

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы IX Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 19–20 ноября 2015 г.**

Под редакцией профессора В.Г. Шилько

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2015

реализации образовательной программы «Скалолазание – игра нового поколения» является получение учащимися спортивных разрядов не ниже III. Учащиеся, достигшие 16 лет, могут получить третью судейскую категорию.

Данная программа разработана на основе уже существующих спортивных программ по этим направлениям. Но качественно отличается тем, что модифицирована специально для учащихся учреждений дополнительного образования и объединяет в себе и скалолазание, и ледолазание [2, 3].

Мы смеем утверждать, что результаты, полученные нашими воспитанниками на разного уровня соревнованиях, как нельзя лучше показывают, что программа работает и весьма успешно позволяет подготовить спортсменов российского и мирового уровней.

Список литературы:

1. Козлов Н. Формула успеха или Философия жизни эффективного человека. [Электронный ресурс]. URL: <http://nkozlov.ru/books/s230/#.Vh0SJVPHSSo> (дата обращения: 09.10.2015).
2. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. Скалолазание: примерная программа. М.: Советский спорт, 2006. 74 с.
3. Наговицина Е.Ю., Ю.В.Байковский. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и горных клубов. [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/78/371/509.php> (дата обращения: 09.10.2015).

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Турнаева К.А., Радаева С.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск*

Высокая спортивная значимость спринтерских дисциплин легкой атлетики определяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем, многолетней подготовки занимающихся. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск все новых эффективных тренировочных средств. В основе подготовки бегунов на короткие дистанции лежит использование разнообразных упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера. Тем не менее, не до конца решен вопрос о преимуществах одних средств над другими. Одни специалисты отдают предпочтения беговым и прыжковым упражнениям, которые сходны по своей биодинамической структуре с основным соревновательным. Другие склоняются к планированию объ-

емной работы на тренажерах, позволяющих избирательно, и более акцентировано воздействовать на формирование нужного силового и скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп.

Цель работы:

Изучить значение силовой подготовки для спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

Задачи:

1. На основе научно-методической литературы охарактеризовать силовую подготовку спринтера.
2. Рассмотреть этап спортивного совершенствования как этап многолетней спортивной тренировки.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие физических упражнений и широкие возможности изменять нагрузку позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности [5].

Силовая подготовка – программа развития силы и приобретения хорошей физической формы.

Многие авторы считают, что сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных напряжений.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила».

Существует 3 режима работы мышц, в которых может проявляться сила:

1. Статистический (изометрический). При таком режиме, проявляя силы, мышцы не изменяют своей длины.
2. Преодолевающий (миометрический). При таком режиме мышцы уменьшают свою длину.
3. Уступающий (плиометрический). При этом режиме мышцы несколько удлиняются [1].

Мышечная сила – это способность организма прилагать усилие, и разделить ее можно на четыре вида:

Максимальная сила – это самая большая сила, которую способна производить сокращающаяся мышца. Максимальная сила не определяет того, насколько быстро выполняется движение или сколько оно может продолжаться по времени.

Значимость максимальной силы для всех легкоатлетических видов игнорируется. Максимальная сила – это необходимое существенное качество, которое является фундаментом для развития мощности, однако сама по себе она имеет небольшую ценность. Спортсмены должны быть сильными - но не «качками», и их максимальную силу следует оценивать с точки зрения ее вклада в то, что является способностями мощного спортсмена.

Мощность – это взаимодействие силы и быстроты, отношение между скоростью сокращения и быстротой движения. Она говорит о том, насколько бы-

стро спортсмен в состоянии производить силу, а не, сколько просто силы он может произвести. Успешные спортсмены – всегда мощные атлеты, и это качество силы нужно развивать после того, как будет создана основа из максимальной силы. Мощность имеет очевидное значение в «силовых» видах спринта, бега с барьерами, прыжков и метаний.

Реактивная («взрывная») сила – это имеющийся у спортсмена потенциал по использованию упругих свойств своих мышц и сухожилий. Когда мышцы работают «эксцентрично», т.е. когда мышца создает силу, но динамическое сокращение приводит к удлинению мышцы, она «сохраняет» энергию. Например, спортсмен прыгает с подставки на пол и затем обратно, он переходит от эксцентричного движения к концентричному [4].

Силовая выносливость – это способность мышц по-прежнему прилагать усилия, несмотря на увеличивающуюся усталость. Силовая выносливость – это просто объединение силы и продолжительность действия. Выполняя такие упражнения, как подъем из положения, лежа, до изнеможения, вы проверяете силовую выносливость. Эта силовая характеристика определяет результаты спортсменов. Способность многократно заниматься спринтерским бегом на тренировках или в соревнованиях и сохранять уровень результатов также требует силовой выносливости [1].

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. В зависимости от возраста начала специализации в спринтерском беге соответственно изменяется и возрастная зона показа наивысших достижений. Как правило, она колеблется в диапазоне 22–28 лет [3].

На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них.

По сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня.

Этап спортивного совершенствования характеризуется максимальным использованием всех специальных тренировочных средств. Объем упражнений общей физической подготовки сужается, тренировка приобретает еще более специализированный характер [2].

На этапе спортивного совершенствования имеет большое значение особенности технической и физической подготовленности, особенности восстановления и адаптации к физическим нагрузкам спринтера. Основной объем средств силовой подготовки выполняется в подготовительном периоде, основной объем беговой нагрузки для повышения максимальной скорости бега на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности выполняется на специально-подготовительном этапе, работа над повышением скоростных возможностей ведется на протяжении всех этапах подготовки [2].

Для определения скоростно-силовых способностей необходимо провести тестирование с девушками-спринтерами, имеющий разряд КМС и звание МС. Необходимо чтобы испытуемые выполнили 3 попытки прыжка в длину с места. Для определения уровня скоростных способностей использовать соревновательные результаты в беге на 60м.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что силовая подготовка – программа развития силы и приобретения хорошей физической формы. А в свою очередь сила - способность человека преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных напряжений. Существует 3 режима работы мышц, в которых может проявляться сила: статический (изометрический), преодолевающий (миометрический), уступающий (плиометрический). Силовые способности разделяются на четыре вида: максимальная сила, мощность, «взрывная» сила, силовая выносливость.
2. Этап спортивного совершенствования является зоной первых больших успехов, поэтому он приобретает более специализированный характер. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Список литературы:

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2007. 463 с.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007. 402 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владо-Пресс, 2002. 605 с.
4. Томпсон П.Л. Развитие физических качеств // Легкая атлетика. 2012. №3–4. С. 2–5.
5. Трофимов П.О. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 2002. 257 с.