(cc) BY

Сафарян Нора Робеновна
студентка
Научный руководитель
Соболь Юлия Владимировна
канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ТИПЫ И ВИДЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК. ПРАВИЛЬНОСТЬ И МЕТОДЫ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Аннотация*: в статье описываются главные методы, которые направлены на ключевое развитие силовых качеств у спортсменов. Авторами предоставляется обширное описание силы, замечается эффективность разных групп и одиночных упражнения и характерные черты его выполнения. Особый интерес уделяется анализу силовых тренировок и упражнений, а также изучению методики их проведения и выполнения.*

Ключевые слова*: спортсмен, виды силы, методы развития, методы тренировки, средства развития, силовые упражнения, максимальная силотреть, старания, выполнение.*

Под силой, нужно осознавать врожденные способности спортсмена, такие, как преодолеть внешнее противодействие или оказать сопротивление данному сопротивлению путем дополнительных мускульных усердий.

Большую силотреть, которую участник спортивных состязаний может продемонстрировать, расположена в прямой обусловленности от широкой взаимосвязи факторов, например, среди которых можно выделить следующие типы факторов:

– межмышечная слаженность;

– реактивность мускулатуры;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– внутримышечная слаженность;

– биомеханическая оценка движения;

– и многие другие немаловажные факторы.

Так, на современном этапе становления силовых упражнений принято выделять такие виды силы, как дополнительная и общая силовая нагрузка, относительная и безусловная сила, взрывчатая и скоростная силотреть, а также немаловажна силовая стойкость.

Общая силотреть – это силовая нагрузка, при которой спортсменом демонстрируется вся физическая мощь, вне зависимости от тех или иных телодвижений демонстрирующего; Особенная сила – это силотреть, которая демонстрируется, например, футболистом в ряде телодвижений, которые подходят для различного рода состязаний.

Также существует еще и абсолютная сила, она всегда определяется предельными силовыми возможностями спортсмена, которые проявляются в движениях. Стоит сказать, что, например, в хоккее это нужно для силовых единоборств участников.

Еще одним мерилом силы является относительная сила, про нее стоит отметить отдельно.

Относительная сила – это единица измерения силы, которая рассчитывается на 1 килограмм веса спортсмена, она является показателем способностей спортсмена (в данном случае, например, хоккеиста), если кратко, то это преодоление веса собственного тела. Важно отметить, что есть огромная разница между теорией и практикой, если в теории все просто, то на практике это приобретает особое значение для скорости и маневра на коньках.

Немаловажной является и скоростная сила, она выражается в способности мышц максимально быстро двигаться, при этом не утяжеляясь, а также в движения с преодолением небольшого внешнего сопротивления.

И, наконец, последний вид силы – взрывная сила, это способность спортсмена с максимально быстрой скоростью осуществлять мышечные напряжения, которые входят в рамки данного рабочего усилия. Взрывная сила может

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

оценивается величиной градиента, а точнее будет сказать, что отношением максимальной силы в указанном движении ко времени его достижения.

Стоить также отметить, что максимальная эффективность силовых упражнений в том или ином движении определена режимом напряжения мышцы. В связи с этим, выделяют несколько режимов мышечного напряжения, одними из важнейших являются 3 эти режима:

– изотонический;

– изометрический;

– ауксотонический.

Рассмотрим детально каждый их этих режимов.

Начнем с изотонического режима. В данном режиме длина мышцы будет изменяться, а напряжение будет характеризоваться как относительно постоянное, а при изометрическом режиме соответственно будет наблюдаться постоянная длина мышцы, а также изменения ее в тонусе. А в ауксотоническом (или динамическом) режиме изменяется как напряжение, так и длина мышцы.

Существуют так же основные методы развития силы.

Все, кто разбирается в мире спортивной индустрии знают, что невозможно увеличить силу без наиболее возможного напряжения мышц. Отсюда следует, что ключевой задачей при использовании любого метода будет являться создание максимального напряжения мышц.

В качестве главных стимуляторов мышечного напряжения будут выступать:

– огромное волевое усилие, которое на практике проявляется в изометрических упражнениях;

– важнейшее внешнее сопротивление, которое будет являться выполняемым движениям, так примером может выступать упражнение со штангой;

– кинетическая энергия собственного тела, а также и движущегося снаряда – «шоковая стимуляция», такой термин используют спортсмены для описания этого движения;

– нельзя забывать за электрический ток, а именно, электростимуляция.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Такие стимуляторы мышечного напряжения являются основой методов, которые сегодня широко применяются для тренировок различных силовых качеств. Главными методами в данном случае являются многократные усилия, шок, прогрессивные веса, переменная, изометрические напряжения и другие немаловажные методы.

Главная ценность изометрических упражнений – это объясняется еще и тем, что они малы по объему и не занимают много времени, а также они довольно просты в выполнении. Кроме того, упражнения так же можно использовать для воздействия на определенные, необходимые группы мышц в нужных позах или положениях при соответствующих углах сгибания суставов или разгибаний звеньев тела.

Также стоит отметить, что с точки зрения педагогики, силовые тренировки, которые оформляют базу физического воспитания, их можно разделить на общие, специальные и специализированные тренировки. Ко всем этим видам применяют средства силовой тренировки.

Самая главная цель общих силовых упражнений состоит в укреплении опорно-двигательного аппарата, а также в слаженном развитии базовых групп мышц. Подводя итог вышеописанному, можно прийти выводу, что к общеобразовательным упражнениям можно отнести такие упражнения:

– упражнения со снарядами (штанга, диски от штанги, набитые мячи, эспандеры, гантели, металлические палки, различные тренажеры устройства, скакалки и др.);

– на снаряды (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, скамья, скакалка, «Геркулес» и другие тренажеры);

– с партнером;

– с преодолением веса собственного тела (приседания, отжимания с упора лежа, стойка на руках, различные прыжки упражнения);

– из других видов спорта (плавание, гребля, борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, велоспорт, акробатика).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В целом, все силовые упражнения необходимо применять в самом начале занятий физической культурой, потому что в этот период ЦНС находится в оптимальном состоянии. А именно в начале занятия особым образом формируются и улучшаются нейро-координационные связи, направленные на прирост мышечной силы. Необходимо помнить и знать, что все силовые упражнения вызывают утомление и на фоне лучше всего проводить тренировки по скорости и технике.

От сюда следует вывод, что лучше всего распределять силовые упражнения на середину и конец тренировки, потому что по-другому это может привести к снижению их эффективность. Если во время занятий присутствуют упражнения с предельным и непредельным (средним) весом, начинать следует с предельного веса. Принято считать, что скоростные и силовые упражнения, требуют тонких нервно-мышечных ощущений и естественно выполняются в начале занятия, перед статическими и чисто силовыми упражнениями. В промежутке между упражнениями принято использовать как активный (расслабляющие упражнения, растяжка, висение, ходьба, бег), так и пассивный (лежа на спине с поднятыми расслабленными ногами, тряска) отдыхом.

В заключение всего вышеописанного можно подвести небольшой итог, что очень важно при развитии силовых качеств необходимо исходить из индивидуальных особенностей спортсменов с учетом возраста, состояния здоровья, уровня развития общей и специальной силы, тренировок на данный момент.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. наци.-науч. конф., посвящ. 70-летию образов. каф. физич. воспит. Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

2. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

практики: сб. ст. по мат. наци.-науч. конф., посвящ. 70-летию образов. каф. физич. воспит. Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

3. Соболь Ю.В. Основы методики обучения плаванию / Ю.В. Соболь // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 307–311.

4. Соболь Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболь // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 311–314.

5. Соболь Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболь, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сб. мат. V Междунар.-практ. конф. – М., 2021. – С. 18–22.

6. Соболь Ю.В. Оздоровительно значение плавания / Ю.В. Соболь, В.Ю. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац.–науч. конф. – СПб., 2021. – С. 257–261.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)