

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ ПОСРЕДСТВАМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

Д.А. Клешиц, 3 курс

Научный руководитель – Ю.Ю. Орпчук, ассистент кафедры физической культуры и спорта  
Полесский государственный университет

**Актуальность.** Скоростно-силовая подготовка у занимающихся служит одним из основных факторов для достижения спортивных результатов. На сегодняшний день совершенствование функциональных возможностей организма и развитие таких качеств как, сила и быстрота является одной из важнейших составляющих в тренировочном процессе. Эти способности позволяют повысить уровень физического воспитания, способствуют совершенствованию функциональных возможностей человеческого организма в целом [2, 163 с.].

Скоростно-силовые способности предстают перед нами в виде своеобразного объединения собственно-силовых и скоростных способностей. Говоря иными словами, определение «скоростно-силовые качества» является способностью человека показывать максимум усилий в наиболее короткие сроки при сохранении безопасной амплитуды движения [1, 284 с.].

Использование этих навыков заключается не только в слиянии силы и скорости. Максимальное напряжение мышц реально лишь при медленном сокращении, а максимальной скорости с использованием небольшого отягощения. Их видно в движении тогда, когда вместе с основной мышечной силой нужна и скорость движений (например, при отталкивании при выполнении прыжка в длину или в высоту с места [3, - С. 14].

**Цель исследования:** Развитие скоростно-силовых качеств у юношей и девушек (баскетболистов) Полесского государственного университета в процессе круговой тренировки в тренажёрном зале.

Разработка учебно-тренировочного комплекса упражнений, направленных на развитие силы и быстроты.

**Методы и организация исследования.** Испытания проводились в режиме тренировочного процесса (один раз в неделю) на основе медицинского обследования – это контингент, не имеющих отклонения в состоянии здоровья. Во время эксперимента юноши и девушки занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием круговой тренировки в тренажёрном зале (таблица 1).

Таблица 1. – Перечень используемых упражнений направленных на развития скоростно-силовых качеств у юношей и девушек Полесского государственного университета.

Используемые упражнения	Время выполнения упражнения	Отдых между упражнениями
Прыжки на тумбу с весом отягощения	1 мин	30 сек
Подъём на носки с платформы в СМИТ-е с весом отягощения	1 мин	30 сек
Сгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения	1 мин	30 сек
Разгибание бедра сидя на тренажере с весом отягощения	1 мин	30 сек
Жим ногами с упором в платформу сидя с весом отягощения	1 мин	30 сек
Выпрыгивание из приседа с весом отягощения	1 мин	30 сек
Жим штанги лёжа с весом отягощения	1 мин	30 сек
Прыжки на скакалке	1 мин	30 сек
Присед с весом отягощения в широкой стойке	1 мин	30 сек
Подъём грифа к подбородку с весом отягощения	1 мин	30 сек

У каждой группы (юноши и девушки) были использованы одинаковые виды упражнений, но с различным весом отягощения. Каждую неделю вес отягощения повышался в связи с развитием физических функций для максимального достижения результата.

Исследование проводилось на протяжении двух месяцев, в нем принимали две группы разделённые на 10 юношей и 9 девушек.

Доказано положительное влияние на динамику скоростно-силовых показателей посредством сдачи нормативов до исследования, во время его проведения и после окончания (таблица 2).

Таблица 2. – Персональные данные, перечень нормативов и их результаты до исследования, во время него и после окончания.

Спортсмен	Норматив	До исследования	Во время исследования	После исследования
1	2	3	4	5
А.Д.	Прыжок в длину с места	268 см	271 см	273 см
	Бег (30 м)	4.2 сек	4.0 сек	3.9 сек
	Челночный бег (4х9)	8.6 сек	8.4 сек	8.1 сек
А.Н.	Прыжок в длину с места	254 см	256 см	260 см
	Бег (30 м)	4.3 сек	4.3 сек	4.2 сек
	Челночный бег (4х9)	9.1 сек	8.8 сек	8.8 сек
Ж.Д.	Прыжок в длину с места	266 см	268 см	272 см
	Бег (30 м)	4.5 сек	4.3 сек	4.3 сек
	Челночный бег (4х9)	8.7 сек	8.6 сек	8.6 сек
К.Д.	Прыжок в длину с места	252 см	256 см	259 см
	Бег (30 м)	4.4 сек	4.3 сек	4.2 сек
	Челночный бег (4х9)	8.9 сек	8.8 сек	8.8 сек
К.Д.	Прыжок в длину с места	256 см	256 см	258 см
	Бег (30 м)	4.2 сек	4.2 сек	4.1 сек
	Челночный бег (4х9)	8.6 сек	8.4 сек	8.4 сек
П.А.	Прыжок в длину с места	249 см	254 см	264см
	Бег (30 м)	4.4 сек	4.2 сек	4.2 сек
	Челночный бег (4х9)	8.6 сек	8.5 сек	8.5 сек
Р.Д.	Прыжок в длину с места	223 см	239 см	242 см
	Бег (30 м)	4.2 сек	4.2 сек	4.2 сек
	Челночный бег (4х9)	9.0 сек	8.9 сек	8.8 сек
С.А.	Прыжок в длину с места	244 см	248 см	249 см
	Бег (30 м)	4.6 сек	4.4 сек	4.4 сек
	Челночный бег (4х9)	9.3 сек	9.1 сек	9.0 сек
СТ.А.	Прыжок в длину с места	273 см	276 см	280 см
	Бег (30 м)	4.2 сек	4.1 сек	4.1 сек
	Челночный бег (4х9)	8.8 сек	8.7 сек	8.7 сек
Т.Д.	Прыжок в длину с места	220 см	233 см	240 см
	Бег (30 м)	4.5 сек	4.5 сек	4.3 сек
	Челночный бег (4х9)	9.0 сек	9.0 сек	8.8 сек
Б.А.	Прыжок в длину с места	173 см	176 см	182 см
	Бег (30 м)	5.3 сек	5.1 сек	5.0 сек
	Челночный бег (4х9)	10.2 сек	10.0 сек	10.0 сек
Б.В.	Прыжок в длину с места	178 см	182 см	184 см
	Бег (30 м)	5.4 сек	5.2 сек	5.2 сек
	Челночный бег (4х9)	10.4 сек	10.2 сек	10.2 сек
В.А.	Прыжок в длину с места	190 см	196 см	199 см
	Бег (30 м)	4.9 сек	4.7 сек	4.7 сек
	Челночный бег (4х9)	10.1 сек	9.8 сек	9.7 сек
Д.А.	Прыжок в длину с места	164 см	165 см	168 см
	Бег (30 м)	5.1 сек	5.1 сек	5.0 сек
	Челночный бег (4х9)	10.6 сек	10.5 сек	10.5 сек

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
К.Л.	Прыжок в длину с места	190 см	194 см	201 см
	Бег (30 м)	5.0 сек	4.9 сек	4.9 сек
	Челночный бег (4x9)	10.1 сек	10.1 сек	9.9 сек
О.С.	Прыжок в длину с места	211 см	213 см	215 см
	Бег (30 м)	4.7 сек	4.7 сек	4.6 сек
	Челночный бег (4x9)	10.0 сек	9.7 сек	9.6 сек
С.М.	Прыжок в длину с места	186 см	186 см	188 см
	Бег (30 м)	5.4 сек	5.2 сек	5.0 сек
	Челночный бег (4x9)	10.2 сек	10.0 сек	10.0 сек
Т.О.	Прыжок в длину с места	188 см	192 см	192 см
	Бег (30 м)	5.3 сек	5.1 сек	5.1 сек
	Челночный бег (4x9)	10.1 сек	10.1 сек	10.1 сек
Ш.А.	Прыжок в длину с места	176 см	179 см	182 см
	Бег (30 м)	5.2 сек	5.0 сек	5.0 сек
	Челночный бег (4x9)	10.4 сек	10.3 сек	10.3 сек

**Выводы.** После проведения исследования и тестов, как до начала эксперимента, так и после, были получены данные, анализ которых показал эффективность данного комплекса круговой тренировки, для повышения уровня скоростно-силовых навыков у занимающихся в возрасте 18-20 лет.

### Список использованных источников

1. Мальцева, А.И. Быстрее, выше, сильнее!: легкая атлетика и гимнастика для школьников: / А.И. Мальцева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 284 с.
2. Костюченко, В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Костюченко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб., 2003. - 163 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом: Теория и практика физической культуры / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Просвещение, 1999. - № 1. - С. 14.
4. Егер, К.Г Юным спортсменам о тренировке / К.Г. Егер. – Москва: Физкультура и спорт 2005. – 256 с.