

УДК 796.015.52

ББК 75.15

Э-46

Элипханов Салман Байсултанович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, т.: 8(909)4690530;

Вержбицкий Игорь Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета;

Шагуч Аслан Анзаурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

(рецензирована)

На основе обширного теоретического и научного материала рассмотрены способы организации силовой подготовки в годичном цикле в различных видах спорта, анализом, сравнительными характеристиками.

Ключевые слова: силовая подготовка, средства и методы, способы организации, виды спорта.

Elipkhanov Salman Baysultanovich, Candidate of Pedagogy, assistant professor of the Department of Wrestling of the Institute of Physical Culture and Judo of Adygh State University, tel.: 8 (909) 4690530;

Verzhbitskii Igor Vladimirovich, Candidate of Pedagogy, assistant professor of the Department of Wrestling of the Institute of Physical Culture and Judo of Adygh State University;

Shaguch Aslan Anzaurovich, Candidate of Pedagogy, assistant professor of the Department of Wrestling of the Institute of Physical Culture and Judo of Adygh State University.

BASIC METHODS OF POWER TRAINING ORGANIZATION IN A YEAR CYCLE IN DIFFERENT KINDS OF SPORT

(Reviewed)

Ways of organizing power training in a year cycle in various sports on the basis of extensive theoretical and scientific material have been discussed.

Keywords: power training, tools and techniques, methods of organization, sports.

Проблемы периодизации или распределения, организации нагрузок различной направленности в спорте, различные периоды времени являются наиболее значимыми в теории спортивной тренировки, без их решения невозможно придать процессу тренировки целенаправленный характер, достигнуть состояния наивысшей готовности к соревновательной деятельности в заданный момент времени [1, 2].

Значение рационального распределения средств и методов подготовки в различных периодах времени обусловлено тем обстоятельством, что применение тех или иных упражнений оказывает как срочное, так и отсроченное (положительное, отрицательное, тонизирующее, угнетающее и др.) влияние (эффект) на состояние спортсмена. Вследствие этого изменение порядка применения тех или иных средств и методов подготовки может в значительной степени изменять конечный результат тренировки – состояние спортсмена к заданному моменту времени.

Большое внимание отечественными и зарубежными исследователями уделяется к вопросам организации силовой подготовки – одного из важнейших разделов подготовки во многих видах спорта [3, 4]. Существует несколько способов распределения нагрузки (в том числе силовой) в годичном цикле подготовки спортсмена.

Уже на раннем этапе, развития теории спортивной тренировки, был разработан и внедрён в практику тренировки спортсменов различных специализаций так называемый "волнообразный" способ распределения нагрузки (в том числе силовой) в годичном цикле подготовки [5]. В этом случае, нагрузка распределяется волнообразно в течение макроцикла, но её объём в течение одного месяца не превышает 13% от её годового объёма, в среднем в месяц составляет 9%, а минимум – 4% от годового объёма. Отличительной чертой такого распределения силовой нагрузки является также снижение объёма и повышение интенсивности нагрузки по мере приближения периода соревнований.

Другой способ распределения нагрузок (в первую очередь, силовых) в годичном цикле – резкое колебание нагрузок по величине, направленности, интенсивности в отдельных тренировочных занятиях, недельных и месячных циклах тренировки [6]. Так, в соответствии с мнением А.Н. Воробьёва (1971), на высоких ступенях роста спортивного мастерства организм спортсмена адаптируется к нагрузкам, применявшимся долгое время, и для того, чтобы добиться эффекта тренировки, необходимы экстремальные, непривычные для него нагрузки. В то же время для восстановления после таких стрессовых нагрузок необходимо применение и малых нагрузок. Подчеркнём, что большая часть работ, результатами которых было обосновано скачкообразное изменение нагрузок в годичном цикле, выполнено на примере тяжелоатлетических упражнений, круг которых неширок (в сравнении с кругом средств силовой подготовки, применяемых в других видах спорта), и поэтому ярко выражена тенденция истощения адаптационных резервов организма.

Отметим также построение годичного цикла по принципу "маятника" [7]. По мнению Д.А. Аросьева (1969), относительно высокая и низкая специализированность должны чередоваться равномерно, ритмично в циклах подготовки. Автор уверен, что достаточно четырёх таких колебаний направленности средств подготовки, а более пяти повторений не дают прироста результатов.

Большое распространение в стране и признание за рубежом получило так называемое "блоковое" распределение силовой нагрузки в годичном цикле подготовки [4]. Особо отметим, что такое построение годичного цикла подготовки предполагает "блоковое" (или "концентрированное") распределение именно силовой нагрузки. Суть такого способа организации (программирования) силовой нагрузки в её концентрации в течение 2-2,5 месяцев. Концентрированной, по определению автора, может считаться нагрузка, если её объём в месяце, в котором она сосредоточена, составляет 23-25% от годового объёма. При этом, как отмечает автор, может происходить значительное снижение уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена и повышается вероятность травмирования. Однако затем, после снижения нагрузки силовой направленности, следует выраженное повышение уровня его скоростно-силовой подготовленности. В связи с этим в периоды концентрации нагрузки силовой направленности автор рекомендует уменьшать объём работы, направленной на совершенствование техники и быстроты, и наоборот: увеличивать его после достижения наивысшего уровня скоростно-силовой подготовленности. На наш взгляд, концепция концентрации силовой нагрузки в отдельные периоды времени удачно дополняет концепцию периодизации спортивной тренировки Л.П. Матвеева (1965) в области подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Так, несомненно, что долговременное применение ограниченного круга средств специальной силовой подготовки не может не приводить к истощению адаптационных резервов организма спортсмена. Это требует повышения либо общего объёма средств специальной силовой подготовки (что часто уже невозможно вследствие приближения объёмов используемых в большом спорте средств силовой подготовки к границам человеческих возможностей), либо интенсивности средств силовой подготовки (что часто также уже невозможно), либо, как показано [4], – концентрации средств силовой подготовки в короткие периоды времени.

Необходимо также рассмотреть основные варианты организации силовой нагрузки в периоды времени, меньшие, чем годичный макроцикл: в микроцикле и мезоцикле, а также в

отдельном занятии.

По поводу построения отдельного занятия, содержащего средства, направленные на развитие разных силовых способностей, варьирования силовой нагрузки в микроцикле, а также в мезоцикле существуют различные мнения, причём, как отмечает В.Н. Селуянов (1990, 1993), часто мнения учёных не совпадают с мнениями специалистов-практиков. Однако, резюмируя мнения широкого круга авторов, отметим, что наиболее распространённой является следующая последовательность применения упражнений силовой подготовки в занятии: сначала направленных на развитие собственно силовых, затем – скоростно-силовых способностей и затем – силовой выносливости [8].

Применение средств силовой подготовки в микроцикле подчинено следующим принципам: 1) если развиваются собственно силовые или скоростно-силовые способности, то спортсмен должен успеть восстановиться от предшествующих нагрузок; одним из способов достичь этого является применение в последующих занятиях силовых упражнений на другие группы мышц; 2) большие объёмы упражнений для развития силовой выносливости могут оказывать угнетающее воздействие на собственно силовые и скоростно-силовые способности, поэтому нагрузки такой направленности применяются в конце микроцикла [9].

Отметим также, что применение средств силовой подготовки в мезоцикле регламентируется тем обстоятельством, что комплекс силовых упражнений одной направленности обеспечивает выраженный тренирующий эффект в течение 4-5 недель, после чего необходимо введение в тренировку других упражнений [10].

В заключение следует отметить, что в практике современной подготовки спортсменов, несмотря на то, что уже длительное время обосновываются и апробируются другие, более эффективные способы организации силовой подготовки, до сих пор встречается так называемое равномерное "фоновое" распределение средств силовой подготовки. В макроцикле – применение круга средств без выраженных изменений их объёма и интенсивности в течение макроцикла [11]. И если в детском спорте на начальных этапах роста спортивного мастерства такое планирование силовой подготовки имеет логические основания в том смысле, что наиболее эффективные способы организации силовой подготовки планируется применять по мере роста квалификации спортсменов, то на более поздних этапах спортивного совершенствования такая организация силовой подготовки является в большинстве случаев следствием недостаточного развития её теории в данном виде спорта.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. 384 с.
2. Mujika I., Champaign I.L Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics, 2009. 224 p.
3. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
4. Верхошанский Ю.В. "Ударный" метод развития "взрывной" силы // Теория и практика физической культуры. 1968. №8. С. 59-63.
5. Озолин Н. Путь к силе и выносливости. М.; Л.: Физкультура и спорт, 1949. 72 с.
6. Горкин М.Я. Вопросы физиологии юношеского спорта в свете учения И.П. Павлова о высшей нервной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1951. Т. XIV, вып. 8. С. 578-584.
7. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1969. 27 с.
8. Селуянов В.Н. Локальная выносливость как компонент физической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта. 1993 [Электрон. ресурс]. (Рус.). Режим доступа: <http://sport.mipt.ru/science/adaptology/work-40>.
9. Rippetoe M. Practical Programming for Strength Training / M. Rippetoe, L. Kilgore. – Wichita Falls, TX: The Aasgaard Company, 2009. 204 p.

10. Pagano J. *Strength Training for Women*. New York: DK ADULT, 2004. 160 p.
11. Анпилогов И.Е. Индивидуализация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2011. 24 с.

References:

1. Matveev L.P. *The general theory of sport and its applied aspects*. SPb.: Lan, 2005. 384 p.
2. Mujika I., Champaign I.L. *Tapering and Peaking for Optimal Performance*. *Human Kinetics*, 2009. 224 p.
3. Vorobyov A.N. *Weightlifting sport. Essays on the physiology and sports training*. M.: *Physical culture and sports*, 1977. 255 p.
4. Verkhoshansky Y.V. "Impact" method of development of "explosive" force // *Theory and practice of physical culture*. 1968. № 8. P. 59-63.
5. Ozolin N. *Way to strength and endurance*. M.; L.: *Physical Education and Sport*, 1949. 72 p.
6. Gorkin M.J. *Questions of physiology of junior sports in the light of the teachings of I.P. Pavlov on higher nervous activity* // *Theory and Practice of Physical Culture*. 1951. V. XIV. Vol. 8. P. 578-584.
7. Arosjev D.A. *Investigation of certain forms of construting precompetitive phase of training: abstr. of dis. ... Cand. of Pedagogy*. M.: SCDLIFS, 1969. 27 p.
8. Seluyanov V.N. *Local endurance as a component of physical fitness of athletes in cyclic sports*. 1993 [Electron. resource]. Mode of access: <http://sport.mipt.ru/scie№ce/adaptology/work-40>.
9. Rippetoe M. *Practical Programming for Strength Training* / M. Rippetoe, L. Kilgore. - Wichita Falls, TX: The Aasgaard Company, 2009. 204 p.
10. Pagano J. *Strength Training for Women*. New York: DK ADULT, 2004. 160 p.
11. Anpilogov I.E. *Individualization of training loads of speed-power orientation of 15-17 year old sprinters in a year cycle of training: abstr. of dis. ... Cand. of Pedagogy*. Smolensk, 2011. 24 p.