

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ

В. А. Конопацкий, Н. Н. Зинченко, В. И. Метлушко
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В статье рассматривается физическая подготовка юных борцов 12–13 лет в годовом цикле тренировки, направленная на совершенствование физических качеств. Представлена круговая тренировка юных борцов 12-13 лет, которая может быть использована в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная борьба характеризуется значительным объемом нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательных реакций и силе, к способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимальной скоростью.

Физическая подготовка юного спортсмена является основой спортивной тренировки, так как невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

ности, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила, скоростр, выносливость, гибкость, ловкость.

Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах А.А. Гужаловского, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Н.Г. Озолина, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина и других специалистов [1–7].

Платонов В.Н. считает, что средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер [8].

При проведении соревновательной схватки и поддерживая ее высокую активность на всем протяжении, спортсмен должен эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы борьбы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать физические качества борца, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежной и продуктивной техникой и тактикой спортивной борьбы, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

Поэтому постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, где круговая тренировка является основой совершенствования физических качеств.

Круговая тренировка – это основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств. Она состоит из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. При проведении круговой тренировки в зале борьбы или в тренажерном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции для выполнения физических упражнений размещается различный инвентарь и оборудование. В качестве отягощений применяют гири, гантели, штанги, диски от штанг, мягкие отягощения, собственный вес, противодействие партнера. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». Для каждого упражнения может отдельно опре-

деляться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз.

Круговая тренировка дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Средствами круговой тренировки являются разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена, с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков.

В круговую тренировку юных борцов включаются общеразвивающие упражнения с различными дозированными интервалами отдыха между упражнениями. Примером здесь могут быть следующие упражнения:

- приседы из различных исходных положений;
- лазание по канату (с помощью и без помощи ног);
- спрыгивания с высоты с последующим напрыгиванием на высоту;
- жим штанги лежа; тяга штанги, гири к груди стоя;
- тяга резинового амортизатора из различных исходных положений;
- разгибание и сгибание туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле», ноги закреплены;
- из исходного положения стоя, захватив двумя руками конец грифа штанги, перемещение его в левую и правую стороны;
- поднимание и опускание ног в вися на гимнастической стенке;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания;
- вис на согнутых руках;
- из упора присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх – упор присев;
- броски манекена из различных исходных положений;
- упражнения с резиновым жгутом на подвороты различных бросков;
- ускорения, челночный бег;
- прыжки со скакалкой;
- специальные упражнения стоя в упоре на голове и руках;
- упражнения стоя на борцовском мосту.

Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов будет способствовать развитию двигательной активности и функциональных возможностей юного спортсмена, совершенствованию физических качеств, общей физической подготовки, необходимой для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Список использованной литературы

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.
5. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
6. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
7. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
8. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.