

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация: в статье проводится анализ методов развития мышечной силы, которая не позволяет в полном объеме изложить различные подходы к содержанию методики развития силовых качеств. Именно в рациональной системе использования традиционных и нетрадиционных средств и методов силовой подготовки с учетом специфики вида спорта, индивидуальных особенностей и текущего состояния спортсмена следует искать главные источники развития мышечной силы. Представить в развернутом и аргументированном виде существующие методики развития силовых качеств у спортсменов разного возраста, пола, подготовленности и соматотипов в различных видах спорта не представляется возможным. Такая целевая задача требует объемного экспериментального исследования и глубокого теоретического обоснования. Предпринята попытка раскрыть некоторые аспекты содержания современной методики развития силовых качеств.

Ключевые слова: средства восстановления, силовая тренировка, потенциал силы, лекарственные растения, фармакологические средства.

Ведущим звеном методики развития силовых качеств является комплексный характер применения различных средств и методов спортивной тренировки. Определяется это тем, что силовые качества зависят от большого числа факторов. Следует учитывать, что имеются средства и методы избирательного воздействия – на отдельные факторы и интегрального воздействия – на развиваемые качества.

Применяемые в силовой подготовке средства и методы предъявляют исключительно высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсменов, особенно упражнения с большими отягощениями; упражнения, выполняемые (I) уступающем (эксцентрическом) режиме с отягощениями, превышающими максимальную силу; упражнения с взрывным и ударным характером развития усилия. В связи с этим началу целенаправленной силовой тренировки должен предшествовать этап предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата (ОДА). Он должен обеспечивать необходимые адаптивные перестройки в тканях ОДА, создание условий для освоения больших тренировочных нагрузок силовой направленности, снижение риска травматизма.

Важно также учитывать, что структурно-функциональные изменения в различных звеньях опорно-двигательного аппарата протекают гетерохронно и неравномерно. В частности, изменения в системе управления параметрами движений происходят быстро с первых же тренировок и охватывают период в несколько недель. Более продолжительное время (от несколько недель до 4 месяцев) требуется для завершения биохимических и структурных изменений в нервно-мышечном аппарате (НМА). Причем, морфофункциональные изменения в НМА происходят относительно равномерно на протяжении всего периода предварительной подготовки. Медленнее всего происходят приспособительные изменения в костных и суставных звеньях ОДА. При этом интенсивность изменений, невысокая в начале силовых тренировок, постепенно возрастает и достигает высоких значений только в конце периода этапа предварительной подготовки. Длительное время занимают адаптивные перестройки в системе кровообращения, и в первую очередь в системе микроциркуляции крови, что связано с появлением новых капилляров в тканях, на которые приходится повышенная нагрузка при выполнении силовых упражнений.

Началу силовых тренировок должен предшествовать этап предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, который должен сводиться к решению следующих задач:

- - сформировать рациональные механизмы управления двигательными действиями, которые обеспечат в дальнейшем освоение эффективной, экономичной и стабильной техники движений;
- - повысить механическую прочность всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- увеличить кровоснабжение тканей ОДА, что связано с формированием развитой капиллярной сети;
- обеспечить саркоплазматическую и миофибриллярную гипертрофию мышц;
- увеличить мощность и емкость аэробного и анаэробного механизмов ресинтеза АТФ и системы утилизации энергии в мышцах;
- обеспечить сбалансированное развитие мышц-синергистов и мышц-антагонистов;
- повысить работоспособность важнейших систем организма, обеспечивающих высокую физическую работоспособность (сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляторной, выделительной, пищеварительной).

Продолжительность этапа предварительной подготовки в зависимости от специфики избранного вида спорта, возраста, пола и начального уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов может составлять от 6 месяцев до года. При этом этап должен предусматривать не только целевую подготовку ОДА и развитие необходимых силовых качеств, но и укрепление здоровья занимающихся, в том числе за счет полноценного восстановления после тренировочных занятий и рационального питания. Отсутствие предварительной подготовки или раннее применение специализированных средств и методов силовой тренировки, характерных для подготовки квалифицированных спортсменов, неизбежно увеличивает риск травматизма, хронических заболеваний и преждевременного ухода из спорта.

Анализ применяемых в спорте средств и методов силовой подготовки убедительно показывает, что приоритет на этапе предварительной подготовки следует отдавать выполнению относительно длительных силовых упражнений с

невысокими мышечными напряжениями. Именно такие упражнения в наибольшей степени будут способствовать увеличению капиллярной сети в тканях ОДА, повышению числа митохондрий в клетках, утолщению костей и упрочению связок, смешанную гипертрофию мышечных волокон, повышению устойчивости организма к неблагоприятным изменениям внутренней среды при выполнении напряженных силовых упражнений, повышению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Список литературы

1. Пельменев В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Коноева. – М.: Юрайт, 2019.
2. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019.
3. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020.
5. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – М.: Лань, 2019.
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. А.А. Зайцева. – М.: Юрайт, 2020.
7. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России / С.А. Юрлов // Современное право. – 2015. – №2.