

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ КООРДИНАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ МЕТОДОМ СТАТОДИНАМИКИ

Е. Г. Болгов (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *А. В. Кучерова*,

канд. пед. наук, доцент

Сегодня статодинамические упражнения хорошо себя зарекомендовали в различных видах спорта, в том числе, и в конькобежном. На основе статодинамического метода были разработаны специфические методики их использования и внедрены в практику подготовки конькобежцев могилевской области.

Наибольшую роль в популяризации этих упражнений внес Владимир Николаевич Селуянов. Однако авторство в этом направлении дать ему никак нельзя, ибо подобными методами пользовались задолго до его исследований. Еще во времена «золотой эры» бодибилдинга применялись статодинамические упражнения и благодаря стараниям Джо Вейдера получили название принципа постоянного мышечного напряжения. Тем не менее, В. Н. Селуянов модифицировал статодинамический тип мышечной деятельности,

акцентировав внимание в первую очередь на медленных мышечных волокнах (ММВ) и рекомендовал данный режим для развития как силовых, так и в перспективе аэробных возможностей.

Для конькобежца статодинамические упражнения дают огромный потенциал развития, так как силовые показатели, а также показатели силовой выносливости являются лимитирующим фактором в беге на коньках. Стоит отметить и особенность технической составляющей бега, так как большую часть дистанции спортсмен пробегает, находясь в статическом положении. Таким образом, статодинамические упражнения как нельзя лучше подходят для тренировки конькобежца.

Однако использовать их начали совсем недавно, чаще отдавая предпочтение классическим методам. Связано с тем, что долгое время этот метод не имел научно обоснованной базы. На практике же в конькобежном спорте первыми статодинамические упражнения начали использовать представители Нидерландов, и как «законодателя моды в коньках» далее их опыт стали перенимать тренеры и атлеты со всего мира. Нельзя не отметить и тот факт, что с момента внедрения СДУ (последние 5–7 лет) средний уровень результатов в коньках стал заметно выше, нежели за тот же промежуток времени до этого.

В заключение стоит отметить, что использование статодинамических упражнений в конькобежном спорте актуально в настоящее время и является одним из перспективных методов развития силовой координации у конькобежцев высокого уровня подготовки.

Литература

1. **Кучерова, А. В.** Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.
2. **Селуянов, В. Н.** Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мясинченко, В. Т. Тураев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 29–34.