

УДК 796.015.47

АЛГОРИТМ РЕГУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ САМБИСТОВ 14-16 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ

Яцук Екатерина Валерьевна

Чучков Виктор Михайлович, д-р медицинских наук, профессор

Сергеев Валерий Георгиевич, доктор биологических наук, доцент

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский

Аннотация. Сила и скорость являются важным условием эффективного выполнения бросков в самбо. Направленность скоростно-силовой подготовленности самбистов отличается в зависимости от особенностей соматотипа. Морфологические особенности самбистов влияют на развитие физических качеств. При построении тренировочного процесса скоростно-силовой подготовки самбистов необходимо учитывать особенности соматотипа спортсменов. Цель исследования – разработать алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки самбистов 14-16 лет различных соматотипов. Для достижения поставленной цели использовался теоретический, корреляционный и сравнительный анализ. Результаты исследования и их обсуждение. Разработан алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки самбистов 14-16 лет различных соматотипов с учетом направленности к ее развитию. Выводы. Скоростно-силовые проявления при выполнении технических приемов самбистами 14-16 лет отличаются в зависимости от особенностей соматотипа. Разработан алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки с учетом направленности к ее развитию самбистов 14-16 лет различных соматотипов. Предполагается, что использование алгоритма регулирования скоростно-силовой нагрузки окажет положительное влияние на повышение эффективности применения технических приемов самбистами различных соматотипов в ходе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, самбо, соревновательная деятельность, соматотип.

ALGORITHM FOR REGULATING THE SPEED AND POWER LOAD OF SAMBO WRESTLERS AGED 14-16 OF VARIOUS SOMATOTYPES

Yatsuk Ekaterina Valeryevna

Chuchkov Viktor Mikhailovich, Doctor of Medical Sciences, Professor

Sergeyev Valery Georgievich, Doctor of Biological Sciences, Associate Professor

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

Abstract. Strength and speed are an important condition for the effective execution of throws in sambo. The direction of speed and strength training of sambo wrestlers differs depending on the characteristics of the somatotype. Morphological features of sambo wrestlers affect the development of physical qualities. When building the training process of speed and strength training of sambo wrestlers, it is necessary to take into account the peculiarities of the somatotype of athletes. Purpose of the research. To develop an algorithm for regulating the speed and power load of sambo wrestlers aged 14-16 of various somatotypes. Methodology and organization of the study. Theoretical, correlation and comparative analysis were used to achieve this goal. The results of the study and their discussion. We have developed an algorithm for regulating the speed and power load of sambo wrestlers aged 14-16 of various somatotypes, taking into account the orientation to its development. Conclusions. Speed-force manifestations when performing techniques by sambo wrestlers aged 14-16 years differ depending on the characteristics of the somatotype. An algorithm for regulating the speed-power load has been developed, taking into account the orientation to its development of sambo wrestlers aged 14-16 of various somatotypes. It is assumed that the use of the algorithm for regulating the speed-power load will have a positive impact on improving the effectiveness of the use of techniques by sambo wrestlers of various somatotypes during competitive activities.

Keywords: speed and strength training, sambo, competitive activity, somatotype.

ВВЕДЕНИЕ. Структура соревновательной деятельности в борьбе самбо обусловлена специфическим содержанием и направленностью. Эффективность соревновательной деятельности складывается из широкого разнообразия факторов. Высокий уровень конкуренции на соревнованиях российского и мирового уровня требует поиска и использования новых перспективных путей повышения спортивного мастерства самбистов [1, 2].

Процесс технической и физической подготовки в единоборствах является важной частью спортивной подготовки. Результативность сложных технических приемов в условиях соревновательной деятельности связана с высоким уровнем физической подготовленности спортсменов [2].

В рамках нашего исследования проведен корреляционный анализ между особенностями телосложения самбистов 14-16 лет различных соматотипов и показателями, характеризующими скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей и мышц туловища. В ходе корреляционного анализа выявлена связь между: особенностями телосложения МиС и скоростно-силовыми способностями мышц нижних конечностей; особенностями телосложения МеС и скоростно-силовыми способностями мышц верхних конечностей; особенностями телосложения МаС и скоростно-силовыми способностями мышц туловища. В то же время некоторые эксперты классифицируют технико-тактические приемы в самбо с учетом преимущественного вклада части тела. Выделяют три группы бросков, приемы, выполняемые преимущественно за счет работы рук, ног и туловища [3, 4].

Исходя из этого, нами разработан алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки для самбистов различных соматотипов. Разработка алгоритма основана на варьировании параметров физической нагрузки для развития скоростно-силовых способностей мышц части тела, которые задействованы при выполнении бросков самбистами различных соматотипов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки самбистов 14-16 лет различных соматотипов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основанием для разработки алгоритма регулирования скоростно-силовой нагрузки самбистов 14-16 лет различных соматотипов послужили:

- теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам скоростно-силовой подготовки в единоборствах;
- корреляционный анализ особенностей телосложения самбистов 14-16 лет различных соматотипов и показателей, характеризующих скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей, мышц нижних конечностей и мышц туловища;
- сравнительный анализ особенностей телосложения самбистов 14-16 лет различных соматотипов.

Алгоритм регулирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности самбистов 14-16 лет различных соматотипов представлен на рисунке 1.

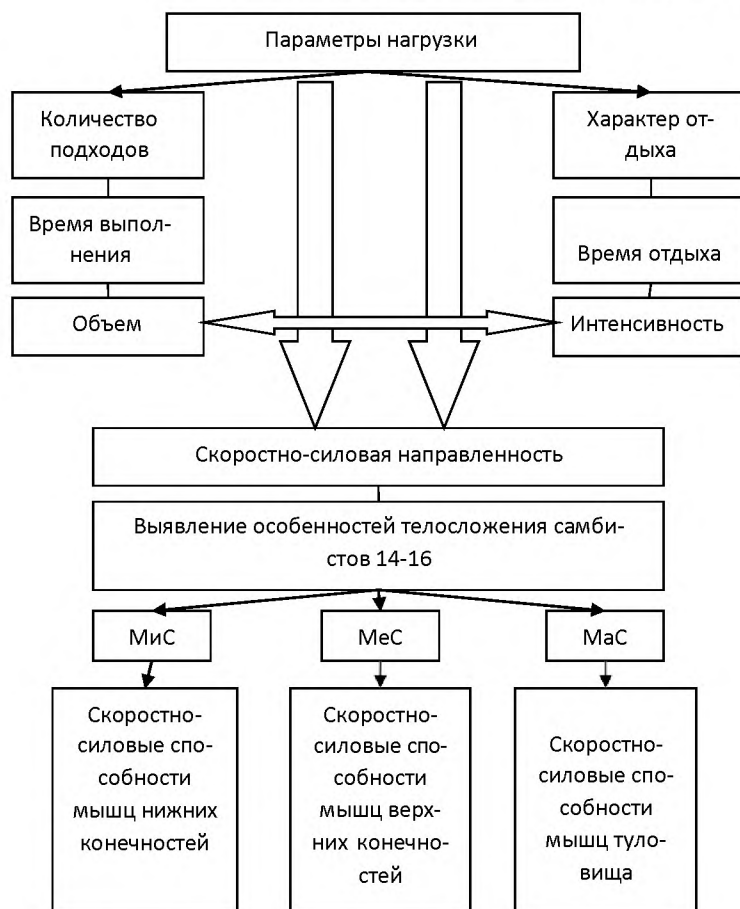


Рисунок 1. Алгоритм регулирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности самбистов 14-16 лет различных соматотипов.

Параметры тренировочной нагрузки в различных частях тренировочного занятия отличаются. Варьирование нагрузки необходимо осуществлять в зависимости от направленности тренировочного воздействия. Для дозирования нагрузки используются следующие параметры: объем (количество подходов, время выполнения), интенсивность (характер и время отдыха), темп выполнения, вес отягощения, направленность (скоростно-силовая нагрузка для верхних конечностей, нижних конечностей и туловища).

Нагрузка увеличивается за счет постепенного повышения темпа выполнения, объемов, интенсивности и веса отягощения до соревновательного уровня. В ходе выполнения упражнений параметры нагрузки дозировали с учетом направленности к развитию скоростно-силовых способностей самбистов различных соматотипов. Данный подход позволил максимально дифференцировать построение тренировочного процесса, направленного на повышение уровня скоростно-силовых способностей у самбистов 14-16 лет различных соматотипов.

Нами подготовлены рекомендации по регулированию скоростно-силовой нагрузки самбистов:

1. После выполнения работы скоростно-силовой направленности необходимо провести стретчинговые и релаксационные мероприятия.

2. Тренировочный процесс не должен ограничиваться развитием скоростно-силовых способностей мышц, которые задействованы спортсменом при выполнении «коронных бросков». Необходимо использовать упражнения или специально подобранные тренировочные задания, направленные на развитие скоростно-силовых способностей других мышц частей тела, участвующих в выполнении технических приемов.

3. В частях тренировочного занятия рекомендуется выполнение упражнений скоростно-силовой направленности не более 40 минут от суммарного времени тренировочного занятия (в подготовительной части от 5 до 8 минут, в основной части от 15 до 30 минут, в заключительной части от 3 до 5 минут).

4. Оперативный контроль нагрузки.

5. При снижении работоспособности скоростно-силовая работа прекращается и вносятся коррективы в параметры нагрузки.

6. Постановка задач тренером с учетом особенностей телосложения самбистов для самостоятельной работы.

ВЫВОДЫ

1. Скоростно-силовые проявления при выполнении технических приемов самбистами 14-16 лет отличаются в зависимости от особенностей соматотипа.

2. Разработан алгоритм регулирования скоростно-силовой нагрузки с учетом направленности к ее развитию самбистов 14-16 лет различных соматотипов.

3. Предполагается, что использование алгоритма регулирования скоростно-силовой нагрузки окажет положительное влияние на повышение эффективности применения технических приемов самбистами различных соматотипов в ходе соревновательной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зебзеев Вл. В. Управление подготовкой квалифицированных дзюдоистов на основе информационной базы данных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 81–85.
2. Кошкин Е. В., Нюняев И. В., Яцук А. В. К проблеме дифференцированного развития скоростно-силовых качеств юных самбистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 81–85.
3. Яцук Е. В. Педагогическая модель развития скоростно-силовых способностей самбистов 14-16 лет различных соматотипов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 524–528.
4. Яцук Е. В. Модельные морфологические характеристики самбистов 14-16 лет // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 461–466.

REFERENCES

1. Zebzeev V. V. (2017), "Management of training of qualified judoists on the basis of an information database", Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, No. 11 (153), pp. 81–85.
2. Koshkin E. V., Nyunyaev I. V., Yatsuk A. V. (2019), "To the problem of differentiated development of speed and strength qualities of young sambo wrestlers", Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, No. 3 (169), pp. 81–85.
3. Yatsuk E. V. (2022), "Pedagogical model of development of speed-strength abilities of sambo wrestlers aged 14-16 of various somatotypes", Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, No. 9 (211), pp. 524–528.
4. Yatsuk E. V. (2022), "Model morphological characteristics of sambo wrestlers aged 14-16 years", Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, No. 6 (208), pp. 461–466.

Контактная информация: kat.jatzuk@yandex.ru

Поступила в редакцию 12.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023