

**Богомолов Евгений Николаевич**

бакалавр пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный  
аграрный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация:* в статье представлена и раскрыта цель работы. Автором представлен анализ методической литературы и основные средства формирования.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые способности, студенты, физическое воспитание.

Формирование скоростно-силовых способностей у студентов является одной из самых значимых тем в процессе физического воспитания. Это обусловлено тем, что данные способности составляют базовые движения не только в любом подвижном виде спорта, но и в повседневной жизнедеятельности. В связи с этим, тема формирования скоростно-силовых способностей у студентов в процессе физического воспитания актуальна в настоящее время.

Цель работы – формирование скоростно-силовых способностей у студентов в процессе физического воспитания.

Анализ методической литературы показал, что скоростно-силовыми способностями, по мнению Ю.В. Верхошанского, является способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений [1].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов дополнительно выделяют следующие виды соединения силовых способностей с другими двигательными способностями:

Быстрая сила (разновидность скоростно-силовых способностей), характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в

упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины [2].

Стартовая сила (компонент взрывной силы) – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения (Ю.В. Верхошанский) Ускоряющая сила (компонент взрывной силы) – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения (Ю.В. Верхошанский).

Силовая ловкость (к циклической работе и к ациклической работе) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц (Ж.К. Холодов). Проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации (регби, борьба, хоккей) [2].

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами и т. п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям.

Если в процессе начальной тренировки большинство средств силовой подготовки положительно воздействуют на многие компоненты силовых возможностей, то с ростом квалификаций положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности. Соответствие средств специальной силовой подготовки требованиям проявления силы в соревновательных упражнениях оценивается по следующим критериям: амплитуде и направленности движений; акцентируемому участку рабочей амплитуды движения; величине динамического усилия; скорости развития максимального усилия; режиму работы мышц [1].

При использовании тех. средств силовой подготовки необходимо учитывать следующее:

– тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого этим средством;

– применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма спортсмена;

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, использованием менее значительных отягощений. Есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с неопредельными отягощениями [2].

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных студентов – выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей студента.

Опыт спортивной практики и специальные исследования показывают, что эффективным средством повышения способности использовать скоростно-силовой потенциал является выполнение основного упражнения с субпредельной – 75% от максимально возможной нагрузки и предельной интенсивностью – 100%.

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных

компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая отяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной (90% от максимальной нагрузки) интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств [3].

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит определенную опасность. Излишний акцент на выполнении упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как на одном тренировочном занятии, так и на отдельном этапе годичной тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых способностей при выполнении основного упражнения. Будет тормозиться и совершенствование технического мастерства [3].

Формирование скоростно-силовых способностей актуально в настоящее время, поскольку любой вид деятельности студента так или иначе с ними связан.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами и т. п.).

### *Список литературы*

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
3. Ермолаева М.В. Подготовка спортсменов скоростно-силовых видов спорта: Учебное пособие. – М., 1990.
4. Методика развития скоростно-силовых способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye->

raboty-po-fizicheskoy-kulture/metodika-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostey  
(дата обращения: 30.03.2018).