

**Рахматов Ахмеджан Ибрагимович**

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТСМЕНОВ**

### **РУКОБОРЦЕВ ОПОРНИКОВ (ИНВАЛИДОВ)**

*Аннотация: в статье рассматривается важность спортивной тренировки, которая является динамично развивающимся процессом и может рационально обеспечивать выполнение поставленных задач опорникам рукоборцев (инвалидам) в достижении необходимого эффекта в том случае, если в ней заложена научно обоснованная структура. В обобщенном виде процесс становления спортивного мастерства и его управления представляет собой замкнутый цикл тесно связанных действий тренера по выработке, реализации и контролю конкретных решений. Технологию спортивной подготовки целесообразно помнить как практическую сторону ее организации, совокупность всех действий и мероприятий в определенной последовательности, составляющих этот процесс.*

**Ключевые слова:** спортсмены инвалиды, спортивные состязания, спортивное мастерство, строительство тела, тренировки спортсменов.

Технология является понятием, упорядочивающим структуру, логическую и методическую последовательность и этапность действий тренера и управляющих воздействий на спортсмена. Это предполагает в профессиональной деятельности тренеров для управления процессом тренировки выполнение следующих обязательных технологических действий: принятия решения, организации исполнения, сбора и обработки информации, подведения итогов.

Приведенная схема может быть использована на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов.

Первое действие связано с получением исходной информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности, определения сильных и слабых сторон атлета, выработки общих и частных задач.

Второе действие направлено на ознакомление с исходными модельными характеристиками и сравнение их с полученными показателями спортсмена. В данном случае модельные характеристики выступают в качестве эталонных критериев эффективности тех или иных индивидуально зафиксированных показателей. В данном случае, если не использовать критерии модельных характеристик, то организуемый тренировочный процесс теряет свою целенаправленность, конкретность и результативность.

Третье действие тренера, наиболее важное по уровню значимости, предусматривает выбор структуры, построения и содержания спортивной тренировки, обеспечивающей достижение планируемых показателей. Вопросы планирования и нормирования тренировочных нагрузок, их эффективность размещения, соотношения основных разделов подготовки, выбор наиболее рациональных средств и методов приобретают первостепенное значение.

При разработке тренировочной программы тренер всегда связан с выбором варианта ее качественного решения. Отсюда и главная необходимость: она должна базироваться на знании основных закономерностей тренировочного процесса, его принципов, особенностей многолетней подготовки, тенденций развития атлетизма.

Четвертое действие тренера связано с оценкой эффективности тренировочного процесса. Здесь в качестве главного критерия выступает комплексный педагогический контроль.

Пятое действие связано с обязательным анализом тренировочной и соревновательной деятельности атлета, подведением итогов и разработкой последующей программы.

В настоящее время можно обобщенно говорить о следующих направлениях, которые обуславливают прогресс атлетического спорта.

---

Первое направление связано с повышением эффективности, качества и интенсификации учебно-тренировочного процесса. При этом в орбиту профессиональной тренировки вовлечены особо одаренные в моторном и психологическом отношении спортсмены.

Второе направление обуславливается строгой связью всей многолетней системы подготовки со специфическими требованиями вида и конкретной соревновательной деятельностью.

Третье направление обеспечивается целенаправленным использованием дополнительных (внетренировочных, внесоревновательных) факторов.

Четвертое направление связано с разработкой модельных характеристик, форм и композиций телосложения, тренировочных и соревновательных нагрузок, способствующих достижению запланированного результата.

Пятое направление – использование достижений спортивной науки и научно-технического прогресса в условиях тренировочного процесса.

Пятое направление обуславливается использованием комплексного педагогического, медико-биологического и психологического контроля для оценки индивидуальных особенностей спортсмена и его реакции на нагрузки.

При этом ведущие специалисты, ученые и тренеры считают, что основным резервом дальнейшего роста спортивного мастерства и совершенствования всей структуры спортивной тренировки является улучшение всех наиболее важных факторов для полноценной реализации морффункциональных систем индивидуально каждым спортсменом в условиях показа максимально возможного спортивного результата. Целенаправленное использование этих основ спортивной тренировки предопределяет необходимость применения объективных научно-методических принципов, закономерностей и установок, что позволяет избежать существенных ошибок и неверных действий в работе тренеров.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его разных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Величина нагрузки в

значительной степени отражается и в характере восстановительных процессов. После незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов. В то же время большие нагрузки могут соответственно вызвать длительный период восстановления, достигающий нескольких суток. Различают следующие виды нагрузок: малая, средняя, большая и чрезмерная. Малая нагрузка активизирует деятельность разных систем, но признаки утомления отсутствуют. Количество и характер упражнений, выполняемых в занятиях с малой нагрузкой, составляет примерно 20–25% от суммарного объема работы. Направлена на поддержание достигнутого уровня тренированности, на ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок.

Средняя нагрузка соответствует устойчивой работоспособности, создает некоторые признаки утомления. Объем нагрузки составляет около 40–50% от суммарного объема работы, необходимого для наступления явного утомления. Направлена на поддержание достигнутого уровня тренированности.

Большая нагрузка характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивого состояния организма, но не сопровождается снижением его работоспособности. Объем нагрузки соответствует примерно 70% от суммарного объема работы, выполняемой до наступления явного утомления. Направлена на дальнейшее повышение тренированности.

Чрезмерная нагрузка сопровождается явным снижением работоспособности. Внешним критерием нагрузки является неспособность продолжать выполнение предлагаемой тренировочной работы.

В спортивной тренировке для оценки величины нагрузок в отдельных занятиях могут использоваться простые, но достаточно информативные и объективные показатели: окраска кожи тела, сосредоточенность спортсмена, качество выполнения им движений, настроение, общее самочувствие.

Проблема построения нагрузки (в недельном, месячном, этапном, годовом и многолетних циклах) – один из фундаментальных разделов спортивной тренировки. Что же практически обуславливает необходимый рост спортивного результата? В обобщенном виде три основных фактора: построение и содержание

---

тренировки, определение специфических средств и методов с учетом индивидуальных особенностей атлета, рациональная структура и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

В бодибилдинге существует система Джо Вейдера, который долгие годы изучал тренировочные режимы известных атлетов и изложил их в виде стройной системы основных принципов. Рассмотрим конкретно эти принципы.

Принцип прогрессирующего увеличения нагрузки. Чтобы увеличить силу, размер, выносливость мышц, нужно заставлять мышцы работать с большей нагрузкой, чем они привыкли. К примеру, для развития силы надо постоянно пытаться поднять все большие веса. Чтобы увеличить выносливость, следует постоянно уменьшать отдых между подходами или увеличивать количество повторений, а чтобы увеличить размер мышц, надо тренироваться с возрастающими по весу отягощениями и увеличивать количество подходов. Этот принцип универсален. И его применяют практически во всех видах спорта, связанных с силовыми качествами.

### ***Список литературы***

1. Ачкасов Е.Е. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / Е.Е. Ачкасов. – М.: Триада-Х, 2019.
2. Бурякин Ф.Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта: учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. – М.: КноРус, 2017.
3. Бурякин Ф. Выпускная работа в области физической культуры и спорта / Ф. Бурякин. – М.: КноРус, 2015.
4. Зуев В.Н. Нормативно-правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта / В.Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2016.
5. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. – М.: СпецЛит, 2016.