

Развитие гибкости у десятиборцев

Романов Илья Владимирович

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский

университет

Старший преподаватель

Аннотация

Для успешного выступления десятиборцев на соревнованиях требуется развитие всех физических качеств. Немаловажное значение имеет воспитание гибкости у многоборцев. В статье рассматривается определение и методы развития гибкости, предложены физические упражнения для оптимального ее развития у десятиборцев.

Ключевые слова: Гибкость, десятиборье, физические упражнения, тренировка многоборца.

Development of flexibility in decathlon

Romanov Ilya Vladimirovich

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University

Senior lecturer

Abstract

For successful performance in the decathlon competition requires the development of all physical qualities. The important actuality is the education flexibility of all-rounders. The article deals with the definition and methods of development of flexibility, physical exercises for its optimal development in decathlon.

Keyword: Flexibility decathlon, bodily exercises, training all-around.

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м [1,3]. Для успешного выступления в многоборье от спортсмена требуется проявление всех физических качеств. Для высоких результатов в барьерном беге, прыжках в высоту, длину и с шестом важно развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, в беге на 100 и 400 м – скоростная выносливость и быстрота, для толкания ядра, метания диска и копья первостепенное значение отводится силе, в беге на 1500 м – выносливости [4,6]. Гибкость десятиборцу больше всего нужна в таких видах многоборья: барьерный бег, метание копья, прыжки в высоту и с шестом, менее необходима – в прыжке в длину, метании диска и беговых

видах десятиборья. В нашей статье мы охарактеризуем и определим значение развития гибкости у десятиборцев.

Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с максимальной амплитудой [7].

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. В практике широкое применение нашли группы таких упражнений:

- динамические упражнения без отягощения;
- динамические упражнения с отягощениями;
- статические упражнения.

Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы:

- 1) простые, однократные (наклон вперед, назад, в сторону и др.);
- 2) пружинистые (многократные наклоны);
- 3) маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниям и разгибаниями [2].

Развивающий эффект этих групп упражнений неодинаков. Самый маленький – у однократных, средний – у пружинистых, наивысший – у маховых.

Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой по сравнению с упражнениями без отягощения. Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения. Зафиксированный «сед в шпагате» – это упражнение с отягощением, т.к. отягощением здесь будет вес собственного тела.

Цель данной работы – показать значение развития гибкости у десятиборцев.

Методы исследования. В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, сопоставительный метод.

Результаты и обсуждение. Гибкость – способность атлета к достижению большой амплитуды движений, зависящая главным образом от растяжимости мышц.

Предельная быстрота движений не может быть достигнута при отсутствии гибкости. Поэтому гибкость является важнейшим качеством десятиборца. Упражнения на гибкость входят в серию ежедневных упражнений десятиборца и используются в каждой тренировке в обычной разминке. Кроме того, упражнения на гибкость реже используются в заключительной части (как правило после силовой подготовки) и редко в основной части занятия. При работе над гибкостью необходимо предварительно разогревать растягиваемые мышцы и постепенно увеличивать амплитуду движений [5].

Развитие гибкости может идти во всевозможных направлениях, для многоборца эти направления определяются теми видами легкой атлетики, которые входят в десятиборье.

Упражнения, улучшающие гибкость в беге, направлены на увеличение широты движений ног и на предупреждение травм в беге на короткие дистанции. Иногда слишком маленький шаг в беге объясняется недостаточной гибкостью. В этом случае «шпагат» и другие упражнения, безусловно, будут способствовать увеличению бегового шага. Даже в том случае, если длина бегового шага у десятиборца достаточная, упражнения эти необходимо включать в тренировку. Дальнейшее развитие гибкости в этом направлении поможет быстрее и свободнее выполнять беговой шаг.

Упражнения, развивающие специальную гибкость барьериста, включают в себя все упражнения на гибкость для спринтера. Но существуют и специальные упражнения, развивающие гибкость, необходимую для преодоления барьеров.

Все эти упражнения обеспечивают развитие гибкости в направлении, необходимом для бега, барьерного бега и прыжка в длину. Они способствуют лучшему выполнению махового движения в прыжках в высоту. Однако специфика этого махового движения требует дополнительной работы над гибкостью, которая должна обеспечить свободное движение вверх почти выпрямленной в коленном суставе маховой ноги.

Приведем основные упражнения на гибкость для спринта, прыжков в длину и высоту и барьерного бега.

1. Различные махи ногами.
2. Различные наклоны (особенно вперед).
3. Шпагаты (продольный, поперечные, в первую очередь, на маховую барьерную ногу, и др.).
4. Наклоны к прямой ноге, находящейся на шведской стенке (высота 1 м – 1,20 м)
5. В барьерном седе наклоны вперед к прямой ноге.
6. Отталкивание и мах с доставанием носком маховой ноги предмета вверху.
7. Гимнастический мост.
8. «Корзиночка» – статическое положение, И.п. – согнуть ноги назад, руками взяться за голень, прогнуться (держать 15-30 с).

В технике прыжка с шестом большое значение имеет фаза «входа на шест». Это, когда после отталкивания, шестовик переходит в вис на вытянутой руке (другая рука полусогнута). В этот момент он должен прогнуться в спине, т.е. «броситься грудью на шест». Для «входа на шест» нужна большая подвижность в плечевых суставах, а также в грудном отделе позвоночного столба.

Большой гибкости требует и метание копья, в технике выполнения которого имеет большое значение подвижность в правом (левом) плечевом суставе и позвоночнике. Не имея достаточно гибкости в этих суставах, десятиборец не сможет приходиться в положение «натянутого лука» в

финальной фазе броска, вследствие чего не будет достаточно хорошего результата в метании копья.

Приведем упражнения на гибкость для прыжка с шестом и метания копья.

1. Один из многоборцев висит на шведской стенке спиной к ней, другой занимает место между стенкой и висящим партнером, помогая ему прогибаться в груди.

2. Стоя друг к другу спиной и сцепившись согнутыми в локтях руками или прямыми вверх, спортсмены поочередно наклоном вперед поднимают друг друга, осуществляя тем самым сильный прогиб в грудной области.

3. «Плуг» – статическое положение, И.п. – лежа на спине согнувшись, руки внизу, ладони назад, носками коснуться пола за головой (держат 15-30 с).

4. Упор (одной или двумя руками) гимнастической палки или копья в стенку чуть выше уровня головы, – имитация положения «натянутого лука», прогиб в лопатках.

5. Выкруты в плечевых суставах гимнастической палки или копья прямыми руками, из положения сзади за спиной – в положение палки вперед-вниз, постепенно максимально сближая кисти рук.

6. Уперев шест, сильно прогибаясь в пояснице и в плечевом суставе, сгибать шест.

7. Всевозможные выкруты в висе на гимнастических кольцах, различные махи телом.

8. В положении вися на большой перекладине делать прогибы рывками в груди.

В основе методики развития гибкости лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнения нужно многократно. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых тренировках в день. Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинистые – маховые – с отягощениями;
- пассивные статические – пассивные динамические.

3. Повторения растягивающих упражнений целесообразно проводить сериями с небольшими интервалами отдыха. Амплитуда с каждой серией должна постепенно возрастать.

4. Достаточно эффективным способом увеличения гибкости является стретчинг (активная растяжка). Растягивающее упражнение (наклон, поворот, растягивание) выполняется путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время (10-30 с). Затем следует возврат в исходное

положение с обязательным глубоким расслаблением (3-5 с). Упражнение повторяется 2-4 раза. При этом способе полностью исключены травмы и хорошо растягивается мышечно-связочный аппарат [2].

Заключение. Таким образом, гибкость влияет на уровень развития ловкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Недостаточное ее развитие заметно отражается на проявлении координационных способностей. Именно поэтому гибкость необходимо развивать для обеспечения высокого уровня проявления других физических качеств в спортивной деятельности многоборца.

Над развитием гибкости многоборцы должны работать постоянно на каждой тренировке в течение всего годичного цикла. Упражнения «на гибкость» должны обязательно сочетаться с упражнениями «на силу». В противном случае большая гибкость, не подкрепленная силой, может привести не к улучшению, а к ухудшению результатов.

Библиографический список

1. Безлюдов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье: учеб. пособие. Минск: БГУФК, 2003. 43 с.
2. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. 92 с.
3. Полищук В. Д. Легкоатлетическое десятиборье: монография. Киев: Науковий світ, 2001. 252 с.
4. Романов И.В. Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. 2018. №2(99). С. 99–103.
5. Романов И.В. Значение развития физических качеств в тренировке десятиборца // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием (Гомель, 29-30 ноября 2018 года) / А.Н. Лызиков [и др.]. Гомель: ГомГМУ, 2018. С. 393–395.
6. Романов И.В. Росто-весовая модель современного десятиборца // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. Новополоцк: ПГУ, 2018. № 7. С. 221–224.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2003. 480 с.