Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ТАЙБОКСЁРОВ 15-17 ЛЕТ

Занина Т. Н., доц., Бабаев Э.Г., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
t.zanina2015@yandex.ru

Тайский бокс (истинное название «муай тай», что означает «свободный бой»), является культурным наследием Таиланда, имеет уникальные традиции, многовековую историю. В настоящее время приобрёл большую популярность в мире. Рост спортивных достижений настоятельно требует интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки тайбоксёров, путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов тренировочного процесса. Высокий стабильный результат в единоборствах возможен, если первостепенное значение будет отдано уровню физической подготовленности спортсмена, в том числе воспитанию способности к проявлению двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

По мнению специалистов, такие важнейшие физические качества как сила и скорость, в значительной мере определяют спортивные достижения в единоборствах [1; 2]. Результаты исследований Ю. В. Верхошанского и А. Е. Тарас показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям будет являться самостоятельным качеством, которое требует адекватных ему средств – тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам [1;7].

Особое значение имеет уровень развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, максимальная сила в клинче и ударная скоростно-силовая выносливость) для

достижения результативности технических действий в соревновательных условиях тайбоксёров. При оценке собственно-силовой способности атлета используют критерии абсолютной и относительной силы. Первую характеризуют максимальные силовые показатели (например, замеренные динамометром или весом поднятой штанги), без относительно к весу атлета. Вторая выражает отношение показателей абсолютной силы к весу спортсмена [5].

В тайском боксе силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и стато-динамическом режиме работы. В этой связи, средства и методические направления развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей необходимо подбирать с учетом специфики двигательной деятельности в конкретном виде спорта. Средства, используемые в тренировочном процессе спортсменов для решения задач развития силовых способностей, условно подразделяют на основные и дополнительные [4]. К основным средствам развития силовых способностей относят:

– упражнения, отягощенные весом внешних предметов, в качестве отягощений при этом используются: разборные гантели, набивные мячи, вес партнёра и т.п.;

– упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создаётся за счёт веса собственного тела (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

– упражнения с использованием тренажерных устройств, позволяющих точно нормировать силовое напряжение.

В качестве дополнительных средств используют:

– упражнения с использованием внешней среды (бег по глубокому снегу, рыхлому песку, против ветра и т.п.);

– упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругий мячик);

– упражнения в противодействии с партнёром.

Методика развития силовых способностей часто включает три методических направления [1; 3]:

– использование непредельных отягощений с предельным количеством повторений;

– использование предельных и околопредельных отягощений;

– использование непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимальной скоростью.

Методику В. Н. Селуянова, направленную на развитие максимальной силы, мышечных волокон и мышечной выносливости рекомендуют применять в тренировочном процессе юношей 15-17 лет. Апробированная в годичном цикле методика, повышает уровень развития силовых возможностей, она включает принцип «сплит» или раздельные тренировки. Он предполагает выполнение развивающей тренировки на две мышечные группы 1 раз в неделю в стато-динамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения [6]. Методика включает следующие основные средства и методы: выполнение силовых упражнений в стато-динамическом режиме 30-60% от максимально поднятого веса, 15 повторений в одном подходе, всего 5-6 подходов в развивающей тренировке, в поддерживающей тренировке 3 подхода. Каждое упражнение выполнялось в относительно низком темпе, одно двигательное действие длилось(1 цикл за 1-5 с) и повторялось в занятии 5-6 раз с интервалом отдыха 1 мин.

Каждый тайбоксёр должен ориентироваться в своей работе на индивидуальные карточки, где указывается пятнадцать силовых упражнений, максимальные показатели по каждому из них, поочередность выполнения и дозирование нагрузки.

Применение в тренировочном процессе тайбоксёров-юношей 15-17 лет методики В. Н. Селуянова в клубе спортивных единоборств «ЛамСон» города Таганрога позволило выявить существенные изменения в показателях тестирования силовых способностей. Для выявления уровня силовых способностей были выбраны контрольные испытания, разработанные в современной практике подготовки спортсменов. Из них составлен тест, состоящий из четырёх

упражнений и соответствующий специфике тайского бокса, а также учитывающий возрастные особенности спортсменов. Тест состоял из следующих упражнений: подтягивание на высокой перекладине, приседание со штангой равной собственному весу, жим штанги лежа и становая сила. В первых двух упражнениях учитывалось количество правильно выполненных движений, в последующих – результаты в килограммах. Использование данной методики в годичном цикле улучшило также динамику спортивных результатов тайбоксёров, соответственно это указывает на то, что результативность технических действий в соревновательных условиях в тайском боксе во многом зависит от уровня развития силовых способностей (максимальная сила в клинче и ударная выносливость). Результаты применения методики подтверждают необходимость её внесения в содержание и структуру тренировочных средств годичного цикла.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В Верхошанский ; М., ФиС, 1988. - 329 с.

2. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс... докт. пед. наук / Гужаловский Александр Александрович; Акад. физ. восп. и спорта.- Минск, 1979. - 26 с.

3. Заяшников, С.И. Тайский бокс. / С. И. Заяшников; М.: 2004.– 263с.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев; М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543с.

5.Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я.Набатникова; ФиС,1982.– 280с.

6. Селуянов, В.Н. Технология физической культуры / В.Н. Селуянов; М.: Спор-тАкадемПресс, 2001.

7. Тарас, А.Е. Боевые и спортивные единоборства: справочник / Под ред. А.Е. Тараса; Мн.: Харвест, 2003. – 640 с.