

Чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка проблеми. Чергування навантажень різної спрямованості у край необхідне для того, щоб реалізувати феномен активного відпочинку Сеченова для відновлення працездатності у спортивному тренуванні. Для цього під час планування тренувальної діяльності використовується принцип “маятника” [1]. Для одних видів спорту, наприклад, для стаєрських дистанцій (біг, плавання, веслування, лижні гонки і так далі) аеробні навантаження є основними, а анаеробні використовуються для активного відпочинку. В інших видах спорту основними навантаженнями є анаеробні (боротьба, бокс, спортивні ігри, тхеквондо), а для відновлення використовуються аеробні навантаження [6].

Чергуючи різні види навантажень, можна зберегти у спортсменів бажання тренуватися й уникнути монотонності в тренувальному процесі. Крім того, при застосуванні тривалих аеробних навантажень в істинно стійкому режимі (при частоті пульсу 165 ± 10 уд./хв) не тільки підвищується хвилиний об’єм крові і споживання кисню, а й паралельно росте і анаеробна продуктивність, тобто збільшується кисневий борг, при якому спортсмен здатний продовжувати вправу, не знижуючи інтенсивності [2; 4]. Для того, щоб при подоланні дистанції ЧСС була постійною (165 ± 10 уд./хв), потрібно забезпечити рівномірну швидкість (для цього використовують бігову доріжку або стадіон). А вищих результатів можна добитися, вибираючи місця, багаті киснем (ліс, беріг річки і т. п.). Перевагу слід віддавати спеціалізованим вправам, у яких бере участь найбільша кількість м’язів, але за умови, що техніка подолання дистанції у спортсмена хороша; у випадку поганої техніки важко зберегти навантаження без перепадів інтенсивності [3; 5].

Аналіз літературних джерел показав, що у тхеквондо не було подібних досліджень, що стосуються питання використання аеробних й анаеробних навантажень, направлених на підвищення спеціальної працездатності спортсменів. Подібні дослідження проводилися лише в боротьбі [3; 4; 6].

Мета дослідження – аналіз і практичне підтвердження впливу чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо, спрямованих на підвищення спеціальної працездатності тхеквондистів.

Для вирішення цього питання нами були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати характер структури тренування тхеквондистів.
2. Розробити й експериментально обґрунтувати методику застосування принципу “маятника” з використанням аеробних та анаеробних навантажень у тхеквондо.

Нами використовувалися такі методи: 1) аналіз і узагальнення літературних джерел; 2) педагогічне спостереження; 3) анкетування спортсменів; 4) тестування; 5) методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз тренувального процесу тхеквондистів показав, що в основному тренери використовують у плануванні тренувань лише анаеробні вправи і блоки завдань, що характеризують діяльність змагання і специфіку виду спорту, а аеробні вправи використовуються у край рідко і лише для розвитку загальної витривалості.

Порівняно зі структурою та принципами змісту тренувального процесу з іншими видами единоборства, такими як боротьба, бокс, тхеквондо, у свою чергу, формує такий самий енергетичний малюнок, у якому превалюють анаеробні показники, а аеробні можливості у спортсменів, як правило, невисокі. Рідко хто в практиці підготовки спортсменів старших розрядів використовував тривалий монотонний біг [2; 4; 5; 6].

Нами був проведений місячний експеримент в умовах учбово-тренувального збору (УТЗ) з метою з’ясування впливу монотонного бігу на підвищення спеціальної працездатності тхеквондистів. Випробовувані – спортсмени-тхеквондисти старших розрядів. Спортсменів було розділено на контрольну й експериментальну групи. У плані УТЗ експериментальної групи використовувався монотонний біг. Тривалість бігу – 3 підходи по 10 хв, інтенсивність серцевих скорочень 165 ± 10 уд./хв. Обов’язкова умова – кожен спортсмен долав дистанцію не на якийсь час, а орієнтуючись на ЧСС (це приблизно 90 с на 400 м). Дистанція не мала перепадів висот. Після кожного підходу спортсмени виконували вправи, спрямовані на розвиток гнучкості загальною тривалістю 2 хв, після чого продовжували біг. Такі тренувальні завдання виконувалися спортсменами у спеціальних тренуваннях (1 раз

на день). У контрольній групі спортсмени тренувалися за загальноприйнятою методикою підготовки тхеквондистів до змагань в умовах УТЗ.

Обстеження виявили у спортсменів експериментальної групи дуже високі показники споживання кисню. Достовірна відмінність у показниках початкового і підсумкового тестування виявила, що приріст споживання кисню виявився істотним. При цьому зросла і величина анаеробної продуктивності (кисневий борг). У тренувальних і змагальних умовах спортсмени майже не відчували істотної втоми, що було виявлено в результаті анкетування САН (спортивне Самопочуття, Активність, Настрій). Процес відновлення спортсменів був у межах однієї хвилини. Достовірна відмінність у показниках початкового і підсумкового тестування виявила, що приріст спеціальної витривалості у спортсменів експериментальної групи склав 25 % порівняно з 12 % у контрольній.

Після закінчення експерименту спортсмени взяли участь в змаганнях. У результаті було виявлено, що спортсмени експериментальної групи завоювали на третину більше медалей, ніж спортсмени контрольної групи.

Аналіз діяльності змагання виявив, що такі показники, як щільність бою і коефіцієнт витривалості в бою, у спортсменів експериментальної групи набагато перевищують ці показники контрольної групи.

Висновки. Таким чином, за наслідками наших досліджень можна зробити висновок про те, що спортсмени, чергуючи навантаження різної спрямованості, можуть підвищити рівень спеціальної працездатності у тхеквондо.

Література

1. Аросьев Д. А. Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.– М.: ГЦОЛИФК, 1969.
2. Туманян Г. С. Научные основы планирования тренировки борцов.– М.: ГЦОЛИФК, 1982.– 110 с.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование.– М.: ФиС, 1984.– 144с., ил.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.– 136 с.
5. Моногаров В. Д. Утомление в спорте.– К.: Здоров'я, 1986.– 120 с.
6. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера (текст).– М.: Сов. спорт, 2006.– 496 с.: ил.

Анотації

У статті розглядається один із варіантів використання навантажень різної спрямованості та їх чергування в тренувальному процесі, спрямованих на підвищення спеціальної працездатності у тхеквондо.

Ключові слова: тхеквондо, працездатність.

В статье рассматривается один из вариантов использования нагрузок различной направленности и их чередование в тренировочном процессе, направленных на повышение специальной работоспособности в тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, работоспособность.

In the article one of variants of the use of loadings of different orientation is examined and their alternation in a training process directed on the increase of the special capacity in taekwondo.

Key words: taekwondo, capacity.