

## К ВОПРОСУ О СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ МНОГОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Горшенина А.В., студентка 9211м гр.,  
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

**Актуальность.** На сегодняшний день выявлена необходимость совершенствования подготовки квалифицированных спортсменов и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Для решения поставленной задачи необходимо проведение научных исследований и внедрение разработок в области теоретико-методических и медико-биологических основ системы подготовки спортивного резерва.

Высокий уровень конкуренции, плотный график соревнований с одной стороны, и ограниченные возможности в повышении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, с другой, в легкоатлетическом многоборье, предполагают поиск путей оптимизации тренировочного процесса [1]. Однако такая работа должна проводиться не только по отношению к высококвалифицированным спортсменам, но и для легкоатлетов-многоборцев имеющих более низкую спортивную квалификацию как будущего резерва, следует разрабатывать и адаптировать новые подходы и технологии.

Тренировка многоборцев имеет ряд существенных особенностей, отличающих ее от тренировки спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики. Она основана на необходимости ежедневного совершенствования в трех и более видах десятиборья в условиях жесткого лимита времени. Многообразие двигательных навыков, большие энергозатраты и координационная сложность тренировочных упражнений составляют основную сложность для спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье. В этих условиях большое внимание должно уделяться рациональному подбору тренировочных средств на основе оптимального сочетания физической и технической подготовки.

Одной из наиболее значимых для легкоатлетов-многоборцев является скоростно-силовая подготовка, так как средства развития скоростно-силовых качеств весьма успешно могут сочетаться со средствами технической подготовки, при этом отрицательный перенос развития физических качеств отсутствует [1].

**Цель исследования.** Теоретически обосновать значение скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-многоборцев на этапе спортивного совершенствования.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения [2]. Степень проявления их зависит не только от величины мышечной силы, но и от стабильности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма [5].

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени [3]. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективны, чем просто скоростные или силовые нагрузки, они адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты.

Согласно современной теории физического воспитания, принято считать, что воспитание скоростно-силовых качеств можно эффективно осуществлять с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений. Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые

упражнения и метания, а также удары по мячу в спортивных играх, удары в боксе, броски в борьбе и т.п.

В.Н. Платонов структуру силовых способностей представляет несколько иначе. Он выделяет три основных вида силовых способностей: максимальную силу, скоростную силу, силовую выносливость. Проявление скоростной силы он дифференцирует в зависимости от условий, предъявляемых к скоростно-силовым возможностям спортсмена. При достаточно больших сопротивлениях скоростная сила проявляется во взрывной силе, а при небольших и средних сопротивлениях с высокой начальной скоростью – в стартовой силе [4]. Поскольку мгновенно проявить силу нельзя, и мышцам необходимо время для проявления максимальной силы, то ключевым фактором силовых способностей человека будет не сама величина проявляемой силы, а быстрота ее нарастания, то есть градиент силы. Таким образом, повышение показателей максимальной силы в скоростно-силовых упражнениях не является гарантом повышения результатов без соответствующего повышения градиента силы, то есть спортсмен просто не будет успевать проявить максимальную силу в минимальный период времени [4].

Многоборье – сложный вид легкой атлетики, состоящий из различных по характеру и структуре упражнений (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег на 1500 м). Многоборье требует от спортсмена умения быстро переключаться с одного вида легкой атлетики на другой, владеть совершенной техникой выполнения упражнений, иметь высокий уровень развития физических и волевых качеств.

В научно-педагогической литературе различные аспекты проблемы методики тренировки в многоборье неоднократно становились предметом научных исследований отечественных и зарубежных авторов.

Традиционные для легкоатлетов-многоборцев тренировочные средства направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей и зачастую сводятся к технической подготовке (преодоление барьеров в ходьбе и беге; упражнения с соревновательной структурой движения: бег, прыжки в длину и высоту, метание легкоатлетических снарядов). Учитывая вышесказанное, в качестве дополнительных средств подготовки легкоатлетов-многоборцев могут выступать различные нестандартные упражнения, заключенные в определенный комплекс и оказывающие положительное воздействие сразу на несколько двигательных способностей: силовые, скоростные, скоростно-силовые.

Таким образом, необходимость применения в тренировочном процессе многоборцев на этапе спортивного совершенствования оптимальных сочетаний средств, методов и условий формирования специальной скоростно-силовой подготовки, позволит обеспечить повышение уровня специальной физической подготовленности и стабильности выступления на соревнованиях.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы показал, что арсенал средств и методов развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов весьма широкий, однако с повышением уровня спортивного мастерства спортсменов он начинает существенно сужаться и в конечном итоге сводится только к тем, которые присутствуют в самом соревновательном упражнении. Также результаты теоретического исследования показывают, что в теории и практике подготовки легкоатлетов-многоборцев не придается должного значения вопросам расширения спектра тренировочных упражнений, влияющих на показатели скоростно-силовых способностей. Решение данной проблемы видится в разработке, научном обосновании и применении разработанной экспериментальной методики, направленной на совершенствование специальной подготовки легкоатлетов-многоборцев, которая в свою очередь повлияет на динамику результатов специальной физической подготовленности, а проведенный анализ контрольных соревнований подтвердит эффективность предложенных нами средств и методов.

### **Список литературы**

1. Кожедуб, М.С. Значение индивидуализации в построении тренировочного процесса легкоатлетов / М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний: материалы III международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 9-11.
2. Косихин, В.П. Технологии управления подготовкой легкоатлетов-многоборцев в прыжковых видах многоборья / В.П. Косихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №2. – С. 35-40.
3. Мугаллимова, Н.Н. Содержание учебно-тренировочной деятельности студентов в избранном виде спорта в процессе спортивной культуры личности / Н.Н. Мугаллимова, А.С. Мартынова, И.О. Бадилин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 58-2. – С. 176-179.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. Чикуров, А.И. Методика направленного асимметричного силового воздействия в подготовке спринтеров / А.И. Чикуров, В.И. Федоров, А.Л. Войнич // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2016. - № 4 (38). - С. 149-157.