

Характеристика, роль и значение скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе



**Колосов Виталий
Львович
учитель ГБОУ СОШ №
456**

**Колпинского района
Санкт-Петербурга**

Скоростно-силовые качества характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявленными с необходимой, часто с максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.



F I S

Взрывная

Отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Взрывная сила характеризуется 2 компонентами:

1. Стартовой силой
2. Ускоряющей силой



Большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшим увеличением тренировочного процесса, связанного с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоемких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренцией на международных соревнованиях.



Скоростно- силовая подготовка для лыжников – гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях.



С целью привлечения зрелищности лыжного спорта появились финишные спурты, спринт, командный спринт, гонка преследования. Тем самым появляются новые требования скоростно-силовой подготовки. И если этот компонент не развивать на начальных этапах, то можно заведомо начать проигрывать на дистанции. Поэтому для успешного выступления в соревнованиях очень важны скоростно-силовые качества.



Введенные в календарь соревнований лыжные спринтерские дистанции увеличили не только зрелищность соревнований, но и увеличили количество разыгрываемых медалей.



Индивидуальный

спринт

По международным правилам, дистанция в соревнованиях по спринту составляет от 800 до 1800 м, а соревнования проводятся в несколько этапов в течение одного дня.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс - стартом.

Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30.



F I S

Индивидуальный

спринт

Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А.

В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А.

Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

The letters 'F', 'I', and 'S' are displayed in a large, bold, black font. A yellow and blue brushstroke is drawn across the letters, starting from the top right and moving towards the bottom left, passing over the 'I' and 'S'.

Подготовка спортсменов представляет собой многокомпонентную систему, все части которой находятся в строгом взаимодействии.



Результативность соревновательной деятельности в лыжном спринте во многом зависит от скоростно-силовой подготовленности. Повышение объемов тренировочной нагрузки за счет увеличения количества скоростно-силовых упражнений, и увеличения интенсивности передвижения для того, чтобы приблизить технические характеристики движений к соревновательным, надо увеличить быстроту и силу отталкивания, но без должного контроля это может привести к перетренировке и снижению результатов.



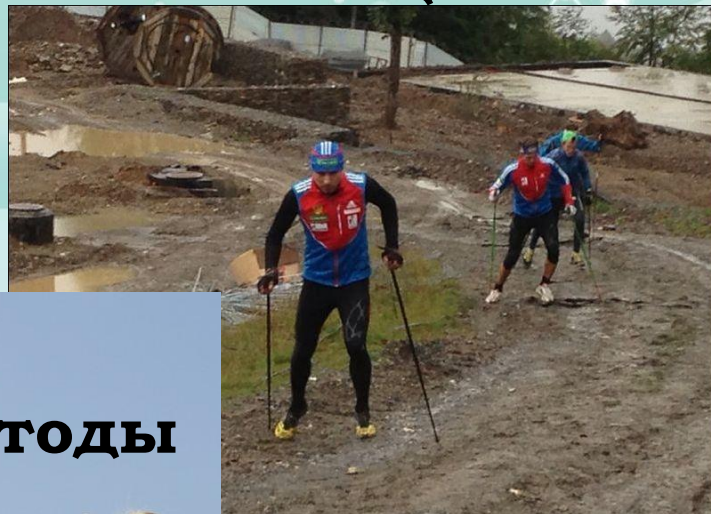
Поиск оптимального сочетания тренировочных занятий направленных на развитие скоростно-силовых качеств, является важной и актуальной проблемой подготовки лыжников-гонщиков.

Для развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков существует ряд специальных упражнений.

лыжероллеры



имитация



Игровые методы



Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков определяется степенью развития скоростно-силовых показателей главных групп мышц, принимающих участие в выполнении основной нагрузки в движениях циклического характера, присущих лыжным гонкам (мышц-разгибателей предплечья, плеча, бедра, голени, сгибателей туловища, и подошвенных сгибателей стопы).

The letters 'F', 'I', and 'S' are displayed in a large, bold, black font. The letter 'F' is on the left, 'I' is in the middle, and 'S' is on the right. A yellow brush stroke starts from the top right and points towards the letter 'I'. A blue brush stroke starts from the top right and points towards the letter 'S'. The background is a light blue gradient with white bokeh effects and faint circular patterns.

F I S

В настоящее время существенным фактором, оказывающим влияние на развитие скоростно-силовых качеств лыжников, стало введение в программу международных соревнований спринтерской 1,5 – километровой дистанции с выбыванием, более коротких дистанций (10 + 10 км у мужчин и 5 + 5 км у женщин) с передвижением классическими и коньковыми ходами («Дуатлон») и проведением соревнований с общего старта («Масс - старт»).



Спасибо за

