

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В НАРОДНОМ ЖИМЕ

В. К. Леутко

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

Статья посвящена проблеме повышения специальной выносливости в одной из разновидностей силовых видов спорта – народном жиме.

Специальная выносливость, по мнению Л. П. Матвеева, — это «способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта».

Различают «специальную тренировочную выносливость» и «специальную соревновательную выносливость».

В зависимости от особенностей избранного вида спорта специальная выносливость может носить черты локальной или глобальной, аэробной или анаэробной, статической или динамической и т.д.

Конкретизация факторов, определяющих специфические проявления выносливости в том или ином виде спорта, приводит к необходимости определять специальную выносливость, в первую очередь, с учетом путей и механизмов энергообеспечения, типов и количества вовлекаемых в работу мышечных волокон, психических проявлений, причин развития утомления и других факторов во взаимосвязи с техническими возможностями спортсмена [1, 3, 4].

Только учет всех составляющих может обеспечить планомерное и полноценное развитие специальной выносливости применительно к специфическим требованиям избранного вида спорта.

Народный жим представляет собой жим штанги лежа на горизонтальной скамье определенного веса, равного собственному весу спортсмена, на максимальное количество повторений согласно установленным федерацией правилам соревнований.

Продолжительность выполнения упражнения правилами не лимитирована. Отдельные спортсмены в состоянии продолжать работу до 9-10 минут.

При интенсивных нагрузках продолжительностью около 5 мин. 50% энергии производится посредством анаэробного и 50% – посредством аэробного обмена веществ. Увеличение продолжительности рабочих усилий приводит к смещению производства энергии за счет аэробного компонента.

В процессе выполнения соревновательного упражнения организм спортсмена задействует три способа энергообеспечения мышечной деятельности (Таблицы 1, 2, 3).

Таблица 1

Повышение мощности, емкости алактатного анаэробного процесса

Параметры нагрузки	Направленность воздействия	
	Мощность	Емкость
Продолжительность упражнения, с.	5-25	30-90
Мощность работы	Максимальная	Околомаксимальная
Пауза отдыха между сериями, с	300-360	480-720
Количество серий	3-5	2-4

Таблица 2

Повышение мощности, емкости лактатного анаэробного процесса

Параметры нагрузки	Направленность воздействия	
	Мощность	Емкость
Продолжительность упражнения, с.	30-90	120-240
Мощность работы	Максимальная, околомаксимальная, субмаксимальная анаэробная	Субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробно-аэробная
Пауза отдыха между сериями, с	300-360	720-480*
Количество серий	3-5	3-4

* – в последних двух сериях интервал отдыха сокращается.

Для повышения аэробных возможностей используются интервальный и непрерывный методы. Важнейшее достоинство непрерывной работы – увеличение числа капилляров в скелетных мышцах, что позволяет доставлять к мышцам больше кислорода и эффективно удалять продукты метаболизма.

Кроме того, длительная работа способствует увеличению количества митохондрий и ферментов биологического окисления в мышечных волокнах, повышению емкости аэробного механизма.

Наиболее благоприятные условия повышения аэробных возможностей спортсменов наблюдаются при пульсовом режиме тренировочной работы на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Диапазон ЧСС в момент наступления ПАНО составляет, по данным Г. М. Грузных, 150-161 уд/мин (Таблица 3).

Продолжительность работы определяется способностью выдерживать заданный пульсовый режим [3].

Таблица 3

Повышение мощности, емкости аэробного процесса интервальным методом

Параметры нагрузки	Направленность воздействия
	Емкость
Продолжительность упражнения, мин.	1-2
Темп, ЧСС, уд/мин.	160-180
Интенсивность работы, VO_{2max}	60-80%
Мощность работы	Большая
Пауза отдыха между сериями, с	30-90
Количество серий	3-5

При подготовке к соревнованиям по народному жиму целесообразнее использовать систему блоковой периодизации, включающей три мезоцикловых блока (накопительный, преобразующий, реализационный), которая позволяет сконцентрировать усилия на отдельных компонентах подготовки, отвечающих за механизмы, обеспечивающие необходимый результат [2].

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Исеурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. В. Исеурин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 283 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2009. – 480 с.