

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение
Дополнительного Образования Детей
«Специализированная Детско-Юношеская Спортивная Школа Олимпийского Резерва»
по зимним видам спорта «Кедр»

ДОКЛАД

**по теме: «Силовая гимнастика для развития силы и выносливости у
спортсменов полиатлонистов».**

Подготовил:
тренер-преподаватель по полиатлону
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»
Кива Константин Михайлович
«15» марта 2015г.

Сургут, 2015

Введение

В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода: подготовительный, соревновательный, и переходный. Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном и переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растёт, организм вновь и вновь приспособляется к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объёма, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 10 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счёт объёма, а не за счёт интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований.

Переход от увеличения объёма к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата.

Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретённую в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать. Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е.

объём ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объём нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает.

Переходный период макроцикла включает годовой цикл тренировочного процесса и связывает его с последующим годовым циклом. Особенность этого периода - в некоторой двойственности, с одной стороны, завершаются восстановительные процессы после напряженного соревновательного периода, с другой стороны, спортсмен должен поддерживать достигнутую степень тренированности. Основным средством, решающим эту двойственную задачу, является активный отдых. Общий объём нагрузок уменьшается, уменьшается также и интенсивность. При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одной дисциплины полиатлона на другую.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течение 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом, представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, в воде, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом

«антигликолитической» тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы.

1. Подтягивания и отжимания в статодинамическом режиме для развития силы и выносливости у спортсменов полиатлонистов.

1.1. Подтягивания на высокой перекладине.

Первый вариант.



1-ое упражнение. Из исходного положения – вис на высокой перекладине хватом сверху подтянуться и остаться в верхней точке не касаясь подбородком перекладины - 10- 60 секунд (время выполнения упражнения зависит от подготовленности спортсмена). Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

2-ое упражнение. Из исходного положения вис на высокой перекладине хватом сверху выполняется медленное подтягивание и медленное возвращение в исходное положение, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении). Упражнение выполняется 10-60 секунд, 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

3-е упражнение. Из исходного положения вис на высокой перекладине хватом сверху выполняется медленное подтягивание и медленное возвращение в исходное положение, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении). Но в отличие от предыдущего упражнения работа выполняется серией - 30 секунд на подход / 30 секунд на отдых. Всего выполняется 6 - 8 серий (т.е. 3-4 минуты чистой работы на перекладине).

Между упражнениями необходим отдых в 7 - 10 мин.

Второй вариант.

1. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху без подтягиваний;
- 2-ая и 4-а мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху с подтягиванием каждые 15 секунд.

2. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху с подтягиванием каждые 15 секунд;
- 2-ая и 4-а мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху без подтягиваний.

3. Упражнение выполняется 4-6 минуты

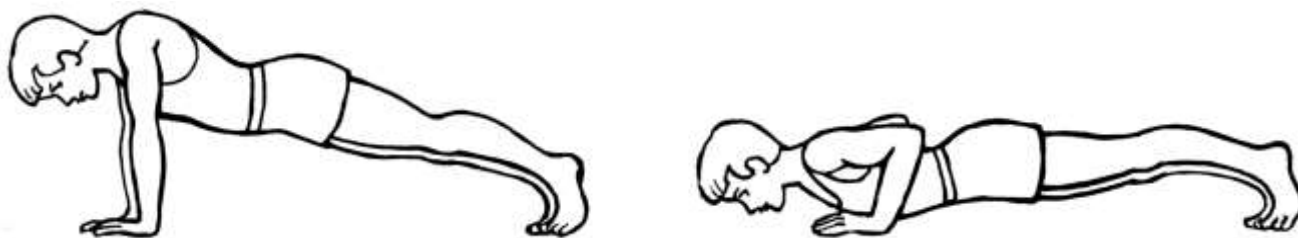
- из исходного положения вис на высокой перекладине хватом сверху каждые 15 секунд выполняется одно подтягивание.

Между упражнениями необходим отдых в 7 - 10 мин.

Такие тренировки проводятся с чередованием вариантов один раз в неделю.

1.2. Отжимания в упоре лежа от контактной платформы.

Первый вариант.



1-ое упражнение. Из исходного положения упор лежа опуститься в нижнюю точку не касаясь контактной платформы и остаться в этом положении 10 - 60 секунд (время выполнения упражнения зависит от подготовленности спортсмена). По окончании времени выполнения упражнения вернуться в исходное положение.

2-ое упражнение. Из исходного положения упор лежа выполняется медленное сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью контактной платформы с последующим медленным разгибание рук в локтевых суставах до исходного положения, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы

должны быть в постоянном напряжении). Упражнение выполняется 10-60 секунд, 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

3-е упражнение. Из исходного положения упор лежа выполняется медленное сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью контактной платформы с последующим медленным разгибание рук в локтевых суставах до исходного положения, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении). Но в отличие от предыдущего упражнения работа выполняется серией - 30 секунд на подход / 30 секунд на отдых. Всего выполняется 6 - 8 серий (т.е. 3-4 минуты чистой работы на платформе).

Между упражнениями необходим отдых в 7 - 10 мин.

Второй вариант.

1. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - стойка в упоре лежа;
- 2-ая и 4-а мин. - стойка в упоре лежа с отжиманием каждые 15 секунд.

2. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - стойка в упоре лежа с отжиманием каждые 15 секунд;
- 2-ая и 4-а мин. - стойка в упоре режа.

3. Упражнение выполняется 4-6 минут

- из исходного положения стойка в упоре лежа каждые 15 секунд выполняется одно отжимание.

Такие тренировки проводятся с чередованием вариантов один раз в неделю.

