

1. Мансуров, Т.М. Изучение тактики ведения борьбы греко-римского стиля / Т.М. Мансуров, А.М. Абакаров, Д.А. Абдулкадыров // Проблемы общего, профессионального и дополнительного образования: пути модернизации: сборник статей преподавателей и аспирантов Института физической культуры и спорта ДГПУ. – Выпуск 1. – Махачкала, 2005. – С. 3–5.
2. Мансуров, Т.М., Совершенствование технико-тактического мастерства борцов высокого класса: метод. рекомендации. / Т.М. Мансуров, А.М. Абакаров, А.О. Акопян. – М.: Изд. ВНИИФК, 2006. – 19 с.
3. Мансуров, Т.М. Надежность соревновательной техники спортивной борьбы в свете новых правил / Т.М. Мансуров // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 57–59.
4. Максимович, В.А. Анализ XXIX Олимпийских игр и перспективы подготовки к XXX Олимпийским играм в Лондоне по греко-римской борьбе / В.А. Максимович, В.С. Ивко // Мир спорта. – Минск, 2008. – № 4. – С. 8–17.

ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Кутас П.П., Дворяков М.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. За последние годы тренировочная нагрузка велосипедистов значительно возросла. Естественно, возросла вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия или этапа подготовки, что может отрицательно сказаться на спортивных результатах и здоровье спортсменов. Повышение тренировочных нагрузок, разумеется, не является единственным фактором, обеспечивающим успех в соревнованиях. Дальнейший рост спортивных достижений зависит, прежде всего, от качественного совершенствования структуры тренировочного процесса, рационального подбора средств и методов тренировки с учетом конкретных условий, периода тренировки, специализации велосипедиста и состояния его организма [1].

Целью нашего исследования является дальнейшее совершенствование методики силовой подготовки велосипедистов.

Исходя из цели в работе, нами поставлена следующая задача: исследование средств и методов силовой подготовки в зависимости от специализации;

Для решения поставленной задачи применялись такие методы, как:

- анализ научной литературы;
- анализ дневников спортсменов и тренеров;
- анализ исследований ведущих специалистов велосипедного спорта;
- анализ программы по велосипедному спорту для детско-юношеских и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;
- педагогические наблюдения за юными и взрослыми велосипедистами.

Результаты исследования. Велосипедный спорт закономерно считают силовым видом спорта. В таблице 1 приведены сравнительные показатели силы представителей различных по квалификации групп велосипедистов и включены показатели сгибателей и разгибателей нижних конечностей (бедро, голень, стопа) и разгибателей туловища. Как показывает анализ данных, показатели силы у спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта значительно уступают спортсменам, квалификация которых выше, а именно мастера спорта и мастера спорта международного класса. Значительные различия в показателях между группами различной квалификации следует рассматривать как резерв становления спортивно-технического мастерства и развития силовой подготовки [2].

До сих пор некоторые тренеры, работающие со сборными командами, недооценивают роль силовой подготовки.

Таблица 1 – Абсолютные и относительные суммарные показатели силы (кг) основных групп мышц у велосипедистов (по В.М. Абалакову)

Квалификация спортсменов	Мужчины						Женщины			
	спринтеры		преследователи		шоссейные гонщики		спринтеры		преследователи шоссейницы	
	абс. сила	отн. сила	абс. сила	отн. сила	абс. сила	отн. сила	абс. сила	отн. сила	абс. сила	отн. сила
МСМК и МС	954,0	11,5	818,4	11,2	798,7	10,0	573,7	10,0	616	9,1
КМС и I разряд	775,9	10,5	772,7	10,8	764,0	9,8	553,8	9,8	527,4	8,4

Так, при подготовке 8-кратной чемпионки мира Натальи Цилинской, значительно больше внимания уделялось специальной силовой подготовке на всех этапах годичного цикла.

В теории и практике велосипедного спорта принята следующая классификация силовых напряжений: малое напряжение (повторение упражнения 18–20 раз подряд); среднее напряжение (повторение упражнения 10–12 раз подряд); большое напряжение (5–7 раз подряд, примерно 80 % от максимального); максимальное напряжение (упражнение 1–4 раза подряд). При определении силовых качеств различают: силовую выносливость, максимальную силу, взрывную силу. Эти силовые качества находятся в определенной взаимосвязи. Чем большей максимальной и скоростной силой обладает велосипедист, тем большие создаются у него предпосылки для развития силовой выносливости и чем выше уровень максимальной силы и силовой выносливости, тем более мощный рывок и высокая скорость присущи этому спортсмену.

Силовая подготовка велосипедиста должна осуществляться в следующих трех специфических направлениях: развитие силовой выносливости, максимальной силы и взрывной силы. В силовой выносливости различают общую силовую выносливость, специальную силовую выносливость, запасную силовую выносливость и дистанционную силовую выносливость.

Общая силовая выносливость развивается с помощью общеподготовительных упражнений и упражнений из других видов спорта.

Методы тренировки – равномерный, переменный, контрольный и тренировки до отказа.

Первый этап подготовительного периода должен быть посвящен развитию только силовой выносливости. Примерная схема построения тренировочного процесса в подготовительном периоде выглядит следующим образом.

Разминка. Игра в футбол, баскетбол, бег в парке, общеразвивающие упражнения.

Основная часть. 1. Различные прыжковые упражнения на месте с продвижением и с разбега, начиная с 4–6 серий по 20–30 прыжков в каждой. В последующих тренировках за основу следует брать не количество прыжков в серии, а время непрерывно продолжающихся прыжков. 2. Предварительно-разминочные упражнения на силу. Упражнения с гантелями, дисками от штанги, набивными мячами, в парах на гимнастической стенке и других гимнастических снарядах на все основные группы мышц. 3. Силовые основные упражнения: специально-подготовительные упражнения со штангой и другими отягощениями, с ножным

эспандером. Их целесообразно чередовать с упражнениями на быстроту в виде семенящего бега или с упражнениями на велосипедном станке, а также с упражнениями на расслабление, гибкость, растягивание мышц и дыхание [3].

Велосипедный станок, бег, плавание, игры в баскетбол и футбол, езда на велосипеде в естественных условиях или манеже.

Далее приводим схему и содержание тренировочного занятия этого периода.

Разминка. Ходьба 200–400 м, бег для спринтеров 2–3 км, для шоссейников – 3–5 км (пульс 140 ± 10 уд/мин), последние 400–500 м в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения – 15–20 мин.

Основная часть. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) – 20–30 раз на двух ногах с продвижением вперед (10–12 раз), тройной прыжок (соревновательный метод), все прыжки повторить по круговому методу 2–4 раза. Прыжки чередовать с упражнениями на расслабление, растяжение и т.п.

10–12 упражнений с отягощениями по 7–8 повторений со специальной направленностью для мышц верхнего и нижнего пояса.

Заключительная часть. Игра в футбол или баскетбол 1 час.

После 1–2 месяцев тренировок по приведенному плану дальнейшая работа над развитием основных качеств должна вестись в трех направлениях одновременно, т. е. работа над развитием специальной силовой выносливости должна идти параллельно с работой над развитием максимальной и взрывной силы.

Для развития специальной силовой выносливости в содержание тренировочных занятий необходимо включать серии прыжковых упражнений, упражнения на велосипедном станке, упражнения на гимнастической стенке и специальные упражнения велосипедиста. В естественных условиях на равнинном шоссе: педалировать «танцовщицей»; педалируя стоя на педалях. На подъемах: преодоления подъема «танцовщицей», преодоление начала подъема сидя на седле, середины подъема «танцовщицей» и вершины – стоя на педалях; преодоления подъема стоя на педалях; преодоление подъема сидя в седле.

В таблице 2 даны пропорции упражнений силового характера, применяемые у спринтеров и гонщиков, специализирующихся в шоссейных гонках.

Для развития запасной силовой выносливости используются серии мощных прыжковых упражнений, серии приседаний со штангой, работа на велостанках с соревновательной частотой.

На шоссе и треке следует применять кратковременную работу на крайних передачах, чередуя в одной тренировке малые и большие передачи с оптимальными тренировочными нагрузками.

Дистанционная силовая выносливость развивается при езде с соревновательной частотой педалирования в течение времени, необходимого для прохождения дистанции, при постепенном увеличении передач или отягощений.

Для развития максимальной силы можно рекомендовать следующие упражнения: взятие штанги большого веса на грудь – 3–4 подхода; жим штанги большого веса от груди 2–3 подхода; приседания и полуприседания со штангой; жим штанги одной и двумя ногами лежа на спине; подтягивание на перекладине – 2–3 попытки до отказа; отжимание из упора лежа – 2–3 серии до отказа и др.

Основными средствами развития взрывной силы на велосипеде можно считать рывки на равнинном шоссе и треке: на малой передаче с большой скорости; на малой передаче со средней и малой скорости; на средней передаче с большой скорости; на средней и большой передаче с большой, средней и малой скорости.

Таблица 2 – Средства и методы развития силовых качеств велосипедистов, %

Силовые качества	Методы	Упражнения силового характера	Спринтеры		Гонщики-шоссейники	
			м. ю.	ж	м. ю.	ж
Общая силовая выносливость	Равномерный Переменный Контрольный До отказа	Малые отягощения	60–65	75–70	70–65	80–75
		Средние отягощения	40–35	35–30	30–35	30–25
Специальная силовая выносливость	Повторный Переменный Контрольный До отказа	Малые отягощения	66–65	75–70	70–65	80–75
		Средние отягощения	40–35	35–30	30–35	20–25
Запасная силовая выносливость	Повторный Переменный Контрольный До отказа	Большие отягощения	60–50	30–25	45–40	25–20
		Средние отягощения	50–40	75–70	60–65	80–75
		Малые отягощения			25–20	
Максимальная сила	Повторный Контрольный Соревнов.	Большие отягощения	75–70	20–15	85–80	15–10
		Максимальные отягощения	30–25		20–15	
		Средние отягощения		85–80		90–85
Взрывная сила	Повторный Контрольный	Большие отягощения	35–30		25–20	
		Средние отягощения	70–65	40–35	80–75	35–20
		Малые отягощения		65–60		75–70

Заключение. Таким образом, проведенные нами педагогические наблюдения и анализ научной литературы показали, что велосипедисты различной квалификации, применяющие в годичном цикле силовые упражнения, достигают необходимого уровня силовой подготовленности.

Для поддержания достигнутого уровня силовой подготовленности в соревновательном периоде достаточно включать в тренировку средства и методы для развития силы 1–2 раза в неделю.

Юным велосипедистам упражнения силового характера следует включать в специальную и общую физическую подготовку продолжительностью 1–1,5 часа в неделю.

Всевозможные прыжковые упражнения целесообразно включать в утреннюю зарядку. Они также оказывают активное влияние на поддержание силовой выносливости.

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт: научное издание / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 343 с.

2. Васильев, Б.А. Методика силовой подготовки велосипедистов / Б.А. Васильев, С.Т. Минаков // Велосипедный спорт. – 1992. – С. 28–35.

О ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Лукин Ю.К., канд. пед. наук, доцент, Шукан В.И., канд. пед. наук, доцент, Рымашевский Г.А., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В статье авторами на основании анализа научно-методической литературы и проведенных исследований, предпринята попытка показать, что «психологическая подготовленность» или «психофункциональная подготовленность» есть составная часть функциональной подготовленности футболистов. Раскрыты стороны, а также совокупность воздействий на футболистов в рамках психофункциональной подготовки.

В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуются возрастанием физических и нервных нагрузок. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. Показано, что психофизиологическое состояние спортсмена, его психофункциональная подготовленность, оказывают значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности.

Содержание психологической тренировки заключается в развитии тех сторон психики, которые обеспечивают футболисту эффективное поведение во время тренировок, полную адаптацию к требованиям и стрессовым ситуациям игры.

Вся совокупность воздействия в рамках психологической подготовки футболистов рассматривается в единстве пяти ее основных сторон:

1. Психодвигательная подготовка (уровневенность, пространственно-временные восприятия, время реакции, скорость исполнения).

2. Интеллектуальная подготовка (внимание, мышление, творчество, решительность, память и воображение).

3. Эмоциональная подготовка (развитие эмоциональных состояний позитивного характера, эмоциональное равновесие и стабильность, контроль над негативными эмоциями).

4. Волевая подготовка (сознательная ориентация на поставленные цели, настойчивость и храбрость, инициативность и терпение).

5. Развитие компетенции личности (мотивация, привычки, черты характера, сознание, темперамент и др.).

Развитие процессов ощущения и восприятия. По разнообразию двигательных навыков футбол является сложным видом спорта. В восприятии движений как целостного действия, приема, так и его отдельных частей, отражаются различия, их особенности и свойства, такие как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и направление движения.

Большое значение для футболистов при выполнении технических приемов имеет точная дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые носят специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.