

5-й день. Утром: переменный бег по за в день, при условии выполнения оди-

ГЦОЛИФК

Л/А, 1960, N2

Мастера готовятся в вузе

Коллективы высших учебных заведений имеют большие потенциальные возможности для подготовки легкоатлетов высокой квалификации. Однако воспитание мастеров непосредственно в вузах до сих пор

являлось делом не столь частым, и не секрет, что большинство выдающихся студентов-легкоатлетов подготовлено в так называемых центральных секциях спортивных обществ.

Такое положение, по нашему глубоко-

му убеждению, связано не столько с недостатком специализированных баз, инвентаря и квалифицированного тренерского состава в вузах, сколько с отсутствием творческого подхода к организации учебно-тренировочного процесса,



Столбиком обозначена нагрузка, кривой линией — интенсивность.

недостаточно тщательным подбором студентов и неумением заинтересовать их. Мы считаем, что при серьезной постановке работы можно в условиях вуза за 2—3 года готовить легкоатлетов высокой квалификации.

В этой статье мы расскажем о нашей работе с группой прыгунов Московского авиационного института имени С. Орджоникидзе.

Условия учебного процесса в вузах с периодами зимней и весенней экзаменационных сессий, а также с разъездом студентов на летние каникулы и практику вызывают необходимость поисков специфичных форм планирования и организации тренировки. С этого мы и начали свою работу несколько лет назад и добились некоторых успехов в подготовке прыгунов высших разрядов.

Прежде всего мы разработали многолетний план подготовки прыгунов, рассчитанный на 3—4 года. Независимо от будущей специализации первый год посвящался общему разностороннему физическому развитию прыгунов. Второй год — дальнейшему совершенствованию общей разносторонней подготовки, а также специальной силовой подготовке и овладению правильными основами техники прыжка. Третий и четвертый годы — развитию специальных качеств прыгуна и дальнейшему совершенствованию техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. При таком многолетнем планировании мы имели возможность, прежде чем перейти к специализированной тренировке, разносторонне подготовить прыгунов, «втянуть» их в систематические занятия, всесторонне изучить каждого из них.

В годовом планировании периоды тренировки тесно увязаны со сроками учебного года. Для начинающих и прыгунов средней квалификации мы планировали подготовительный период с сентября по апрель, соревновательный — с мая по июль и заключительный — в августе. Причем в соответствии с учебными семестрами подготовительный период делили на два этапа: первый — сентябрь—декабрь и второй — январь — апрель.

В условиях вуза регулярные занятия 4—5 раз в неделю представляют известную трудность. В связи с этим мы вве-

ли в практику обязательные самостоятельные тренировки по индивидуальным заданиям. К самостоятельным тренировкам относятся и так называемые «домашние задания». Цель таких заданий — самостоятельное развитие отстающих качеств, укрепление основных групп мышц и совершенствование отдельных технических элементов. Навыки самостоятельной тренировки имеют большое значение в периоды экзаменационных сессий, летних каникул и практики, когда студенты иногда на долгое время вынуждены отрываться от группы.

Прыгуны прежде всего обучаются рациональным основам современной техники, а затем на этой базе начинается овладение целостной схемой прыжка, строго учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Мы не допускаем слепого копирования известных мастеров и своих товарищей. Стремимся к естественности и простоте движений, мы ищем наиболее удобный и рациональный для каждого вариант техники. Поэтому на занятиях используется групповой метод обучения до тех пор, пока начинающие прыгуны не овладеют правильными основами прыжка. Затем им предоставляется возможность самостоятельно и, главное, сознательно искать и совершенствовать удобные для себя варианты техники. В дальнейшем занимающиеся делятся на подгруппы по видам специализации или по квалификации.

При этом мы не упускаем из виду огромное воспитательное значение совместных тренировок начинающих с высококвалифицированными прыгунами. У нас введено правило, что каждый из разрядников берет шефство над начинающим, приобщает его к культуре спортивной тренировки, помогает овладеть специальными и подготовительными упражнениями, а также техникой прыжка.

Высокие достижения в прыжках возможны при условии высокого уровня функциональной подготовки организма и развития скоростно-силовых качеств атлета на базе большой тренировочной нагрузки. Причем постепенное увеличение нагрузки должно носить волнообразный, ступенчатый характер.

В подготовительном периоде тренировки у наших прыгунов кривая нагрузки имеет два подъема, которые предшествуют экзаменационным сессиям. Прыгуны высокой квалификации, готовящиеся к основным соревнованиям в конце сезона, имеют в середине лета еще один подъем нагрузки. В периоды сессий, свя-

занных со значительными затратами нервной энергии, нагрузка снижается и тренировка носит, в основном, отвлекающий характер (лыжи, кросс, игры с мячом и т. п.).

Постепенное повышение нагрузки в году достигается вначале увеличением объема средств тренировки, а затем повышением ее интенсивности при некотором снижении объема.

Нагрузка варьируется и в смежных недельных циклах. Осенью и летом мы применяем двухнедельные сочетания циклов, в которых нагрузка повышается в первую неделю и снижается во вторую. Зимой пользуемся трехнедельными сочетаниями. В этом случае нагрузка повышается в течение двух недель и снижается в третьей, когда тренировка носит главным образом отвлекающий характер с переменой мест занятий и характера работы. Эти тренировки проводятся эмоционально и зачастую в соответствии с желаниями прыгунов. Мы начинаем занятия с вопроса: «Что вы сегодня хотели бы делать?»

Волнообразность нагрузки сохраняется и в отдельном недельном цикле. Наши ученики имеют в неделю, как правило, четыре основных и одну самостоятельную тренировку с работой общеразвивающего характера. Как изменяется в трехнедельном цикле нагрузка и интенсивность тренировки в течение недели показано на рисунке.

Применяя большие нагрузки, мы стараемся в то же время не допускать монотонности в тренировке, разнообразим упражнения и меняем места занятий. Зимой чередуем занятия в зале и, на воздухе или организуем комбинированные тренировки. В этом случае разминка проводится на воздухе, а основная тренировка — в зале. Или, наоборот, занятия начинаются в зале штанги, а заканчиваются равномерным бегом на воздухе.

Красной нитью через всю подготовку наших прыгунов проходит развитие скоростно-силовых качеств. Этой работе особенно много времени отводится в подготовительном периоде. Мы чередуем выполнение собственно силовых упражнений с отягощением со скоростно-силовыми, а также с упражнениями на быстроту, расслабление и гибкость. В течение года удельный вес этих упражнений изменяется. Вначале преобладают собственно силовые упражнения, которые постепенно уступают место скоростно-силовым и прыжковым упражнениям, часть которых выполняется с отягощением (пояс весом до 3 кг).

Таблица

Фамилии прыгунов	Вид	Начальный результат	Результат после		
			1 года	2 лет	3 лет
Сорокин Г.	высота	1,80	1,95	2,00	1,95
Слободской А.	высота	1,60	1,85	1,90	2,00
Белоногов А.	высота	1,55	1,65	1,85	1,90
Веселов П.	высота	1,45	1,75	1,80	1,90
Федоров Е.	тройной	13,52	14,52	14,86	15,55
	длина	6,52	6,80	7,03	7,13
Кудрявцев В.	тройной	12,50	13,20	14,65	—
	длина	6,30	6,45	6,70	—
Лобанов В.	длина	6,50	6,75	6,60	7,00
	100 м	11,3	11,3	11,1	11,0

Большое место в нашей тренировке занимают упражнения со штангой, которые включаются в начале зимы два раза в неделю и в конце зимы — один раз. Работе со штангой (начиная от умеренного веса и до предельного) посвящается отдельное занятие, в котором прыгуны выполняют рывок или толчок. Учитывая тонизирующий характер упражнений со штангой, такая тренировка проводится накануне занятий прыжкового или спринтерского характера. Второй раз в неделю упражнения со штангой применяются в конце спринтер-

ской или прыжковой тренировки. Упражнения с тяжестями, как средство поддержания достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств, периодически включаются в занятия и летом.

Большое внимание уделяется воспитательной работе. Мы стараемся заинтересовать, увлечь наших учеников спортом, познакомить их с теоретическими основами тренировки, развить чувство товарищества. Считаем, что тренировка в дружном, сплоченном коллективе должна приносить радость и удовлетворение, и это первое, к чему мы стремимся.

Вместе с тем, у нас не допускается, чтобы спорт становился самоцелью. Наряду с регулярными тренировками и успешной учебной работой наши ученики принимают активное участие в общественной жизни института, стремятся к повышению общего культурного уровня.

Об успехах прыгунов нашего института можно судить по таблице.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ
кафедра физвоспитания и спорта
Московского авиационного
института