



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(10-11 октября 2013 г.)**

ТОМ I

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Е.А. Антонова¹, Е.П. Врублевский²

¹Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

² Беларусь, г. Пинск, Полесский государственный университет и Польша, Зеленогурский университет

В связи с небольшой продолжительностью комбинации в акробатических прыжках на дорожке, важное значение приобретает не максимальная сила, а скорость ее реализации в короткие интервалы времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Исходя из этого, для акробатов-прыгунов большое значение имеют скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении упражнения: при приземлении, отталкивании и других резких движениях, а значит, и определяют уровень подготовки к их выполнению [1, 2, 7, 8].

При подборе упражнений для развития скоростно-силовых способностей

необходимо подбирать те, которые структурно и параметрически схожи с основными обучаемыми акробатическими элементами. В результате чего это будет способствовать не только совершенствованию техники исполнения прыжков, но и развивать качество, без которого изучаемое упражнение не может быть полноценно освоено.

Втягивание в работу скоростно-силового характера следует начинать с многократного выполнения собственно акробатических, гимнастических и прыжковых упражнений, способствующих последовательному развитию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Однако следует отметить, что акробатические и гимнастические упражнения способствуют невысокому уровню развития скоростно-силовых качеств, хотя и повышают точность мышечной координации. Прыжковые упражнения необходимо выполнять с субмаксимальным усилием, с установкой на быстроту отталкивания [1 - 7].

Отдельное внимание следует уделять прыжкам в глубину на одну или обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх, направленные на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Данное упражнение применяется для развития скоростной силы мышц — разгибателей ног, и как базовый навык отталкивания: отскок от упругой опоры после прыжка. Глубина прыжка определяется физической подготовленностью и массой спортсмена и может колебаться от 40 до 100 см.

Широкое распространение к тому же получили разновидности бега в максимальном темпе, а так же бег по разметкам.

При подготовке прыгунов на акробатической дорожке так же стоит уделять внимание упражнениям для рук и туловища, использовать можно различные варианты падений в упор лежа. Или можно применять сгибание – разгибание рук в упоре с отрывом от опоры. Упражнения рекомендуется выполнять непрерывно или с кратковременной паузой, не чаще 1-2 раз в неделю на этапах подготовки [2, 3, 4, 6].

Выделяют несколько основных методов развития скоростно-силовых способностей.

Так «ударный» метод способствует развитию амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп, используя кинематическую энергию падения тела. Метод повторных усилий заключается в следующем: выполнение определенного количества упражнения с использованием не предельных отягощений (20-40 % от максимального) с максимальной скоростью и предельным числом повторений в одном подходе, с паузами между подходами.

Игровой метод, где игровые ситуации направлены на необходимость изменять режимы напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты).

При использовании изометрического метода (статического) выполняются кратковременные усилия взрывного характера со стремлением к максимально быстрому развитию мышечного напряжения до 80-90 % максимального уровня. Напряжение мышц должно сменяться возможно более полным их расслаблением.

Метод сопряженного воздействия заключается в совместном развитии физических качеств, за счет подбора упражнений схожих с основным путем его варьирования, расчленения на части, применения различных отягощений и т.п. [2, 3, 5, 6, 8].

Эффект развития скоростно-силовых качеств зависит не только от применяемых средств и методов, но и от массы отягощения, количества подходов и повторений в каждом подходе, времени интервала отдыха между

подходами [2, 4, 8].

Основным режимом работы при развитии скоростно-силовых способностей является преодолевающий или уступающий. Особый смысл приобретают упражнения в уступающем режиме, так как они позволяют моделировать наиболее высокие ударно-динамические нагрузки [4, 5].

Для совершенствования взрывной силы, необходимой при выполнении прыжков на акробатической дорожке, используют упражнения с незначительными отягощениями или без отягощений. Предпочтение отдается упражнениям с преодолением массы собственного тела, так как объемные силовые нагрузки могут привести к снижению скорости выполнения элементов. Увеличение же скорости происходит лишь через 2-6 недели после прекращения или резкого снижения силовых нагрузок [2, 4, 7].

Темп выполнения упражнения рекомендуется предельный или околопредельный (90 % от максимального). При этом важно помнить, что главное - это скорость проявления силовых возможностей, а не принцип «чем больше, тем лучше». Так же можно упражнения скоростно-силового характера выполнять в неравномерном ритме: подготовительные движения до приложения основного усилия - несколько замедленно (сгибание рук), а основное движение, связанное с приложением максимального усилия - с предельной скоростью (разгибание рук) [2, 4, 6].

Продолжительность выполнения отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления, а также зависит от возраста, пола и подготовленности спортсменов.

Продолжительность пауз отдыха между упражнениями должна обеспечивать полное восстановление работоспособности. Если паузы непродолжительны, то отдых обычно носит пассивный характер, иногда дополняется самомассажем мышц. При продолжительных паузах используют активный отдых малой интенсивности, что способствует ускорению процессов восстановления, позволяет обеспечить оптимальные условия для выполнения последующего упражнения [2, 6].

Упражнения для развития скоростной силы рекомендуется применять в первой половине основной части после изучения нового материала или перед закреплением и совершенствованием старого материала. Скоростно-силовые упражнения необходимо выполнять до упражнений статического и жимового характера, но после упражнений, направленных на развитие быстроты, так же им может предшествовать силовая работа, на малых скоростях и амплитудах.

Если число занятий составляет 2-4 раза в неделю, целесообразно включать скоростно-силовые упражнения различного рода в каждое занятие по 15-20 минут. Если тренировки проводятся каждый день, то одно из занятий недельного цикла целесообразно посвящать развитию физических качеств [2, 5].

При распределении в годичном цикле можно придерживаться нескольких вариантов:

- 1) равномерно рассредоточенный;
- 2) концентрированный. Здесь длительность поддержания достигнутого уровня скоростно-силовых способностей прямо зависит от продолжительности периода концентрированной подготовки, из чего следует, что целесообразно две концентрированные скоростно-силовые подготовки продолжительностью 12 недель (сохранение достигнутого уровня может составлять 14 недель) и 8 недель (10 недель сохранения) [7].

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и применяемых в нем специальных средств и методических приемов для развития скоростно-силовых способностей в практике спорта используют ряд двигательных тес-

тов, надежность и информативность которых была доказана в ходе многолетних исследований.

Наиболее точным отражением уровня развития скоростно-силовых способностей являются результаты в различных прыжках. Всложнокоординационных видах спорта часто используют прыжок вверх с места со взмахом рук или безвзмаха руками и прыжок в длину с места [5, 6, 7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов на/Д. : Феникс, 2009. – 314 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн. : Нар.асвета, 1978. – 88 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общ.ред. А.В. Карасева. – М. :Лептос, 1991. – 368 с.
4. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В.М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М. , 2009. – 112 с.
6. Платонов, В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.П. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Физическая подготовка акробатов-прыгунов : учебное пособие для студентов специализирующихся по акробатике и гимнастике / Б.А. Бураков. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 36 с.