

Соревнования в классах одновременно выявляют и лучших спринтеров, пловцов, прыгунов, многоборцев среди мальчиков и девочек. Известно немало и других традиционных форм спортивно-массовой работы классных коллективов. Во многих школах проходят соревнования внутри класса и между классами «Веселые старты», организуется работа клуба «Олимпия», устраиваются спортивные соревнования: «А ну-ка, девушки!», «А ну-ка, парни!», проводятся различные увлекательные встречи, туристские походы и экскурсии.

Ныне, когда большой спорт значительно помолодел и становится все более массовым, почти в каждом классе есть спортсмены, которые напряженно и ежедневно занимаются в школьных секциях, во внешкольных учреждениях, в ДЮСШ и клубах. Со стороны классного руководителя нужен особый подход к этим ребятам, чтобы помочь им сочетать нелегкие спортивные нагрузки (ежедневные тренировки зачастую далеко от школы) с организацией всей остальной учебной и внеурочной деятельности. Педагог разумно подходит к распределению их обязанностей в школе, регулирует взаимоотношения этих ребят с учителями, получает необходимую информацию от тренеров и родителей.

Необходимость дальнейшего совершенствования форм и видов внеурочной работы по физкультуре и спорту определяется потребностями общества в здоровом поколении, способном с полной отдачей сил трудиться на благо Родины, готовом защищать ее интересы и суверенитет. Бесспорно, что в современной школе необходимо увеличить объем внеурочных занятий по физкультуре и спорту, сделать более разнообразными и интересными их организационные формы, повысить массовость физкультурной работы, увеличить объем занятий на открытых площадках в любую погоду, улучшить работу с комплексом ГТО, организовать взаимодействие со спортивной общественностью, активизировать спортивно-туристическую деятельность в каникулы, повысить роль игровых, занимательных моментов и увлекательных соревнований во внеурочное время.

Литература

1. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев, 1971, с. 87,
2. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. М., 1971, с.86
3. Кутьев В.О. Внеурочная деятельность школьников. М., 1983, 220 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-АРМРЕСТЛЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ ФАЗЫ ОМЦ

Никулин И.Н, Решетник Е.Э., Филатов М.С., Дарбенян М.А.

FEATURES OF A TECHNIQUE OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE ARMWRESTLERS TARING INTO ACCOUNT THE PHASES OF OMC

Nikulin I.N., Resetnik E.E., Filatov M.S., Darbenan M.A.

Аннотация. В статье отмечается роль физической подготовки девушек-армрестлеров высшей квалификации. Выделены морфофункциональные

особенности женского организма, проявляющиеся в физическом развитии, строении тела, степени развития силовых качеств. Содержание и методика силовой тренировки, реализованные в формирующем эксперименте, показали свою высокую эффективность. Экспериментальная программа способствовала улучшению морфофункционального состояния занимающихся. Тренировочный процесс должен видоизменяться в зависимости от целей, функциональной подготовленности и фазы ОМЦ занимающихся.

Ключевые слова: Армрестлинг, силовая тренировка, морфо-функциональные особенности, силовые упражнения, объем и интенсивность нагрузки, фазы овариально-менструального цикла.

Abstract. The article describes the need of physical training at the of highly qualified female armwrestlers. We emphasize the morphofunctional peculiarities of the female body which occur in physical development, body structure, the degree of power qualities development. The content and methodology of the power training realized in the forming experiment has demonstrated its high efficiency. The test program has enabled the improvement of the morphofunctional shape participants. The training process should change according to the purpose, functional fitness and phase of the Ovulatory Menstrual Cycle of the participants.

Keywords: Armwrestling, power training, morphofunctional characteristics, vigorous (strength) exercises, amount and intensity of the load, phases of ovulatory menstrual cycle.

Армрестлинг – один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Несмотря на это он получил всеобщее признание за свою доступность, демократичность и зрелищность. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет. Все больше и больше юношей и девушек приходят в секции для занятия армрестлингом. Армспорт включают во многие спартакиады, проводимые федерациями.

Известно, что эффективность выступлений на соревнованиях во многом определяется уровнем комплексного развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливостью. От общего уровня их развития в немалой степени зависит также возможность совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена, других физических качеств армрестлера: скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. Анализ уровня развития психофизических качеств спортсменов, анкетирование спортсменов и тренеров показали, что основная направленность тренировочного процесса - это развитие скоростно-силовых качеств и максимальной силы. Проведение технических действий (контрдействий) и сопротивление действиям соперника требует значительной силы мышц всего тела. Однако наблюдения показывают, что далеко не всегда в процессе силовой тренировки учитываются биологические особенности женского организма. По мнению специалистов сведения о функциональных возможностях организма женщин-спортсменок являются малочисленными и недостаточными [4,6,7].

Специфические особенности женского организма проявляются в физическом развитии, строении тела, степени развития основных физических качеств, а также особенностях функционирования нервной, эндокринной и других систем. Необходимо учитывать следующие морфо-функциональные особенности женщин, непосредственно влияющих на методику силовой тренировки: общая мышечная сила у женщин составляет в среднем 75% этого показателя у мужчин. При этом сила мышц верхних конечностей у женщин меньше на 43-63%, а нижних – на 25-30% по сравнению с мужчинами [5]. Причём наиболее существенная доля различия принадлежит, главным образом, мускулатуре верхних конечностей, которые у мужчин значительно сильнее, чем у женщин.

Силовая тренировка у женщин, по сравнению с мужчинами, относительно больше влияет на уменьшение жировой ткани и меньше на увеличение мышечной массы. У некоторых женщин наблюдается мышечная гипертрофия вследствие силовых тренировок, тогда как у большинства размер мышц практически не изменяется. Возможно, это связано с более высоким соотношением между тестостероном и эстрогеном у первых, которое и обуславливает увеличение мышечной массы [5].

Целью нашего исследования было разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки девушек - армрестлеров высших разрядов в подготовительном периоде годичного макроцикла. Для выявления особенностей тренировочного процесса и его изменения во время ОМЦ нами был проведен опрос девушек, занимающихся армспортом. Опрошенные (40 спортсменок) – участницы Чемпионата России и Чемпионата России среди ВУЗов. Из них – 20 человек - кандидаты мастера спорта, 3 человека - мастера спорта и одна спортсменка - мастер спорта России международного класса. Стаж занятий – от двух до 8 лет. По результатам опроса оказалось, что 70% девушек тренируется во время менструальной фазы ОМЦ. Только 50% опрошенных спортсменок учитывают биологически обусловленные особенности изменения работоспособности женщин в построении тренировочного процесса. Во время 1-й фазы ОМЦ интенсивность и нагрузка тренировок у 50% девушек повышается, а у второй половины понижается. Так же и во время 2-й фазы ОМЦ у 50% девушек интенсивность повышается и у 50% наблюдается спад.

Таким образом, можно сделать вывод, что собственно тренировочный процесс у женщин практически не отличается от мужского. В беседе с участницами выяснилось, что многие тренеры строят одинаковую тренировочную программу для девушек и юношей, если они на одном уровне подготовленности (начальной подготовки, углубленного разучивания или спортивного совершенствования).

Последовательный формирующий эксперимент проводился с 1 апреля 2014 года по 31 июля 2014 года (в 2 этапа по 2 месяца каждый) на базе тренажерного зала НИУ «БелГУ» СК «Буревестник». Занятия проводились четыре раза в неделю по понедельникам, средам, пятницам и субботам. Продолжительность каждого тренировочного занятия составляла около 120-

180 мин. Общий объем тренировочной работы составил 264 часа. Существенное отличие в тренировочных программах заключалось в том, что на 2 этапе экспериментальной работы (на специально-подготовительном этапе подготовительного периода) использовали дополнительные факторы силовой подготовки, которые переносили на первые недели ОМЦ.

Кроме этого уделялось большое внимание общей физической подготовке, совершенствованию техники борьбы, тренировочным поединкам. Содержание занятий на экспериментальных этапах. Нагрузка дозировалась таким образом, чтобы выйти на пик объема и интенсивности к середине каждого из двух месяцев. Так же следует отметить, что в армрестлинге именно в подготовительном периоде физической подготовке уделяется наибольшее внимание, по сравнению со специальной или технико-тактической. Поэтому на первом этапе мы развивали и совершенствовали все физические качества с 14-го по 25-й календарный день с большей отдачей (50-110% от максимума), для того, чтобы успеть восстановиться до следующего предельного пика нагрузок. Так же во втором месяце планировалась установка на повышение показателей предыдущего месяца в соответствии с индивидуализацией тренировочного процесса и уровнем подготовленности. Таким образом, прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме. Динамика тренировочных нагрузок имела волнообразный характер, который объясняется фазовостью и гетерохронностью процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; периодическими колебаниями дееспособности организма; «запаздывающей трансформацией» кумулятивного эффекта тренировки - ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того, как он стабилизировался или снизился.

Общее количество упражнений и серий было на всех этапах эксперимента примерно одинаковым. Кроме того, ряд идентичных силовых упражнений был использован нами в различных программах.

Основным отличием в программах физической подготовки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах было следующее:

1. На обще-подготовительном этапе практически отсутствовали упражнения для проявления максимальной силы и весь тренировочный процесс строился без учета фазы ОМЦ.

2. На специально - подготовительном этапе подготовительного периода использовались помимо упражнений на выносливость и быстроту упражнения на скоростную выносливость и взрывную силу.

3. В некоторых соревновательных и специально-подготовительных упражнениях использовалось варьирование нагрузки в разные фазы ОМЦ на специально-подготовительном этапе.

На специально-подготовительном этапе большая часть упражнений выполнялась в стато-динамическом режиме. Физическая нагрузка и тренируемые физические качества видоизменялись в зависимости от фазы

ОМЦ. В постменструальной и постовуляторной фазах интенсивность была преимущественно большой. В фазах физиологического напряжения – предменструальной, менструальной и овуляторной – средней или низкой [7]. Так, в менструальной фазе объем и интенсивность нагрузки составляли около 50% от максимального. Упражнения выполнялись в чистом стиле без натуживания с большими паузами отдыха между подходами (3-5 минут).

На постменструальную фазу приходилась наибольшая нагрузка. Объем и интенсивность составили до 110% от максимума. Большое внимание уделялось силовым упражнениям и упражнениям на силовую выносливость. Упражнения выполнялись преимущественно во взрывном стиле. В овуляторной фазе происходил небольшой спад нагрузки. Нагрузка при выполнении силовых упражнений составляла до 50% от повторного максимума и равномерно приходится на все физические качества. Паузы отдыха средние - до 3 минут, тренировочные занятия предполагали среднюю объем и интенсивность. В постовуляторной фазе нагрузка тренировочных занятий составляла до 75%, так как в этой фазе происходит незначительное повышение физической работоспособности перед грядущим наибольшим спадом в предменструальной фазе. В предменструальной фазе нагрузка была до 30%, физические упражнения выполнялись спокойно, без резких рывков и ускорений. В этой фазе физическая работоспособность достигала своего минимума.

По окончании эксперимента между двумя его этапами обнаружены достоверные различия результатов в некоторых упражнениях: в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа, в висе на перекладине на двух руках и в подтягиваниях на двух руках в висе. В этих упражнениях результаты итогового тестирования достоверно больше, чем после первого этапа.

Литература

1. Карпеева, Н.В. Физиологическая характеристика влияния силовых упражнений на организм женщин репродуктивного возраста [Текст]. Карпеева Н.В.: Дис. канд. биол. наук. – Рязань, 1999. – 140 с.
2. Клестов, М. Фитнес-тренировки для женщин. Как правильно тренироваться женщине [Электронный ресурс] / М. Клестов // Muscular Development. – 2002. – №13. – Режим доступа: <http://hardgainer.ru/print2.view4.page58.html>
3. Малкина – Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости. Справочник практического психолога [Текст] / И. Г. Малкина – Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
4. Сапожникова, О. В. Достижение хорошей физической формы у лиц зрелого возраста с помощью комплексного метода физических упражнений с отягощением и сопротивлением [Текст] / О. В. Сапожникова, В. А. Бароненко // Екатеринбург: Вестник УГТУ-УПИ. – 2006. – Вып. 6, Т. 1 (81). – С. 155-163.
5. Уилмор, Д.Ж. Х. Физиология спорта / Д.Ж.Х. Уилмор, Д.Л.Костилл. – Киев: Олимпийская литература. – 2001. – 504 с.