

Четырехмесячный педагогический эксперимент Романенко В. А., Максимович В. А. [4] при двух полуторачасовых занятиях в неделю показал, что моторная плотность уроков круговой тренировки различной физиологической направленности колеблется в пределах 58–87 %, средний пульсовый режим равен 167 уд/мин. Такие режимы способствовали некоторой перестройке основных функциональных систем организма. Показатели внешнего дыхания у мужчин и женщин возросли в среднем на 19 %, мышечной силы – 9 %, устойчивости к недостатку кислорода на 19 %.

Замечено, что у начинающих спортсменов наиболее разносторонне воздействуют на организм упражнения скоростно-силового характера. Такие упражнения влияют на развитие как анаэробных возможностей, так и дыхательных, а это приводит к росту выносливости. Поскольку подобные упражнения требуют значительной силы, одновременно происходит увеличение и силовых возможностей занимающихся. Упражнения на силу и, в особенности, на выносливость оказывают менее широкое воздействие. Отсюда видно, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определённом уровне развития остальных.

#### Список использованных источников

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств // Минск : Высшая школа. – 1985. – С. 256.
2. Рыскин, П. П., Воловик, Т. В., Фагина, С. С. Адаптационные ограничения постспортивной жизнедеятельности // Перспективы науки. – 2022. – № 9 (156). – С. 115–117.
3. Вашляева, И. В., Шуралева, Н. Н., Кудрявцев, И. С. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культуры и спортом студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–56.
4. Романенко, В. А., Максимович, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой // М.: Физкультура и спорт. – 1986. – Т. 143. – С. 16.

УДК 338

## СПЕЦИФИКА МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Давыдова Е. В., ст. преп.*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. В статье рассмотрены вопросы проявления силовой составляющей при тренировках в различных видах спорта. Даны рекомендации, касающиеся процесса тренировки с целью силового воспитания спортсмена.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, силовая тренировка, упражнения.

Для каждого вида спорта характерна своя, наиболее типичная топография силы. Например, у штангистов более всего развиты разгибатели рук, ног и туловища. У гимнастов по сравнению со спортсменами других специальностей – приводящие мышцы плечевого сустава. Увеличение силы в разных видах спорта различно связано с изменением мышечной массы. В одних видах спорта (метание) нужна абсолютная сила, в других (гимнастика, легкоатлетические прыжки) – относительная. Различие во многих видах спорта и характер концентрации усилий в некоторых из них (плавание, лыжный и гребной спорт) усилие производится плавно на относительно длинном пути [1, 2]. Резкие движения здесь не пригодны. Для других видов спорта типична предельная концентрация усилий, стремление проявить силу в минимальное время (метания, тяжёлая атлетика, спринт). Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий. Так, для представителей второй из указанных групп спорта упражнения с эспандером, резинкой и т. п. будут не столь типичны, как для представителей первой. В их тренировке больше представлены динамические скоростно-силовые упражнения; толчки и рывки штанги, метания тяжёлых снарядов, прыжки с отягощением. Основной причиной, определяющей специфику методики воспитания силы в разных видах спорта, является

необходимость повышения силы в определённом сочетании с другими физическими качествами, в особенности с быстротой и выносливостью. Например, у ведущих советских прыгунов в высоту, прыжки через планку составляют 12–16 % всех прыжков. Основное время занимают упражнения со штангой и разнообразные нестандартные прыжки. Большое значение силовая подготовка имеет при воспитании быстроты. Обычно, когда от человека требуется проявление наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (все и инерцию собственного тела). В этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека [3].

Но добиться существенного повышения уровня максимальной скорости очень тяжело, а задача повышения силовых возможностей решается более просто. Поэтому для повышения уровня скорости широко используют силовые упражнения. Их эффективность здесь тем значительнее, чем больше сопротивления приходится преодолевать во время движения. Например, показатели в прыжках в высоту с места непосредственно зависят от относительной силы ног. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение скорости движений, решаются две основные задачи:

- 1) повышение уровня максимальной (статической, абсолютной) мышечной силы;
- 2) воспитание способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (динамической силы).

Силовые упражнения сказываются положительно на быстроте лишь тогда, – когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят показать наивысшую скорость.

Например, если на суше выполнять движения, аналогичные плавательным (лёжа на груди, растягивать резину движениями типа гребковых), то имеет место большая зависимость между силовыми показателями и скоростью плавания. Но при воспитании динамической силы надо иметь в виду, что в некоторых случаях увеличение силы не приводит к повышению скорости. Иногда силовые упражнения положительно влияют на скорость движений лишь в первый период занятия ими. Большое влияние силовая подготовка оказывает на воспитание выносливости. Абсолютные показатели выносливости существенно зависят от уровня силы, и притом чем больше, тем большее сопротивление приходится преодолевать. Поэтому если необходимо повторно преодолевать значительные сопротивления, то в данном случае выносливость вообще можно специально не тренировать, ограничившись лишь воспитанием силы.

При меньших сопротивлениях надо уделять внимание воспитанию как силы, так и выносливости. Силовые упражнения, применяемые в разных видах спорта, целесообразно разделить на 3 группы.

1. Упражнения неспецифического воздействия (например, у метателей – приседания со штангой).
2. Аналитические упражнения, направленные на развитие мышечных групп, ведущих для данного вида спорта.
3. Упражнения, совершенствующие силу в рамках основного спортивного навыка.

Для людей, привыкших к силовым упражнениям, они являются прекрасным тонизирующим средством, улучшающим состояние двигательного аппарата и самочувствие.

#### Список использованных источников

1. Репко, Е. А. и др. Методика оптимального сочетания средств развития физических качеств для укрепления здоровья студентов при занятиях экстремальными видами спорта // Health, sport, rehabilitation. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 85–87.
2. Вашляева, И. В., Шуралева, Н. Н., Кудрявцев, И. С. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культуры и спортом студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–56.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник // М. : Академия. – 2001.