

Вышеприведенные результаты свидетельствуют, что количественная оценка тестирования специальной физической подготовленности спортсменов в армрестлинге позволяет получать информацию, способствующую объективизации управления тренировочным процессом.

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Минск.: Вида-Н, 2002. – 352 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Живора, П. В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 – Физ. культура: рек. УМО / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М.: Academia, 2001. – 111 с.
4. Кондрашкин, Е. Н. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 46 с.
5. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсменов / В. В. Кузнецов. – М.: Сов. Россия, 1975. – 208 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
7. Черкесов, Ю. Т. Комплексная методика исследования спортивной техники в армрестлинге / Ю. Т. Черкесов, В. И. Жуков, В. Г. Свечкарев // Проблемы совершенствования системы физического воспитания. – Изд-во КБГУ, 1995. – С. 48–50.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ

Миронов В.М., канд. пед. наук, профессор,
Кожмяко Е.В.,
Шершань Г.Д.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящей статье раскрываются некоторые стороны практического опыта работы по совершенствованию специальной физической подготовленности гимнастов высокой квалификации в условиях Республики Беларусь.

Поиск условий, облегчающих формирование навыков силовых дифференцировок

Анализ многолетней спортивной практики показывает, что упражнения для специальной физической подготовки, как правило, включаются в заключительную часть тренировки после того, как решены задачи технической подготовки.

Что касается выработки силовых дифференцировок, то формирование тонких мышечных координаций и на этой основе воспитание специальных физических качеств, необходимых для реализации сложных статических поз, силовых перемещений (использование традиционных подходов), серьезно затруднено. Дело в том, что развитие способности к проявлению максимально статического усилия или точно соразмеренного с требованиями соответствующего элемента динамики усилий, а также формирование тонких межмышечных силовых дифференцировок осуществляется на той же основе, по тем же законам, что и становление любого технического навыка [1]. Однако об этом, к сожалению, часто забывают.

Натруженные работой мышцы, забитые продуктами метаболического обмена, невосприимчивы, недостаточно лабильны. Вероятно, по той же причине для иных гимнастов секреты трудных силовых элементов, тем более элементов, связанных с мгновенным переходом от динамического режима к статике (например, переворот в «крест» вниз головой или в горизонтальный упор и т.п.), остаются серьезной проблемой, несмотря на значительное время, отводимое на их освоение.

Практика подготовки национальных команд в поиске оптимальных решений дает научным сотрудникам на сей счет вполне обоснованный заказ. Экспериментально подтверждено наличие воз-

воздействия нагрузок, рассредоточения применяемых средств на протяжении всего тренировочного занятия [2].

По данным О. Трещевой [3], в подготовке юных гимнастов эффективными оказались не только упражнения для развития активной и пассивной гибкости, но и силовые упражнения при использовании их в перерывах между видами и подходами в многоборье.

Согласно данным К. Петренко [4], 10-минутная силовая подкачка после третьего вида с использованием блочных устройств (дозированная нагрузка) в конце тренировки дает лучшие результаты, чем валовое прохождение этого материала в конце тренировки.

Ю. Верхошанский [2], А. Плоткин [5] считают целесообразным решать задачи силовой и скоростно-силовой подготовки преимущественно в начале занятия. Действительно, выполнение в небольшом объеме силовых и скоростно-силовых упражнений в специальной разминке положительно сказывается на техническом росте юных гимнастов.

Дробление объема движений, предназначенных для воспитания специальных физических качеств, приемлемо с физиологической точки зрения: принцип «пнемного, но чаще» создает благоприятную основу для окислительно-восстановительных реакций. Не случайно поэтому давно внесены коррективы в структуру процесса обучения и тренировки: введен режим двух-, а в условиях учебно-тренировочных сборов даже трехразовых занятий в день [6; 7].

Поскольку формирование силовых дифференцировок и закрепление навыков выполнения трудных статических элементов и соединений на снарядах лучше всего осуществляются «на свежие силы», поиск возможностей для рассредоточения средств специальной физической подготовки как в процессе отдельных занятий, так и в рамках текущего и перспективного планирования подготовки обогащает методологию большого спорта такими находками, как выделение в недельном цикле одного дня для специальной физической подготовки, а в годовом – даже 1–2 учебно-тренировочных сборов физической и функциональной направленности.

Сопряжение физической и технической подготовки гимнастов в подготовительной части учебно-тренировочных занятий

Подготовка гимнастов высокой квалификации отличается большой напряженностью режима обучения и тренировки. Острый дефицит времени побуждает постоянно моделировать режим экономизации времени и сил, осваивать сложную технику, развивать необходимые физические качества в условиях тесного сопряжения и соответствия. На огромные возможности использования в гимнастике принципа сопряженного воздействия указывают Ю. Менхин, А. Волков [8]. Планирование и реализация этого принципа основываются на создании возможности соединения в рамках осваиваемых двигательных заданий и подготовительных и подводящих упражнений. Примером сопряжения в развитии скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости и совершенствования техники базовых движений может служить направленная специализированная акробатическая разминка [9].

Блок «развивающей» акробатической разминки, используемой в учебно-тренировочном процессе ведущих белорусских мастеров, как правило, складывается из следующих составных частей. В первой (утренней) тренировке – организованная разминка, во второй (вечерней) тренировке – самостоятельная разминка. Общая разминка длится 10 минут, акробатическая – 5 минут. В разминку включаются кувырки (вперед, назад, в стороны); кувырок назад с прямыми руками и ногами с поворотом кругом; переворот вперед на одну ногу, на две ноги, переворот с двух на две и полет-кувырок; два прыжка ноги врозь и в темпе сальто вперед (в следующем круге – два сальто подряд); рондат, фляк, прыжок с поворотом кругом, далее рондат, фляк, бланш.

Задачи интенсификации подготовки связаны с содержанием и методикой проведения подготовительной части тренировки. Мы рассматриваем ее не только как разминку, но и как эффективную форму направленного развивающего воздействия с акцентом на базовые физические качества. Такая направленность работы, рационализация двигательной программы характерны как для общей, так и для специальной разминки. Практикуются беговые ускорения, сгибания-разгибания рук в стойке на руках, скоростно-силовые движения, отвечающие принципу «динамического соответствия» (Ю. Верхошанский) и сопряженного воздействия (В. Дьячков). В разминку включаются специальные подготовительные упражнения, отдельные «блоки» движений из соревновательных программ с использованием поточного метода выполнения. Подмечено, что планомерно составленная и реализованная общая разминка может значительно сократить время специальной подготовки к работе

на снарядах, а в случае необходимости позволяет вообще обойтись без последней, что практиковал в свое время выдающийся мастер Борис Шахлин. Все практикуемые формы разминки в процессе спортивной подготовки правомерны и часто используются в разных вариантах сочетаний. Так, при одноразовых тренировках акробатическая разминка часто является доминирующим средством подготовки к основной части занятия или чередующимся (через день) с другими ее разновидностями. При двухразовых тренировках в день (как правило, во время учебных сборов команды) сочетание видов разминки тесно увязывается с содержанием и задачами тренировки.

Физическая подготовка гимнастов высокой квалификации к условиям соревнований с моделированием высоких напряжений.

Регламентация величин нагрузок в недельном цикле подготовки ведущих гимнастов, научно обоснованный их учет – все эти компоненты управления нагрузками сведены в определенную систему еще в 60-х годах. В последние годы практика подготовки национальных команд оперирует понятием «ударная» – сверхвысокая нагрузка. Однодневная включает 500–550 элементов при 12–18 комбинациях, недельная – до 3000 элементов при 60–80 комбинациях (!).

Планирование нагрузок на столь высоком уровне связано с необходимостью постепенного, неуклонного совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем – важнейших систем энергообеспечения. Совершенствование функциональных возможностей организма, подготовка к реализации их в условиях жесткого многодневного режима соревнований обусловили активное внедрение в специальную физическую подготовку методов круговой тренировки, обоснованных М. Шоллихом (1996) и апробированных в гимнастике высших достижений в 80-е годы Ю. В. Менхиным [8]. Уровень функционального воздействия круговой тренировки определяется регламентацией содержания упражнений и режима их выполнения, продолжительностью пауз отдыха и его характером.

Особенности проведения круговой тренировки в подготовительном периоде работы с квалифицированными гимнастами рассматриваются в монографии В. Кряжа [11].

По мере приближения к соревновательному периоду, когда задачи функциональной подготовки решаются преимущественно за счет выполнения соревновательных комбинаций на снарядах и вольных упражнениях, круговую тренировку, по мнению В. Кряжа, можно проводить в целях повышения уровня специальных физических качеств с использованием серийно-интервального метода с полными интервалами отдыха.

Специальная физическая подготовка ведущих белорусских гимнастов с использованием принципа круговой тренировки предусматривает выполнение двигательных заданий динамического характера, с помощью которых оказывается огромное воздействие на нервно-мышечную систему, на системы энергообеспечения. Модели этих двигательных заданий условно названы разминочной подкачкой (РП) и круговой подкачкой (КП).

Упражнения комплекса РП проводятся в один круг по 5–6 станциям. Они подбираются по принципу сопряжения с элементами классификационной программы. Все упражнения требуется выполнять на максимальном качественном уровне, статические элементы – с полной фиксацией. Проведению РП обычно предшествует 10-минутная пробежка на свежем воздухе и скоростная специализированная разминка. Поскольку при РП не преследуется цель достичь предельного напряжения функциональной сферы, этот вид подкачки может использоваться в начале тренировки, при двухразовых занятиях в день – перед основной тренировкой, а в условиях сбора – в качестве основной тренировки.

КП, в отличие от РП, выполняется в конце тренировки. Проводится в два круга, что позволяет создать предельные (стрессовые) нагрузки, обеспечивающие быстрый рост (скачок) функциональных возможностей и адаптацию к условиям высоких соревновательных требований.

Система управления функциональным состоянием высококвалифицированных гимнастов в рамках годового цикла подготовки предусматривает меры по обеспечению постепенной и планомерной адаптации к высоким специализированным нагрузкам. С этой целью практикуется моделирование недельных микроциклов, обеспечивающих высокую плотность нагрузок за счет сочетания режимов комбинационной работы и различных форм специальной физической подготовки. Каждый такой микроцикл отвечает конкретному целевому назначению, отличается структурой и содержанием. Так, в подготовительном периоде используются восстановительный, базовый, ударный микроциклы. При ударном микроцикле объем нагрузок приближается к максимальному при умеренном количестве комбинаций, высоком (25–30 %) удельном весе специальной физподготовки. Базовый

микроцикл может предусматривать освоение новых элементов и соединений, совершенствование комбинаций, значительное повышение специальной физической подготовки (до 30 %). Раскроем в общих чертах содержание и структуру подготовки гимнастов при двухразовом в день режиме тренировок.

Подбор средств специальной физической подготовки строится с учетом особенностей видов многоборья (по принципу соответствия). Этот принцип легче всего реализовать в начале подготовительного периода, когда гимнаст разучивает элементы и соединения обязательной и произвольной программ. При этом вполне достаточно проходить в день три вида многоборья. Причем работа по силовым элементам соответствует видам, которые гимнаст осваивает во время тренировки в тот или иной день, а работа по силовым комбинациям соответствует видам, планируемым к выполнению на следующий день. Силовые элементы, как правило, выполняются перед тренировочным занятием или после прохождения вида, в котором не предусмотрена РП. Силовая комбинация выполняется в конце тренировки (чаще дополнительной), когда не предусмотрена КП.

Выводы

Интенсификация режима нагрузок – одно из весомых условий сокращения сроков подготовки высококвалифицированных гимнастов. Вместе с тем возрастает вероятность перенапряжений в функциональной сфере, связанных с нарушениями в методике управления тренировочными нагрузками. Это предполагает учет функционального состояния спортсменов, научно обоснованное планирование нагрузок, совершенствование организационно-методических сторон врачебно-педагогического контроля в системе многолетней подготовки спортсменов.

1. Лесив, Г. Г. Обучение сложным силовым упражнениям на кольцах на основе управления ведущими режимами мышечной деятельности и учета силовой подготовленности гимнастов старших разрядов: дис. ... канд. пед. наук / Г. Г. Лесив. – Минск, 1991.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Трещова, О. Л. Распределение средств физической подготовки в занятиях юных гимнасток / О. Л. Трещова // Гимнастика: сб. ст. – 1982. – С. 18–20.

4. Петренко, К. Распределение средств специальной силовой подготовки в процессе тренировочных занятий гимнастов старших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Петренко. – М., 1979.

5. Плоткин, А. Б. Исследование мышечной силы у спортсменов высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А.Б. Плоткин. – М., 1965.

6. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

7. Шинкарь, С. С. Основные аспекты современной системы подготовки гимнастов экстра-класса / С. С. Шинкарь, Г. В. Индлер, В. М. Миронов: материалы науч. конф. АФВ и СРБ. – Минск, 1994. – С. 153–156.

8. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин, А. В. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике / В. М. Миронов. – Минск, 2007.

10. Земсков, Е. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации: учеб. пособие для студентов, специализирующихся по гимнастике. – М.: ГЦОЛИФК.

11. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в подготовке студентов / В. Н. Кряж. – Минск.: Полымя, 1984.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК РЕЗЕРВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Миронович Д.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Сегодня на пути к высоким профессиональным результатам спортсменам приходится выдерживать и преодолевать экстремальные физические и психологические нагрузки. В профессиональном спорте уровень спортивных рекордов явно превышает резервные возможности человеческого