

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Филиппович А.Ю.

Научный руководитель

к.п.н., доцент Строева И.В.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Характерной особенностью современного спорта является освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин. Заметное место в этом перечне занимают разновидности спортивной борьбы, ставшие популярными у женщин относительно недавно. Проведение тренировок по борьбе для женщин до настоящего времени осуществляется в соответствии с методическими подходами, разработанными для мужчин. Это вызвано недостаточной информацией о функциональных особенностях женского организма, проявляющихся в процессе специфической тренировочной деятельности, учет которых во многом детерминирует специфику подготовки [1, 3]. В связи с этим разработка средств и методов силовой подготовки девушек, занимающихся борьбой самбо, является актуальным вопросом спортивной тренировки.

Цель исследования – разработка средств индивидуальной силовой подготовки квалифицированных девушек-самбисток с учетом особенностей соревновательной деятельности.

В констатирующем педагогическом эксперименте принимали участие 8 самбисток, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта. Педагогический эксперимент заключался в анализе соревновательной деятельности девушек-самбисток и разработке средств их силовой подготовки. Для проведения педагогического эксперимента самбистки были разделены на две равнозначные по уровню квалификации группы:

контрольную и экспериментальную. Силовая подготовка спортсменок контрольной группы осуществлялась по традиционной методике (равномерное развитие силы всех мышечных групп), а самбистки экспериментальной группы занимались по разработанной индивидуализированной программе, учитывающей «коронные приемы», используемые в соревновательной деятельности.

В силовую подготовку спортсменок были включены упражнения, направленные на развитие силы тех мышечных групп, которые задействованы в выполнении коронного приема. Такое построение силовой тренировки цикла предусматривало развитие сильных сторон спортсменки и предполагало индивидуальное совершенствование для эффективно реализуемых технических действий. Примененный подход к построению силовой подготовки согласуется с мнением С.Б.Элипханова [4], который считает, что факторами управления силовой подготовкой дзюдоисток, определяющими методические ориентиры силовой подготовки, является характер активности мышц при проведении базовых приёмов.

Целесообразность индивидуализации тренировочного процесса самбисток высокой квалификации отмечает Ю.С.Гончаров [2], указывая на ее стабилизирующее влияние на качество выполнения технических приемов. Одним из факторов индивидуализации автор называет индивидуальный стиль соревновательной деятельности, также предлагая учитывать наличие излюбленных приемов у каждой спортсменки.

С целью определения эффективности разработанной методики в начале и конце годичного тренировочного цикла проводилось тестирование физической подготовленности спортсменок. Анализ динамики физической подготовленности позволил сделать выводы об эффективности предлагаемых средств силовой подготовки самбисток.

В течение годичного тренировочного цикла занятий у девушек-самбисток произошли позитивные сдвиги в уровне физической

подготовленности, причем увеличение результатов тестовых упражнений характерно для спортсменок контрольной и экспериментальной групп

У самбисток экспериментальной группы отмечено достоверное повышение результатов в сгибании рук на брусках, сгибании рук в упоре лежа, сгибании туловища лежа на спине ($p < 0,05$). Прирост результатов силовых контрольных упражнений в экспериментальной группе был существенно выше и составлял в экспериментальной группе: сгибание рук на брусках – 5,5%, сгибание рук в упоре лежа – 3,5%, сгибание туловища лежа на спине – 4%, лазание по канату 5 м без помощи ног – 8,2%, жим штанги лежа – 4,1%. В контрольной группе прирост результатов контрольных упражнений составил: сгибание рук на брусках – 1,6%, сгибание рук в упоре лежа – 2,4%, жим штанги лежа – 2,8%. Показатели в сгибании туловища лежа на спине и лазании по канату в контрольной группе ухудшились на 2% и 4%, соответственно.

Спортсменки контрольной группы, занимавшихся по традиционной программе, улучшили показатели силовой выносливости мышц плечевого пояса, о чем свидетельствует повышение результатов в количестве сгибаний рук на брусках и в упоре лежа. Повторное педагогическое тестирование спортсменок контрольной группы выявило прирост количества сгибаний рук на брусках и в упоре лежа на 1,6 и 2,4% следует считать положительным итогом спортивной тренировки.

Полученные результаты подтверждают данные научных исследований о необходимости рационального применения в спортивной подготовке самбисток силовых нагрузок и целесообразности внедрения в процесс спортивной тренировки девушек-самбисток индивидуальных программ силовой подготовки.

Литература

1. Врублевский Д.Е. Индивидуализация силовой подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Д.Е.Врублевский,

И.В.Строева // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №12. – С. 30-34.

2. Гончаров Ю.С. Индивидуализация физической подготовки квалифицированных самбисток на основе учета функционального состояния организма: автореферат дис... . канд. пед. наук / Ю.С. Гончаров. - Тула, 2013. - 23 с.

3. Дрижика А.Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г.Дрижика. - Ростов-на-Дону. – 2005. – 49 с.

4. Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.Б.Элипханов. – Майкоп, 2015. – 50 с.