

75.421.7  
М 54

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

# **МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ВМХ (ГОНКИ)**

*Учебно-методическое пособие*



**ФНЦ ВНИИФК**

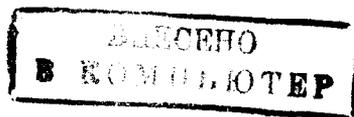
*Москва*  
*2020*

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)**

**МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ  
ВМХ (ГОНКИ)**

*Учебно-методическое пособие*



Москва  
2020

УДК 796.61  
ББК 75.721.7  
К325

**Рецензент** **Е. А. Ширковец**, главный научный сотрудник ФГБУ  
ФНЦ ВНИИФК, доктор педагогических наук, профессор.

**Методика специальной силовой подготовки велосипедистов  
К325 ВМХ (гонки): учебно-методическое пособие / П. В. Квашук,  
А. В. Воронов, Г. Н. Семаева [и др.]; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М.,  
2020. – 62 с.**

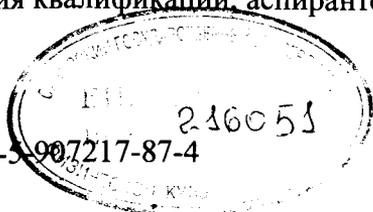
ISBN 978-5-907217-87-4

Учебно-методическое пособие разработано по результатам научно-исследовательской работы «Разработка методики специальной силовой подготовки на основе биомеханического анализа соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта с высоким проявлением силовых качеств», выполненной на основании приказа Минспорта России от 14 декабря 2018 г. № 1034 «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019–2021 годы».

В пособии рассматриваются вопросы силовой подготовки велосипедистов ВМХ (гонки).

Учебно-методическое пособие может представлять интерес для тренеров, спортсменов и специалистов, слушателей факультетов повышения квалификации, аспирантов.

ISBN 978-5-907217-87-4



УДК 796.61  
ББК 75.721.7

© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень сокращений и обозначений .....	5
Введение.....	6
1. Направленность и специфичность силовой тренировки .....	8
2. Особенности реализации специальных силовых качеств в соревновательной деятельности велосипедистов ВМХ высокой квалификации .....	10
3. Уровень показателей силы основных мышечных групп велосипедистов ВМХ.....	16
4. Специальная силовая подготовка велосипедистов ВМХ высокой квалификации .....	22
4.1. Критерии интенсивности тренировочной нагрузки и режим выполнения упражнений силовой направленности.....	22
4.2. Принципиальные положения целенаправленного развития силы и мощности движений .....	26
4.3. Классификация специальных тренировочных нагрузок силовой и скоростно-силовой направленности велосипедистов ВМХ.....	29
4.4. Средства развития силовых и скоростно-силовых качеств велосипедистов ВМХ.....	30
4.5. Определение рационального двигательного режима при выполнении упражнений силовой направленности.....	34
4.6. Определение рационального двигательного режима при выполнении упражнений скоростно-силовой направленности .....	36
5. Экспериментальное обоснование эффективности методики специальной силовой подготовки велосипедистов ВМХ высокой квалификации .....	41
Выводы .....	57
Рекомендуемая литература.....	60