

Рогов Максим Федорович

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»

г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье приведены результаты формирования навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье у начинающих. Исследование, проведённое на базе СШОР «ЮНОСТЬ» г. Тулы на выборке начинающих спортсменов обоих полов в возрасте от 12 до 17 лет различных весовых категорий, показало, что эффективность методики по формированию техники выполнения соревновательных упражнений будет значительно увеличена, если снизить мышечное напряжение в рамках одной серии выполнения упражнения, при этом повысить общий тренировочный объём в рамках недельного микроцикла (за счёт увеличения количества этих самых серий); что большинство технических ошибок, возникающих при формировании двигательного навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье, характеризуются недостатком активной подвижности.

Ключевые слова: соревновательное упражнение, начинающий спортсмен, навык выполнения в силовом троеборье.

Современные реалии организации тренировочного процесса в силовом троеборье заставляют атлетов и их тренерский штаб изучать, разрабатывать или внедрять различные методы по улучшению как соревновательного результата, так и продлению спортивного долголетия, оставаясь конкурентоспособными на долгий промежуток времени. И, как правило, этим вопросом тренер начинает задаваться уже на этапе формирования двигательного навыка выполнения соревновательных упражнений у только что набранных подопечных, начинающих спортсменов в силовом троеборье. Встаёт вопрос о выборе методов обучения, в

том числе о подборе или разработке наиболее эффективных упражнений, которые помогут эффективно и за короткие сроки освоить спортсмену азы нового для него направления. Закладывая тем самым фундамент на долгосрочную перспективу, помогая реализовать потенциал спортсмена по максимуму [1; 3].

Проблемой формирования техники выполнения в пауэрлифтинге является отсутствие научных исследований в этой области. Имеются лишь фундаментальные данные в области изучения проблемы проявления силы и силовой подготовки в тяжелой атлетике. Подготовка спортсменов в силовом троеборье ведется в настоящее время на основе положений, изложенных в научных работах по проблемам спортивной тренировки в тяжелой атлетике или на основе популярных зарубежных изданий, переведенных на русский язык. Прямое заимствование рекомендаций и методических положений из тяжелой атлетики некорректно, поскольку пауэрлифтинг отличается своей спецификой соревновательной деятельности. Что касается зарубежных рекомендаций, то в большинстве случаев они не опираются на строгие научные данные и представляют собой мнения различных тренеров и самих спортсменов о процессе подготовки силовых троеборцев, опираясь лишь на практический опыт, научно никак не обоснованный проведенными исследованиями [2; 4].

Таким образом, актуальность исследования заключается в необходимости разработки современных методик формирования технического навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье у начинающих спортсменов, поскольку только грамотное техническое выполнение соревновательных упражнений может показать высокий спортивный результат, предотвратить травмы и поддерживать высокий уровень спортивной формы.

Констатирующий эксперимент проводился на базе СШОР «Юность» г. Тулы. Испытуемыми были выбраны начинающие спортсмены обоих полов в возрасте от 12 до 17 лет различных весовых категорий для получения более обширной базы данных результатов. Исследование проводилось с целью определения оптимальных условий и, как следствие, оптимальной методики формирования технического навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом

троеборье у начинающих спортсменов различного возраста: от детей до взрослых.

В эксперименте принимали участие 10 человек. Опыт занятиями физическими нагрузками (или же каким-то иным видом спорта, не пауэрлифтингом) был у менее половины выборки.

Нами использована классическая методика постановки техники соревновательных упражнений. Была подтверждена гипотеза о том, что оптимальные условия для формирования двигательного навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье характеризуются снижением мышечной и нервной утомляемости за счёт уменьшения объема в рамках одной серии выполнения упражнения (или же подводящего). Но увеличения общего объема выполнения необходимого алгоритма действий и последовательности подводящих упражнений в рамках недельного микроцикла. Начиная от увеличения количества серий в рамках одной тренировочной сессии и заканчивая увеличением этих самых тренировочных сессий в рамках недели.

На формирующем этапе работа проводилась с той же выборкой, но уже разбитой на две однородные по своим исходным данным группы. Результатами формирующего эксперимента было подтверждена гипотеза исследования, которая заключалась в том, что эффективность методики по формированию техники выполнения соревновательных упражнений будет значительно увеличена, если снизить мышечное напряжение в рамках одной серии выполнения упражнения, при этом повысив общий тренировочный объём в рамках недельного микроцикла (за счёт увеличения количества этих самых серий); что большинство технических ошибок, возникающих при формировании двигательного навыка выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье, характеризуются недостатком активной подвижности.

По результатам эксперимента было выявлено, что наиболее успешно сформировавшие двигательный навык среди участников были представительницы женского пола, т.к. обладали наибольшей выносливостью и, соответственно, — меньшей утомляемостью, способностью выполнить большой объём

подготовительной работы по формированию двигательного навыка. Также, по сравнению с представителями мужского пола, участницы эксперимента, вне зависимости от того, имели ли опыт занятия физическими нагрузками до (в частности, работали ли над подвижностью до проведения эксперимента), – показали необходимый уровень подвижности для оптимального формирования навыка и, как итог, корректно его сформировали.

Вне зависимости от весовой категории и наличия определенного процента «лишнего веса» (повышенной жировой прослойки) навык может быть сформирован корректно (не оптимально, но удовлетворяя основным критериям выполнения, и, что самое главное – установленным правилам проведения соревнований международной Федерацией). Так, у спортсмена мужского пола в весовой категории до 74 кг были ошибки, повлекшие за собой невозможность выполнения упражнения в рамках установленных правил, когда спортсмен весовой категории до 105 кг (имея при этом значительный процент лишнего веса) успешно справился с поставленной задачей, выполнив соревновательное упражнение в рамках правил. Связано это было, опять же, с исходным уровнем активной подвижности спортсменов.

Начинающие спортсмены контрольной группы, имевшие исходные недостатки в подвижности и формировавшие технику выполнения по традиционной методике, не смогли нивелировать ошибки в выполнении упражнений и, как итог – невозможность корректного выполнения упражнения (в некоторых случаях даже в рамках установленных международных правил проведения соревнований).

Также следует отметить, что атлеты более зрелого возраста (начиная с 14 лет) значительно быстрее сформировали технику выполнения соревновательных упражнений, нежели атлеты до 14 лет (в основном в возрасте 12 лет). Данное положение дел обусловлено особенностями развития организма в этих возрастных периодах, в частности с концентрацией внимания (которая, как показала практика, играет не последнюю роль в процессе обучения). Кроме того, еще одна линия интерпретации связана с уровнем развития координационных

способностей, которые значительно сказывались на выполнении соревновательных упражнений и процессе обучения в целом. Атлеты в возрасте 12 лет показали более низкий уровень в обоих случаях, что обусловлено низким уровнем координационных способностей в данном возрастном периоде.

Список литературы

1. Акрабов А. Модель и программа обучения технике соревновательных упражнений / А. Акрабов // Тяжелая атлетика: ежегодник. – 1983. – С. 51–59.
2. Наследов А.В. Механизмы контроля мышечной деятельности / А.В. Наследов. – М.: Наука, 1985. – С. 209–223.
3. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки / В.И. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
4. Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка / Х. Тюннеманн, Ю. Хартманн. – М.: Теория и практика, 1992. – 80 с.