

С.В. Синкевич

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других.

На современном этапе развития тяжелоатлетического спорта в нашей стране и за рубежом накоплен огромный опыт и собран значительный научно-методический материал, связанный с подготовкой тяжелоатлетов различной спортивной квалификации и возраста. Многолетняя тренировка тяжелоатлетов связана с решением целого ряда проблем. Одна из них обоснование оптимальных возрастных границ в системе поэтапной подготовки спортсменов в этом виде спорта с учетом особенностей развивающегося организма, спортивно-педагогических задач и социально-экономических условий жизни общества.

Для создания технологии обучения и спортивной подготовки гиревиков необходима система количественных и качественных критериев техники и экономичности двигательных действий, а также сдвигов в различных физиологических системах организма спортсменов. Количественные параметры двигательных действий в гиревом спорте позволят увидеть, рассчитать, оценить, а не только почувствовать движение на уровне навыка с заданными свойствами. Используя объективные показатели, можно будет строить учебный и тренировочный процесс, осуществлять контроль на различных этапах подготовки без ущерба для здоровья занимающихся. В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают навыки поднимания тяжестей, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. В зависимости от решения указанных задач учебно-тренировочный процесс условно разделяется на обучение и тренировку.

Обучением называется тот этап, на котором доминирующее значение приобретает задача освоения навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи совершенствования функциональных возможностей и физических качеств, он будет называться спортивной тренировкой. Осваивая специфические навыки, занимающийся выполняет большое количество двигательных действий, которые повышают уровень его физической подготовленности в поднимании гирь. Также, выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, используют возросшие возможности развития своих физических качеств, направляя их на улучшение техники упражнения и ее элементов. Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между ними не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика

совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Цель исследования: разработка методики совершенствования силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов-гиревиков с использованием метода круговой тренировки.

Исследование проводилось с ноября 2011 по май 2012 года.

В эксперименте участвовало 12 спортсменов высокой квалификации (МС).

Для успешного проведения эксперимента был подобран соответствующий инвентарь (устройства тренажёрного типа, штанги, гантели, гири и т. д.), а условия, в которых проводился эксперимент, соответствовали санитарно-гигиеническим нормам.

Занятия по развитию силовой выносливости проводились два раза в неделю (в среду и субботу – дни общей физической подготовки).

После основной части тренировки каждая группа поочередно спускалась в зал ОФП. В то время как одна группа выполняла комплекс упражнений в зале ОФП, другая выполняла

упражнения на растягивание. После выполнения комплекса упражнений группы менялись местами. Причём контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная по предложенной нами методике.

В контрольной группе проводилась тренировка по методу стандартно-интервальной работы. В тренировке использовался комплекс, состоящий из восьми упражнений на все группы мышц.

1. Приседание со штангой на плечах (бёдра)
2. Жим штанги лёжа широким хватом (грудь)
3. Подтягивание широким хватом (спина)
4. Махи гантелями в стороны (плечи)
5. Тяга штанги к подбородку (трапеция)
6. Жим штанги лёжа узким хватом (трицепс)

Упражнения выполнялись поочередно. В каждом упражнении было три подхода длительностью выполнения упражнения 30 с. Отдых между подходами 30 с. Отдых между упражнениями составлял 3 мин. Упражнения выполнялись в среднем темпе.

В экспериментальной группе использовались те же упражнения, что и в контрольной, но выполнялись они методом круговой тренировки. Круг включал восемь станций. Длительность работы на станции составляла 30 с, упражнения выполнялись в среднем темпе. По сигналу испытуемые переходили от одной станции к другой. На переход затрачивалось 25 с. Затем, по следующему сигналу, испытуемые приступали к выполнению очередной серии упражнений. Отдых между кругами составлял 25 с.

Величина отягощений постепенно увеличивалась в процессе повышения тренированности. Время, затрачиваемое на выполнение упражнения и общая нагрузка было одинаковым. После проведения эксперимента, мы провели конечное тестирование в обеих группах, и сравнили обработанные результаты двух групп до и после эксперимента для выявления общих сдвигов и определения эффективности экспериментальной методики. Далее проводилась – обработка результатов исследования, формулирование выводов.

В процессе подготовки тяжелоатлетов чрезвычайно важное значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность тяжелоатлетов, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики.

Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности. На начальных этапах подготовки спортсменов доминируют задачи управления процессом обучения и воспитания на базе разносторонней физической подготовленности различных физических качеств. В дальнейшем, на этапе спортивного совершенствования, удельный вес специальной подготовки возрастает, и она базируется на высоком уровне развития двигательных и психических качеств. Средства общего воздействия также имеют место, но с помощью их решаются несколько иные задачи, например, повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, компенсаторный эффект после специальных нагрузок. Физическая подготовка спортсменов высокого класса должна носить характер функциональной направленности, ориентированной на достижение (либо поддержание) максимума специальной тренированности. Установлено, что с ростом квалификации спортсменов повышение специальной подготовленности достигается лишь за счёт применения всё более специфических тренировочных воздействий (по составу, как средств, так и режимов, или методов, их применения).

Развитие силы и силовой выносливости большинством авторов отмечается как приоритетная задача в гиревом спорте при этом, силовой выносливости отводится ведущая роль. Большинство авторов сходится во мнении, что многократное выполнение подъемов гири осуществляется за счет развития именно силовой выносливости. Механизм развития необходимого усилия в гиревом спорте формируется по взрывному типу – придание необходимого ускорения снарядам постоянного веса для выноса их на определенную высоту. Процесс развития силовой выносливости спортсменов предполагает наличие высокого уровня работоспособности систем, обеспечивающих поступление и транспортировку кислорода в организме. Силовая выносливость развивается, прежде всего, в процессе выполнения спортивного упражнения. При воспитании силовой выносливости применяют различные средства, направленные на развитие мышц, которые несут основную нагрузку в движениях, составляющих технику того или иного вида спорта. Это различные имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах. В результате проведённого исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлено, что в процессе физической подготовки выделяют ОФП, направленную на воспитание физических качеств, достижение высокой работоспособности организма в целом, и СФП, повышающую функциональные возможности организма и развивающую физические качества применительно к требованиям гиревого спорта. Следовательно, процесс физической подготовки является тем фундаментом спортивной тренировки, на котором строится мастерство спортсмена, а оптимальное сочетание ОФП и СФП обеспечивает хорошие результаты.

2. Установлено, что метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления.

3. В ходе эксперимента установлено, что величина прироста показателей силовой выносливости до и после эксперимента в контрольной группе составила 0,9 %, в экспериментальной 5 %. В экспериментальной группе величина прироста больше, чем в контрольной и имеет достоверные различия при 5 % – ном уровне

значимости. Следовательно, применение круговой тренировки для развития силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте является эффективным.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ