

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ РАЗЛИЧНОГО ВЕСА

Магистрант Демин А.Д.

Научный руководитель к.п.н., доцент Язынина Н.

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

В современных условиях в рамках тренировочного процесса отдельное внимание уделяется воспитанию двигательных способностей спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Всё это связано со значительным повышением требований к силовой подготовленности спортсменов [4].

По мнению С.А. Астахова (2002), силовые способности имеют значение для достижения наибольшего успеха в соревновательной деятельности бойцов рукопашного боя, так как высокий уровень их развития позволяет вести поединки в быстром темпе и навязывать сопернику свою тактику перестроения двигательных действий [1].

В теории и методике физической культуры, исследованиях, посвященных проблемам совершенствования различных сторон спортивного мастерства достаточно много, но количество методических подходов по силовой подготовке существенно ограничено [5].

Большинство авторов отмечают, что морфофункциональные показатели, а также уровень развития физических качеств и двигательных способностей не одинаковы у спортсменов различных весовых категорий, что в свою очередь, требует дифференциального подхода к планированию и построению их тренировочного процесса [1,3,5].

Исследования, проведенные в других видах единоборств, показали, что у спортсменов различных весовых категорий наблюдаются различия в морфофункциональных и функциональных показателях. Это позволило некоторым авторам выдвинуть гипотезу и экспериментально доказать

необходимость индивидуально-группового подхода к спортсменам различных весовых категорий с целью совершенствования их доминирующих способностей [4].

А.В. Зюкин (2005) в своих исследованиях обратил внимание на то, что тренируемость спортсменов различных весовых категорий неодинакова. Применение одних и тех же средств, и методов тренировки у спортсменов средней весовой группы дали прирост в двенадцати, у легковесов в пяти, а у тяжеловесов в шести показателях физической подготовленности. В связи с этим автор рекомендует в учебно-тренировочном процессе объединить спортсменов в группы, близкие по весовым данным и применять различные средства и методы тренировки [3].

Также А.В. Зюкин (2005) выявил различия в уровне и структуре физической подготовленности бойцов весовых групп, заключающиеся в том, что внутри каждой весовой группы выделяется разное число наиболее информативных тестов, отражающих степень разносторонности физической подготовленности, причем ни один из установленных показателей физической подготовленности не оказался общим для бойцов различных весовых групп. Помимо этого, автором установлено, что с увеличением весовой категории бойцов снижается уровень специальной выносливости, который определяется количеством проводимых технико-тактических действий и их эффективности. Об этом свидетельствует и то, что с увеличением массы тела спортсменов уменьшаются показатели силовой выносливости в упражнениях с отягощениями в статическом и динамическом режимах работы мышц [3].

В своей научно-исследовательской работе А.З. Естемесов (2006) установил, что методика развития выносливости также должна быть неодинаковой у спортсменов различных весовых категорий. Выявляя эффективность равномерной тренировки с частотой сердечных сокращений 150 ударов в минуту, у спортсменов легкого и тяжелого веса автор установил, что наибольшие изменения в аэробной работоспособности произошли в группе тяжеловесов и наименьшие у легковесов. В связи с этим указанный

тренировочный режим является эффективным методом повышения аэробных возможностей спортсменов со значительным весом тела. Легковесам целесообразно использовать более высокий пульсовой режим нагрузки для повышения аэробной работоспособности [2].

Исследованиями различных авторов установлены различия в анаэробных возможностях бойцов разных весовых категорий. Так по комплексу морфофункциональных показателей, в том числе и по максимальным аэробным и анаэробным возможностям спортсмены тяжелых весовых категорий существенно отстают от легковесов. Это расценивается как признак снижения их функциональной дееспособности к напряженной работе аэробного и анаэробного характера. Исследования авторов показали, что морфологические особенности спортсменов оказывают значительное влияние на проявление работоспособности в упражнениях как регионального, так и глобального характера [1,3,5].

При выполнении упражнений глобального характера спортсмены со значительными весовыми данными обладают сравнительно меньшей работоспособностью, что подтверждает их низкий уровень аэробных и анаэробных способностей.

В ходе ряда исследований установлено, что динамика восстановительных процессов после 6-минутной пробы субмаксимальной и большой мощности у спортсменов разного веса имеет свои особенности, а именно спортсменам тяжелых весовых категорий требуется больше времени для восстановления, чем бойцам легкого веса. Авторы отмечают, что у спортсменов легких весовых категорий энергетические запасы невелики, а вработываемость высокая, поэтому им можно рекомендовать нагрузки несколько короче по времени, но интенсивнее, чем представителям средней и тяжелой весовой категории. В тоже время для тяжеловесов характерны высокие показатели жировой массы, более продолжительное время необходимо для увеличения общего суммарного объема нагрузок, а

интенсивность и продолжительность их должна быть несколько ниже, чем у легковесов [1,2,3,4,5].

Многочисленными исследованиями различных авторов выявлено, что с увеличением массы тела спортсмена абсолютные силовые возможности возрастают, показатели же относительной силы уменьшаются. Установлено также, что силовая и скоростно-силовая подготовленность спортсмена имеет диаметрально противоположные зависимости от морфологических признаков. Если по мере увеличения размеров тела спортсменов собственно-силовые показатели возрастают, то скоростно-силовые снижаются. У спортсменов легких весовых категорий по сравнению с более тяжелыми уровень скоростно-силовых способностей более высок в движениях, связанных с перемещением тела. Спортсмены легких весовых категорий превосходят своих коллег среднего и тяжелого веса и по скорости нарастания силы от нуля до максимума при выборе одного и того же усилия. Имеются и другие исследования, в которых обращается внимание на важность учета тех или иных особенностей, которые присущи спортсменам различных весовых категорий. На основании приведенного обзора литературы можно сделать заключение о том, что масса тела спортсмена оказывает заметное влияние на проявление физических качеств и двигательных способностей, в особенности скоростно-силовых, морфофункциональное состояние различных систем организма и на другие показатели.

Таким образом, весовые показатели спортсменов являются одной из важнейших индивидуальных особенностей, которые по мнению большинства авторов должны приниматься во внимание при планировании и организации тренировочного процесса. Данная проблема особенно остро стоит в тех видах спорта, где требуется дифференцированная программа скоростно-силовой подготовки.

Значительная часть исследований, проведенных в рукопашном бое, посвящена проблеме совершенствования силы, выносливости, гибкости, а также другим отдельным сторонам физической подготовленности бойцов

различных весовых категорий. Однако есть незначительное количество работ, выявляющих особенности применения конкретных средств и методов спортивной тренировки, направленных на развитие силовых способностей борцов в связи с имеющимися различиями в уровне физической подготовленности, весовых категорий и арсенала технических действий.

Литература

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Астахов Сергей Александрович. – М., 2002. – 23с.
2. Естемесов, А.З. Оптимизация методики обучения рукопашному бою в учебных заведениях правоохранительных органов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Естемесов Арман Заманбекович. – Алматы, 2006. – 23 с.
3. Зюкин, А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / А.В. Зюкин и [др...] – СПб. : ВИФК, 2005. – 431 с.
4. Иванов-Катанский, С.А. Классификация техники бросков, болевых и удушающих приемов, входящих в систему спортивного рукопашного боя / С.А. Иванов-Катанский // Боевое искусство планеты. – 2005. – № 4. – С. 66-71.
5. Михайлова, Т.В. Общая и специальная работоспособность спортсменов различной квалификации, занимающихся рукопашным боем / Т.В. Михайлова, И.И. Сахаревич / Физическая культура и спорт в современных условиях : состояние, проблемы, направления модернизации: материалы Межд. науч.- практ. конф., посв. 80-летию Московского гос. обл. ун-та и 65-летию фак-та физ. культ. [под общ. ред. В.П. Губы]; г. Москва, 13-14 апреля 2011 г. – М., 2011. – С. 253-255.