога поднята, копье отведено назад (фото 1).

Методические указания: следует быстро осуществить постановку правой ноги (фо-

то 2) и закончить метание (фото 3). Упражнение может выполняться с копьем, теннисным мячиком или без них.

Задачи: совершенствовать технику быстрой постановки левой ноги в метании копья.

Темп: быстрый.

БЕГ

Опускание ноги с резиновым амортизатором



1



2



3



4

Исходное положение: стоя, с резиновым амортизатором (фото 1), закрепленным на стопе, поднять ногу под углом 90° (фото 2).

Методические указания: стремиться быстро опустить ногу, удерживая носок на себя (фото 3, 4).

Задачи: совершенствование быстрой постановки ноги на опору в беге.

Темп: максимальный.

Бег с низким расположением ОЦМ тела

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: стремиться бежать с низким расположением ОЦМ тела с максимальной амплитудой (фото 1–4) по сравнению с обычным бегом.

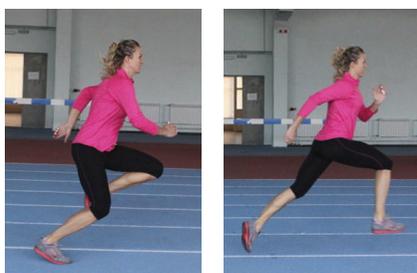
Задачи: способствовать формированию рациональной техники беговых шагов.

Темп: средний, нарастающий.



1

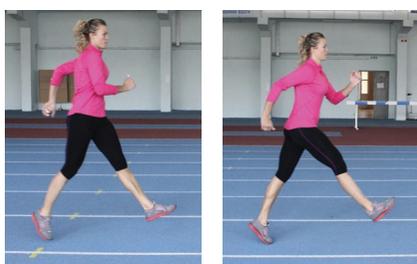
2



3

4

Бег на прямых ногах, проталкиваясь стопой



1

2

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: выполнять бег вперед на прямых ногах за счет проталкивания стопой с пальцев ног с максимальной амплитудой (фото 1, 2).

Задачи: исправление ошибок, закрепление рационального технического навыка техники беговых шагов, развитие специальных двигательных качеств.

Темп: средний, нарастающий.

Бег с высоким подниманием бедра

Исходное положение: стоя, одна нога впереди (фото 1).

Методические указания: при выполнении упражнения высоко поднимать бедро (фото 2, 3), складывать голень, пятку под ягодицу (фото 4). Стопа должна быть расслаблена. Важно перейти в бег с сохранением указанных выше требований.



1

2



3

4

Задачи: закрепление рациональной техники элементов бегового шага, развитие специальных двигательных качеств.

Темп: медленный, средний, максимальный.

Бег с захлестыванием голени



1

2



3

4

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: при выполнении упражнения следует продвигаться вперед, активно захлестывая голень (фото 1–4); пятка движется строго под ягодицу

(фото 1, 3, 4). Важно естественно перейти в бег, сохраняя указанные выше требования.

Задачи: исправление ошибок и закрепление рациональной техники элементов бегового шага.

Темп: средний.

Семенящий бег



1

2

3

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: из спортивной ходьбы перейти на бег, который выполняется утрировано небольшими шагами с акцентом на вынос колена вперед и подъем высоко на стопу (фото 1–3).

Задачи: способствовать приобретению умения расслаблять мышцы в движении; формированию рационального движения таза.

Темп: медленный.

Бег со сложенными на уровне груди руками



1

2

3

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: удерживая вертикальную позу за счет сложенных на уровне груди рук, стремиться бежать без вертикальных и горизонтальных колебаний ОЦМ тела (фото 1–3).

Задачи: способствовать формированию рациональной позы тела спортсмена во время бега.

Темп: средний, нарастающий.

Заключение. В основу методологии подготовки в легкоатлетическом семиборье был положен интегративный подход, способствующий объединению в единое целое разных сторон подготовленности, совокупности компонентов спортивного мастерства для осуществления эффективной соревновательной деятельности,

где центральное место в системе подготовки занимали специальные упражнения.

Применение этих упражнений, максимально приближенных по кинематической и динамической структуре к соревновательной деятельности в видах семиборья, при относительно небольшом объеме

тренировочной работы является не только существенным фактором обеспечения высокого спортивного мастерства, но и переутомления, физического истощения, перетренированности, травматизма и позволяет добиться высоких результатов, а также увеличить продолжительность спортивной карьеры.

■ Литература

1. Борзов В. Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Ф. Борзов // Наука в олимп. спорте. — 2013. — № 4. — С. 71–82.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
4. Полищук В. Д. Легкоатлетическое десятиборье / В. Д. Полищук. — К.: Наук. світ, 2001. — 252 с.
5. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. — К.: Олимп. лит., 2009. — 144 с.
6. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 224 с.
7. Ушакова Н. А. Планирование и организация процесса подготовки спортсменов высшей квалификации на примере легкоатлетического семиборья: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Н. А. Ушакова. — М.: РГАФК. — 1996. — 26 с.
8. Фредериксон М. Специальные упражнения для стабилизации осанки бегунов на средние и длинные дистанции / М. Фредериксон, Т. Мур // Легкоатлетический вестник ИААФ. — 2005. — № 1. — С. 25–37.
9. Anderson O. Running Science / O. Anderson. — Australia-New Zealand: Human Kinetics, 2013. — 608 p.
10. Cardinale M. Strength an conditioning : biological principles and practical applications / Marco Cardinale, Rob Newton, Karunori Nosaka. — Wiley-Blackweel, 2011. — 484 p.
11. Donald A. Chu Plyometrics / Chu Donald A., D. Gregory Myer. — Human Kinetics, 2013. — 248 p.
12. Elphinston J. Stability Sport and Performance Movement: create technique without injury / J. Elphinston. — California: North Atlantic Books, 2008. — 354 p.
13. Gardiner P. Specific strength exercises for sprinters / P. Gardiner // Track Coach. — 2005. — N 172. — P. 5486–5489.
14. Kovacs M. Dynamic stretching / M. Kovacs. — Ulysses Press, 2010. — 112 p.
15. Ross E. Medicine ball training and some / E. Ross. — Copyright, Ross Enamait, 2003 — 146 p.

■ References

1. Borzov V. F. Preparation of a sprinter athlete: strategy, planning, technology / V. F. Borzov // Science in Olympic sport. — 2013. — N 4. — P. 71–82.
2. Platonov V. N. Periodization of sports training. The general theory and its practical application / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2013. — 624 p.
3. Platonov V. N. System of preparation of athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 808 p.
4. Polishchuk V. D. The use of special and additional exercises in the training pro-cess of track and field athletes / V. D. Polishchuk. — Kiev: Olympic literature, 2009. — 144 p.
5. Polishchuk V. D. Decathlon / V. D. Polishchuk. — Kiev: Naukovyi svit, 2001. — 252 p.
6. Popov B. V. The system of special exercises in track and field athletes' preparation / B. V. Popov. — Moscow: Olympia Press, 2006. — 224 p.
7. Ushakova N. A. Planning and organization of training process for highly qualified athletes as exemplified by heptathlon: authoreferat of the diss. of Cand. of Sci. in pedagogy: speciality 13.00.04 / Ushakova N. A. — Moscow: Russian State Academy of Physical Culture. — 1996. — 26 p.
8. Frederickson M. Special exercises to stabilize the posture of runners in the middle and long distance running / M. Frederickson, T. Moore // IAAF New studies in athletics. — 2005. — N 1. — P. 25–37.
9. Anderson O. Running science / O. Anderson. — Australia-New Zealand: Human Kinetics, 2013. — 608 p.
10. Cardinale M. Strength and conditioning: biological principles and practical applications / M. Cardinale, R. Newton, K. Nosaka. — Wiley Blackwell, 2011. — 484 p.
11. Chu D. A. Plyometrics / D. A. Chu, D. G. Myer. — Human Kinetics, 2013. — 248 p.
12. Elphinston J. Stability sport and performance movement: create technique without injury / J. Elphinston. — California : North Atlantic Books, 2008. — 354 p.
13. Gardiner P. Specific strength exercises for sprinters / P. Gardiner // Track Coach. — 2005. — N 172. — P. 5486–5489.
14. Kovacs M. Dynamic stretching / M. Kovacs. — Ulysses Press, 2010. — 112 p.
15. Ross E. Medicine ball training and then some / E. Ross. — 2003 — 146 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Поступила 10.04.2014

Редактор — Надія Отрох
Коректор — Любов Дименко
Комп'ютерне верстання — Алла Коркішко

Формат 60 × 90^{1/8}. Папір офсетний. Гарнітура Mugiad Pro. Друк цифровий. Ум. друк. арк. 10,23. Наклад 180 пр.

Видавництво Національного університету фізичного виховання і спорту України «Олімпійська література». Україна, 03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців: серія ДК № 4763 від 26.08.2014 р.

Усі права захищено.
Це видання, а також частина його не можуть бути відтворені без письмового дозволу видавця.
Посилання на журнал при цьому обов'язкове. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв та інших відомостей несуть автори публікацій. За зміст інформаційних публікацій відповідає автор.