Основы методики развития специальных

скоростно-силовых качеств спортсменов.

В настоящее время еще многие тренеры, с целью повышения уровня развития скоростно-силовых возможностей отдельных мышц и групп мышц спортсменов (т.е. повышения скоростно-силового потенциала), применяют локальные и региональные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% от максимальных и больше, интенсивностью 90% и большей. А для повышения степени утилизации скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включают специальные и основные упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной. Существенным недостатком этого направления является то, что по мере повышения мастерства спортсмена динамика сдвигов в уровне использования скоростно-силового потенциала при выполнении основного упражнения уменьшается.

**Методика развития способностей утилизировать**

**скоростно-силовой потенциал.**

*Средства -* целесообразно все упражнения для совершенствования утилизации скоростно-силового потенциала разделить на три группы.

*Первая группа –* упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной (скорость движений уменьшается, а уровень проявление силы повышается).

*Вторая группа –* упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной (скорость движений больше).

*Третья группа –* упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной (скорость движений около максимальная и выше).

Во всех случаях при выполнении указанных упражнений сохраняются основные кинематические и динамические параметры структуры спортивных движений, характерных для отдельных видов метаний.

*Методы.* В тренировке спортсменов применяется комплекс, в который входят методы сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный метод. Поскольку метод вариативного воздействия еще не получил широкого освещения, рассмотрим его более подробно.

Применение разных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышения уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств (силового или скоростного) и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений.

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит и определенную опасность. Излишний акцент на выполнение упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как в одном тренировочном занятии, так и в отдельном этапе годичной тренировки, будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых качеств при выполнении основного спортивного упражнения. И в целом это может помешать более совершенному овладению спортивной техникой. Избежать перечисленных выше недостатков, в том числе и образования «скоростного барьера», помогает применение метода вариативного воздействия. Суть его состоит в оптимальном количественном чередовании облегченных, соревновательных и утяжеленных сопротивлений как в ходе одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичной тренировки.

Исследования показали, что метод вариативного воздействия эффективен при решении задачи повышения уровня использования силового (варианты 1:2:1 и 1:1:2) и скоростного (вариант 2:1:1) компонентов скоростно-силового потенциала.

*Режим работы мышц.* Основным режимом является динамический с акцентом на преодолевающий характер работы мышц. Кроме того – как вспомогательный при выполнении специальных упражнений на маятниковым и инерционном тренажерном устройстве может использоваться и режим с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц и сочетания статического (активного напряжения) и динамического (преодолевающего характера работы мышц) режимов.

*Величина преодолевающего сопротивления* при выполнении спортивного упражнения соревновательная, а при выполнении специальных упражнений меньше или больше соревновательной.

Увеличение или уменьшение веса преодолеваемых сопротивлений в каждом отдельном случае лимитируется уровнем подготовленности спортсмена и возможностью сохранения структуры движения (к сожалению, это чрезвычайно важное методическое положение в большинстве случаев не соблюдается, и в результате выполняется большой объем малоэффективной работы). При применении метода вариативного воздействия необходимо время от времени изменять величину веса сопротивления, с тем, чтобы не образовывался стойкий стереотип на каждое сопротивление.

*Интенсивность* выполнения упражнения может быть около предельной (80-90%), субпредельной (90-95%) и предельной (100%) на данный период времени.

Необходимо особо остановиться на интенсивности выполнения специальных упражнений с упражнениями и облегченными снарядами. Целесообразно применять в основном около предельную интенсивность (80-90%). Объясняется это тем, что при преодолении сопротивлений (величина которых больше или меньше соревновательной) с около предельной интенсивностью создаются условия для стимулирования развития скоростно-силовых качеств.

Субпредельная и предельная интенсивность может быть применена только в определенных тренировочных занятиях с использованием светового или звукового лидера или электростимуляции.

*Максимальное количество повторений* упражнений в одном подходе или серии. При выполнении основного или специальных упражнений спортсмены должны иметь 4-6 снарядов различного веса с тем, чтобы выполнять серии по 4-5 повторений. Общее количество повторений на одном занятии может доходить до 150-200 раз, а при двухразовой тренировке до 250-300 раз.

Индивидуализация объема средств специальной скоростно-силовой подготовки приобретает особое значение при работе с квалифицированными спортсменами. В определении индивидуального объема необходимо исходить из следующих основных положений:

1. Скоростно-силовые качества у спортсменов, уже достигших высокого уровня силовой подготовленности, можно эффективно воспитывать, только применяя упражнения с определенной, строго дифференцированной интенсивностью при строгой ее взаимосвязи со всеми остальными компонентами методики.
2. На любом этапе круглогодичной подготовки спортсмен должен выполнять в тренировочном занятии только такое количество подходов или серий, которые позволит ему сохранить интенсивность, необходимую для воспитания скоростно-силовых качеств.