

Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: sportchair@gsu.by

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ

Для борцов различного уровня спортивного мастерства хорошая и физическая подготовка является важным критерием для достижения высоких спортивных результатов. Эффективным методом для решения данной задачи является метод круговой тренировки.

Ключевые слова: *круговая тренировка, физические качества, упражнения, борец.*

Спортивная борьба является сложным и высококоординационным видом спорта. Современная борьба предъявляет все более сложные требования к спортсменам. Современный борец должен сочетать в себе различные направления подготовки: физической, технико-тактической и психологической, которые одинаково значимы для успешного ведения поединка. Для победы в схватке необходима совокупность всех физических качеств. Оптимальное сочетание таких качеств и определяет степень физического развития борца. В последнее время в борьбе наметилась тенденция к снижению времени поединка, с одновременной активацией ведения борьбы. От спортсменов требуется выполнить значительную, высокую по интенсивности нагрузку за короткий промежуток времени в высоком темпе [1].

Для того чтобы достигнуть высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать, в первую очередь, хорошей разносторонней физической подготовкой. Если спортсмен не развивает основные физические качества, то он не сможет успешно бороться даже при хорошей технико-тактической подготовке. Он должен иметь высоко развитые физические качества: силу (взрывную, статическую, скоростную, максимальную), выносливость (общую и специальную), быстроту, координацию и гибкость. Это приобретает важное значение во время проведения любых действий на ковре, как атакующих, контратакующих, так и защитных. Сила и быстрота помогают противостоять сопротивлению соперника и выполнять технические приемы. Для качественного ведения всего поединка борцу необходимо обладать отменной выносливостью. Ловкий и хорошо координированный спортсмен имеет возможность применить физическое усилие в необходимый момент и в нужном направлении. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения с большей амплитудой. Высокая физическая подготовка представляется основой совершенствования разноплановой подготовки спортсменов единоборцев, и ей надлежит уделять достаточное внимание для подготовки борцов различного

класса. Борец должен уметь быстро думать и принимать решения. Немало важно в борьбе и технический арсенал спортсмена. Он помогает борцу вести поединок с наименьшими энергозатратами и с большей уверенностью выполнять технические действия.

По мнению С.М. Вайцеховского высокий уровень развития физических качеств и разнообразная физическая подготовленность позволяют борцу обладать большими потенциалами и возможностями в овладении многообразными сложными техническими и тактическими элементами [2].

В УО «Гомельском государственном университете им. Ф.Скорины» в учебный план факультета физической культуры входят как учебные занятия по единоборствам, так и существуют группы повышения спортивного мастерства. В данных группах занимаются студенты разных курсов с первого по четвертый. Сложность тренировочного процесса заключается в том, что в одной группе тренируются спортсмены, имеющие различную спортивную квалификацию, как спортсмены более высокого уровня, так и спортсмены, не имеющие высоких спортивных достижений.

Специфическая направленность тренировочного процесса у борцов разного уровня спортивного мастерства предъявляет особые требования ко всем функциональным системам организма, направленных на обеспечение развития общей и специальной работоспособности и выносливости. В целом вся физическая подготовка борцов делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Общность ОФП и СФП и обеспечивает высокий уровень спортивного мастерства [3]. Весь педагогический процесс, который направлен на воспитание физических качеств, носит развивающийся характер и строится с учетом двух взаимосвязанных факторов – биологического развития и средств педагогического воздействия. Метод круговой тренировки помогает эффективно решать ряд трудных педагогических задач. При этом развитие физических качеств и обучение техническим действиям составляют единый процесс. Поэтому преподавателю приходится решать множество поставленных задач за относительно небольшое количество часов отведенных программой вуза. В связи с тем что, благодаря различным факторам, в последние годы уровень физической подготовки студентов и их здоровья в целом оставляют желать лучшего, задача педагога усложняется.

Данная проблема вынуждает искать пути интенсификации процесса обучения. На наш взгляд одним из таких эффективных методов является метод круговой тренировки. Круговая тренировка позволяет педагогу определять направленность занятий, дозировать в них физические нагрузки и интенсивность. Поэтому оптимизация физических нагрузок на занятиях спортивными единоборствами является одной из требующих решения актуальных проблем.

Метод круговой тренировки, применяемый на учебных занятиях, позволяет оптимально воздействовать на физическую подготовку студентов. Данный метод способствует выполнению точно дозированной нагрузки в

установленных режимах работы и отдыха, независимо от количества занимающихся, а также в отведенный промежуток времени выполнить максимальное количество заданий различной направленности. Позволяет в максимальной степени избежать неоправданных простоев, тем самым повысить значение показателя моторной плотности.

При построении тренировочного занятия возможно использование различных методов или их сочетания. Существуют три основных метода круговой тренировки:

1. Непрерывно-поточный. Заключается в непрерывном выполнении упражнений одного или нескольких кругов без перерыва или с минимальными перерывами. Развивает общую, скоростную и силовую выносливость.

2. Поточно-интервальный. Нагрузка выполняется 20-40 секунд с короткими паузами отдыха между упражнениями. Развивает выносливость, силу, ловкость, быстроту.

3. Интенсивно-интервальный. Работа выполняется с, приближенной к максимальной, мощностью, на протяжении короткого времени с более длинными интервалами отдыха. Развивает взрывную силу и скоростно-силовую выносливость.

Мощность тренировочной нагрузки возможно варьировать при помощи числа повторений, увеличения сопротивления и отягощения, а также амплитуды исполнения заданных движений.

Можно предложить приблизительные схемы вариантов круговой тренировки.

Вариант № 1. Направлен на развитие общей физической подготовки.

1 станция – упражнения развивающие скоростно-силовую выносливость.

2 станция – упражнения развивающие силу.

3 станция – упражнения развивающие ловкость.

4 станция – упражнения развивающие гибкость.

5 станция – упражнения развивающие взрывную силу.

6 станция – упражнения развивающие статическую силу.

7 станция – упражнения развивающие быстроту.

8 станция – упражнения развивающие гибкость.

Вариант № 2. Направлен на развитие специальной физической подготовки.

1 станция – броски партнера или манекена.

2 станция – упражнения на сопротивление.

3 станция – упражнения на мосту с отягощением.

4 станция – упражнения развивающие гибкость.

5 станция – броски партнера или манекена.

6 станция – имитация защиты от захвата.

7 станция – силовые упражнения с партнером.

8 станция – упражнения для развития гибкости с партнером.

В связи с вышесказанным, можно рекомендовать внедрение в тренировочный процесс метода круговой тренировки, как для развития

физических качеств, так и для отработки технических действий. Для физической подготовки борца в круговую тренировку также целесообразно включать упражнения из других видов спорта и упражнения с различными предметами и спортивным инвентарем. Круговую тренировку необходимо строить с учетом поставленных задач, развивать как общую физическую подготовку, так и специальную физическую подготовку борца. Задействовать в работу большинство мышечных групп или целенаправленно развивать отдельные группы мышц. Корректировать тренировочную работу с учетом разной квалификации занимающихся студентов.

Для оценки развития уровня физической подготовки как общей, так и специальной существует целый перечень нормативных тестов, при помощи которых можно оценить эффективность методики тренировки.

Литература

1. Физическая подготовка юных борцов (теоретический раздел и практические рекомендации для работы в спортивно-оздоровительном лагере) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/fizicheskaya-podgotovka-yunih-borcov-teoreticheskiy-razdel-i-prakticheskie-rekomendacii-dlya-raboti-v-sportivnoozdorovitelnom-la-990781.html> – (Дата обращения: 09.04.2017).

2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 192с.

3. Невредитов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе / Ш.Т. Невредитов [и др.]. - М: ФОН.-1997. - 59с.

For wrestlers of different levels of athletic skill, good and physical preparation is an important criterion for achieving high sports results. An effective method for solving this problem is the method of circular training.

Keywords: *circular training, physical qualities, exercises, wrestler.*

А. А. Зданевич

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь
E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ

В статье представлены результаты развития скоростных способностей у хоккеистов на различных этапах учебно-тренировочного процесса.