

Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Мильковская детско–юношеская спортивная школа»

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
У ДЕТЕЙ.**

*Из опыта работы тренера-преподавателя  
Клюевой Анны Григорьевны*

*с. Мильково  
2016 г*

## *Введение.*

*Юношеская ( подростковая) легкая атлетика в нашей стране давно уже стала важнейшей базой подготовки резервов Большого спорта. Высокие темпы повышения уровня легкой атлетики требуют постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов подготовки надежного резерва.*

*В процессе обучения детей в спортивной школе решаются следующие задачи:*

- + воспитание у юных спортсменов высоких моральных, волевых и физических качеств;*
- + сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;*
- + всесторонняя физическая подготовка детей;*
- + направленное развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств;*
- + участие в соревнованиях, выполнение разрядов, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, знание теоретических сведений по теории и методике легкой атлетики;*
- + воспитание у детей убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.*



*Клюев Антон - призер ВСЕРОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ЦЕНТРА*

*«Океан» НА 3000 М, 1 – ОЕ МЕСТО.*

*В современной легкой атлетике особое значение приобретает скоростно-силовая подготовка. Развитие этих качеств начинаю в детском и юношеском возрасте, потому что это фундамент будущих спортивных достижений.*

*Например, на этапе начальной подготовки уделяю развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, что приводит к повышению уровня развития и других физических качеств у юных спортсменов. По мере роста подготовленности занимающихся, возрастает значение рационального подбора упражнений и их оптимального сочетания в тренировке.*

*Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств связано с увеличением общей выносливости, так как, не обладая этим, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке, направленной на данные качества.*

*В скоростно-силовой подготовке выделяю и применяю в практической деятельности несколько видов силы:*

- + абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;*
- + взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;*
- + быстрая, которая во многом обуславливает скоростные*
- + возможности;*
- + силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.*

*Все эти упражнения, использую для развития скоростно-силовых качеств, разбивая их на три группы:*

- 1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной; перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах; с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.*
- 2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.*
- 3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды*
- 4. (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).*

*Практический опыт моей работы показал, что уровень развития абсолютной силы мышц для юных бегунов не играет существенной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более значимы взрывная и*

быстрая сила, и особенно динамическая силовая выносливость. В процессе многолетней практики скоростно-силовой подготовки выделяю три этапа:

### **1. Этап начально-тренировочной подготовки (2 – 3 года обучения).**

Основная цель - содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств на данном этапе подготовки носит комплексный характер: кроме специально подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отвожу подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность детей. Юные спортсмены этого возраста более расположены выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения, поэтому в тренировке чаще используются прыжковые, акробатические и динамические упражнения. Основные методы: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном, режиме работы мышц, применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

### **1. Этап учебно-тренировочной подготовки (1 – 2 года обучения).**

Основная цель - повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств.

Основные задачи: развитие мускулатуры, укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых.

Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, поэтому включаю следующие направления:

+ скоростное, где решаю задачу повышения скорости бега:

- бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;

+ скоростно-силовое – это сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и другое.

Основные методы: метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, широкое применение игрового метода.

### **2. Этап учебно-тренировочной подготовки (3 – 4 год обучения)**

Основная цель - повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств. Важной задачей считаю развитие скоростно-силовых качеств путем применения скоростно-силовых упражнений. На этом этапе подготовки использую физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге. Основные методы: метод

повторного упражнения, круговой метод, комплексное использование методов, применяемых на предыдущих этапах подготовки.



Для **развития специальных скоростно-силовых качеств** использую различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку, в основном это упражнения при сохранении его динамической структуры. К группе упражнений «взрывного» характера отношу упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег на короткие отрезки). Разделяю все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы:

1. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается;
2. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая;

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений околомаксимальная и выше.

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для юных атлетов — выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей детей.

С целью развития скоростно-силовых качеств применяю следующие режимы мышечной работы и их разновидности:

- ✚ при выполнении основного упражнения — динамический режим
- ✚ (с акцентом на преодолевающий характер работы мышцы);
  
- ✚ при выполнении специальных упражнений — динамический (с акцентом на преодолевающий характер работы мышцы или на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышцы);
- ✚ при выполнении специально-вспомогательных упражнений — статический режим, характеризующийся «пассивным» напряжением, а также сочетание динамического (преодолевающий характер работы мышцы) со статическим режимом, характеризующимся «активным» напряжением;
- ✚ для развития скоростно-силового потенциала эффективен режим работы мышцы, при котором делается акцент на сочетание уступающего с преодолевающим характером работы мышцы (в особенности в видах спорта где преодолевающему характеру работы предшествуют значительные напряжения с уступающим характером работы мышцы — легкоатлетические прыжки, метания и др.). Количество подходов, длительность пауз отдыха на одном тренировочном занятии сугубо индивидуальны.

Для развития скоростно-силовых качеств юных атлетов в основную тренировку стараюсь включать специальные беговые упражнения.

Например, юный спортсмен бежит 200 м., а потом, после того как мышцы получили усталость, выполняет бег с высоким подниманием бедра.

Каждый ребенок имеет некий запас прочности и умеет распределять свои силы. Свои занятия я стала строить следующим образом. Сразу уточняю,

что такая тренировка достаточно серьезное испытание для организма и должна применяться редко. До 4 раз по 400 метров с уменьшающимся интервалом отдыха – 5– 4 – 3 – 2 – 1 мин., но при этом с четким заданием,

*что скорость преодоления дистанции на каждом этапе должна быть медленнее на 2–3 секунды<sup>1</sup>.*



*Первая подобная тренировка всегда пробная, так как полный объем заданного невозможно сразу выполнить верно. Необходимо научиться правильному выполнению. Занятие проходит следующим образом: юные спринтеры бегут первый отрезок, допустим за 65 сек., затем 5 мин. отдыхают, следующие 400 м. бегут за 67 сек., 4 мин. отдыхают, третий отрезок должен быть преодолен за 69 сек. и т.д. Смысл тренировки заключается в том,*

*чтобы понять, как и на сколько ухудшается время. Затем необходимо подсчитать сумму всех отрезков. Допустим, юный атлет потратил на всю работу 391 сек. (для 4 повторений). Это и есть основной показатель, являющийся отправной точкой, который в последствии необходимо анализировать и улучшать. Паузу между повторениями необходимо заполнить движением: ходьбой, бегом трусцой, выполнением упражнением на расслабление и на растяжку. Приведенная тренировка выполняется строго по одному, так как у всех обучающихся уровень подготовленности на данный момент совершенно разный и вместе с кем-то ее ни в коем случае делать нельзя!*


*Подобная система занятий приносит свои результаты. Сравнительный результат, проводимый в 2016 году май-июнь и сентябрь-октябрь. Дистанции 400 метров:*

---

<sup>1</sup> Метод заслуженного тренера РСФСР Бухариной

- Ярослав Щеглов (улучшил результат с 56.8 сек. до 53.2 сек.)
- Дарья Бутқан (улучшила результат с 1.05,1 сек. до 1.02,7 сек.)

Кроме, выше указанных специально - тренировочных средств, сочетаю бег в гору и с горы. Если позволяют условия – 2 раза в неделю. Подобные тренировки применяю в августе – октябре, а если работаю в пришкольном лагере, то и в июне.

 Бег в гору.

Для тренировки выбираю пологий склон длиной 100 – 300 метров, имеющий не большую крутизну. Бег начинается с наклона туловища 30 -35 градусов .

На дистанции наклон туловища уменьшается до 20°. Бег выполняется с подъемом до 90° по отношению к туловищу.

При выборе горы для бега под уклон очень важно учитывать ее крутизну. Крутой спуск не дает необходимого эффекта. Бег с горы, я бы сказала, воспитывает свободу движения. Инерция тащит ребенка вперед, а он механически переставляет ноги без излишнего напряжения и постоянного контроля головой – быстрее, быстрее, быстрее. Тренировка с горы хороша не только для бега, но и полезна для прыжков в длину и тройного прыжка. Учу мальчиков и девочек выполнять отталкивание на большой скорости. Для этого они разгоняются под уклон и на определенной отметке имитируют отталкивание. В другое время года, когда невозможно использовать бег в гору, применяю бег по лестнице вверх на третий этаж, для этого использую помещение МКОУ МСОШ № 1.

Большое место в подготовке юного спринтера занимает тренировка в эстафетном беге. Это излюбленное упражнение детей на скорость.

Следующее упражнение, применяемое мной на тренировках для развития скоростно-силовых качеств, - бег с отягощением. Это быстрый бег с автомобильной покрывкой – 50-80 метров, а затем, отстегнув покрывку 50-80 метров (повторить 6-8 раз). Вес автомобильной покрывки зависит от возраста и физической подготовки обучающегося.



*Кроме всего я активно применяю метод повторного применения скоростно-силовых упражнений, направленный на воспитание способности проявления большой силы в условиях быстрых движений. Для этого использую прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением, с набивными мячами.*

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*У заслуженного тренера РСФСР Г.Л. Бухариной есть своя тренерская философия, с которой я солидарна. Смысл её заключается в том, что из плохого атлета пытаюсь сделать среднего атлета, из среднего – хорошего, из хорошего я пытаюсь сделать отличного.*

*Данные методы и средства скоростно-силовых качеств позволили улучшить результаты моих воспитанников в течение 2016 года март/октябрь.*

*Ярослав Щеглов и Дарья Бутқан входят в состав сборной команды Камчатского края по легкой атлетике и северному многоборью.*

*Ярослав Щеглов победитель в первенстве России по Северному многоборью на 3 километра в бегах по пересечённой местности (апрель 2016 г.)*

*Дарья Бутқан призер соревнований Первенства Дальневосточного федерального округа на дистанции 1500 и 3000 метров.*

*Работая с ребятами я каждого пытаюсь убедить в том, что он для меня самый важный и самый главный человек. Также приучаю юных атлетов к мысли, что для серьезных успехов в легкой атлетике нужно много трудиться в течение нескольких лет.*



*Я. Щеглов и Д.Бутқан с тренером по легкой атлетике Ключевой А.Г.*