Содержание

Введение

Глава 1. Практика применения скоростно-силовых качеств

Глава 2. Средства развития скоростно-силовых качеств

Заключение

Литература

Введение

Анализ существующей практики показывает, что применяемая сегодня во многих видах спорта методика воспитания специальных скоростно-силовых качеств требует принципиального пересмотра. Особенно это относится к скоростно-силовым видам спорта, в которых соревновательная величина преодолеваемых сопротивлений значительно ниже предельно возможной (легкоатлетические метания, прыжки, спринтерские дистанции и т. д.).

В процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения.

Специальные скоростно-силовые качества у квалифицированных спортсменов на любом этапе круглогодичной тренировки развиваются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, чтобы избежать стрессовых явлений, необходимо систематически, с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния организма, чередовать в недельном цикле большие объемы тренировочной работы со средними и малыми т. е. применять вариативный принцип.

Глава 1. Практика применения скоростно-силовых качеств

В настоящее время многие специалисты еще придерживаются следующих методических положений при использовании упражнений в процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств: с целью создания условий для дальнейшего повышения уровня развития скоростно-силовых возможностей отдельных мышц и групп мышц, т. е. повышения скоростно-силового потенциала, применяются локальные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% и больше, с интенсивностью 90% и выше. Хорошо известно, однако, что одно дело иметь высокий скоростно-силовой потенциал отдельных мышц, и другое - уметь проявить такую подготовленность при выполнении основного упражнения. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включают специальные и основное упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной.

Существенным недостатком этого пути является то, что по мере повышения мастерства спортсмена динамика сдвигов в уровне использования скоростно-силового потенциала при выполнении основного упражнения уменьшается. Объясняется это следующим. Выполняя специальные и основное упражнения, спортсмен повторяет их почти с одинаковой скоростью. Организм постепенно адаптируется к данной скорости движений и создаются благоприятные условия для образования так называемого скоростного барьера, резко тормозящего дальнейшее повышение, степени использования скоростно-силового потенциала.

Многолетние исследования на спортсменах различной специализации позволяют разрабатывать новые пути повышения скоростно-силового потенциала и уровня его использования при выполнении основного упражнения, исключающие возможность образования скоростного барьера.

Как известно, в процессе скоростно-силовой подготовки на каждом этапе круглогодичной тренировки ставятся свои определенные задачи.

В начале подготовительного периода это, прежде всего задача восстановления уже достигнутых ранее наилучших показателей скоростно-силовой подготовленности. После ее решения можно переходить к работе, обеспечивающей достижение более высоких показателей, т. е. дальнейшее развитие. В соревновательном периоде тренировки основная задача — «удержать» достигнутый в подготовительном периоде «уровень» развития скоростно-силовых качеств и повышать степень использования скоростно-силового потенциала в основном упражнении.

Таким образом, для процесса воспитания специальных скоростно-силовых качеств в ходе круглогодичной тренировки у спортсменов, уже достигших высоких показатели, характерны процесс развития, «удержания» и восстановления.

К сожалению, в научно-методической литературе и в научно-исследовательских работах, как правило, рассматривается в основном только процесс развития.

В настоящей статье сделана попытка, опираясь на данные собственных исследований и исследований сотрудников, по-новому рассмотреть отдельные вопросы методики воспитания скоростно-силовых качеств у квалифицированных спортсменов, уже обладающих высоким уровнем физической подготовленности (средства, методы, режимы работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления, интенсивность выполнения упражнения, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе или серии, характер и длительность отдыха).

Важно подчеркнуть, что указанные основные положения методики не только раскрывают общие пути решения специальной скоростно-силовой подготовки, но и позволяют определять индивидуальный объем выполняемых спортсменами упражнений.

Специальные скоростно-силовые качества у квалифицированных спортсменов на любом этапе круглогодичной тренировки развиваются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, чтобы избежать стрессовых явлений, необходимо систематически, с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния организма, чередовать в недельном цикле большие объемы тренировочной работы со средними и малыми т. е. применять вариативный принцип.

Как уже отмечалось, в процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения.

Для решения первой задачи нужны локальные и региональные упражнения, включающие преодоление сопротивлений, равных 1—3 ПМ; 4—7 ПМ; 8—10 ПМ (используется "Динамический режим с акцентом на преодолевающий характер работы мышц). Для видов спорта, в которых соревновательная величина сопротивления достигает абсолютно максимальных значений (тяжелая атлетика) характерны 1—3 ПМ и 4—7 ПМ. Для видов спорта, в которых эта величина значительно меньше (метания, прыжки, бег) требуется широкое использование сопротивлений, равных 4—7 ПМ и 8—10 ПМ. Здесь интенсивность выполнения упражнений — 90% и выше (на данный период).

При использовании динамического режима с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц оптимальная величина сопротивлений — 70—75% от максимальной при преодолевающем характере работы мышц; интенсивность выполнения упражнений—; предельная (100%), Если используется статический режим, то величина напряжения равна 100% (предельная) и 90—95% (субпредельная), а его длительность — соответственно 0,2—0,3 и 3—4 сек. При сочетании статического и динамического режимов (такие упражнения получили название «упражнения со срывом») величина преодолеваемого сопротивления равна 90—95%. Интенсивность здесь также предельная.

Основными методами при решении первой задачи являются метод кратковременных усилий и повторный.

Для решения второй задачи необходимы специальные упражнения регионального и глобального воздействия и основное упражнение.

При использовании специальных упражнений глобального воздействия и основного упражнения величина сопротивления должна быть равна соревновательной или быть больше или меньше ее, но в пределах, позволяющих сохранять специфическую структуру основного движения. В первом случае нужна предельная (100%) интенсивность (на данный период времени), во втором (т. е. когда величина сопротивления больше соревновательной) и третьем (меньше соревновательной) — соответственно субпредельная (90—95%) и околопредельная (80—90%).

Основными методами являются следующие: 1) сопряженного воздействия, 2) вариативного воздействия, 3) кратковременных усилий и повторный.

При выполнении специальных упражнений регионального воздействия (когда используется динамический режим с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц) при уступающем характере работы мышц необходима оптимальная величина сопротивления (действие которого прекращается при переходе к преодолевающей работе), позволяющая превышать соревновательную мощность «взрывного» усилия при переходе к преодолевающему характеру работы мышц (когда величина преодолеваемого сопротивления равна соревновательной). Интенсивность выполнения этих упражнений должна быть предельной. Основные методы — метод кратковременных усилий и повторный.

Рассмотрение перечисленных методических положений применительно к процессу развития, «удержания» и восстановления уровня развития специальных скоростно-силовых качеств позволит более ясно представить особенности методики на различных этапах годичной тренировки.

Глава 2. Средства развития скоростно-силовых качеств

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры.

К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.). Нам представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной", скорость движений большая.

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений околомаксимальная и выше.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки нами учитывалось ее влияние на физическое развитие, здоровье, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков у юных спортсменов. Особое внимание мы обращали на то чтобы скоростно-силовая подготовка, являющаяся важной составной частью всесторонней физической подготовки, органически сочеталась с воспитательной работой, содействовала формированию положительных черт характера и поведения, воспитанию спортсменов в духе коммунистической морали. К сожалению, в практике работы ряда преподавателей и тренеров вопросы воспитания еще не занимают должного места. Иногда доминирует погоня за рекордом, «натаскиванием» на высокий спортивный результат, а вопросы воспитания имеют второстепенное значение, занимают незначительное место. Формы и методы воспитания, как и методы спортивной тренировки, применяемые в работе со взрослыми, подчас слепо переносятся на работу с детьми и поэтому являются малоэффективными, а иногда и просто вредными.

В связи с усилившейся в последнее время тенденцией снижения возраста сильнейших спортсменов СССР и мира вопросы воспитания юных спортсменов приобретают все возрастающее значение. Они могут быть решены совместными усилиями преподавателя школы и семьи.

Педагоги и врачи, принимающие участие в настоящем исследовании, наряду с воспитательной работой тщательно следили за тем, чтобы использование скоростно-силовых упражнений не сопровождалось нарушением

Заключение

В процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения.

Для решения первой задачи нужны локальные и региональные упражнения.

Для решения второй задачи необходимы специальные упражнения регионального и глобального воздействия и основное упражнение.

При использовании специальных упражнений глобального воздействия и основного упражнения величина сопротивления должна быть равна соревновательной или быть больше или меньше ее, но в пределах, позволяющих сохранять специфическую структуру основного движения.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки учитывается ее влияние на физическое развитие, здоровье, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков у юных спортсменов.

Основными методами являются следующие: 1) сопряженного воздействия, 2) вариативного воздействия, 3) кратковременных усилий и повторный.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 331 с.

2. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. - М.: Просвещение. 1991. - 191 с.

3. Фарфель В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки. М., 1989. – 564 с.