

УДК 796.011.1

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*канд. пед. наук М.М. ШУР
(Витебский государственный университет им. П.М. Машиерова),
Д.Ю. КУРИЛЕНКО
(Полоцкий государственный университет)*

Предлагаются разработанные для практического использования в подготовке спортсменов в скоростно-силовых видах спорта тренировочные программы воспитания физических качеств спортсмена, использование которых в практике подготовки спортсменов позволяет добиться высоких результатов.

Традиционно в теории и практике спортивной тренировки в скоростно-силовых видах спорта особое место занимают вопросы, связанные с силовой подготовкой спортсменов [1 - 3]. Большинству специалистов, особенно тренерам-практикам, именно этот аспект тренировочного процесса представляется наиболее интересным для изучения. При этом следует отметить, что подходы к силовой и всей подготовки спортсменов в целом могут быть различны [4-6].

Один из таких подходов к решению ключевых вопросов спортивной тренировки - рассмотрение их через призму положений концепции программирования тренировочного процесса [7 - 9].

В широком смысле слова, программирование представляет собой особый способ упорядочивания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в режиме реального времени [9]. Программирование это не только форма планирования, позволяющая тренеру решать стоящие перед ним задачи спортивной подготовки, но и добиваться при их решении желаемого результата с большой долей вероятности.

Таким образом, можно говорить о том, что в основе программирования лежит материализованная процедура принятия тренером решения, связанного с определением стратегии подготовки спортсмена и выбором оптимального построения тренировочного процесса. Задача сама по себе достаточно сложная из-за наличия множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации тренировочных нагрузок различной направленности, что, как правило, затрудняет принятие правильного решения [9].

Безусловно, принятие тренером того или иного решения при программировании тренировочного процесса, зависит от его представлений о закономерностях становления спортивного мастерства. Такие закономерности в наиболее общих чертах выявляются специалистами как в процессе разнообразных экспериментальных исследований, так и в практике подготовки спортсменов. Уже известные закономерности реакции спортсмена на напряженную мышечную работу в условиях спортивной тренировки и соревнований могут реально обеспечить объективность предварительной оценки полезности (тренирующего потенциала) предполагаемой нагрузки, а следовательно, и высокую вероятность прогноза достигаемого тренировочного эффекта, который она может обеспечить [9].

Все это может служить основанием для разработки рациональных форм организации нагрузки в рамках определенных этапов спортивной подготовки с учетом её продолжительности, взаимосвязи по направлениям и, наконец, с учетом рациональной последовательности используемых двигательных заданий (форм физических упражнений), что является особенно важным при организации физической подготовки в скоростно-силовых видах спорта.

В силу объективных обстоятельств в концепции программирования тренировочного процесса более проработанными и научно обоснованными оказались вопросы проявления двигательных качеств, упорядочивания тренировочных нагрузок. Особенности же становления спортивно-технического мастерства (рациональной последовательности формирования необходимых умений и навыков и их взаимовлияние на пути становления спортивного мастерства) еще не получили такого же уровня логической завершенности. Кроме того, решение этого вопроса влечет за собой совокупность связанных с этим процессом не менее значимых проблем. Особенно это относится к вопросам, связанным с учетом специфики отдельных видов соревновательной деятельности.

Разумное воплощение идей программирования в управление тренировочным процессом, имеющее в своей основе цель - достижение максимально возможной эффективности оного, требует глубокого и беспристрастного анализа проблем сложившейся системы спортивной подготовки, её теоретических и методических аспектов.

Рассматривая идею программирования, следует иметь в виду следующее обстоятельство: высокие психофизические нагрузки, испытываемые спортсменом в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, предъявляют весьма жесткие требования к деятельности всех систем организма спортсме-

на, что в свою очередь часто приводит к тому, что тенденции развития адаптационных возможностей организма спортсмена часто приобретают непрогнозируемый характер [9].

В настоящее время не требует доказательств то положение, что организм спортсмена реагирует на любое тренировочное воздействие незамедлительно, а не в каком-то отдаленном будущем.

Таким образом, уровень его физической и всех других видов подготовленности, изменяется достаточно оперативно. Изменяется он под воздействием именно той системы физических упражнений, которые используются на данном этапе спортивной подготовки. Другими словами, спортсмен входит в состояние спортивной формы именно в тех видах спортивных (физических) упражнений, который используются на этом этапе [4]. Отсюда возникает проблема не только теоретического, но и эмпирического изучения эффективности всего многообразия существующих форм спортивных упражнений с учетом специфики вида спорта, их взаимосвязи и взаимодействия, а также нахождение оптимальной последовательности их использования при реализации тренировочных программ.

Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в избранном виде спорта [2]. Этот вид спортивной подготовки в большей мере, чем другие, характеризуется интенсивными физическими нагрузками, воздействующими на морфо-функциональные свойства организма и определяющими тем самым его физическое развитие. Основные цели физической подготовки в спорте заключаются в укреплении и сохранении здоровья спортсмена, формировании его телосложения, повышении функциональных возможностей организма, развитии физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости [10].

Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако специфика избранного вида спорта предъявляет особые требования к структуре физической подготовленности спортсмена: уровню развития отдельных физических качеств, функциональным возможностям, телосложению.

Традиционно в теории и практике спортивной тренировки процесс физической подготовки разделяют на общую и специальную физическую подготовку.

Общая силовая подготовка направлена на всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успешность спортивной деятельности в целом, и решает следующие задачи:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- воспитание всех основных физических качеств;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Специальная физическая подготовка призвана решать задачи, связанные с нахождением средств и методов для максимального воспитания именно тех физических способностей, которые обеспечивают успешность в избранном виде спорта. Исходя из этого, основными задачами специальной физической подготовки являются:

- формирование физических способностей, определяющих успех в избранном виде спорта;
- повышение функциональных способностей органов и систем, обуславливающих достижение в данном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной специализации.

Руководствуясь вышеизложенными положениями с учетом собственного опыта теоретических и практических исследований, нами разработаны и предлагаются для практического использования в подготовке спортсменов в скоростно-силовых видах спорта тренировочные программы воспитания физических качеств спортсмена. Представленные тренировочные программы доказали, что их использование в практике подготовки спортсменов различного уровня подготовленности позволяет добиться высоких результатов [11 - 14].

Рекомендуемые нами тренировочные программы включают в себя комплексы (системы) физических упражнений различной направленности, позволяющие решать задачи воспитания различных физических способностей в скоростно-силовых видах спорта. Тренировочные программы представлены в виде рисунков, отражающих рациональную последовательность используемых физических упражнений, в зависимости от формируемых физических способностей и задействованных мышечных групп.

Предлагаемые авторами упражнения по воспитанию скоростно-силовых способностей (рис. 1, 2, 3) направлены на решение следующих основных задач:

- 1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном (скоростно-силовом) виде спорта;
- 2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования в скоростно-силовых видах спорта;
- 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида спорта.

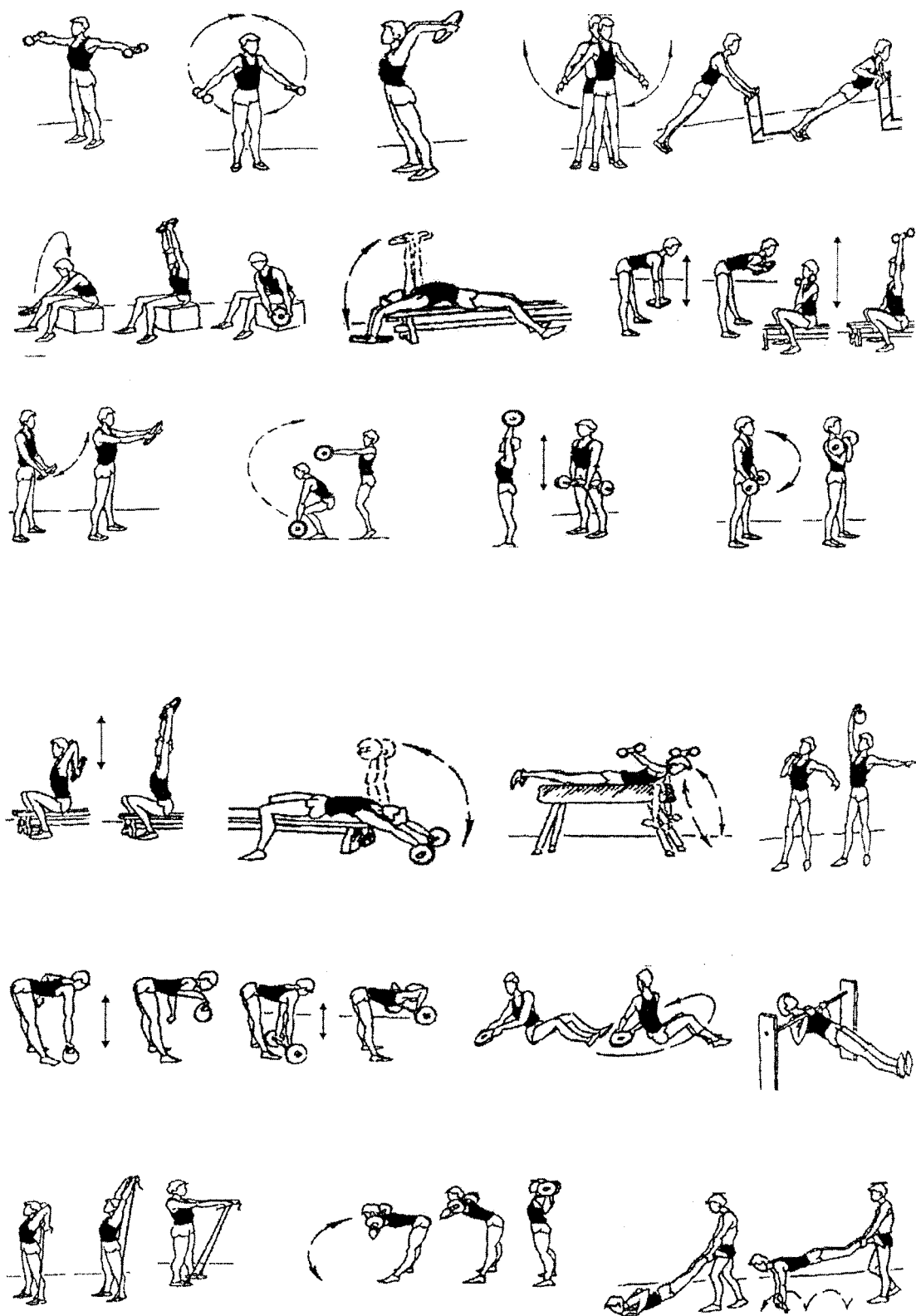


Рис. 1. Комплекс физических упражнений по укреплению мышц туловища и верхнего плечевого пояса

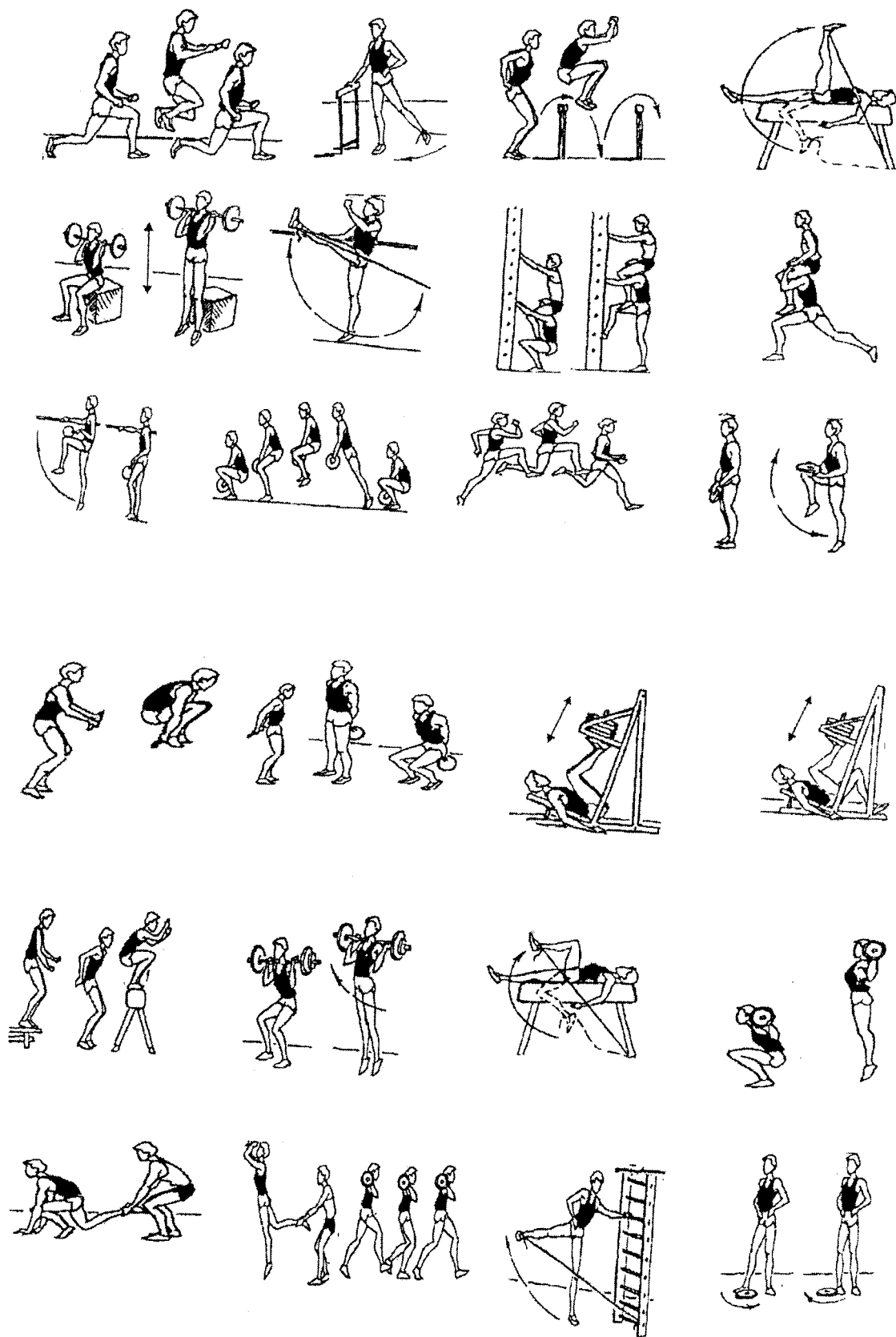


Рис. 2. Комплекс физических упражнений, направленных на укрепление мышц бедра

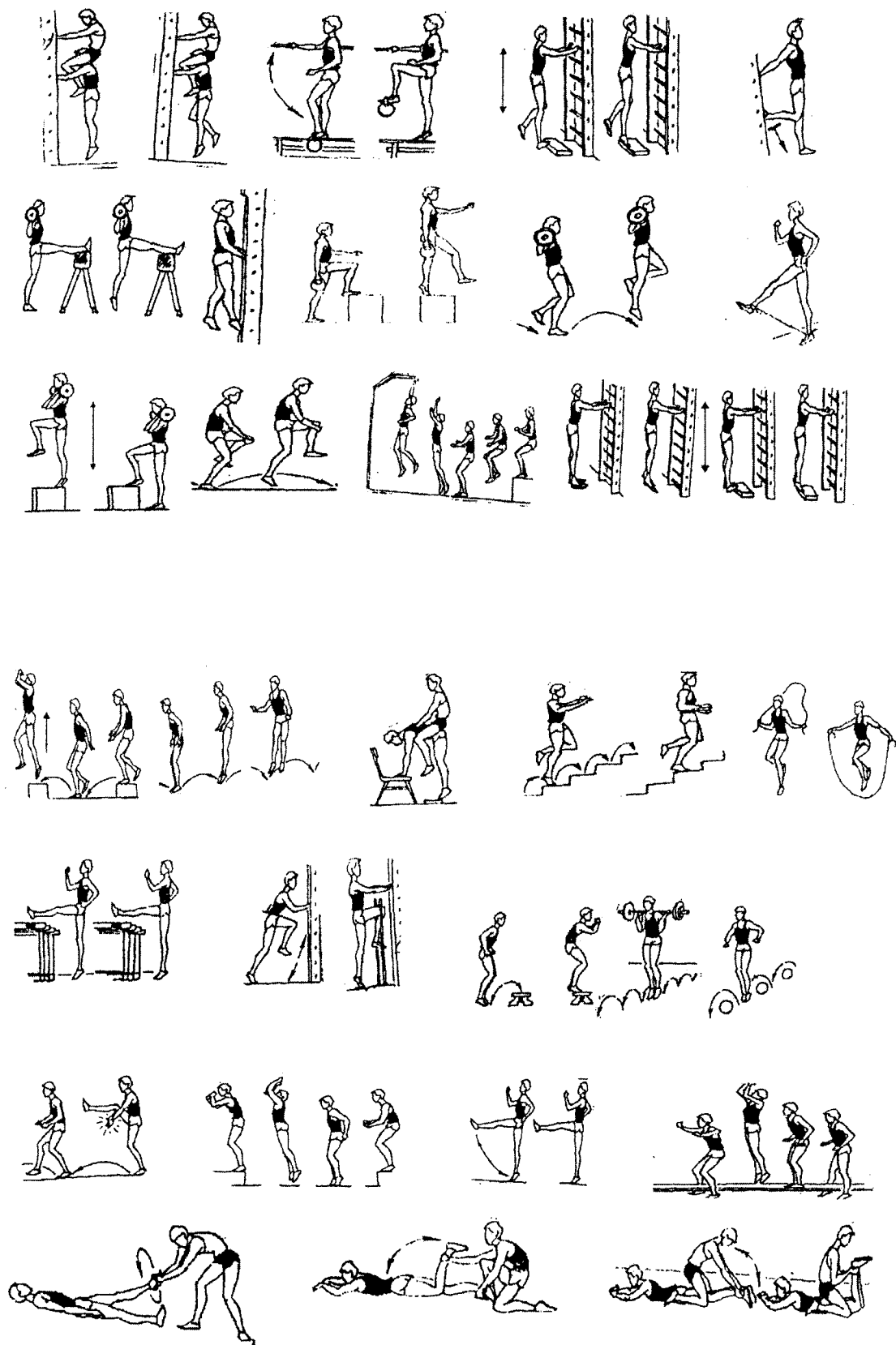


Рис. 3. Комплекс физических упражнений по укреплению мышц стопы и голени

В ходе выполнения первой задачи решаются вопросы общей силовой подготовки; второй и третьей - конкретизируются и подразделяются частные вопросы применительно к особенностям видов спорта, индивидуального развития спортсмена, этапов многолетней тренировки.

В процессе воспитания силы рекомендуется придерживаться следующих методических правил:

- 1) упражнения на силу должны соответствовать возрасту, полу, подготовленности и индивидуальным особенностям легкоатлета;
- 2) учебно-тренировочному занятию с применением упражнений по формированию силовых способностей спортсмена должна предшествовать хорошая разминка;
- 3) чем больше суммарная величина нагрузки в учебно-тренировочном занятии, тем более продолжительным должен быть отдых между занятиями.

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) повторный;
- 2) интервальный;
- 3) игровой;
- 4) круговой;
- 5) соревновательный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для студ. ин-тов физической культуры. - М.: ФиС, 1977.-271 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания. - М.: ФиС, 1966.- 198 с.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, 2000. - 568 с.
5. Кузнецов В.В. Спорт - основной фактор научного познания резервных возможностей человека // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 3. - С. 45 - 48.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Здоров'я, 1977.-184 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
8. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт. - М.: ФиС, 1976. - 53 с.
9. Войнар Ю., Бойченко С.Д., Барташ В.А. Теория спорта - методология программирования. - Мн.: Харвест, 2001. - 320 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
11. Шур М.А. Прыгать без ошибок: особенности технической подготовки в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» // Легкая атлетика. - 2002. - № 9. - С. 24-25.
12. Шур М.А. Прыжок в высоту: фрагменты годичного цикла для групп спортивного совершенствования // Легкая атлетика. - 2002. - № 3 - 4. - С. 28 - 30.
13. Шур М.А. Как покорить высоту: Метод. пособие. - Витебск, 1991. - 144 с.
14. Шур М.А. Тридцать специальных и соревновательных упражнений прыгуна в высоту. - Витебск. - 11 с.