Научная статья
Original article
УДК 796.431.4

МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ

METHODS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN

Калмыкова Екатерина Юрьевна, КОГАУ «ВятСШОР» тренер
Ekaterina Kalmykova, volodiay@mail.ru

Аннотация. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

В данной статье рассмотрены методики по скоростно-силовой подготовки у детей.

Annotation. Speed and strength training is a set of means and methods of complex education of speed and strength in order to ensure comprehensive harmonious physical development. Speed-power abilities are understood as the ability of a person to develop the maximum power of effort in the shortest period of time.

This article discusses the methods of speed and strength training in children.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, легкая атлетика, физическое развитие.

Keywords: speed and strength training, athletics, physical development.

Скоростно-силовые способности продуктивно вырабатываются у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Опорно-двигательный аппарат и мышцы сформировались и готовы к дальнейшему развитию. Методы по наработке скоростно-силовых качеств изучали и исследовали специалисты в области физиологии и титулованные спортсмены. Гипотезы подкрепленные практикой имеют право на существование.

Нет строго регламентированных программ тренировок для детей. Имеется ввиду не общепринятые комплексы упражнений для прыжковых видов спорта, а интенсивность физических нагрузок. План занятий подбирается индивидуально тренером, исходя из наблюдений.

Основные этапы и типы тренировки

Процесс тренировки состоит из трех этапов:

1. Разминка. Общая разминка направлена на группы мышц, которые будут максимально нагруженные: кардио упражнения, разминка суставов и мышц, развитие гибкости.
2. Основная часть. Развивают координацию движений, скорость и силу. Отрабатывают технические элементы с нарастающей интенсивностью. Развивают динамику разгона, мгновенную мобилизацию энергии, взрывную реакцию во время толчка и старта.
3. Заключительная часть. Постепенно снижают интенсивность, переходят к упражнениям на восстановление дыхания.

Есть два типа тренировки: групповая и индивидуальная.

Индивидуальная тренировка

Программа нацелена на занятие с 1–5 абитуриентами, у которых одинаковый прогресс физического развития. Составляется единый план тренировок для группы. Если в процессе тренировок ученики устают, не могут продолжать занятия, интенсивность нагрузок снижают. В конце тренировки ученики должны чувствовать усталость, но остаются силы для продолжения текущих занятий.

Групповые тренировки

Занятия проводят с 10 – 30 учениками. Это может быть школьный класс, где физическое воспитание проводится с уклоном на прыжковые виды спорта, спортивная школа.

Физические нагрузки и интенсивность тренировок подбирают с учетом усталости самого слабого ученика. Если ученик устает, не может продолжать занятий, нагрузки снижают для всей группы.

Чрезмерные нагрузки отрицательно влияют на эффективность развития прыжковых видов спорта и затрагивают аспект силовой выносливости, который применяется в силовых дисциплинах.

Методы наработки скоростно-силовых способностей

Для развития навыков применяют пять методов.

Регламентированные упражнения

Тренировка делиться на 2 части:

1. Многократное повторение однотипных действий с упором на максимальную скорость движения. Абитуриенты работают до усталости без снижения скорости.
2. Варианты нескольких упражнений с изменением скорости и ускорения. Упражнения подбирают избирательно, что позволяет развивать отдельные группы мышц.

Круговая тренировка

Подбирают комплексы упражнений, чтобы группы мышц подключались в работу последовательно. Постепенно увеличивают интенсивность и скорость. Для предотвращения стресса и упадка сил в конце занятий, амплитуда постепенно снижается. Продуктивность занятий зависит от налаженного режима работы и отдыха.

Соревновательный метод

Применяется в группе 5 человек и более. Участники выполняют классические элементы технического арсенала прыжковой техники в режиме эстафеты или соревнований с последующим финалом. Между ними появляется конкуренция и азарт. Ученики отслеживают действия

конкурентов. Самостоятельно определяют свои недостатки и стараются их исправить. Вырабатывается боевой дух, сила воли. Наблюдается эмоциональный подъем.

Ударный метод

Ученик выполняет прыжок с возвышенности вниз. Сила прыжка акцентируется на точке приземления. Срабатывает эффект предварительного расслабления мышц, который способствует последующему сокращению для выполнения мощного прыжка.

Игра

Метод эффективно работает в младших группах, где возраст детей составляет 6-10 лет. В игру включают упражнения, которые вырабатывают скоростно-силовые качества без лишних нагрузок. Дети должны быть вовлечены в игровой процесс на эмоциональном уровне.

Методика тренировок начального этапа изучения дисциплины

Тренер обязан понимать, что к нему приходит не подготовленный спортсмен и сформировавшаяся личность. Это ребенок, который понятия не имеет, что нужно делать и чего от него хотят.

Скоростно-силовая подготовка на начальном этапе проводится с учетом следующих рекомендаций:

- правильное выполнение технических элементов, ритмы и траектории движения;
- обучают максимальной концентрации силы воли во время выполнения упражнений на скорость, выносливость;
- акцентируют внимание на развитие тазобедренной группы мышц, спины, брюшного пресса;
- развивают подвижность голеностоп и коленных суставов, чтобы минимизировать риски травмирования.

Прыжковые движения выполняются в максимально взрывном темпе, с быстрой сменой направления. Быстрая смена движений, сгибания и разгибания продвигают развитие опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Методика продвинутых тренировок

После того, как ученики освоили азы техники и привыкли к физическим нагрузкам, тренировка приобретает более интенсивный характер.

Применяют упражнения с отягощением. На пояс или ноги надевают ремни силовой нагрузки. Вес ремня составляет 1% от массы ученика. Переходят к бегу с постепенным наращиванием скорости и прыжкам. Количество прыжков и беговая дистанция контролируются проявлением усилий ученика во время выполнения упражнения.

Максимальное число повторений составляет 3 подхода по 20-25 раз. Когда ученик будет выполнять нагрузки без усталости, увеличивают вес тяжести на 1% и начинают сначала. Максимальный вес ремня ограничивается 4% от массы тела.

Заключение

По результатам каждой тренировки подводят итоги:

- оценивают физическое состояние учеников в индивидуальном порядке;
- оценивают эффективность проведенных занятий;
- оценивают возможности каждого ученика индивидуально.

Полученные результаты используют для проектирования дальнейшего плана занятий.

Высокие скоростно-силовые показатели помогут детям продвинутся в спортивных дисциплинах. Выработанные на тренировках сила воли, стремление идти вперед и боевой дух, помогут принять правильное решение в сложных ситуациях, процессе трудовой деятельности.

Список литературы:

1. Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей URL: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15023/2/2020glebov.pdf
2. Теория и история физической культуры, спорта, туризма. http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/

List of literature:

1. Theoretical aspects of the development of speed-power abilities URL: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15023/2/2020glebov.pdf
2. Theory and history of physical culture, sports, tourism. http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/

© Калмыкова Екатерина Юрьевна, 2021 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №9/2021