

УДК 796.015

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

А. А. Галынчък

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье описывается методика развития взрывной силы как способности развивать максимально большую силу за наименьшее время у спортсменов высокой квалификации. Исследование ведется на примере хоккеистов экстралиги РБ. Показаны особенности разминки, какие навыки нужно развивать первоначально, влияние нервной системы на взрывную силу

Ключевые слова: сила, мощность, скорость, мобильность, ударная тренировка, координация, ускорения со сменой направления, предельный максимум (ПМ).

Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту. Сила необходима в момент броска, необходима при выполнении хоккеистом силовых приемов, при беге на коньках. Влияет сила и на развитие скорости и важна при развитии ловкости. Сила помогает хоккеисту не чувствовать усталости. С помощью силы вратарь не чувствует тяжести экипировки и не чувствует утомления при вынужденном положении в основной стойке. Для игры клюшкой нужны сильная кисть и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья. Специальные упражнения для развития силы хоккеист может выполнять индивидуально или с партнером. Их следует чередовать с упражнениями другого характера, в том числе с упражнениями на расслабление. Во время хоккейного матча хоккеистам приходится выполнять различные приемы: торможения, остановки, броски, быстрые старты, силовые единоборства; и хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц, могут эффективно выполнить эти и другие действия. Выявлена прямая зависимость между силовыми показателями и уровнем мастерства спортсмена [1].

У хоккеистов в годичном цикле подготовки развитие взрывной силы осуществляется до начала сезона в течении 5-7 недель тренировок. Этапы силовой подготовки: втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный.

Во время предсезонной работы тренировки для игроков состоят из развития мобильности, силы, стабильности, скорости, ловкости и взрывной силы. В случае грамотного планирования программы тренировок перед сезоном игроки будут улучшать все вышеупомянутые качества, а также добьются снижения риска травм в течение сезона.

Рассмотри план тренировок хоккеистов (таблица).

1 неделю – втягивающий – сдача нормативов, адаптация к нагрузкам;

2 неделя – подготовка связок и сухожилий к работе с отягощениями;

3 неделя – развиваем силу, выходим на 85% от ПМ;

4 неделя – закрепляем результат и добавляем тренировки на льду;

5 неделя – силу развиваем меньше, добавляем скорость;

6 неделя – идем на спад, больше технической работы;

7 неделя – итоги, нормативы, подготовка к играм.

План тренировок хоккеистов для развития физических качеств

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1 неделя	Игра	Нормативы	Игра	Нормативы	Игра	Кросс либо велотренажер пульс до 60-70%	Отдых
Вечер	Мобильность	Координация	Мобильность	Координация	Мобильность		
2 неделя	Зал сила 65-80%	Городок (ловкость и скорость)	Зал сила 65-80%	Специальные упражнения на песке (техника)	Работа на слабые места в зале	Бассейн	Отдых
Вечер	Игра (ловкость и скорость)	Координация	Мобильность + Игра (ловкость и скорость)	Координация	Игра (ловкость и скорость)		
3 неделя	Зал сила 75-85%	Ускорения со сменной направления	Зал сила 75-85%	Специальные упражнения на земле	Зал 60-70% на слабые места	Бассейн	Отдых
Вечер	Мобильность + координация	Лед	Мобильность Координация	Лед	Координация и мобильность		
4 неделя	Зал сила 75-85%	Ускорения со сменной направления	Зал сила 75-85 %	Городок (скорость и ловкость)	Работа на слабые места	Велотренажер либо кросс	Отдых
	Лед	Координация и мобильность	Лед	Координация и мобильность	Лед		
5 неделя	Тренировка на взрыв на земле + отягощение	Городок (ловкость и скорость)	Тренировка на мощность в зале	Техническая работа + резинки	Работа на слабые места в зале	Велотренажер + сауна	Отдых
Вечер	Лед	Координация + мощность	Лед	Координация и мобильность	Лед		
6 неделя	Ударная тренировка	Городок (скорость и ловкость)	Тренировка на мощность	Техническая работа на земле	Зал на слабые места 60-70%	Велотренажер + сауна	Отдых
Вечер	Лед	Работа на связки и сухожилия резинки	Лед	Работа на связки и сухожилия	Лед		
7 неделя	Плиометрика Ударная	Нормативы	Тренировка на мощность	Нормативы	Работа на связки и сухожилия с резинками	Велотренажер + сауна	
Вечер	Лед	Лед	Лед	Лед	Лед	Разработка тактики	

Для определения абсолютной силы хоккеиста рекомендуется включить в тренировочную программу следующие упражнения:

1. Жим штанги – это классическое упражнение для оценки силы верхней части тела, особенно грудных и плечевых мышц. При выполнении жима штанги можно узнать максимальную силу спортсмена.

2. Приседания со штангой – это упражнение, которое позволяет оценить силу нижней части тела, включая ноги и ягодицы. Оно помогает развить силу и стабильность в нижней части тела, что важно для мощных рывков и быстрых движений на льду.

3. Тяга штанги в наклоне – данное упражнение направлено на развитие силы спины, предплечий и бицепсов. Оно помогает улучшить хват в хоккее, а также способствует улучшению баланса и стабильности.

Для определения выносливости хоккеиста можно использовать следующие упражнения:

1. Приседания средней или низкой интенсивности – это упражнение помогает развить выносливость в нижней части тела. Повторение упражнения много раз с легким или умеренным весом позволит оценить способность спортсмена к длительным напряжениям.

2. Бег на длинные дистанции – для оценки аэробной выносливости можно провести тест на пробегание маршрута определенной длины или на заранее определенное время. Бег на длинные дистанции требует хорошей выносливости и способности поддерживать определенный темп.

3. Комплексные упражнения, такие как бурпи или гиревой спорт, могут быть также включены для оценки общей выносливости хоккеиста.

Для определения гибкости хоккеиста полезно включить следующие упражнения:

1. Растяжка и мобильность – это неотъемлемая часть тренировок хоккеиста, которая помогает улучшить гибкость и готовит мышцы к интенсивным тренировкам и соревнованиям.

Создание гибких упражнений для конкретных частей тела, таких как ноги, спина и плечи, позволит провести тест и оценить текущую гибкость игрока.

Для определения скорости и мощности хоккеиста можно использовать следующие упражнения:

1. Бег на короткие дистанции – быстрые спринты на короткие расстояния позволят оценить скоростные и мощностные возможности хоккеиста.

2. Прыжки вниз с последующим быстрым отталкиванием вверх – данное упражнение позволит оценить скоростную и мощностную область спортивных качеств хоккеиста.

3. Различные упражнения для развития силовых параметров, такие как замахи гирей, серии прыжков и бросков, могут быть включены для оценки скорости и мощности игрока.

Силовые тренировки играют важную роль в подготовке хоккеистов на всех этапах сезона, включая предсезонную работу и соревновательный период. Вот роль силовых тренировок на каждом из этих этапов:

1. Предсезонная работа.

В предсезонной работе силовые тренировки имеют несколько главных целей:

- увеличение силы и выносливости мышц для улучшения физической прочности хоккеистов. Это помогает им справляться с интенсивностью тренировок и соревнований в течение всего сезона;

- развитие мощности взрывных движений, таких как старты, ускорения и рывки. Мощность взрывных движений важна для быстрого перемещения на поле и участия в борьбе за позицию;

- улучшение стойкости к травмам и снижение риска получения повреждений. Силовая тренировка помогает укрепить суставы и связки, что снижает вероятность возникновения травм;

- развитие баланса и координации. Силовые тренировки, такие как упражнения с использованием гантелей, штанги или тренажеров сопротивления, помогают улучшить баланс и координацию движений хоккеистов, что в свою очередь сказывается на их технике и маневренности на льду;

- улучшение общей физической формы и выносливости. Силовые тренировки комбинируются с кардиотренировками и другими аспектами физической подготовки, чтобы повысить общую физическую форму и выносливость хоккеистов.

2. Соревновательный период.

В соревновательном периоде силовые тренировки имеют некоторые особенности:

- поддержание силы и выносливости, достигнутых в предсезонный период. Хотя объем и частота силовых тренировок могут немного снизиться, они по-прежнему являются важной составляющей тренировоч-

ного плана, чтобы поддержать физическую форму игроков на протяжении всего сезона;

- адаптация силовых тренировок к требованиям соревновательных игр. Упражнения с добавлением элементов, характерных для хоккея (например, быстрое меняющаяся нагрузка, перемещения в разных плоскостях), помогают хоккеистам лучше подготовиться к требованиям соревнований;

- фокус на предотвращении утомления и повреждений. Силовые тренировки должны быть правильно структурированы, чтобы не перегрузить мышцы и связки хоккеистов во время соревнований, учитывая энергетическую нагрузку, которую они уже получают от игр.

Важно отметить, что оптимальная методика силовых тренировок может различаться в зависимости от конкретных потребностей и физических характеристик каждого индивидуального хоккеиста. Поэтому рекомендуется проводить индивидуальную консультацию с тренером или специалистом по спортивной подготовке для разработки наиболее эффективной методики тренировок хоккеистов экстра-класса.

Список использованной литературы

1. Мельников, И. В. Физическая подготовка хоккеиста / И. В. Мельников – М.: Серия «Хоккей», 2013. – 36 с.