

Баймуханов Д.М., Желтобрюх С.А.
Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова
Горохов А.С.
М.Қозыбаев атындағы ОҚМ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Легкая атлетика один из основных видов спорта, включающий в себя различные упражнения ходьбу, бег, прыжки, метания. В высших учебных заведениях легкая атлетика является учебно-научной дисциплиной, содержащей в себе теорию легкоатлетического спорта и методику ее преподавания.

Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений и заключительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Прыжки - естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но интенсивными мышечными напряжениями. Они содействуют развитию способности концентрировать свои усилия, быстро ориентироваться в пространстве, а также развивают такие качества, как сила, быстрота, ловкость, смелость.

Прыжок в длину - одна из дисциплин технических видов легкой атлетики, имеющая отношения к горизонтальным прыжкам, вид программы требует от легкоатлетов прыгучести, качеств спринтера, а также и в равной степени скоростно-силовых способностей, которые наряду с другими видами спорта являются одним из важнейших физических качеств.

Скоростно-силовые возможности прыгунов, профилирующийся в прыжках длину, проявляются в умении задать высокий уровень скорости бега и умение держать заданную скорость до последних шагов разбега. Чем дольше прыгун сохраняет набранную скорость, а также чем она будет выше, тем больше при прочих условиях предпосылка для создания высокого результата в прыжках.

Составляющей быстроты является такое качество как сила, где при ее развитии мы улучшаем скоростные способности, а конкретнее скорость бега прыгуна, и быстроту отталкивания. Из этого можно вынести следующий вывод: развитие скорости и силы - очень тесно взаимосвязанные процессы, отсюда и зарождаются все средства и методы развития скоростно-силовых качеств, используемых прыгунами. Сегодня достижения в легкой атлетике так велики, что, если нет регулярной программы занятий с детства, нельзя рассчитывать на высокие достижения в карьере взрослого спортсмена. Занятия с юными легкоатлетами - одна из приоритетных задач формирования спортивного резерва, повышения авторитета спорта, как в государстве, так и на мировой арене [1].

Вопросы как подготовить спортсменов, которые занимаются прыжками в длину, сегодня - самая важная задача в спортивных тренировках. И с какой рациональностью вопросы будут решаться в детстве, процесс первоначальной постановки технического мастерства, качества совершенствования специфических физических качеств, по большей части влияет на последующее совершенствование результатов в спорте. Вопросы совершенствования способностей скорости и силы у спортсменов-легкоатлетов изучают большинство ученых, однако этот вопрос все еще полностью не изучен и до сих пор остается актуальным.

Скоростно-силовые способности - это одна из разновидностей силовых качеств. Способности характеризуются умением человека показывать силу при разнообразных скоростях совершения движения. Для проявления скоростно-силовых качеств существует формула, рассматриваемая в результате движения.

Механическая мощность: $N=F \cdot V$, где V - скорость сокращения мышцы, а F ее сила. Эти два показателя проявляются в действиях движения, где наряду с силой мышц нужна и быстрота движений (к примеру, финальное отталкивание у прыгунов в длину и в высоту, а также финальное действие метателей спортивных снарядов. Следует обратить внимание на такие компоненты в подготовке легкоатлетов, в той же степени скоростно-силовой и физической:

- поиск личных возможностей и способностей занимающегося спортсмена;

- четкую постановку цели;

- определение конкретных целей и задач воспитания, обучения, а также повышения функций организма;

- выбор упражнений и методов для тренировки;

- учет и контроль нагрузок на тренировках и соревнованиях [2].

Скоростно-силовые способности - являются не только слиянием силы и скорости. Максимум напряжения мышц возможно лишь при медленном сокращении, а максимум скорости с применением минимального отягощения.

Между скоростью и силой их максимумом лежит зона проявления скоростно-силовых навыков. Для скоростно-силовых качеств характерно неопредельное напряжения мышц, что проявляется с нужной, часто максимальной мощностью в упражнениях, которые выполняются с высокой скоростью, однако не максимальной. Они видны в движении, когда вместе с существенной мышечной силой нужна также скорость движений (к примеру, при отталкивании в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, усилие в конце, когда метают спортивные снаряды).

Вместе с этим, чем выше внешнее отягощение, что преодолевает легкоатлет (к примеру, когда поднимает штангу на грудь), тем выше роль у силового компонента, а при меньшем отягощении (к примеру, когда метают копье) увеличивается важность такого компонента как скорость [3].

Скоростно-силовые качества - это навыки человека к проявлению максимальных своих усилий в наиболее короткий временной промежуток, при этом удерживается оптимальная амплитуда движений. Эта способность еще называется «взрывная сила».

Скоростно-силовые качества находятся в зависимости:

- от того, в каком состоянии нервно-мышечный аппарат;

- от абсолютной силы мышц;

- от того, могут ли мышцы быстро наращивать усилия в начале движения.

Рассмотрим структуру скоростно-силовых качеств:

1. Абсолютная сила

2. Стартовая сила заключается в умении мышц быстро развивать рабочее усилие в первый момент, когда идет напряжение.

3. Ускоряющая сила заключается в умении мышц оперативно увеличивать рабочее усилие, если началось их сокращение.

4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

Когда проявляются скоростно-силовые качества, на первое место выходит градиент силы (повышение силы в единицу времени).

Литература:

1 Гринштейн Ю. //Легкая атлетика.-2015.-№ 11.- С .33.

2 Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. ФиС 2012.-С. 5-26

3 Выдрин В.М. Введение в специальность. - М.: Физкультура и спорт, 2010.-С. 34-43