

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике в спортивной деятельности. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых качеств. В статье рассматриваются ряд вопросов в подготовке спортсмена, решение которых позволит значительно улучшить результативность в соревнованиях любого уровня.

Ключевые слова: мощность, подготовка, сила, соревнование, спортсмен, скорость, тренировка, упражнения, штанга.

Abstract: The development of physical qualities, along with the mastery of rational movement technique, is the basis for the growth of sports results. The problems of speed and strength training occupy one of the central places in theory and practice in sports activities. Achieving high sports results is impossible without the optimal development of speed and strength qualities. The article discusses a number of issues in the preparation of an athlete, the solution of which will significantly improve the performance in competitions of any level.

Key words: power, preparation, strength, competition, athlete, speed, training, exercises, barbell.

Проблемы скоростно-силовой подготовки всегда занимали одно из центральных мест в теории и практике спортивной деятельности [3]. И это

вполне естественно, так как за последние десятилетия прогресс в спортивных достижениях был достигнут преимущественно за счет рационализации системы воспитания двигательных качеств спортсмена. При этом особое внимание уделялось режимам выполнения упражнений, величинам отягощений, количеству повторений упражнения в одном подходе. Необходимо подчеркнуть, что значительное место в исследованиях уделялось упражнениям со штангой — одному из основных средств специальной скоростно-силовой подготовки спортсменов различных специализаций [2].

Как и в любом научно-практическом поиске, здесь зачастую высказывались самые различные мнения. Не останавливаясь подробно на полемических вопросах, необходимо все же отметить, что существующие рекомендации (отягощения от 30 до 95% от рекордного веса) не могут удовлетворить практику и вносят элемент стихийности в один из важнейших разделов подготовки спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство рекомендаций, посвященных силовой и скоростно-силовой подготовке в процессе упражнений со штангой, основано на исследованиях, проведенных в лабораторных условиях или на примерах тяжелоатлетического спорта.

Отдавая должное основным методическим положениям подготовки тяжелоатлета, необходимо все же выделить следующее. В тяжелой атлетике упражнения со штангой — это и вид спорта, и основное средство подготовки. Сверхзадача подготовки штангиста — поднимание максимально возможных тяжестей — логически требует включения подобного рода отягощений и в тренировку. Во многих видах спорта штанга — это лишь средство подготовки. Здесь основная задача — подбор таких величин отягощения, которые бы точно соответствовали возможностям спортсмена, а характер их выполнения — особенностям избранного вида. Упражнения со штангой в этой работе должны занимать одно из ведущих мест. И от того, как точно подобран вес отягощения, с какой скоростью выполняется упражнение, зависит эффективность

подготовки не только нервно-мышечного аппарата спортсмена, но и эффективность тренировочного процесса в целом.

Учёными были проведены специальные исследования с целью выявления объективных критериев подбора оптимальных отягощений. Организация проведения исследований предусматривала максимально быстрое выполнение упражнения сначала без отягощения. Затем вес отягощения возрастал на 20, 40, 60, 80, 100, 120 %. Исследования показали, что в процессе увеличения веса прогрессивно возрастает и развиваемая спортсменом мощность движения в каждом из упражнений. Однако это происходит лишь до определенной величины отягощения. Дальнейшее увеличение веса приводит к значительному падению развиваемой спортсменом мощности. Выполнение упражнения приобретает ярко выраженный жимовой характер.

Установлено, что скорость выполнения упражнений с отягощениями — непереносимое условие повышения мощности движений и соответственно степени рабочего напряжения мышц. Электромиографические исследования И. П. Ратова (1960 г.) показали, что при выполнении упражнения с различными весами отягощений, но с максимальной скоростью, электрическая активность мышц практически одинакова.

Исследования показали, что, оптимальные для каждого спортсмена отягощения находятся в пределах от 40 до 140% от собственного веса. В этой связи можно говорить только об уровне подготовленности каждого из спортсменов. Объединение их не оправдано ни по признаку специализаций, ни по степени спортивного мастерства. Необходим строго индивидуальный подход в процессе анализа движений с целью подбора отягощений, наиболее полно отвечающих уровню его подготовленности спортсмена. Произвольный выбор отягощений может привести к трудно исправимым последствиям, так как отягощение не будет активно воздействовать на нервно-мышечный аппарат спортсмена.

Сегодня одним из критериев оценки силовой подготовки спортсменов является максимальное его достижение в одном из трех видов

тяжелоатлетического троеборья и приседаниях со штангой. В этой связи вполне естественно, что каждый спортсмен стремится включать в свою тренировку упражнения с максимальными весами отягощений. Однако через определенный промежуток времени у спортсменов (в первую очередь у спринтеров и прыгунов) рост достижений замедляется, а затем полностью прекращается. Для дальнейшего роста уже необходим значительный прирост мышечной массы и соответственно веса, а время занятий со штангой должно быть в несколько раз увеличено. Вполне естественно, все это идет вразрез с логикой и целесообразностью построения тренировочных занятий, так как штанга во многих видах спорта — это не вид специализации, а лишь средство подготовки. Убедившись, что дальнейший прогресс в занятиях со штангой связан с полной перориентацией тренировки, тренер и спортсмен рассматривают упражнения со штангой лишь в связи с поддержанием силы и нервно-мышечного тонуса. Это краткое описание пути, который проходят почти все спортсмены, показывает, как упражнения со штангой из мощного средства воздействия на организм спортсмена превращаются в паллиатив.

Направление занятий со штангой, где спортсмен работает с точно установленными (по показателям развиваемой мощности) отягощениями, характерно совершенно иными программами тренировки. Здесь основная задача — стремление не к максимальному весу, а к минимальному времени выполнения упражнения, то есть стремление к максимальной скорости движений. При таком методическом подходе упражнения со штангой на протяжении всего многолетнего пути карьеры спортсмена будут оказывать значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, поднимая на все более высокие рубежи уровень его скоростно-силовой подготовленности.

Практически программа занятий может выглядеть следующим образом. Предположим, мы установили, что наибольшую мощность спортсмен развивает с весом, равным 80% от собственного, а максимальное количество приседаний с этим весом — 4 раза в серии. При этом построение тренировочных занятий может быть таким: 1. Разминка со штангой средних и больших весов. 2.

Приседания 2 по 4 — вес равен 60 % от собственного веса, 4 по 4 — 80 %; 2 по 4 — 100 % от собственного веса (после каждой серии полное восстановление).
3. Выпрыгивание 2 по 8 — 80 %; 4 по 8 — 100%; 2 по 8 — 120 %.

Только на этом этапе, когда спортсмен работает с отягощениями, наиболее полно отвечающими его возможностям и подготовленности, можно использовать хронометраж выполнения всего цикла движений. Как показывает опыт, это является мощным средством повышения скоростной активности спортсмена. По прошествии определенного количества занятий тренер выясняет, что у спортсмена произошли значительные сдвиги в подготовке и что наибольшую мощность он развивает с отягощением уже не в 80%, а в 90 или 100% от собственного веса и вносит соответствующие коррективы в программу тренировки.

Все это ни в коей мере не отвергает занятий с большими весами отягощений. Однако такие занятия можно рассматривать лишь как специальную программу ОФП. Как только вопросы силовой подготовки будут решены, целесообразно переходить к более интенсивным формам работы специальной направленности. Стремление выполнять упражнения с оптимальными отягощениями и с максимальной скоростью кроме благотворного влияния на нервно-мышечный аппарат будет способствовать формированию и стабилизации психологической установки спортсмена на максимально быстрое выполнение движений, требующих проявления значительных усилий [1].

Библиографический список:

1. Ерёмин, Ю. Критерий мощности / Ю. Ерёмин // Легкая атлетика – 1971. – №1. – с.12.-13.
2. Крикунов, Г.А. Пути совершенствования спортивного мастерства / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2022. – №1. – с.151-154.
3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.