

К ВОПРОСУ О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

Меденцева И.А., Никулин И.Н., Каплун И.И.
*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБОУ СОШ №36 г. Белгорода
Irina_borovskaya_97@mail.ru,*

Аннотация. Статья посвящена особенностям силовой подготовки акробатов массовых спортивных разрядов. Рассмотрены задачи силовой подготовки применительно к специфике вида спорта, наиболее распространенные упражнения, методы и методические приемы планирования нагрузки. Представлены особенности развития различных ведущих в акробатике силовых способностей.

Ключевые слова: сила, силовая подготовка, акробатика, силовые упражнения, физические качества.

Современная спортивная акробатика с ее прогрессирующей сложностью соревновательных программ требует от спортсменов исполнения упражнений самой высокой трудности. Устойчивый рост спортивных результатов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования не только техники двигательных действий, но и разработки новых, более эффективных средств, методов и приемов физической подготовки.

Как отмечает Н.Л. Горячева с соавторами, особое место в подготовке сложных акробатических упражнений занимает развитие физических качеств, одним из которых является силовая подготовка, без которой невозможно освоение новых элементов и, следовательно, рост спортивного мастерства [2].

Качество силовой подготовки существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства и возможность овладения сложными упражнениями. Основные средства силовой подготовки акробатов включают в себя: силовую тренировочную разминку, обеспечивающую физическую подготовленность и психический настрой на предстоящую работу; специальные силовые упражнения, которые применяются для активизации мышечных усилий в процессе выполнения балансовых и вольтижных упражнений; технико-силовую подготовку, предполагающую специальную работу над техникой силовых упражнений и включающую специальные упражнения, стимулирующие совершенствование проявления качества выполнения силовых элементов; комбинированные силовые упражнения, которые применяются для одновременного развития нескольких качеств [2,3,5].

В процессе формирования и совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей решаются две основные задачи: повышение скоростно-силового потенциала

отдельных мышц и специфических мышечных групп; увеличение степени эффективного использования силы при выполнении соревновательных упражнений [5].

По режиму мышечной работы упражнения на силу можно подразделить на статические и динамические. При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в висе или упоре, стойка на руках, сложное равновесие партнера и т.д. После небольшого отдыха упражнение повторяется. При выполнении динамических упражнений преодолевается определенный вес или вес меньший, чем предельный.

Учитывая многообразие разновидностей акробатики и обязанностей спортсменов (верхние, средние, нижние), необходимо сказать о необходимости развития взрывной силы, силовой выносливости, статодинамической силы и у нижних, и у средних, и сочетания всех силовых характеристик у акробата-верхнего [3;4].

Для развития взрывной силы и реактивных свойств нервно-мышечного аппарата используется полный арсенал средств силовой подготовки как отдельно, так и в комплексе (упражнения с грузом, прыжковые упражнения, упражнения в ударном режиме работы мышц, изометрические упражнения) [1].

В упражнениях с весом используют метод повторных усилий. Вместе с тем, возможно использование и метода максимальных усилий, когда в условиях физической деятельности приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление. Важно при этом соблюдать правила – максимально расслаблять мышцы перед выполнением взрывного усилия.

Б.Н. Шустин и Е.А. Ширковец рекомендуют использовать такие методические приемы: 1) повторно-серийный – 5-6 повторений упражнения с весом 60-80% от максимально возможного, 2-4 подхода через 6 минут отдыха. Можно сделать 2-4 таких серии с отдыхом между ними 5-8 минут. Упражнения выполняют с определенной скоростью, темп повторений невысокий; 2) реверсивный прием – вес 60-80% от максимума, сначала поднимается примерно на 1/3 амплитуды общего движения, а затем быстро опускается с возможно быстрым акцентированным переключением на преодоление и разгоняется в противоположном направлении. Выполняют 2-3 подхода по 3-5 повторений в каждом. Интервалы отдыха 4-6 минут [6].

Прыжковые упражнения с большим успехом используют для развития взрывной силы мышц ног и выполняют с одноразовыми и многоразовыми отталкиваниями с максимальными усилиями. Одноразовые прыжки бывают с места, с подхода или с разбега. В одной серии выполняют 4-6 прыжков со свободным отдыхом. Всего можно сделать 2-4

серии. В многократные прыжки входит от 3 до 10 отталкиваний с места одной или двумя ногами, например, тройной, пятикратный или десятикратный прыжки. В одном подходе выполняют 3-4 повторения, а в серии – 2-3 подхода с отдыхом между ними 3-4 минуты [6].

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощением, прыжки с высоты, прыжковые упражнения и комплексы перечисленных тренировочных средств. Отягощения применяют как для локального развития отдельных мышечных групп, так и при совершенствовании целостной структуры спортивных упражнений.

Упражнения с отягощением при развитии динамической силы применяют повторно в различных вариантах. Во всех упражнениях для развития скоростной силы необходимо стремиться к максимально возможному расслаблению мышц между каждым движением в упражнении, а между их сериями необходимо использовать маховые движения (упражнения), активный отдых с упражнениями на расслабление мышц.

Прыжковые упражнения в любом варианте должны использоваться с установкой на скорость отталкивания, а не на его мощность. Большой прирост в развитии скоростной силы также дают упражнения с изокинетическим режимом работы мышц. Наиболее часто в тренировке применяют комплексные программы с использованием широкого диапазона средств и методов совершенствования взрывной силы.

Следует отметить, что развитие силы очень взаимосвязано с быстротой, поэтому упражнения на силу развивают быстроту и наоборот. Поэтому необходимо включать в тренировки скоростно-силовые упражнения.

Необходимо отметить, что на развитие силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта.

Таким образом, в силовой подготовке акробатов массовых спортивных разрядов важное место отводится основополагающему набору упражнений (базовых упражнений) на том или ином этапе спортивной карьеры. Определение и своевременное использование базовых силовых упражнений создает потенциал для быстрого обучения новым современным упражнениям и успешного построения спортивной карьеры.

Литература

1. Вицько А.Н. Силовая подготовка / А.Н. Вицько, М.В. Жеванова, Попов В.И. // Вестник Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. – 2015. – № 2 (112). – С. 5-8.
2. Горячева Н.Л. Методика развития силовых способностей у акробатов мужских групп на этапе специализированной подготовки [Текст] / Н.Л. Горячева, Н.А. Чертихина, Т.А. Андресенко, Е.П. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 96-98.
3. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики [Текст] / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-21.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016 [Текст]. – ФИЖ, 2017. – 195 с.
5. Шукшов С.В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов-нижних [Текст] / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, А.С. Илларионов, И.С. Мишев, Н.П. Супрунов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 98-106.
6. Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта [Текст] / Б.Н. Шустин, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. – С.18-20.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМА МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Жилина Л.В., Баева Д.Н., Воронков А.В., Руцкой И.А., Нестеренко Г.Л.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород
zhilina@bsu.edu.ru

Аннотация. Среди многих технических приемов игры в волейбол, важное место отводится приему мяча двумя руками снизу после подачи. От точного выполнения этого элемента во многом зависит передача мяча для нападающего удара исход игрового момента или всего матча. Таким образом, обучение данному техническому приему в тренировочном процессе имеет одно из приоритетных направлений.

Ключевые слова: методика, обучение, волейбол, юные спортсмены.

В доступной нам литературе описаны средства и методы обучения и совершенствования приема мяча двумя руками снизу после подачи, но фактически отсутствуют научные данные и практические рекомендации по обучению данного технического приема с юными волейболистами, занимающимися в школьной секции. Эта проблема имеет важное значение для формирования эффективной техники приема подачи мяча.

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики обучения юных волейболистов приема мяча двумя руками снизу после подачи в школьной секции.

Объект исследования. Тренировочный процесс юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

Предмет исследования. Методика обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 лет в школьной секции.