

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.Н. Будковский, Т.В. Железная

Аннотация. В статье анализируется эффективность применения методики развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки. Результаты исследований могут быть использованы при планировании тренировочного процесса юных борцов вольного стиля.

Введение

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов [1].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров [3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Цель: изучить средства и методы развития скоростных способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.

Задачи:

1. Выявить наиболее эффективные методы и средства спортивной тренировки борцов вольного стиля.
2. Экспериментально обосновать применение комплекса физических упражнений для повышения уровня развития скоростных способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.
3. Экспериментально доказать влияние применения нестандартных условий физической подготовки на преимущество ведения поединка.

Гипотеза: предполагается, что рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки позволит повысить надежность выполнения технико-тактических действий борцов вольного стиля, если при подготовке будут учтены использование физических упражнений, организованных в нестандартных условиях, а также индивидуальное планирование объемов и интенсивности тренировочных

средств, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий.

Научная новизна: выявлены пути развития так называемой рабочей силы борца, которая, в свою очередь, важна для проведения технических действий в современном соревновательном поединке при использовании нестандартных ситуаций в тренировочном процессе.

Практическая значимость: созданы предпосылки для разработки программ тренировок с оптимальным для конкретного контингента борцов соотношением средств и методов специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Организация и проведение педагогического эксперимента.

С 2015 по 2016 г. проводились литературные исследования по теме «Общая и специальная физическая подготовка борцов вольного стиля 14–15 лет».

Практические исследования проводились на базе ДЮСШ № 2 г. Мозыря. Всего в исследовании приняли участие 24 спортсмена.

На 1-ом этапе проводился анализ методической литературы по выбранной нами теме.

На 2-ом этапе проводился анкетный сбор данных среди спортсменов и тренеров контактных единоборств по вопросам организации специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

На 3-ем этапе мы устанавливали влияние психологической подготовки на борцов вольного стиля перед соревнованиями.

На 4-ом этапе был составлен ряд тестов на определение уровня специальной физической подготовленности и комплексы по специальной физической подготовке для включения в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ № г. Мозыря. Испытуемыми были 24 занимающихся 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 12 человек в каждой. Одна из которых считалась контрольной, вторая – экспериментальной [2].

Результаты исследования и их обсуждение

Для оценки эффективности применяемой нами методики в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания (таблица 1):

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.
2. Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 сек.
3. Подтягивание из виса на перекладине 20 сек.



4. Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого).

Различия в результатах между группами незначительные.

Таблица 1. – Результаты показателей до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	11,1±1	11,0±1
Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	7,9±2	8,0±2
Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз	13,9±0,6	13,8±0,2
Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз	8,0±0,5	8,0±0,5

В комплекс физических упражнений, который выполнялся спортсменами экспериментальной группы, были включены упражнения скоростного характера. В комплекс упражнений включены следующие упражнения:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание ног и туловища из положения лежа.
3. Подтягивание из виса на перекладине.
4. Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняющего).

В конце годичного цикла тренировки были проведены контрольные тесты для выявления динамики развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в таблице 2

Таблица 2. – Результаты показателей после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Тест	КГ	ЭГ
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	11,2±1	11,9±1
Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз	8,0±3	8,8±2
Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз	14,0±0,5	14,5±0,5
Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз	8,3±0,2	9,0±0,5

Несмотря на то, что за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех уровнях проявления скоростно-силовых испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

Результаты контрольных тестов после эксперимента, приведенных в таблице выше, позволяют судить об эффективности применения упражнений силового характера в развитии скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

Вывод

Таким образом, общая физическая подготовленность является основой любого вида спорта, так как без физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Разработанная нами методика позволяет повысить уровень физической подготовленности спортсменов ($P < 0,05$), что позволяет на практике применять разработанную методику.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Медвецкая, Н.М. Медико-биологические аспекты здоровья спортсменов в современных условиях / Н.М. Медвецкая // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск, 2004. – С. 144–145.
2. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству / В.В. Михайлов. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 95 с.
3. Сивакова, Н.Н. Использование методов донозологической диагностики в оценке уровня здоровья человека / Н.Н. Сивакова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 8–11.
4. Сиротин, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости борцов в условиях соревнований / О.А. Сиротин // Спортивная борьба. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – С. 26–28.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF THE HIGH SPEED FEATURES OF FREESTYLE WRESTLERS OF THE INITIAL TRAINING GROUPS

V.N. Budkovsky, T.V. Geleznaya

Summary. The article analyzes the effectiveness of applying the method of developing the speed-strength abilities of freestyle wrestlers at the initial stage of preparation. The results of the research can be used in planning the training process for young freestyle wrestlers.