

Таким образом, выделенные в факторном анализе валидные показатели высококвалифицированных спортсменов могут быть использованы при отборе в греблю по морфологическим показателям, а также при комплектовании командных лодок и составлении модельных характеристик телосложения гребцов на байдарках и каноэ.

Список использованных источников

1. Журавский, А.Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ : моногр. / А.Ю. Журавский ; М-во образования Респ. Беларусь, УО «Полесский гос. ун-т». – Чебоксары : Среда, 2018. – 212 с.

2. Журавский, А.Ю. Индивидуализация подготовки спортсменов к гребле на байдарках и каноэ : моногр. / А.Ю. Журавский, В.В. Шантарович ; М-во образования Респ. Беларусь, УО «Полесский гос. ун-т». – Пинск : ПолесГУ, 2020. – 194 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СКАЛОЛАЗОВ

О.Н. Канаиш

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В данной статье предложен анализ методических основ и исследований по развитию силовых качеств скалолазов различной спортивной квалификации. В современных условиях подготовка спортсменов-скалолазов становится все более сложной и продолжительной, уровень подготовленности спортсменов растет, растет конкуренция на соревнованиях, повышаются результаты и растут рекорды на трассах. В связи с этим необходимо больше внимания уделять развитию физических качеств, в частности, силы.

Ключевые слова: скалолазание спортивное, физические качества, сила, физическая подготовка, тренировочный процесс.

Введение. Чтобы достичь высоких результатов в спорте, следует развивать все физические качества. Однако в каждом виде спорта лидирует одно основное качество. Например, в скалолазании главным физическим качеством является сила, с помощью которой спортсмены преодолевают трассы.

В настоящее время многие исследователи занимались проблемами развития силовой подготовки. К таким исследованиям можно отнести работы таких авторов, как Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, Н.И. Волков, А.А. Николаев, А.П. Бондарчук и др. В исследованиях данных авторов освещаются различные стороны спортивной подготовленности спортсменов. Проблемы развития силовых качеств скалолазов впервые были исследованы А.Е. Пиратинским (1987), чуть позже был представлен труд И.В. Гусака (2010) и А.В. Ваваева (2019).

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (Зациорский, 1966). Мышечную силу определяют три процесса: сокращение мышц, их изометрическое напряжение и расслабление. В зависимости от того, в каком режиме работают мышцы, формируются и их силовые качества [1].

Основными средствами воспитания силовых способностей служат силовые упражнения. Повышенное мышечное напряжение создается в силовых упражнениях чаще всего внешним отягощением. На начальном этапе для скалолаза в качестве внешнего отягощения используются упражнения с отягощением веса собственного тела

(подтягивания, отжимания). Со временем использование неопредельных отягощений (относительно небольшие величины) с предельным числом повторений функционально подготовит организм спортсмена к последующим силовым нагрузкам повышенной интенсивности и обеспечит развитие силовой выносливости. Не следует увлекаться использованием предельных или около предельных отягощений. Этот метод используется в бодибилдинге для наращивания мышечной массы, но не в скалолазании.

Среди всех проявлений силовых способностей скалолаза главенствующую роль играют силовая выносливость и максимальная сила. Немаловажна также роль взрывной силы и реактивной способности мышц [2].

От уровня развития максимальной силы зависит способность скалолаза совершать те или иные движения на трассах, а также уровень развития силовой выносливости. Имеется тесная положительная связь между максимальной силой и силовой выносливостью при работе, требующей больших сопротивлений – 70 % – 90 % уровня максимальной силы. Роль силовой выносливости в лазании длинных маршрутов на трудность тяжело переоценить.

Лазание по сложному рельефу – это достаточно интенсивный вид деятельности, часто выполняющийся на фоне недостатка кислорода (анаэробно). Кислорода не хватает потому, что скорость его использования мышечными клетками превышает скорость доставки его кровью. Высокая скорость использования кислорода связана с высокой интенсивностью мышечной деятельности при силовой нагрузке. Лазание при длительном времени, выполняемое во время статических висов, приводит к появлению чувства онемения в мышцах. Этот режим является самым неблагоприятным для организма, так как напряженные мышцы, сдавливая сосуды, препятствуют нормальному кровоснабжению.

Анализируя результаты тестирования силовой подготовленности спортсменов-скалолазов, можно отметить, что скалолазание предъявляет высокие требования к уровню развития всех компонентов силовых качеств, т. е. силе, взрывной силе, силовой выносливости [3].

Выделяют следующие методы силовой подготовки:

- повторный метод;
- метод до отказа;
- метод максимальных усилий.

Повторный метод – это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). Например, в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов [4].

Метод максимальных усилий включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Этот метод обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы.

Для начинающего скалолаза силовые упражнения включают различные подтягивания и фиксации: тренировка способности мышц удерживать тело в определенных положениях. При выполнении упражнений на перекладине применяется несколько видов хватов: подтягивание обычным (прямым) и узким хватами, подтягивание обратным хватом, подтягивание широким хватом за голову, подтягивание на перекладине на выносливость до 100–150 раз за тренировку (для разрядников) за несколько подходов. Для новичков суммарное количество подтягиваний примерно 50 раз и более. Для тех, кто не может подтягиваться, следует применять эластичную ленту или подтягиваться с опорой одной-двух ног на гимнастической лестнице в полугоризонтальном положении.

Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании, поэтому они выполняются максимально. Делать это можно двумя способами. Для начинающих скалолазов быстрое подтягивание выполняется по одному. Каждое подтягивание начинается с вися на прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Второй вариант – быстрое подтягивание в серии. После каждого быстрого единичного подтягивания скалолаз не опускается до конца, он как бы ловит себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасывает себя вверх. При опускании руки распрямляются примерно до 120 градусов.

Выводы. В спортивном скалолазании рост результатов обусловлен наличием определенного уровня развития силовых качеств. По результатам исследования можно сказать, что силовая подготовка является одной из главных составляющих процесса совершенствования спортсменов-скалолазов различной квалификации. Чаще всего речь идет о совокупности силовых качеств динамической, статической, взрывной, стартовой или силовой выносливости.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 4-е. – М. : Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 216 с.
2. Николаев, А.А. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с.
3. Канаш, О.Н. Динамика скоростно-силовых показателей юных скалолазов / О.Н. Канаш, А.Я. Пташиц // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. тр. V-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 50-летию фак. физ. культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, 26 нояб. 2021 г. / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 282–285.
4. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. – М. : Спорт, 2019. – 224 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

А.В. Кардаш¹, Т.В. Маринич²

¹*Учреждение «Мотольская специализированная ДЮСШОР»*

²*УО «Полесский государственный университет»*

Аннотация. Применение методики психофизиологической диагностики в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой системы предоставляет возможность и необходимость создания и практического использования моделей для каждого обследуемого, что позволяет эффективно реализовать контроль его подготовки, позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, более рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

Ключевые слова: психофизиологическая диагностика, индивидуализация тренировочного процесса, прогнозирование физических возможностей.

Анализ исследований в области прогнозирования индивидуальной успешности и неуклонный интерес к данной проблеме со стороны спорта высших достижений показал