

ДО ПИТАННЯ ПРО ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

У даній статті розглядаються питання вдосконалення методики виховання силової витривалості спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Ключові слова: гирьовий спорт, силова витривалість, змагальні вправи, методика виховання.

The article deals with problems of perfection of methods of training power endurance with sportsmen weight-ball lifters of the top qualification.

Key words: weight-ball lifting sport, power endurance, competitive drills, methods of training.

Постановка проблеми. Гирьовий спорт входить далеким корінням в історію нашого народу. З давніх часів наша країна славиться богатырями-борцями, штангістами, гирьовиками.

Сила та витривалість – основа гирьового спорту. Гирьовики відрізняються здібністю працювати через “не можу”, “до відмови”. А ці якості необхідні в різних життєвих ситуаціях, в навчанні, на військовій службі, у повсякденному житті.

Вдосконалення виховання спеціальної витривалості має першочергове значення для підвищення рівня спортивної майстерності в гирьовому спорті.

Змагальна робота спортсмена-гирьовика визначається багаторазовим підніманням обтяження визначеної ваги. Кількість підйомів гир залежить від рівня розвитку спеціальної (силової) витривалості.

Окремі автори, які досліджували методику підготовки гирьовиків-розрядників, застосовували інформаційні тести, котрі показали тісний кореляційний зв'язок результатів, що були показані у ривку та поштовху на змаганнях з гирьового спорту з силовими показниками (жим штанги максимальної ваги лежачи на горизонтальній лаві, присідання зі штангою на плечах, станова тяга та динамометрія сильнішої руки), рівнем розвитку силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі на брусах та підтягування на перекладині), працездатністю організму і загальною витривалістю (біг 100 м) [2, 4, 6].

Найбільший інтерес представляє експериментально обґрунтована методика розвитку силової витривалості у гирьовому спорті для спортсменів високої кваліфікації, яку розробив В.І. Воропаєв (1986 р.) [6]. Запропонований ним метод визначення коефіцієнту інтенсивності найбільш точно, об'єктивно та інформативно відображає характер навантаження. За 100% слід сприймати не максимальну вагу обтяження, а максимальну кількість підйомів у ривку та поштовху отриманий на змаганнях.

Робота виконана у відповідності з темою Зведеного плану НДР Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2.2.12.5 п “Вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які займаються силовими видами спорту та єдиноборствами” та плану НДР кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК.

Мета роботи – визначення більш ефективних методів розвитку силової витривалості для спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Для виконання мети роботи були використані наступні **методи досліджень:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та педагогічний експеримент.

Організація досліджень. В 2006-2007 навчальному році був проведений педагогічний експеримент. У ньому прийняли участь студенти кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК, які мали кваліфікацію від II розряду до МСУ, були розділені на дві групи, по 12 чол. в кожній. Експериментальна група займалася по запропонованій нами методиці, із застосуванням комплексу методів розвитку силової витривалості з різними темпами виконання, спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики, змагальних вправ, кросової підготовки та спортивних ігор. На початку і в кінці експерименту визначали рівень розвитку кожного спортсмена по методу запропонованому М.С. Хлистовим (1984) [7], який заключається в застосуванні коефіцієнта спеціальної витривалості, який визначався по формулі.

Результати досліджень. Спостереження показали, що для отримання значного тренувального ефекту необхідно застосовувати таке тренування, в якому кількість підйомів складає близько 80% кращого індивідуального результату в кожній окремій вправі. Час тренування розподіляється більш раціонально, коли використовується метод зниження ваги гир. Спортсмен починає виконувати вправу з гирею більшої ваги і з максимальною кількістю повторень, потім не відпочиваючи, він виконує ту саму вправу з гирею меншої ваги і т. д.

Для розвитку силової витривалості застосовується також метод "до відмови". Суть цього методу в тому, що гирі піднімаються максимальну кількість раз. Після відпочинку вправа повторюється.

На протязі одного тренування використовувати один метод розвитку силової витривалості нераціонально. Головна причина – велике, не завжди переборюване психологічне навантаження, тому є сенс використовувати всі методи розвитку силової витривалості в певному співвідношенні.

Змагальні вправи в гирьовому спорті по своїй структурі є циклічними вправами, тобто послідовно повторюються фази м'язового напруження (виштовхування) і розслаблення (опускання гирі). По характеру вправи в гирьовому спорті можна кваліфікувати як вправи субмаксимальної інтенсивності. Спостереження показали, що виконання поштовху двох гир "до відмови" в першій стадії руху проходить за рахунок аеробних джерел енергії, а в другій і, особливо, в фінальній частині – за рахунок анаеробних джерел енергії з використанням лактатних і алактатних їх складових частин. Високий рівень кисневого боргу в кінцевій стадії виконання вправи веде до накопичення в крові продуктів метаболізму, що приводить до звуження капілярних судин та затрудняє дихання. В той же час, змагальні вправи в гирьовому спорті є унікальними – багаторазове піднімання обтяження незмінної ваги [5].

Забезпечення високого рівня розвитку спеціальної витривалості у гирьовиків і пов'язані з ним аеробні можливості організму у великій мірі залежить від підготовки дихальної системи та правильного ритмічного дихання. Дихальна система розвивається морфологічно та функціонально під впливом відповідних вправ. Одночасно проходить вдосконалення нервових процесів, які регулюють дихання в зв'язку з інтенсивністю роботи. На основі аналізу змагальних дій гирьовика можна сказати, що при виштовхуванні гир або ривку гирі виконується свідомий сформований видих з коротким вдихом [4]. Використання акцентованого видиху підвищується працездатність спортсмена.

Таким чином, на етапі початкової підготовки гирьовиків загальна витривалість, технічна підготовка та спеціально-силова підготовка мають розвиватися пропорційно.

Спостереження показали, що в тренуванні кваліфікованих гирьовиків виховання загальної і спеціальної витривалості стоїть на першому місці, але основним методом тренування є інтервальний метод багаторазового повторення змагальних вправ з гирями змагальної ваги (в залежності від програми змагань).

Висновок.

Результати проведених досліджень показали, що рівень спеціальної (силової) витривалості у людей, що займаються гирьовим спортом, досить високий. Суттєва різниця була виявлена між спортсменами першого розряду і кандидатами в майстри спорту (+20%) та кандидатами в майстри спорту і майстрами спорту України (+9%). Різниця в коефіцієнті силової витривалості гирьовиків другого і першого розряду виявилася незначною.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем вдосконалення методики тренувань спортсменів – гирьовиків високої кваліфікації.

1. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.
2. Пилипко В.Ф. Классификация и систематизация упражнений гиревом спорте. Методические рекомендации для студентов и слушателей ФПК. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 24 с.
3. Пилипко В.Ф. Особливості показників фізичної підготовленості і морфологічної придатності спортсменів в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії і спортивної кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 1. – Харків: ХаДІФК, 1998. – С. 67-69.
4. Пилипко В.Ф., Клименко А.И., Трубицына О.В. Адаптационные проявления у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №7. – С.14-18.
5. Пилипко В.Ф. Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної системи організму гирьовиків високої кваліфікації на фізичне навантаження. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №12. – С. 31-40.
6. Поляков В. А., Воропаев В. М. Гиревой спорт: Метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
7. Хлыстов М. С. Исследование специальной выносливости тяжелоатлетов. Кардиореспираторная адаптация и выносливость в спорте. – Алма-Ата, 1984. – 74 с.

УДК 796.015.5
ББК 54.5

Ольга Пилипко

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ БОЙОВИХ ПЛАВЦІВ

У даній статті розглядаються питання, які стосуються розробки програми гіпоксичного тренування та визначення ефективності її застосування у підготовці бойових плавців.

Ключові слова: бойові плавці, програма, гіпоксичне тренування, базові мезоцикли, ефективність.

This article deals with problems concerning devising the programme of hypoxic training and clearing up efficiency its application in preparing of combat swimmers (divers).

Key words: combat swimmers (divers), programme, hypoxic training, base mezocycles, efficiency.