

УТВЕРЖЕНО
УПРАВЛЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ И ВОЕННО-
ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ЦК ДОСААФ
С С С Р

"22" декабря 1983 г.

ОДОБРЕНО
ПРЕЗИДИУМОМ ФАИИ СССР

протокол № 4
от 23 ноября 1983 г.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУЛЛЕТЕНЬ

№ 16

Москва - 1983.

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МОРСКИХ МНОГОБОРЦЕВ-ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СССР.

А.А.Балай, аспирант БГОИЖ
 В.Г.Алабин, кандидат педагогических наук,
 БГОИЖ
 В.И.Быстрицкий, и.о. главного тренера
 сборной команды СССР

Достичь современных спортивных результатов нельзя без высокой специальной физической подготовки. Проявление мышечной силы характерно для любой спортивной специализации, от уровня ее развития зависит развитие и проявление целого ряда других физических качеств и способностей спортсмена /1, 2/.

Проведенный нами анкетный опрос показал, что эту точку зрения применительно к морскому многоборью разделяет также большинство опрошенных тренеров и спортсменов высокой квалификации. При этом не выясняется вопрос о том, каково значение данного качества для морского многоборья, на какие параметры следует ориентироваться при планировании уровня развития силы у многоборцев - членов сборной команды СССР.

Исходя из сказанного выше, нами поставлена задача: изучить уровень развития силовой подготовленности высококвалифицированных морских многоборцев - членов сборной команды СССР. С целью решения поставленной задачи на УТС в г. Ульяновске с 21 июля по 4 августа 1983г были обследованы 10 спортсменов - членов сборной команды СССР (мужчины) и 10 спортсменов - членов сборной команды СССР (женщины) на основе использования методики Б.М.Рыбалко (1966) /3/. У морских многоборцев исследовалась сила 23 мышечных групп. Испытания проводились в определенной последовательности: определение силы правой и левой кисти, сгибание и разгибание предплечья и плеча правой руки, предплечья и плеча левой руки, бедра левой и правой ноги, голени левой и правой ноги, сгибание (подшвенное) левой и правой стопы, сгибание и разгибание туловища, становаая сила.

Для определения уровня развития максимальной силы мышечных групп испытуемому предлагалось выполнять по три попытки. Записывались средние результаты. Интервалы отдыха между попыт-

ками определялись по субъективным ощущениям испытуемых и равнялись 30 сек. при измерении более слабых мышечных групп (сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, голени, сгибателей бедра и туловища) и 1 мин. при измерении сильных мышечных групп (разгибателей бедра, туловища, подошвенных сгибателей стопы, становой силы).

Чтобы в большей мере исключить влияние утомления на последующие испытания, после измерения силы мышц верхней конечности, а затем нижней (до измерения силы сгибателей стоп) давалось два более продолжительных отдыха, первый 3 мин., второй 4-5 мин. Для того, чтобы испытуемые показывали свои лучшие результаты, при измерении использовались специальные педагогические приемы, стимулирующие заинтересованность в высших показателях (ознакомление со средними показателями многоборцев, демонстрация таблицы "рекордов" и т.д.).

При измерении строго выполнялись следующие правила:

1. В каждом измерении тело испытуемого закреплялось так, чтобы он проявлял усилие только измеряемой группой мышц.
 2. Перед каждым измерением испытуемый занимал такое исходное положение, чтобы угол в измеряемой конечности составлял 90°.

3. Дяжки динамометра устанавливались на дистальных частях конечностей.

Все измерения (кроме подошвенного сгибания стоп и сгибания и разгибания туловища) проводились в вертикальном положении.

В таблице представлены средние данные абсолютной силы отдельных мышечных групп у высококвалифицированных морских многоборцев - членов сборной команды СССР.

Таблица

Средние данные абсолютной силы отдельных мышечных групп у морских многоборцев - членов сборных команд СССР

Группы мышц	Вид работы	Сб. к-да СССР (юноши)	Сб. к-да СССР (мужчины)
Предплечье	сгибание	32,6	34,7
	разгибание	23,5	26,8
Плечо	сгибание	31,0	34,2
	разгибание	52,5	57,4
Бедро	сгибание	32,2	35,0
	разгибание	131,5	134,6
Голень	сгибание	22,4	23,5
	разгибание	55,2	59,3
Стопа	сгибание	194,3	213,1
	подожвенное		
Туловище	сгибание	67,0	71,6
	разгибание	187,7	202,0
Становая сила		171,5	186,9
Сила кисти		53,5	56,0

Примечание: Так как между правыми и левыми конечностями достоверных различий не обнаружено, в таблице приведены данные одной из них.

Из приведенных данных видно, что наиболее сильными из исследуемых групп мышц оказались подошвенные сгибатели стопы, сгибатели и разгибатели туловища, станова сила, разгибатели плеча, бедра и голени, сила кисти. Относительно слабыми - сгибатели плеча, бедра и голени, сгибатели и разгибатели предплечья.

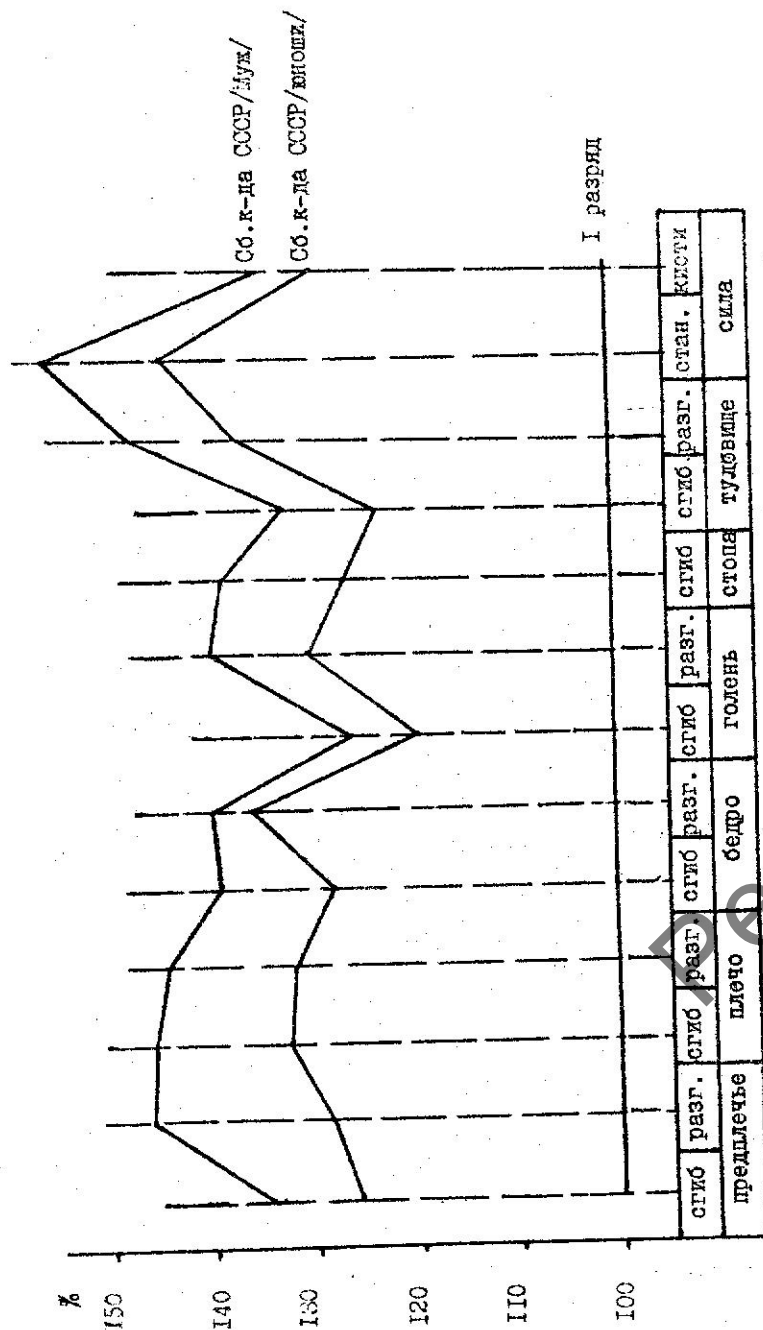
В процессе повышения спортивного мастерства увеличивается сила всех групп мышц, однако темпы прироста у различных мышечных групп не одинаковы. Если рассматривать увеличение силы в абсолютных величинах (кг), то преимущество наблюдается у сильных групп мышц - разгибателей туловища, подошвенных сгибателей стопы, разгибателей голени и др. Однако, если прирост силы рассматривать в процентах к уровню силовой подготовленности спортсменов I разряда (стр. 24), то он высок как у сильных групп мышц, так и у относительно слабых - сгибателей плеча, разгибателей предплечья и др.

В данном случае оценка прироста силы в процентах к уровню силовой подготовленности спортсменов I разряда более точно отражает действительное положение вещей.

В ы в о д ы :

I. При повышении спортивного мастерства морского многоборца нагрузка на различные мышечные группы возрастает неодинаково. Вследствие повышенных требований видов спорта, входящих в комплекс морского многоборья, к становой силе, разгибателям туловища и бедра, сгибателям и разгибателям плеча, разгибателям предплечья, для сохранения адекватности (оптимальности) функциональных взаимоотношений между всеми звеньями мышечной системы у них происходит более значительный прирост силовых качеств по сравнению со сгибателями предплечья, голени, туловища и др.

Так, если в процессе повышения спортивной квалификации многоборца от I разряда (средний результат в сумме многоборья 3903 оч.) до многоборца - члена сборной команды СССР (муж.) (средний результат в сумме многоборья 5255 оч.), сила сгибателей предплечья увеличивается на 133,5%, сгибателей голени на 125,0%, сгибателей туловища на 131,1%, то силовые показатели становой силы на 155,5%, разгибателей туловища на 147,5%, сгибателей и разгибателей плеча соответственно на 145,5% и 143,9%.



Полицинометрический профиль силовой подготовленности в % высококвалифицированных морских многоборцев-членов сборных команд СССР.

2. В видах спорта, входящих в комплекс морского многоборья, принимают участие все группы мышц, представляющие очень сложную многозвенную кинематическую систему. Каждая из них при недостаточной функциональной подготовке может превратиться в лимитирующий фактор, ограничивающий дальнейший рост спортивных результатов. Причем слабым звеном могут стать не только мощные мышечные группы, несущие основную физическую нагрузку и специально тренируемые, но и относительно слабые, "мало участвующие" и специально не нагружаемые в тренировке группы мышц. Они выполняют свою роль в общей взаимосвязанной работе на своем, естественно возникающем и специально не тренируемом пределе функциональных возможностей, что нередко приводит к их травмированию. Поэтому в тренировке морских многоборцев нельзя забывать об относительно слабых мышечных группах и необходимо добиваться оптимальности в развитии силовых качеств самих различных групп мышц. Ориентиром для этого в тренировочном процессе высококвалифицированных морских многоборцев - членов сборных команд СССР могут служить данные, приведенные в таблице, которые не только описывают силовую подготовленность спортсменов, но и предоставят возможность использовать количественные показатели в процессе отбора в сборную команду СССР и управления их подготовкой.

Л и т е р а т у р а :

1. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., Физкультура и спорт, 1975.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., Физкультура и спорт, 1970.
3. Рыбалко Б.М. Портативная установка для измерения силы различных групп мышц. Теория и практика физической культуры, 1966, № 2, с.24-26.

Шести лучших результатов добились спортсмены:

Фамилия, И.О. команда, город	Плавание		Стрельба		Кросс		Парус		Гребля		Всего Ме- очков сто
	Время	Очки	Рез-т	Очки	Время	Очки	Очки	Очки	Очки		
<u>Мужчины</u>											
Поцов А.С., ВМСТК	5.31,6	882	185	900	4.15,8	1012	1100	974	4868	1	
Лазукин Б.А. ---	5.39,6	842	189	980	4.23,1	940	1100	974	4836	2	
Старов- тин В.В., Совгавань	5.35,6	862	187	940	4.23,2	938	1069	1000	4809	3	
Мызник Ю.М., ВМСТК	5.46,6	807	190	1000	4.25,7	914	1100	974	4795	4	
Багиров Н.В., ВМСТК	5.34,8	866	181	820	4.16,0	1010	1100	974	4770	5	
Худень- ких А.М., ВМСТК	5.11,8	980	184	880	4.35,3	818	1100	974	4753	6	
<u>Юноши</u>											
Колпаков Н.В., ДВВИМУ	4.45,0	1115	164	480	4.36,6	804	965	1000	4364	1	
Яковлев В.Г. ---	5.58,6	747	185	900	4.43,5	732	965	1000	4344	2	
Малявин В.Е. ---	5.30,0	890	184	880	4.56,2	608	965	1000	4343	3	
Байгачев Б.А. ---	5.47,6	802	175	700	4.31,5	856	965	1000	4326	4	
Конonenko И.Ю., ДВВИМУ	6.06,6	707	186	920	4.45,0	720	965	1000	4312	5	
Каргин В.М. ---	6.24,3	616	190	1040	4.55,1	620	965	1000	4241	6	

В составлении информационного бюллетеня
приняли участие : С.Е. Щербаков, В.И. Быстрицкий,
А.Ф. Стаселько, В.И. Михеев.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

	Стр.
План работы ФММ СССР на 1984 год	1
Состав руководящих органов Федерации морского многоборья СССР	5
Присвоение спортивных званий	7
Список кандидатов в состав сборных команд СССР (мужчины, юноши) по морскому многоборью на 1984 год	14
Список кандидатов сборных команд РСФСР (мужчины, женщины, юноши) по морскому многоборью на 1984 год	16
Список кандидатов в состав сборных команд РСФСР (мужчины, юноши) по гребле на ялах на 1984 год	18
Показатели силовой подготовленности высококвалифи- цированных морских многоборцев - членов сборной команды СССР	20
Традиционные открытые соревнования по морскому многоборью за 1983 год (по заявкам комитетов ДОСААФ):	
- Матч команд городов Дона на приз Героя Советско- го Союза Ивана Голубца (мужчины), 4-9 мая, г. Таганрог	26
- Открытый чемпионат Киргизской ССР по морскому многоборью (мужчины), посвященный Дню Победы, 10-15 мая, г. Фрунзе	27
- Матч команд городов Урала, Сиб. и Средней Азии и Казахстана на приз первого председателя Совдепа Я.В. Уманова по морскому многоборью (мужчины), 19-25 мая, г. Усть-Каменогорск	29
- Матч команд городов Поволжья по морскому много- борью (мужчины и женщины), 27 сентября-2 октября, г. Саратов	30
Матч команд городов, расположенных между Волгой и Уралом, на приз Нади Курченко по морскому многоборью (мужчины и женщины), 5-9 октября, г. Ижевск	32
- Соревнования на приз "Тихий Океан" по морскому многоборью (мужчины и юноши), 6-10 октября, г. Владивосток	34