

В. Н. Осянин, доцент., **С. С. Кветинский**, канд. пед. наук, доцент
Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта», Гомель,
Беларусь, belgutkf@mail.ru.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-ВОЛЬНИКОВ

Анализ состояния спорта высших достижений в нашей стране свидетельствует о том, что одним из приоритетных видов является спортивная борьба. Особые традиции заложены у нас в развитии такого направления спортивной борьбы как вольная борьба. В настоящее время многие исследователи занимались проблемами разработки спортивных технологий в вольной борьбе. К таким исследованиям можно отнести фундаментальные работы по вольной борьбе Коледы В. А., Медведя А.В., Рыбалко Б.М., Туманяна Г.С., Шахмурадова Ю.А. и многих других [1-5]. В данных исследованиях освещаются различные стороны спортивной подготовленности современных борцов. Особое внимание авторы уделяют физической подготовленности борцов, поскольку от уровня ее развития в основном зависит спортивный результат. Установлено, что от развития двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям [5].

Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца-вольника занимают скоростно-силовые способности. В исследованиях ряда авторов [2; 4] рассматривались различные аспекты развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля различной квалификации. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим борцу, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного интенсивного и экстремального спортивного единоборства. Во многих случаях выполнение приемов сопровождается отрывом соперника от ковра. Для того чтобы успешно выполнить атакующие действия борцу необходимо действовать как можно быстрее и сильнее. Действуя быстрее соперника на сотые доли секунды, атакующий может иметь существенное преимущество. В таких случаях эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению необходимых усилий (Б.М. Рыбалко, 1976). Таким образом, борец должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время. Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу эффективно выполнять приемы в атаке, защите и контрприемы. Все выше сказанное свидетельствует о важном значении для спортсменов повышения способности проявлять значительные усилия в наименьшие промежутки времени. Вместе с тем специальное изучение данного вопроса показывает, что методика развития скоростно-силовых способностей у борцов вольного стиля в настоящее время разработана не в полной мере обстоятельно и совершенно с современных позиций педагогической науки. Наше исследование направлено на то, что бы решить сложившиеся в практике спортивной борьбы противоречие между потребностью страны в высококвалифицированных спортсменах и недостаточной разработанностью современных методик спортивной тренировки при подготовке борцов вольного стиля [1].

Цель исследования – научно обосновать, разработать и определить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей борцов-вольников.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогические тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. При разработке специальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных борцов-вольников учитывались ключевые теоретико-методологические положения проектирования современной спортивной тренировки:

– очевидна целесообразность уже на начальных этапах тренировки подбирать специальные упражнения, которые способствовали бы воспитанию взрывной силы [2; 5]. При воспитании способности к проявлению мышечных усилий взрывного характера нужен длительный период систематической тренировки. С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий. Данное положение составляет принципиальную основу так называемого метода сопряженного воздействия, основанного на органической взаимосвязи двигательных качеств и навыков [5];

– эффективным средством воспитания умения проявлять мощные концентрированные усилия является изометрические упражнения, выполняемые в характерных позах спортивной борьбы [1]. При использовании изометрических упражнений следует учитывать, что скорость движения с преодолением больших сопротивлений существенней всего увеличивается при изометрической тренировке мышечной силы в том положении тела, при котором нужно проявлять максимальное усилия. Скорость движений с преодолением малых внешних сопротивлений быстрее всего растет в том случае, когда изометрическая тренировка силы проводится при положении тела соответствующим началу движения [1];

– специальные упражнения должны способствовать не только увеличению абсолютной силы, но и совершенствовать способность развивать возможный силовой максимум в минимальное время. Исходя из этого, при воспитании скоростно-силовых качеств необходимо значительное внимание уделять формированию навыков мгновенной мобилизации волевых и физических усилий. Это может быть достигнуто за счет выполнения специальных упражнений с большими отягощениями, с повышенной скоростью движений, различных заданий при совершенствовании технических действий [1; 5];

– одним из основных средств воспитания скоростно-силовых качеств борца должно быть упражнения, которые можно подразделить на три группы: первая группа – упражнения с большими околопредельными отягощениями (80-90% от макс.); вторая группа – упражнения с малыми отягощениями (30% от макс.), выполняемые с большой скоростью; третья группа – упражнения с соревновательными отягощениями выполняемые с максимальной скоростью. При воспитании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать чередование отягощений следующим образом: величина отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной; величина отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной; величина отягощения вначале больше, затем равна соревновательной; величина отягощения вначале меньше, затем равна соревновательной [2; 30; 4];

– в борьбе постоянно происходит смена ситуаций, в этой связи требуются различные по характеру мышечные усилия [2; 3]. Способность к переключениям характеризует умения спортсмена управлять своими движениями, что также является одним из важнейших условий, обеспечивающих максимальное проявление мышечной силы. В связи с этим становится очевидной необходимость использования специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой [3; 4];

– важным фактором для успешного проявления скоростно-силовых качеств является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы;

– эффективные методы: метод «до отказа», метод переменных нагрузок, ударный метод, учебные и модельные схватки, метод круговой тренировки и другие.

Исходя из цели данной работы, которая заключается в разработке методики совершенствования скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля, нами были разработаны и экспериментально апробированы следующие комплексы упражнений. Первый комплекс включает в себя общеразвивающие упражнения ударно-реактивного воздействия. Они применялись нами в подготовительной части занятий, а так же в дни занятий общефизической подготовкой. Второй комплекс, состоящий из объема специальных упражнений для целенаправленного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств, применялся в основной части занятий и дни учебно-тренировочных схваток. Третий комплекс включает в себя спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, с усложнением условий выполняемых задач, эстафеты и групповые упражнения. Этот комплекс применялся, в основном в дни общефизической подготовки. Эти комплексы упражнений использовались нами для проведения занятий в секции вольной борьбы.

Для определения эффективности разработанной методики нами был использован метод педагогического эксперимента. Он проводился на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» с занимающимися спортивной борьбой. Всего в опытно-экспериментальной работе принимали участие 32 человека: 16 человек экспериментальной (ЭГ) и 16 человек контрольной группы (КГ). Содержание занятий было идентичным как в КГ, так и в ЭГ. Основное отличие состояло в применении специально подобранных комплексов упражнения для занимающихся в ЭГ. Необходимо отметить, что эти комплексы применялись так, чтобы их использование не мешало решению задач по овладению двигательными навыками в ходе спортивной тренировки. Для контроля за развитием скоростно-силовых способностей у борцов использовались следующие тесты: прыжок в длину с места, прыжки через скамейку на скорость за 20 секунд, отжимания от пола на скорость за 20 секунд, подтягивание на скорость за 20 секунд, подъем туловища из положения лежа в положение сидя (руки за головой) на скорость за 20 секунд, броски тренировочного манекена на скорость за 20 секунд, броски прогибом на скорость за 20 секунд, броски подворотом на скорость за 20 секунд. Для определения статистических различий между КГ и ЭГ по уровню развития скоростно-силовых качеств борцов был использован непараметрический t-критерий Стьюдента.

Анализ полученных данных показал, что в среднем прирост результатов в ЭГ значительно выше, чем в КГ практически во всех тестах. Расчет t-критерия Стьюдента позволил установить, что между всеми показателями, полученными после эксперимента в КГ и ЭГ существуют значительные статистические различия в пользу ЭГ. Исходя из результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная нами методика развития скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля, вызвала положительные последствия в центрально нервной системе (ЦНС) и улучшила функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, которое выразилось в общем тонизирующем влиянии на двигательный аппарат и улучшение скоростно-силовых показателей. В заключении можно сказать, что все данные полученные в результате исследования свидетельствуют о практичности и эффективности предлагаемой методики.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время в спортивной тренировке борцов вольного стиля существенное место занимает физическая подготовка. Среди всех физических качеств центральными для борца вольного стиля являются скоростно-силовые качества. Однако методика их развития пока еще достаточно не разработана, что существенно сказывается на специальной физической подготовке спортсменов.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия. В результате проведенного исследования были разработаны и практически апробированы комплексы специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов: комплекс общеразвивающих упражнений ударно-реактивного воздействия; комплекс специальных упражнений и игровой комплекс. Применение комплексов специально подобранных упражнений на занятиях в секции вольной борьбы позволяет более эффективно развивать скоростно-силовые качества занимающихся. Результаты, полученные после педагогического эксперимента показывают, что прирост в результатах был значительно больше в ЭГ чем в КГ.

Список использованных источников

1. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие /П.Ф. Матушак. – М: Издательство: ИНФРА-М, 2019. – 291 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
3. Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка борцов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СибАДИ. – 2018. – 118 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. М: Высшая школа, 1997. – 189 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ