

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В. К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена проблеме повышения специальной выносливости в одной из дисциплин гиревого спорта – толчке двух гирь от груди (короткий цикл).

Современный гиревой спорт отличается высокими достижениями и предъявляет высокие требования к развитию общей и специальной выносливости.

Специальная выносливость может носить черты локальной или глобальной, аэробной или анаэробной, статической или динамической и т.д.

Физическая подготовка гиревика должна быть направлена на адаптацию функциональных систем к наступающему утомлению в процессе выполнения собственно соревновательного упражнения.

Помимо «центральных» факторов, вызывающих утомление и характерных для всех спортивных дисциплин, связанных с проявлениями выносливости, выделяют специфические, связанные с проявлением специальной силовой выносливости. Такими, как

- снижение массы фосфагенов;
- увеличение концентрации H^+ и лактата;
- снижение потребления O^2 мышцами;
- снижение концентрации гликогена мышц [3].

Поэтому отказ продолжать упражнение может быть лимитирован не общими факторами утомления, а периферическими, что связано с понятием «локальная выносливость».

Локальная выносливость – это способность выполнять предельную мышечную работу, когда величина потребления O^2 не имеет существенного значения для обеспечения заданной двигательной задачи. В большинстве случаев термин используется как аналог силовой выносливости.

В соревновательном упражнении «толчок двух гирь от груди (короткий цикл) силовая выносливость проявляется как в динамическом, так и статическом режимах мышечной работы.

Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время.

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы.

Статические упражнения требуют определенной нагрузки, которую можно определить с помощью формулы, характеризующей мышечную работу при статическом напряжении:

$$K_H = P \times t / 100,$$

где P – вес груза, удерживаемого в статической позе (кг);

t – время удержания статического напряжения на заданном уровне (с);

K_H – коэффициент нагрузки (кг/с), уменьшенный в 100 раз.

Правилами соревнований в гиревом спорте лимитированы: вес гирь, продолжительность выполнения соревновательного упражнения, весовая категория [1, 2, 4].

Также, необходимо отметить, что диапазон соотношения веса спортивного снаряда и собственного веса спортсмена может колебаться в от 1:1 до 1:2 и больше. Это соотношение изменяет степень мобилизации энергетических механизмов обеспечения двигательного действия, со-

ответственно и рекрутироваться, в первую очередь, будут различные мышечные волокна.

В процессе выполнения соревновательного упражнения организм спортсмена задействует три способа энергообеспечения мышечной деятельности.

Соответственно необходима тонкая дифференцировка методов развития специальной выносливости в данном упражнении для обеспечения успешного протекания процессов адаптации к выбранному типу нагрузки.

Наиболее эффективными методами развития выносливости являются метод длительной непрерывной работы (равномерной или переменной), а также методы повторной и интервальной тренировки. Обычно их разделяют по направленности на развитие аэробного или анаэробного компонента выносливости.

За основу экспериментальной методики развития специальной выносливости была взята интервальная тренировка по Фрайбургскому правилу (для спортсмена с определенным уровнем подготовки).

Планируя проведение интервальной тренировки в толчке двух гирь от груди, необходимо контролировать следующие факторы:

1. *Темп.* Темп выполнения упражнения должен позволять выполнить запланированный объем тренировочного занятия без излишнего напряжения.

2. *Продолжительность работы.* Атлет должен быть способен сохранять требуемый темп в течение рабочего подхода.

3. *Отдых.* Интервалы отдыха должны быть достаточными для того, чтобы спортсмен мог завершить очередной подход с требуемым темпом.

4. *Вариативность.* Длина временных отрезков и темп должны меняться для поддержания интереса.

6. *Техника.* Необходимо контролировать технику выполняемого упражнения.

Количество подходов в интервальной тренировке должно быть не менее 10 и продолжительность интервалов отдыха должна быть достаточной для восстановления. Степень восстановления определяется ЧСС, измеряемой во время интервала отдыха. Задача тренировки заключается в поддержании темпа, достаточного для того, чтобы ЧСС к концу подхода достигал 80–90% уд/мин от максимального.

Продолжительность интервалов отдыха также определяется частотой пульса. Снижение ЧСС до 120 уд/мин является сигналом к началу очередного подхода.

Например, 10 подходов по 60 сек. может иметь следующую последовательность интервалов отдыха:

№ 1 x 60 сек: 25 сек интервал; № 3 x 60 сек: 45 сек интервал;
№ 2 x 60 сек: 35 сек интервал; № 4 x 60 сек: 55 сек интервал.

Следующие 6 подходов по 60 сек. могут потребовать одинакового времени восстановления в 60 секунд. Если для восстановления требуется увеличение интервалов отдыха до 65 секунд, необходимо завершить тренировку [5,6].

Данная методика развития специальной выносливости разработана специалистами в циклических видах спорта, главным образом, связанных с бегом.

Данную методику, хорошо зарекомендовавшую себя для бегунов на средние и длинные дистанции, необходимо дополнить специально-подготовительными упражнениями, учитывающие характер нервно-мышечной работы при выполнении толчка двух гирь.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Иссурин, В. Б. Блокная периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2002. – 283 с.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 141 с.
4. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 86 с.