DOI: 10.17117/na.2016.03.02.311

<http://ucom.ru/doc/na.2016.03.02.311.pdf>

Поступила (Received): 24.03.2016

Филиппова Е.Н., Ломшин В.А. Системное применение средств специальной силовой подготовки в спорте

Filippova E.N., Lomshin V.A.
Systemic use of means of special strength training in sports

В статье рассмотрен процесс развития специальной силовой подготовки в результате системного применения средств.

Предусматривается проблема развития специальной силовой подготовки у спортсменов в связи с возрастом и спортивной квалификацией и выявлению наиболее эффективных средств и методов развития специальной силовой подготовки на данных этапах развития

Ключевые слова: силовая подготовка, средства и методы тренировки

The article describes the development of special power preparation as a result of regular use of funds. It is envisaged the problem of development of special power preparation of sportsmen due to age and sports qualification and identification of the most effective tools and methods for the development of special power preparation at these stages of development

Key words: force training, tools and methods of training

Филиппова Елена Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, ул. Студенческая, 13

Filippova Elena Nikolaevna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Mordovian state pedagogical institute named M.E. Evsevjev
Saransk, Studencheskaya st., 13

Ломшин Виталий Александрович

Студент
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, ул. Студенческая, 13

Lomshin Vitalij Aleksandrovich

Student
Mordovian state pedagogical institute named M.E. Evsevjev
Saransk, Studencheskaya st., 13

Системное применение средств специальной силовой подготовки означает такое сочетание последних во времени, результирующий (кумулятивный) эффект которого значительно выше по количественным и качественным показателям, чем при раздельном, неупорядоченном применении тех же средств. Принципиально возможны два варианта системного применения средств – последовательный и одновременный (комплексный).

Первый вариант предполагает строго определенное последовательное введение в тренировочный процесс (в годичном или многолетнем цикле) средств с более высоким тренирующим эффектом. Логико-теоретическая основа этого варианта исходит из двух непреложных фактов: неизбежного снижения тренирующего эффекта любого средства по мере адаптации организма к его

систематическому воздействию и необходимости постоянного присутствия тренирующего эффекта в комплексе применяемых средств как условия неуклонного повышения уровня специальной работоспособности организма.

Второй вариант системного применения средств предполагает одновременное использование средств, близких по режиму работы организма, но имеющих различную преимущественную направленность тренирующего эффекта. Его логико-теоретическая предпосылка заключается в предположении, что приспособительные сдвиги в организме, вызванные отдельными составляющими комплексной тренировочной работы, не просто суммируются в виде адаптивного эффекта, а, функционально взаимодействуя, обеспечивают новое качественное состояние организма, которое по своим рабочим возможностям значительно выше и богаче, чем в результате раздельного, бессистемного применения тех же средств, даже в увеличенном объеме. Необходимым условием успешной реализации системы комплексного применения средств специальной силовой подготовки является экспериментальная оценка кумулятивного эффекта различных вариантов сочетания средств [1, с. 26].

Относительно больший эффект по сравнению с упомянутыми выше вариантами (при одинаковом объеме тренировочной нагрузки) отмечен в группе, которая одновременно применяла силовые и скоростно-силовые средства, чередуя их в смежных тренировочных занятиях. Можно полагать, что такое чередование создает в организме оптимальные условия для протекания функциональных приспособительных перестроек. Не исключено, что этот режим работы с интервалом отдыха между занятиями в один день обеспечивал положительное взаимовлияние следовых явлений от силовых и скоростно-силовых упражнений. В целом это обуславливало более высокую интенсивность и стойкость приспособительных процессов. Следует иметь в виду и несомненное положительное влияние контрастности раздражителя, которое достигалось за счет чередования в смежных занятиях средств с преимущественно силовой и скоростно-силовой направленностью [4].

Таким образом, в общей форме целесообразность и преимущества системного применения средств специальной силовой подготовки могут быть охарактеризованы следующим образом.

Последовательная система средств. Можно полагать, что развитие специфических двигательных способностей от того уровня, который присущ нормально функционирующему организму здорового человека, до высокой степени совершенства, которую демонстрируют отлично подготовленные спортсмены, происходит с определенной закономерностью. В силу этой закономерности, вероятно, существует объективная необходимость в последовательном совершенствовании функциональных систем и физиологических механизмов, ответственных за развитие той или иной специфической двигательной способности. При этом прогрессивные функциональные изменения одних систем и механизмов выступают в качестве благоприятной предпосылки для совершенствования других систем и механизмов, лимитирующих дальнейшее развитие двигательных способностей. Легко понять, что реализация данной закономерности возможна только в том случае, если организация тренировочного процесса

обеспечивает соответствующие условия. Создание таких условий и является основной задачей, которую призвана решать система последовательного применения средств с различным тренирующим эффектом.

Комплексная система средств. Комплексное применение средств, объединенных с учетом структуры развиваемой специфической двигательной способности, представляет собой наиболее прогрессивный метод организации специальной силовой подготовки. Он в наибольшей мере отвечает функциональному механизму специфической двигательной способности и особенностям процесса ее совершенствования и вместе с тем экономит время и энергию спортсмена.

В условиях тренировки высококвалифицированных спортсменов всегда может возникнуть необходимость в повышении уровня развития какого-то одного из элементарных свойств моторного аппарата, которое лимитирует в данный момент дальнейшее совершенствование специфической двигательной способности. Логически простой выход из этого положения связан с введением в тренировку средств, способных устранить недостаток. Однако эта мера, полагающаяся на весьма низкую в таких условиях вероятность «переноса» специфических двигательных способностей, мало эффективна. В то же время если в тренировке систематически и планомерно применять комплексный метод, то это, во-первых, сведет вероятность возникновения такой ситуации к минимуму и, во-вторых, быстро исправит положение [2, с. 116].

Следует учитывать некоторые методические особенности системного построения специальной силовой подготовки начинающих и высококвалифицированных спортсменов.

Для начинающих спортсменов (при том, что у них относительно низкий уровень специальной подготовленности) всегда можно подобрать средства специальной силовой подготовки с достаточно высоким тренирующим эффектом. Поэтому их тренировку целесообразно строить преимущественно на основе системы последовательного использования средств, которая должна решать следующие задачи:

- обеспечивать благоприятные условия для реализации закономерностей, определяющих планомерное развитие специфических двигательных способностей;
- повышать эффективность специальной силовой подготовки за счет систематического (периодического) обновления средств.

В рамках каждого этапа, определяющего порядок и периодичность смены средств, следует одновременно применять упражнения с различной преимущественной направленностью тренирующего эффекта.

Для квалифицированных спортсменов (при том, что у них высокий уровень специальной силовой подготовленности) целесообразно преимущественно использовать комплексную систему средств, которая должна решать следующие задачи:

- обеспечивать специфический тренирующий эффект комплекса применяемых средств;
- обеспечивать сохранение количественного критерия тренирующего эффекта средств специальной силовой подготовки.

Следует подчеркнуть, что длительное применение одних и тех же средств даже при условии увеличения их объема не только не обеспечивает повышения уровня специальной подготовленности спортсменов, но и приводит к явному снижению достигнутых ранее скоростно-силовых и особенно скоростных показателей [3, с. 171].

Список используемых источников:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1988. 331 с.
2. Филиппова Е.Н., Уткин А.И. Система спортивной подготовки и принципы ее функционирования у спортсменов высокой квалификации // Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола, 2010. С. 113–116.
3. Филиппова Е.Н., Извеков К.В. Факторы, способствующие повышению специальной силовой подготовки спортсменов // Интеграция образования в условиях инновационной экономики. Саранск, 2014. С. 169–172.
4. Филиппова Е.Н., Шамаева С.Н., Извеков К.В. Исследование влияния скоростно-силовой подготовки на динамику спортивного результата юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде // Современные проблемы науки и образования.
URL: <http://www.science-education.ru/118-14026/2014.21.07.pdf>

© 2016, Филиппова Е.Н., Ломшин В.А.
Системное применение средств специальной
силовой подготовки в спорте

© 2016, Filippova E.N., Lomshin V.A.
Systemic use of means of special strength training in
sports