

Н.А. Гранкин

ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)»,
Тюмень, Россия, Соискатель НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма»

ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

ГИРЕВИКОВ

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки гиревиков на всех этапах спортивной подготовки. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить по-разному: повышения объема и интенсивности нагрузки; по пути оптимизации самой методики; поиска

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРНИНЫ

новых способов тренировки. Важным условием в этой связи является совершенствования физических качеств гиревиков.

Значительные резервы повышения результативности соревновательной деятельности гиревиков представляет индивидуализация средств и методов развития специальной выносливости.

Цель работы явилось теоритическое обоснование воспитание выносливости курсантов-гиревиков.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, обобщение передового опыта специалистов.

Результаты и их обсуждение. Уровень развития физических качеств является главной предпосылкой, определяющей результативность выступления гиревика. При этом выносливость является наиболее важным качеством для спортсменов, от уровня его развития зависит результативность всей спортивной подготовки.

Среди служебно-прикладных видов спорта, позволяющих эффективно развивать физические и морально-психологические качества курсантов военных училищ, важное место занимает [гиревой спорт](#). Специалисты не пришли еще к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации средств и методов, применяемых при развитии физических качеств гиревика [1,4,5]. В нашем исследовании рассматриваются подходы и понятия, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, объединяющей физические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию). Процесс развития физических качеств гиревика должен быть максимально связан с формированием двигательных навыков.

Решение этой проблемы мы видим в максимальном приближении развития физических качеств гиревиков к их реальной соревновательной деятельности. В связи с этим при оценке эффективности развития физических качеств гиревиков необходимо учитывать не только показатели силы, быстроты, выраженные в килограммах, темпе и ритме движений, минутах или секундах, но и уровень общей выносливости как важнейшей составляющей и основой подготовленности гиревика.

При совершенствовании выносливости гиревиков недостаточно опираться только на методические указания воспитания выносливости с точки зрения физиологических механизмов проявления выносливости. Методика воспитания выносливости гиревиков должна предусматривать специфику самого вида спорта и индивидуальные проявления выносливости самих гиревиков с учетом их индивидуально-типологических особенностей ритма дыхания.

Совершенствование технических действий в гиревом спорте возможно только при условии, если гиревик обладает достаточной выносливостью. Введение новых правил в гиревом спорте повысило значимость воспитания выносливости гиревиков на различных этапах подготовки.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Как отмечают многие авторы, он отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения - сердечнососудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [1,2].

В теории и методике физической культуры выносливость определяет, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению,

возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах: 1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления. 2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления [3,4,5].

В процессе подготовки и участия в соревнованиях спортсмен сталкивается с проявлением утомления. Способность гиревика противостоять утомлению в ходе тренировочной и соревновательной деятельности не снижая результативности, характеризуется проявлением специальной выносливости.

Вопросы о воспитании выносливости также поднимаются в работах Е.Н. Захарова и др. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств), где дается характеристика проявления различных типов выносливости и методы их воспитания. Также многими авторами отмечается, что неравномерность темпа подъема гири, наличие натуживания, чередование максимального напряжения и расслабления мышц предъявляют особые требования к выносливости гиревика.

Натуживание - задержка дыхания с напряжением дыхательных мышц, осложняет обучение рациональной технике упражнений гиревого спорта, а также препятствует совершенствованию физических качеств. Наблюдения показывают, что после натуживания требуется выполнить 6-8 дыхательных циклов в исходном положении перед очередным выталкиванием, чтобы быть готовым к следующему подъему гири. Нарушение ритма двигательных действий, связанное с нарушением ритма дыхания приводит к избыточным движениям рук, ног, туловища. Это в свою очередь снижает экономичность движений, способствует преждевременному нарастанию утомления и, как следствие, приводит к низким результатам (А.И. Воротынец, 2002).

В гиревом спорте выносливость характеризуется большой продолжительностью при различном напряжении сил. Поэтому оценить выносливость гиревиков в тренировочном и соревновательном процессе затруднительно. В процессе подготовки гиревиков более практична и реальна оценка выносливости по физиологическим показателям, таким как частота сердечных сокращений (ЧСС).

Выносливость как физическое качество и по проявлению тесно связано с утомлением. Во многих случаях причина снижения работоспособности и эффективности ведения борьбы связана с нарастающим утомлением. В основном выносливость проявляется в выполнении основного упражнения с нарастающим утомлением и продолжением заданной работы на ее фоне.

Общеизвестно, что утомление также зависит от количества участвующих мышц в работе. В литературе имеется участие мышц в работе: локальное, региональное и глобальное. В гиревом спорте особенно преобладает глобальное утомление, так как поднятие гири это упражнения, которые можно отнести как к максимальной и субмаксимальной, так и к большой и умеренной мощности. Как известно, в процессе мышечной работы расходуются различные источники энергообеспечения. В гиревом спорте поочередно включаются креатинфосфорный, гликолитический и дыхательный механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Поэтому важным показателем выносливости является аэробная и анаэробная производительность мышечной деятельности. Анаэробные механизмы включаются на начальных этапах работы, а также проявляются в кратковременных усилиях высокой мощности. Аэробные механизмы включаются при продолжительных работах. В гиревом спорте эти два механизма энергообеспечения проявляются в комплексе. Высокая интенсивность работы, наличие статистических моментов и усилий, натуживания и натуживания с сдавливанием грудной клетки, задержки дыхания, все это затрудняет дыхательные процессы.

Таким образом, анализируя и обобщая имеющиеся материалы по проблеме воспитания выносливости гиревиков мы пришли к выводу, что для успешного ведения гиревого поединка необходим высокий уровень анаэробной производительности, а также способность быстро восстанавливаться.

Литература

1. Ванюшин, Ю.С. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста / Ю.С. Ванюшин // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – № 3. – С. 105-108.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-368 с
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Сокунова, С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С.Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С.56-59
5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.