

Статью подготовила: Закирова Т.Ю.

учитель физической культуры

Скоростно-силовая подготовка юношей старшего школьного возраста

Для лучшего осознания процессов, возникающих при осуществлении скоростно-силовой подготовки, кратко остановлюсь на её теоретическом аспекте. Под термином «скоростно-силовые качества» учёные понимают способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Отличительной особенностью скоростно-силовых упражнений является то, что степень развиваемой мышечной силы обеспечивается помимо общей величины мышечного напряжения также и скоростью сокращения мышц. Наиболее характерно при выполнении скоростно-силовых упражнений стремление к проявлению максимума силы за счёт возрастания прежде всего скорости мышечного сокращения и связанного с этим напряжением.

Способность к развитию максимума усилий при преодолении внешнего сопротивления базируется не только на уровне развития силы, но и на способности к концентрации нервных процессов и мобилизации функциональных возможностей организма. Поэтому упражнения скоростно-силового характера оказывают воздействие как на развитие физических качеств, так и на совершенствование высшей нервной деятельности и функциональных возможностей организма.

На уроках физической культуры с юношами старшего школьного возраста мы используем большой объём упражнений скоростно-силового характера, не требующих дополнительного дорогостоящего инвентаря и оборудования. Скоростно-силовые упражнения включаем в любую часть урока в зависимости от поставленных задач. Каждое упражнение выполняем по 2-3 подхода, между ними делаем паузу отдыха в 10-20с. Во время пауз выполняем упражнения на расслабления. На уроках развития скоростно-силовых способностей применяем методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки.

Метод круговой тренировки обеспечивают комплексное воздействие на

различные группы мышц. Упражнения подбираем таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Число повторений лимитируем началом замедлением движения. В основном все упражнения выполняем фронтально. Это – всевозможные прыжковые упражнения из различных исходных положений, прыжки через скакалку, броски набивных мячей, упражнения с отягощением в виде гантелей, штанги, упражнения с собственной массой и массой партнёра.

Целенаправленную работу по развитию скоростно-силовых качеств у юношей проводим в течение всего учебного года. Некоторые скоростно-силовые упражнения рекомендуем учащимся для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику в качестве домашнего задания из различных разделов: прыжковых упражнений, упражнений с гантелями; силовых упражнений, с преодолением собственной массы, но с обязательным разъяснением, что нельзя превращать утреннюю гимнастику в тренировочное занятие. При желании учащиеся могут проводить и самостоятельные занятия с включением в них рекомендованных упражнений. Знания о правилах проведения таких занятий и допустимых нагрузках учащиеся получают на уроках физической культуры. Остановимся на некоторых, на наш взгляд, наиболее эффективных и простых упражнениях при прохождении учебного материала.

Прыжковые упражнения

Все прыжковые упражнения предлагаем учащимся с заданием выполнять их с максимальной быстротой и максимальной высотой выпрыгивания. Число повторов ограничиваем 12-15 прыжками, число подходов, (Серий)-2-3 с отдыхом между ними до восстановления дыхания.

При каждом задании акцентируем внимание учащихся на главном: выполнять упражнения быстро и с предельной мощностью.

Упражнения могут быть такими.

1. Прыжки вверх на месте из выпада, чередуя смену ног в безопорном положении.
2. Прыжки с места в длину. Затем то же, но с одного шага разбега, махом

правой(левой)ноги с приземлением на обе ноги, а после этого- то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги.

3.Темповые прыжки вверх с взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок.

4.Три спокойных подскока на месте, на четвертом - сильный прыжок с поворотом на 180 градусов с продолжением задания. Затем то же, но чередуя движения ноги вместе, ноги врозь с поворотом на 180 градусов.

5. Выпрыгивание вверх из упора присев с возвращением в упор присев.

6.Многоскоки с ноги на ногу, с места и с небольшого разбега.

7.Прыжки с отягощением в руках (гантели массой 3-5 кг) или с надетым поясом 5-8 кг.

11. Прыжок из упора присев в упор лежа и обратно.

Силовые упражнения

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. Примером постоянного отягощения является все тело школьника в упражнениях с приседаниями или подтягиваниями. Применение отягощений массой 50-70% от максимальной массы школьника приводит к пропорциональному развитию скоростных, силовых, и скоростно-силовых способностей. Последовательное включение упражнений с отягощением от 30% до 90% от максимальной массы школьника является наиболее действенным для развития «взрывной силы». При выполнении упражнений с отягощением необходимо избегать натуживания и задержки дыхания. Обязательно надо помнить, что для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей все упражнения независимо от их величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

Упражнения с гантелями

Массу гантелей каждый подбирает индивидуально с учетом того, чтобы максимальное повторение упражнения не превышало 10-12 раз. Выполнить 2 подхода в быстром темпе.

1. Гантели в руках, ноги на ширине плеч. Поочередное сгибание рук в локтевых суставах до касания плеча с возвращением в исходное положение.

2. Туловище слегка наклоненно вперед, ноги на ширине плеч. Поочередные движения согнутыми руками вперед-назад (как при беге). Выполнять в быстром темпе с большой амплитудой в течение 10 сек.

3. Гантели в руках у плеч. Приседания.

4. Гантели в руках, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо, влево с подтягиванием гантелей под руку.

5. гантели в руках. Имитация попеременного двухшажного хода на лыжах.

6. Гантели в руках, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед.

7. Гантели в руках у плеч. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

8. Ноги вместе, гантели в руках внизу. Выпад правой ногой вперед, гантели вверх, вернуться в исходное положение, затем выпад левой ногой вперед и т.д.

Целенаправленное включение в уроки малых комплексов из перечисленных упражнений на протяжении всего учебного года дает нам возможность более эффективно развивать скоростно-силовые способности учащихся.