

УДК 796.8

В.Ф. УГАЙ

(ugay4ik92@gmail.com)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ*

Статья посвящена особенностям развития силовых способностей борцов-самбистов 15–16 лет. Предлагается программа развития силовых способностей, основанная на применении дозированных отягощений различной интенсивности. Определяются наиболее эффективные средства и методы развития силовых возможностей. Показывается значимость и необходимость развития алактатного и аэробного механизмов энергообеспечения в структуре развития силовых способностей.

Ключевые слова: силовые способности, структура физической подготовленности борцов, гликолитическая работа, статодинамическая работа развивающего и тонизирующего характера, интервальная тренировка, круговая тренировка.

Занятия борьбой в молодом возрасте получили в нашей стране большую популярность и рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения, имеющего большое прикладное значение.

Учитывая привлекательность самбо среди подростков, его доступность и значимость в формировании гармоничной личности гражданина, профилактики асоциальных явлений, Коллегией Госкомспорта России было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. Об эффективности этой системы свидетельствует тот факт, что самбо является основой боевой подготовки спецподразделений различных силовых структур.

Традиционно самбо относят к видам спорта, где физическая подготовка спортсменов имеет доминирующую роль. При этом наряду с выносливостью и гибкостью особая роль принадлежит именно собственно силовым и скоростно-силовым качествам единоборцев [2; 4].

Однако в подготовке спортсменов существуют противоречия, где с одной стороны, тренировочные упражнения, выполняемые с различного рода отягощениями, носят циклический характер напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, с другой стороны, в реальном соревновательном поединке, спортсмены находятся под постоянным обоюдным силовым противоборством и, следовательно, нервно-мышечный аппарат спортсмена находится в состоянии значительной иннервации. Также рассматриваются различные методики развития силовых возможностей, предлагая, с одной стороны, преимущественно делать акцент на развитие алактатных и анаэробных возможностей, и с другой – развития алактатного и аэробного механизма энергообеспечения.

В связи с этим возникает необходимость в решении данного противоречия и создании такой программы, при которой бы развитие силовых и скоростно-силовых качеств по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий были наиболее близки к основным соревновательным движениям.

Объект исследования – процесс физической подготовки силовой направленности юных самбистов учебно-тренировочной группы этапа углубленной специализации. *Предмет* – средства, методы и методические приемы, применяемые для развития силовых способностей юных самбистов. *Цель* – теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования силовых способностей юных самбистов на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить значимость силовых способностей на спортивный результат у юношей этапа углубленной специализации.

* Работа выполнена под руководством Стешенко В.В., кандидата педагогических работ, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития силовых способностей у юных самбистов этапа углубленной специализации.

3. Теоретические и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей самбистов на этапе углубленной специализации.

Гипотеза исследования – предполагается, что методика развития силовых способностей юных самбистов станет более эффективной, если учитывать:

- структуру и возрастные особенности развития силовых способностей;
- комплексный характер взаимодействия общепринятых и специальных упражнений;
- особенности применения дозированных отягощений различной интенсивности.

Результаты исследования и их обсуждение. Как справедливо отмечает Д.В. Максимов [1], прежде чем приступить к планированию физических нагрузок для борцов необходимо ознакомиться с наиболее общими принципами планирования тренировочных нагрузок исходя из знаний о соревновательной деятельности в борьбе самбо. В соответствии с правилами соревнований активные действия в эпизодах схватки составляют 5–15 сек., с последующим интервалом отдыха в паузах 5–30 сек. В целом, соревновательная деятельность продолжается около 5 минут.

Исследованиями В.А. Панкова и А.О. Акопяна [2] был выполнен специальный анализ структуры сторон физической подготовленности единоборцев и результативности их соревновательной деятельности, который позволил определить значимость различных сторон физической подготовленности на спортивный результат. Так, результат в единоборствах определяется на 32,70 % специальной скоростно-силовой выносливостью, на 24% скоростно-силовыми способностями, 20,3% принадлежит специальной скорости и на 14,2% зависит от силовых способностей.

При этом, как утверждают некоторые авторы [1; 3], ни в коем случае нельзя недооценивать вклад аэробной производительности и идти по пути увеличения анаэробной гликолитической и алактатной работы.

Построение тренировочного процесса с акцентом на развитие анаэробного гликолитического источника энергообеспечения является ошибкой, развивать следует механизмы алактатного и аэробного энергообеспечения.

В соответствии с данными утверждениями нами была предложена программа, основанная на применении дозированных отягощений различной интенсивности. При этом вначале подготовительного периода на протяжении 4 недель, с целью увеличения мышечной силы и соответственно массы мышц, предлагалась гликолитическая работа, которая предусматривает упражнения с околомаксимальными весами. Основное тренировочное время посвящено было силовой работе, специальная работа на ковре была сведена к минимуму в качестве разминки до 20 мин. с партнером и в дни отдыха. В связи с тем, что восстановление мышечных групп после тренировочной работы гликолитической направленности происходит в течение 7 дней [1], то разбив мышечные группы на пары, мы можем выполнять развивающую силовую работу три раза в неделю. Для поддержания силовых способностей мы добавили три тонизирующих занятия.

Интервальная и круговая тренировка проводилась с целью роста аэробных возможностей мышц пояса верхних конечностей. При этом нужно иметь в виду, что круговую тренировку можно проводить только 2 раза в неделю, а интервальную – ежедневно. Интервальная тренировка выполняется в виде попеременного выполнения двух упражнений, например сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание) и сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (подтягивание). В качестве средств могут быть выбраны любые доступные упражнения, главное соблюдение основных принципов, которые заключаются в следующем:

– упражнение выполняется с малой интенсивностью (вес снаряда 10–20% от ПМ); в среднем или быстром темпе; в полной амплитуде; продолжительность – до первых признаков локального утомления;

– схема выполнения – выполняется 5-8 отжиманий от пола, затем без паузы 5–8 подтягиваний на низкой перекладине – 1 подход; паузы отдыха между подходами отсутствуют; количество подходов 5–10 (1 круг); паузы между кругами – 10–15 минут.

Количество кругов в одном тренировочном занятии – 1–5 (в зависимости от степени утомления).

После ударной работы в течение 4–х недель – необходим отдых, направленный на восстановление, поэтому в последующие 2 недели увеличивался объем технической работы, при этом все действия проводятся в истинно аэробном режиме (ЧСС 100-150 уд/мин), однако отдельные двигательные действия длительностью 1–2 сек. можно выполнять с интенсивностью около 70%.

Следующие 2 недели работа включала в себя статодинамическую тренировку развивающего характера. В данном случае, силовая тренировка выполнялась для окислительных мышечных волокон с целью повысить силовую выносливость. При выполнении статодинамической работы применялись упражнения простые, локально воздействующие на определенную группу мышц на тренажерах и в парах на ковре.

В предсоревновательном периоде необходимо удерживать силовые возможности и это возможно только применением тонизирующих тренировок. Нами были предложены следующие упражнения в каждом тренировочном занятии:

– упражнения для рук: отжимание 5 раз и 5 раз подтягивание на поясе партнера. Круг повторяется 5 раз в разминке, в основной части и заключительной;

– упражнения для ног: челночный бег – 5x10x15 (5м вперед и назад, затем 10м вперед и назад и 15м вперед и назад);

– упражнения для рук, ног и туловища: 5 бросков манекена, повторяется через одну минуту; имитация соревновательной деятельности 30–60 сек. С решением технико-тактических задач (интервал отдыха – 2–4 мин)

Имитация соревновательной деятельности предлагалась в пределах от 30 секунд до 1 мин, поскольку в полном объеме имитация соревновательной деятельности не допустима в тренировочном процессе.

В результате предложенная программа способствовала увеличению показателей силовой выносливости. Так, коэффициент выносливости изменяется практически в 2 раза (прирост составил 44,9%), прирост в контрольном упражнении «подтягивание» составил 23,5%, при этом значительно увеличился показатель аэробной производительности (прирост абсолютного показателя МПК составил 22,1%)

Таблица

**Показатели функционального состояния мышечной системы
 экспериментальной группы до и после эксперимента**

Показатели	до эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
	М±δ	М±δ	
МПК, мл/мин	4072,3±595,1	4999,8±695,1	22,1
МПК, мл/мин,кг	63,9±4,01	68,2±3,6	6,7
Анаэроб. пр-ть, кгм/мин/кг	22,81±1,1	25,9±1,6	13,5
Коэффициент силовой выносливости (ke)	-1,56±0,11	-0,86±0,14	44,9
F max расч., кг	75,2±5,1	76,1±6,1	1,1
Становая сила, кг	132,3±4,1	145,3±7,1	9,8
Подтягивание, кол-во раз	18,7 ± 3,4	23,1 ± 4,4	23,5
Подн. туловища из положения лежа на спине на наклонной доске за 1 мин, кол-во раз	43,7 ±4,1	47,8 ±3,1	9,3
Прыжок в длину с места, см	187,6 ±18,4	204,6 ±15,1	9,1
10 бросков манекена, сек	23,8 ±1,6	20,2 ±1,4	15,1

Данные результаты исследования подтверждают мнение некоторых специалистов о том, что борец с высоким уровнем аэробной подготовленности будет сохранять силу сокращения мышц до конца поединка, а борец с гликолитическими мышечными волокнами после 2-х минут схватки практически

ки полностью теряет способность к сокращению мышц и никакие способности в виде совершенной техники, тактики или силы воли не могут дать преимущества – *исполнительный аппарат практически отсутствует.*

Таким образом, в борьбе вклад аэробного механизма занимает ведущее значение, причем в мышцах рук и туловища, прежде всего. Построение тренировочного процесса должно быть с акцентом на развитие механизмов алактатного и аэробного энергообеспечения, то есть аэробная подготовленность является структурной основой для развития мощности анаэробного гликолиза и совершенствования специальной силовой подготовленности.

Значительно улучшены показатели, характеризующие скоростно-силовые способности. Прирост контрольного упражнения «поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске» за 1 минуту составил 9,3%, так же как и прыжка в длину (9,1%).

Реализация предлагаемой программы подтвердила свою эффективность и позволила существенно повысить уровень функционального состояния мышечной системы. В результате на соревнованиях Первенства области по самбо команда заняла 3 место в общем зачете и присвоены следующие спортивные разряды: 1 взрослый -1 спортсмен и кандидат в мастера спорта – 3 спортсмена.

Литература

1. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо): теоретико-практические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2011.
2. Панков В.А., Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры . 2004. №4. С. 14–20.
3. Селуянов В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в борьбе // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития: Всероссийская науч.-практич. конф., посв. 80-летию профессора Е.М. Чумакова. М.:РГАФК, 2001. С.160–165.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М.:РГАФК, 1996.

UGAI V.F.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN BOYS OF SAMBO ON STAGE ADVANCED SPECIALIZATION

The article is devoted to features of development of strength abilities Sambo wrestlers aged 15-16. The proposed program for development of strength abilities based on the use of measured weights of varying intensity. Determine the most effective means and methods of development of power capabilities. The importance and necessity of development of lactate and aerobic mechanisms of energy supply in the structure of development of strength abilities.

Key words: *power abilities, the structure physically prepared fighters, glycolytic work, static-dynamic work educational and restorative nature, interval training, circuit training.*