Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Яйская детско – юношеская спортивная школа»

**Методические рекомендации**

**Применение дифференцированно – блочного метода для развития**

 **скоростно – силовых качеств обучающихся**

Разработчик:

Инструктор-методист

Середа Ольга Владимировна

Яя

2021

 Аннотация

Данные методические рекомендации содержат систематизированный материал по применению дифференцированно – блочного метода для развития скоростно – силовых качеств обучающихся. Методические рекомендации представят определённый интерес для тренеров – преподавателей спортивных школ, а также учителей физической культуры.

В методической разработке рассмотрены теоретические и организационные аспекты применения дифференцированно – блочного метода для развития скоростно-силовых качеств, а так же формирования двигательных навыков на занятиях по спортивному совершенствованию. В изложенном материале необходимый минимум знаний, который позволит избежать возможных ошибок на тренировочных занятиях.

Оглавление

[1. Введение 4](#_Toc81231936)

[2. Основная часть 5](#_Toc81231937)

[3. Средства для воспитания скоростно – силовых качеств 9](#_Toc81231938)

[4. Заключение 12](#_Toc81231939)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 13](#_Toc81231941)

**1. Введение**

Под скоростно-силовыми качествами следует понимать сочетание быстроты и силы, необходимых для успешного выполнения спортивной техники: прыжков, передвижений и ударов по мячу.

 При этом необходимо обеспечивать развитие всех форм проявления быстроты:

* быстроту реакции в ответ на внезапное раздражение,
* быстроту (скорость) перемещения в пространстве,
* быстроту отдельного движения.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят:

* быструю силу;
* взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в прыжках в длину и метаниях и т.д.).

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой.

Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила — способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Актуальность

Важность скоростно-силовой подготовки для юных спортсменов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств.

**Цель:**

Оказание методической помощи тренерам – преподавателям и учителям физической культуры в организации тренировки скоростно – силовых качеств обучающихся дифференцированно – блочным методом.

**Задачи:**

* Доказать эффективность развития скоростно – силовых качеств обучающихся дифференцированно – блочным методом.
* Способствовать повышению профессионального уровня тренеров – преподавателей и учителей физической культуры.

**Ожидаемые результаты:**

* Применение дифференцированно – блочного метода позволит значительно повысить скоростно – силовые качества обучающихся.
* Повышение профессионального уровня тренеров – преподавателей и учителей физической культуры в вопросах планирования занятий с применением дифференцированно – блочного метода.

## 2. Основная часть

**Обоснование применения дифференцировано – блочного метода**

Тренировочные занятия в разных видах спорта носят специализированный характер, а в качестве приоритетных средств подготовки используются групповые и командные упражнения. В таких условиях индивидуализировать тренировочный эффект воздействий чрезвычайно затруднительно.

Соответственно одной из задач тренера является сочетание таких компонентов нагрузки, которые наилучшим образом расширили бы функциональные возможности спортсменов.

Для этого целесообразно использовать в тренировке скоростно – силовых качеств дифференцированно – блочный метод, который заключается в:

* в применении упражнений дифференцированной целевой направленности на развитие одного или двух родственных качеств (скорость и сила, выносливость и сила);
* в применении блоков (комплексов) с различной направленностью, как на развитие одного физического качества, так и на физическую подготовку в целом.

**Организационно – методические указания для скоростно – силовой подготовки**

Скоростно – силовая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из разных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики, и др.).

Специальная физическая подготовка характеризуется:

1. непрерывностью нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха;
2. необходимостью выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления;
3. изменчивостью двигательных средств и игровых приемов.

Интенсивность и продолжительность выполнения специальных упражнений, количество повторений, время отдыха между ними зависят от характера и величины физических нагрузок.

Скоростно – силовая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики, и др.).

*Сила* – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий, поэтому в программу подготовки футболистов всё больше включаются упражнения силового характера. Такой вид тренировочных воздействий необходим для развития мышечной силы и создания фундамента для развития других физических качеств.

Существовавшее многие годы мнение, что силовая подготовка отрицательно сказывается на процессах нервно-мышечной координации, связанных с точностными игровыми действиями, не выдержало проверки практикой и результатами экспериментальных исследований.

Спортсмен должен быть развит гармонично, иначе ему не добиться успеха в избранном виде спорта. В тренировочных занятиях упражнения силового характера должны обязательно чередоваться с расслабляющими движениями.

Главным методическим моментом скоростной подготовки является применение средств, при отсутствии факторов утомления и монотонности. Спортсмен должен находиться в состоянии «психической свежести», характеризующейся оптимальным уровнем возбуждения и желания выполнять скоростную работу.

Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как ваше внимание будет сосредоточено на выполнении самих упражнений.

Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления ещё не наступили.

*Выносливость* — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Так же выделяется силовая или скоростная выносливость.

Чтобы натренировать скоростную выносливость, лучше, чем «рваный бег» нагрузки не найти, суть его заключается в том, что вы бежите кросс и периодически делаете ускорения. Например, бежите в спокойном темпе 3 минуты, затем совершаете ускорение метров на 30 и снова переходите на легкий бег, пока не восстановится дыхание и пульс. После чего снова делаете ускорение. И так на протяжении всего кросса.

**Развитие скоростно-силовых качеств и силы**

**ОФП**

- Упражнения с отягощениями (вес отягощений

 от 40 до 70% веса тела.

 - Прыжки в глубину (высота спрыгивания 50-70см) с последующим выпрыгиванием вверх или рывком.

**СФП**

- Многократное повторение упражнений

 в ловле и бросках набивного мяча.

- Броски футбольного и набивного мяча на дальность.

- Удар ногой на дальность. Ловля набивных мячей, брошенных партнёрами с разных сторон.

Пример двухнедельного микроцикла тренировки при нагрузке 3 занятия в неделю по 2 академических часа (на 6 занятий).

|  |  |
| --- | --- |
| № занятия | Вид нагрузки |
| 1 | Скорость - сила |
| 2 | Выносливость - ОФП |
| 3 | Скорость - ОФП |
| 4 | Выносливость - сила |
| 5 | Скорость - ОФП |
| 6 | Выносливость - ОФП |

## 3. Средства для воспитания скоростно – силовых качеств

**Упражнения для воспитания силы:**

* Из основной стойки приседание поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
* В приседе прыжки вперёд, назад, в стороны.
* Встать с партнёром друг к другу спиной, взяться за руки и делать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
* Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперёд или в стороны.
* Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток смена ролей.
* Из основной стойки приседать с отягощениями (гантели, набивной мяч) с последующим быстрым выпрямлением.
* Выполнять рукой(ногой) броски набивного мяча на дальность.

**Упражнения для воспитания скорости:**

*Без мяча:*

* Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с, перерыв 30 сек. Повторить 3-4 раза.
* Бег на короткие дистанции (20-30 м) из различных исходных
положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя, поджав
ноги; из положения лёжа на животе или спине. Повторить 4-5 раз.
* Бег с резкими остановками по сигналу.
* Бег спиной вперёд, приставными шагами на скорость дистанции 10, 15 и 20 м.
* Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперёд.
* Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ловли высоколетящего мяча.

*С футбольным мячом:*

* Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
* Выполните удар по мячу с рук. Повторить 3-4 раза.
* Медленно ведите мяч, по сигналу партнёра направьте его вперёд и сделайте в этом же направлении рывок. Сделайте 4-6 таких рывков.
* Стоя лицом к воротам, по сигналу партнёра повернитесь кругом и сделайте выход из ворот на перехват мяча. Повторить 3-4 раза.
* Встаньте с партнёром в 5 шагах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнёра. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. Каждый должен совершить по 4-5 пробежек за мячом.
* Сделайте рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и
выполните удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в
8-10 шагах от неё. Повторите упражнение 4-5 раз.
* Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполняйте 5-6 таких ускорений.

**Упражнения для воспитания выносливости:**

* «Рваный бег»
* Бег в медленном или среднем темпе.

**Упражнения ОФП:**

* Приседания со штангой, партнером на плечах.
* Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
* Метание и ловля тяжелых снарядов.
* Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
* Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.
* Стартовые ускорения из различных исходных положений.
* Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
* Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
* Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.
* Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.
* Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
* Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
* «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
* Наклоны назад из положения стоя на коленях.
* Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.).
* Упражнения с гимнастическими снарядами (булавы, палки, скакалки).
* Легкоатлетические прыжки в длину, высоту, барьерный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и силы

ОФП. Упражнения с отягощениями. Вес отягощений от 40 до 70% веса тела. Прыжки в глубину (высота спрыгивания 50-70 см) с последующим выпрыгиванием вверх или рывком.

СФП. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Удар ногой на дальность. Ловля набивных мячей, брошенных партнёрами с разных сторон.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ловля и отбивание мячей повторным и непрерывным методами. При организации этих упражнений использовались параметры выполнения разработанные в исследованиях Г.С. Лалакова, с учётом возрастных особенностей футболистов, таблица которая представлена в раздаточном материале на стол.

## 4. Заключение

Предлагаемые физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей предусматривают основные условия их выполнения: систематичность, постепенность, последовательность, динамичность, сознательность и активность.

Если вы, по каким-то причинам пропустили занятие, не торопитесь начинать с того уровня, где остановились, организм быстро теряет тренированность, начните с небольших нагрузок, контролируйте частоту пульса во время занятий.

Регулярные занятия физическими упражнениями не только улучшают здоровье, укрепляют функциональные возможности организма, но и приносят «мышечную радость», воспитывают трудолюбие и повышают умственную работоспособность. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М., 2008. – 228 с.

2. Акимов A.M. Игра футбольного вратаря / А.М.Акимов. – М.:

ФиС.2008. - 95с.

3. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте \ В.Г.Алабин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С. 43-46.

4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко. – М.: ФиС, 2007. –144 с.

5. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М.Коц. – М, ФиС, 2008. – 202 с.

6. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР по футболу: методические рекомендации / А.А.Кузнецов. – М., 2014. – 69 с.

7. Набоков Б.П. О тренировке вратаря / Б.П.Набоков // Футбол сегодня и завтра. – М., 2013. – С. 160-173.

8. Удалов А.А. Методика подготовки вратарей / А.А.Удалов // Юный футболист. – 2014, №3. – С 101-110.

9. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратарей в условиях игры и тренировки / А.И.Шамардин // Футбол: Ежегодник. – М.: 2014. – С. 48.