

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Чепиков А.А.

Научный руководитель

к.п.н., доцент Строева И.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Существенное повышение уровня двигательной подготовленности юношей может быть достигнуто средствами силовых видов спорта. Гиревой спорт способствует укреплению здоровья, развитию физических способностей человека. Рациональное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности – бегом, плаванием, спортивными играми позволяет достичь высокого уровня развития физических качеств, формировать высокие моральные и волевые качества занимающихся. Как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой требует всестороннего научного обоснования.

Анализ научно-методической литературы показывает, что методическое обеспечение тренировочного процесса в гиревом спорте достаточно разработано (А.А.Борисов, 2009, А.В.Рябчук, 2012). В источниках интернета представлено большое количество методик тренировки спортсменов-гиревиков, в том числе и на этапе начальной подготовки. Они, как правило, представляют описания технологии специальной физической подготовки и совершенствования в отдельных соревновательных упражнениях. В то же время, задачи, которые должны решаться на этапе начальной подготовки, гораздо шире. Они включают всестороннее физическое развитие, разучивание и овладение техникой соревновательных упражнений, создание прочной функциональной базы для роста спортивного мастерства, формирование мотивации к постоянным занятиям силовыми упражнениями.

Кроме этого, важным для развития гиревого спорта, является наличие научно обоснованных программ тренировочных занятий, имеющих определенную направленность, а также научно обоснованной системы педагогического контроля подготовленности гиревиков.

Цель исследования – изучение показателей физической подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся гиревым спортом.

В педагогическом эксперименте участвовали юноши 15-16 лет, занимающиеся атлетической гимнастикой и гиревым спортом. Был разработан комплекс средств для начальной подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся гиревым спортом. Основной особенностью, учитывающейся при подборе средств и методов физической подготовки, являлось то, что юноши ранее не занимались силовыми видами спорта и методика тренировки должна учитывать индивидуальный уровень физического развития и физической подготовленности юношей.

В основу методики тренировки был положен годичный тренировочный цикл (макроцикл), состоящий из мезоциклов: втягивающего, подготовительного, развивающего, тренировочного, в которых решались задачи технической, общей и специальной физической подготовки.

На первом этапе начинающий спортсмен втягивается в тренировочную работу, создавая предпосылки для становления спортивной формы. На этом этапе применяется большое количество общеразвивающих упражнений для создания основы спортивной формы.

Во втягивающем мезоцикле использовались упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и других физических качеств. Основные задачи данного периода – укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей. Силовая подготовка осуществлялась упражнениями, выполняющимися с отягощением собственным телом или с небольшими отягощениями.

Подготовительный мезоцикл был направлен на увеличение мышечной массы, развитие максимальной силы мышц. Применялись упражнения с весом собственного тела, небольшими отягощениями. Использовались подготовительные упражнения, а также специальные силовые упражнения с отягощениями для разных групп мышц. В этот период выполнялся комплекс упражнений с гантелями.

В развивающем мезоцикле тренировки были направлены в основном на изучение техники основных движений гиревого спорта. На данном этапе одновременно изучались два способа поднимания гирь — классический толчок и рывок. Они осваивались на каждой тренировке путем выполнения упражнений сначала по фазам, затем в координации. Оба способа изучались параллельно до тех пор, пока занимающиеся не овладеют основами техники выполнения упражнений. Затем занимающиеся проходили толчок двух гирь по длинному циклу и закрепляли навыки классического толчка и рывка.

Силовая подготовка осуществлялась при помощи специально-вспомогательных упражнений.

Занятия в тренировочном мезоцикле проводились по программам, разработанным индивидуально для начинающих гиревиков. При этом вес гири, объем и интенсивность нагрузки подбирались индивидуально в зависимости от физической подготовленности юношей. Основная часть тренировки проходила при ЧСС от 140 до 160 уд./мин.

Контроль выполненной нагрузки осуществлялся путем ведения дневников самоконтроля, в которых занимающиеся записывали объем нагрузки, выполненный на каждой тренировке.

Уровень развития силовых способностей определялся методами динамометрии и педагогического тестирования. Интенсивность роста силовых показателей определяется направленностью тренировочных воздействий. До начала годичного тренировочного цикла юноши, занимающиеся атлетической гимнастикой и гиревым спортом, показали статистически равнозначные результаты в контрольных упражнениях. По

окончании года выявлено, что силовые способности более интенсивно растут под влиянием занятий гиревым спортом.

Одной из задач, решаемых в процессе физического воспитания юношей, является развитие всех физических качеств. Это обеспечивает гармоничное физическое развитие организма, является фундаментом для роста спортивных достижений.

Тестирование, проведенное по окончании учебного года, свидетельствует о росте показателей физической подготовленности юношей в результате занятий гиревым спортом и атлетической гимнастикой. У юношей, занимающихся гиревым спортом, наблюдался достоверный прирост результатов в беге на 1000 метров, в прыжке в длину с места ($p < 0,05$). У юношей, занимающихся атлетической гимнастикой выявлен достоверный прирост результатов в прыжке в длину с места, беге на 1000 метров и глубине наклона ($p < 0,05$). В целом у юношей, занимающихся гиревым спортом, более высокими темпами растут показатели силы, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей. У юношей, занимающихся атлетической гимнастикой, наблюдались более высокие темпы прироста показателей быстроты и гибкости.

Таким образом, юношей 15-16 лет следует активно привлекать к занятиям силовыми видами спорта, учитывая их способности и желание тренироваться с применением средств гиревого спорта.

Литература

1. Алексеенко А.Ф. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта: учебное пособие / А.Ф.Алексеенко, А.В.Холопов. – Омск: ОмскГАУ, 2005. – 90 с.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воротынцев. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
3. Рябчук А.В. Общие основы спортивной тренировки в гиревом спорте / А.В.Рябчук // Психолого-педагогические и медико-биологические

средства сохранения здоровья человека: Научные труды учёных Сибири и Урала. – Шадринск, 2008. – С. 32–38.

4. Тропников В.И. Гиревой спорт: система упражнений с гирями: учебное пособие / В.И.Тропников, Ю.А.Смирнов, А.И.Гуляев. – СПб.: Изд-во ПГУПС, 2010. – 27 с.