

Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель,

Восточно -Сибирский институт МВД России

Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель,

Восточно -Сибирский институт МВД России

ОПТИМИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: Важность скоростно-силовых качеств определяется их значительным влиянием на соревновательный результат в каждом из игровых видов спорта, так как их развитие во многом определяет результативность выполнения игровых действий, носящих скоростно-силовой характер, так как практически для всех игровых видов спорта характерно выполнение движений в кратчайшие сроки при сопротивлении и противодействии соперника. В статье рассматриваются средства и методы развития скоростно-силовых качеств спортсменов игровых видах спорта, организованных блочным планированием, которые способны оптимизировать процесс скоростно-силовой подготовки.

Ключевые слова: Спорт, тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка, блочное планирование.

Abstract: The importance of speed-strength qualities is determined by their significant influence on the competitive result in each of the game sports. Since their development largely determines the effectiveness of the performance of game actions that are of speed-strength nature. Since almost all game sports are characterized by the performance of movements in the mildest terms for resistance and opposition of the opponent. The article examines the means and methods for the development of speed-strength qualities of athletes in team sports, organized by block planning, which are able to optimize the process of speed-strength training.

Keywords: Sports, training process, speed and strength training, block planning.

Скоростно-силовые качества – это физические качества, слагающиеся из двух форм проявления: быстрая сила и взрывная сила. Эти формы проявления объединяет включение большой около максимальной, иногда максимальной мощности выполнения упражнения. Мощность в свою очередь определяется как количество работы, выполняемое в единицу времени, то есть мощность выполнения упражнения равняется произведению силы мышечного сокращения на его скорость, собственно от этого произведения и происходит понятие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества относятся к форме проявления силовых качеств, возникающих при соединении силы с другими физическими качествами.

Скоростно-силовые качества являются одними из самых важных физических качеств в структуре подготовки спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (как индивидуальными, так парными и командными).

К таким игровым действиям относят такие технические элементы:

- перемещения по игровой площадке (прыжком, скачком, при резком изменении направления движения, при ускорениях);

- прыжки (при выходе на блокирование и атакующий удар в волейболе, при выполнении ударов головой в футболе, при бросках и попытках блокирования и перехвата в баскетболе, прыжки, предшествующие удару по мячу во всех игровых видах спорта и т.п.);

- выполнение завершающих ударов или бросков (удар по воротам в футболе, атакующий удар в волейболе, выполнение броска в кольцо в баскетболе, выполнение бросков по воротам в гандболе, водном поло, выполнение ударов по мячу ракеткой в большом теннисе, настольном теннисе и бадминтоне и т.д.).

Важность развития скоростно-силовых качеств у спортсменов в игровых видах спорта определяется наличием в спортивных играх таких игровых действий, как рывково-тормозные действия в процессе перемещения по игровым площадкам.

Рывково-тормозные действия наблюдаются во всех командных спортивных играх, так как резкая остановка с последующей сменой направления движения может обеспечить успешность выполнения как дриблинга в таких игровых видах спорта, как футбол, баскетбол, хоккей, хоккей с мячом, гандбол, так и оборонительных действий при необходимости успевать за рывково-тормозными действиями и связанными с ними сменами направления движения атакующих игроков.

Кроме того, рывково-тормозные действия также чрезвычайно важны при выполнении тактических действий без мяча, например, открываниях для получения игрового снаряда.

В индивидуальных спортивных играх рывково-тормозные действия также присутствуют, связаны они с необходимостью резкой смены направления движения при переводе игры на другую сторону / под другую руку.

В виду наличия в каждом из игровых видов спорта необходимости выполнять скоростно-силовых усилий в рывково-тормозных движениях, в прыжках и ускорениях чрезвычайно важным представляется оптимизация скоростно-силовой подготовки мышц нижних конечностей.

Кроме того важно понимать, что в спортивных играх существуют такие игровые действия, которые требуют попеременного проявления скоростно-силовых качеств разными мышечными группами, например, при выполнении нападающего удара в волейболе совершается сначала взрывной толчок ногами от поверхности при отталкивании, затем выполняется удар по мячу рукой в наивысшей точке полета мяча.

Во многом проявление скоростно-силовых качеств при выполнении этого игрового действия определяется силой туловища, потому что достижение должного уровня силовых показателей туловища обеспечивает сохранение

такого положения тела, при котором возможно рациональное выполнение игрового действия.

Подобным образом можно описать и игровые действия футболистов, например, выполнение удара головой в прыжке; баскетболистов, например, выполнение броска в прыжке или гандболистов, например, выполнение удара с отклонением в прыжке.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что в процессе скоростно-силовой подготовки необходимо должное внимание уделять развитию мышц кора, которые стабилизируют положение тела человека при выполнении физических, в том числе соревновательных, к которым относят и игровые действия спортсменов, специализирующихся в различных спортивных играх.

То есть, включив в процесс скоростно-силовой подготовки спортсменов в игровых видах спорта комплексы упражнений, направленные на развитие мышц кора, мы оптимизируем развитие скоростно-силовых качеств спортсменов игровых видов спорта.

Т. Бомпа и К.А. Буццичелли уверены в том, что первоначальная задача в скоростно-силовой подготовке – развитие мышц кора, а после следует переходить к скоростно-силовой подготовке ног и рук [1].

В новейших исследованиях В.Ф. Скотников и В.Б. Соловьев предлагают модель скоростно-силовой подготовки спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Модель, описанная авторами ориентирована на оптимизацию скоростно-силовой подготовки спортсменов в годичном цикле в спортивных играх, так как в спортивных играх чаще всего планирование тренировочного процесса происходит на основании большой продолжительности соревновательного периода (иногда продолжительностью до 9 месяцев) [4].

Авторы предлагают в подготовительный период включать тренировочный блок, состоящий из 8 микроциклов, направленный на тренировку силового компонента скоростно-силовых качеств. Это не противоречит утверждению Т. Бомпа и К.А. Буццичелли о том, что

первоначально в тренировке скоростно-силовых качеств следует натренировать силовой компонент [1; 4].

Обобщая информацию, полученную в публикациях обоих авторский пар, можно сделать вывод о том, что при развитии силового компонента в первую очередь следует тщательно поработать и над развитием мышц кора, поскольку их сила определяет и эффективность выполнения соревновательных упражнений скоростно-силового характера, и обеспечивает более высокий исходный уровень физической работоспособности при переходе к тренировке непосредственно скоростно-силового компонента.

В тренировочный процесс в первый блок на силовой компонент следует включать следующие упражнения на развитие мышц кора с собственным весом:

- бёрпи;
- лягушка;
- твист;
- альпинист;
- супермен;
- болгарские выпады;
- стульчик у спины;
- планка;
- боковая планка;
- ягодичный мост;
- вакуум [3].

Также следует применять различные упражнения на развитие мышц кора с применением тренажеров, внешних отягощений (виде гантелей, блинов, штанг, манжетов, утяжелителей, специальных поясов и т.д.) дополнительных опор (роликов, фитболов), упругих предметов (фитнес-резин, экспандеров и резиновых жгутов).

В том числе можно сделать вывод о том, что целесообразнее помещать комплексы упражнений, направленных на развитие мышц кора, в начало основной части тренировочного занятия, проводящегося с целью развития скоростно-силовых качеств «игровиков».

По завершении блока на тренировку силового компонента следует проводить блок тренировки скоростно-силового компонента продолжительностью в 8 микроциклов скоростно-силовых качеств, в спортивных играх его целесообразнее согласно модели В.Ф. Скотникова и В.Б. Соловьева встраивать в планы подготовительного и соревновательного периода по 4 микроцикла [4].

При реализации блока скоростно-силового компонента требуется применять сначала упражнения скоростно-силового характера неспецифического характера, затем приступить к скоростно-силовым нагрузкам специфического характера, то есть выполнять скоростно-силовую работу, характерную для выполнения соревновательных упражнений в различных спортивных играх.

Все упражнения скоростно-силового характера выполняются на фоне высокой мощности сокращения мышц. Л.П. Матвеев к таким упражнениям относил прыжки, метания, броски [2].

Прыжковые упражнения получили широкое применение при развитии скоростно-силовых качеств спортсменов различных видов спорта в виду своего потенциала в развитии взрывной силы, спортивные игры не являются исключением. В скоростно-силовой подготовке «игровиков» применяются различные варианты прыжков: в длину / высоту / глубину, запрыгивания на тумбы, перепрыгивания через возвышения, прыжковые упражнения поточного типа через барьеры и с применением нестандартного оборудования по типу координационных лестниц.

Важным организационно-методическим указанием при выполнении прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств является

ориентация занимающегося к проявлению максимальной скорости, а не мощности отталкивания.

При выполнении прыжковых упражнений для повышения мощности отталкивания можно пользоваться природными условиями, т.е. выполнять их на песке, снегу, воде, в гору и т.п. Применение этого методического приема также чрезвычайно ценно по причине того, что при отталкивании от нетвердой опоры более эффективно работают мышцы стопы, они укрепляются, тем самым проводится еще и профилактика травм стопы.

Также зарекомендовали себя в процессе скоростно-силовой подготовки и средства, связанные с применением внешних отягощений различной величины, так как применением лишь больших отягощений, близких по величине к абсолютным, препятствуют приростам скоростно-силовых показателей у спортсменов.

Внешние отягощения применяются при выполнении беговых упражнений спортсменами игровых видов спорта, что также является действенным средством развития скоростно-силовых качеств. Отягощениями могут выступать утяжелители, надеваемые на запястья и лодыжки, а также на пояс, также применяется бег с блинами, тележками и партнером на спине. При применении этих средств важно обеспечивать защиту суставам и применение обуви с хорошими амортизационными свойствами для снижения ударной нагрузки на коленные суставы и позвоночный столб. Применение бега с отягощениями имеет чрезвычайную важность в спортивных играх, в которых часто происходят контакты между противоборствующими игроками.

Среди методов развития скоростных способностей применяются такие как, метод круговой тренировки, комплексный, повторно-серийный методы и метод прыжковых упражнений. Также рекомендуется применением повторного метода развития скоростно-силовых качеств в упражнениях, связанных с использованием внешних отягощений небольшой величины в пределах с длительностью выполнения до секунд 3-12 килограмм и числом повторений около 6. Этот метод допустимо применять при выполнении упражнений,

которые уже освоены до высокого уровня, потому что выполняются с высокой интенсивностью, а выполнять не разученные упражнения таким методом нельзя, это неэффективно и потенциально травмоопасно.

Ну, и конечно, развитие специальных скоростно-силовых качеств для различных спортивных игр связано применением упражнений, которые составляют скоростно-силовую структуру соревновательной деятельности в конкретном виде спортивных игр.

Специальная скоростно-силовая подготовка проводится с использованием технических элементов игры, носящих скоростно-силовой характер, например, при многократном выполнении подач, нападающего удара, блокирования, передач в прыжке. Все эти упражнения требуют проявления взрывной силы. Аналогично этому во всех других игровых видах спорта специальная скоростно-силовая подготовка ведется в том числе при выполнении технических элементов игры: удары, броски, прыжки, ускорения с противодействием соперника и т.д.

После того, как блок непосредственно скоростно-силовой подготовки, состоящий из 4-8 микроциклов, завершается, необходимо переходить к развитию скоростного компонента скоростно-силовых качеств.

Применение перечисленных выше средств и методов развития скоростно-силовых качеств с учетом рекомендации по предварительной проработке мышц кора, организованных блочным планированием скоростно-силовой подготовки, на наш взгляд способно оптимизировать процесс скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Поскольку подобный вариант планирования макроцикла скоростно-силовой подготовки основан на теоретических положениях развития скоростно-силовых способностей, а широта применяемых средств способно дать необходимое разнообразие тренировочному процессу в спортивных играх, так как структура соревновательной деятельности в них очень сложна и многоаспектна с точки зрения приложения скоростно-силовых качеств.

Библиографический список:

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с., ил.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Спорт 2008. – 520 с.
3. Михайловский С. Тренировка кора. 10 упражнений со своим весом [Электронный ресурс] // Блог Станислава Михайловского о спортивном питании и тренировках. URL: <https://bestbodyblog.com/trenirovka-kora-10-uprazhnenij-so-svoim-vesom/> (дата обращения: 07.10.2021).
4. Скотников В.Ф. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) / В.Ф. Скотников, В.Б. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №3 (181). – С. 418 – 421.