

Развитие выносливости у студентов на занятиях спортивными единоборствами (на примере тхэквондо)

А.В. Калинина

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

Обоснование. В процессе подготовки спортсменов в единоборствах у тренеров часто возникает необходимость повысить их способность вести поединок с высокой интенсивностью на фоне утомления, то есть повысить выносливость. Выносливый спортсмен обладает преимуществом, так как способен проводить приемы с высокой скоростью в течение всего поединка. Поэтому выносливость в подготовке спортсменов-единоборцев является одним из важнейших качеств.

В научной литературе под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью [1]. Среди актуальных вопросов, связанных с повышением уровня специальной выносливости единоборцев, выделяют вопросы, связанные с поиском новых средств и методов подготовки.

Обзор тренировочных программ показал, что для развития выносливости применяется узкий набор упражнений, включая упражнения из других видов спорта. Как правило, это циклические упражнения (бег, прыжки на скакалке), работа на тренажерах, спарринги с большой продолжительностью [2, 3]. Ограниченное количество способов развития специальной выносливости не позволяет в полной мере раскрыть функциональный потенциал спортсмена, а самое главное — они практически не моделируют проявление специальной выносливости в технических действиях в поединке. На наш взгляд, применяемые упражнения на специальную выносливость по возможности должны соответствовать структуре технических действий спортсмена.

Цель — изучить особенности развития специальной выносливости у студентов на занятиях спортивными единоборствами (на примере тхэквондо).

Методы. Для поставленной цели мы применяли анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, функциональные пробы, статистические методы.

Исследование проводилось на базе Самарского университета. В исследовании принимали участие члены сборной команды университета по тхэквондо.

На первом этапе исследования мы провели контрольное испытание, направленное на оценку показателей специальной выносливости у спортсменов, — удары ногой (толе чаги) за 60 секунд. Также анализировалась динамика ударов ногами в двух поединках (с помощью видеоанализа).

Кроме того, мы провели функциональные пробы, направленные на оценку показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма: проба Штанге; проба Руфье.

Следует сказать, что для развития специальной выносливости у спортсменов на этом этапе применялись традиционные упражнения: прыжки на скакалке, круговая тренировка, бег, спарринги с большей продолжительностью. Несмотря на применяемые упражнения, мы наблюдали недостаточный уровень выносливости у спортсменов во втором поединке.

На втором этапе в содержание тренировочных занятий мы ввели комплексы упражнений, которые моделировали технические действия спортсменов в процессе нарастающего утомления. Нами применялись: спарринги с меняющимися партнерами, работа на лапах и макиваре с выполнением заданного количества ударов за определенное время, продолжительный степпинг и бой с тенью; удлиненные спарринги. Данные упражнения применялись в течение 4-х месяцев, два раза в неделю.

На третьем этапе мы провели повторное контрольное испытание и функциональные пробы.

Результаты. В результате проведенного исследования мы установили, что уровень специальной выносливости у спортсменов достоверно повысился, изменились показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Так, в тесте удары ногой за 60 сек. наблюдается прирост показателей на 21 %. При анализе динамики ударов ногами в двух поединках мы установили, что показатель увеличился на 28,8 %.

В пробе Штанге средний показатель задержки дыхания увеличился на 15,4 %. В пробе Руфье динамика результатов составила 31,2 %.

Выводы. Наблюдаемые изменения произошли благодаря выполнению упражнений на фоне утомления с сохранением технических действий спортсменом. Упражнения, моделирующие нарастающее утомление, позволили совершенствовать деятельность функциональных систем организма применительно к условиям поединка. Таким образом, применение технических приемов в условиях нарастающего утомления наиболее целесообразно для совершенствования специальной выносливости в спортивных единоборствах.

Ключевые слова: специальная выносливость; единоборства; студенты; тхэквондо.

Список литературы

1. Шварц В.Б. Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 151 с. EDN: UQBLRK
2. Земсков А.С. Развитие выносливости: проблемы, эволюция, методы. Самара, Самарский государственный педагогический университет, 2001. 120 с.
3. Шулика Ю.А., Ключникова Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Т. 1. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 800 с.

Сведения об авторе:

Арина Викторвна Калинина — студентка, группа 4242-10.05.01D; механико-математический факультет; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: arina-kalinina-2017@mail.ru

Сведения о научном руководителе:

Алексей Сергеевич Земсков — кандидат педагогических наук, доцент; кафедра физического воспитания; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: a-zem@bk.ru