

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

В.А. Конопацкий

Аннотация. В статье рассматривается анализ соревновательной деятельности юных борцов 12–13 лет в годичном цикле тренировки на основе результатов выступления в спортивных соревнованиях различного уровня. Представлены эффективные средства скоростно-силовой направленности, которые могут использоваться при построении учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Введение

Вопросы, связанные с подготовкой юных спортсменов, в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. От того, насколько рационально будут решены вопросы

тренировки в молодом возрасте, от уровня развития физических качеств, процесса начального становления технического мастерства во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства, формируются основные двигательные способности для занятий спортивной борьбой, создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов.

Современные мировые достижения в спортивной тренировке единоборцев настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка юных спортсменов-единоборцев является одной из главных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа спортивной борьбы в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса и от того насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

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. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1], [3], [4], [8–10].

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 возможной скоростью.

Шахмурадов Ю.А. выделяет быстроту как способность совершать действия в возможно короткий отрезок времени. Борец, действия которого быстрее, чем у соперника, даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество. Высоких достижений в борьбе добиться невозможно без хорошо развитого качества быстроты [11].

Туманян Г.С. утверждает, что при выполнении быстрых движений первый борец будет опережать своего соперника за счет более высокой скорости нарастания усилий. Если борцы вошли в обоюдный разноименный захват туловища с рукой, то больших значений к критическому моменту достигнет тот из них, у кого выше показатель

взрывной силы, что позволит ему раньше оторвать соперника от ковра и выполнить, например, бросок прогибом [1].

Платонов В.Н. считает, что работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть разделена на два взаимосвязанных этапа: этап дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (время реакции, время одиночного движения, частота движений и др.) и этап интегрального совершенствования, на котором происходит объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта. 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 [6].

В ходе соревновательной схватки, поддерживая ее высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению соперника, борец должен уметь эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы борьбы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать скоростно-силовые способности борца, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежными и эффективными техникой и тактикой спортивной борьбы, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

Результаты исследований и их обсуждение

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на необходимость совершенствования скоростно-силовой подготовки юных единоборцев в учебно-тренировочном процессе. Так, при проведении исследования выступления юных единоборцев на спортивных соревнованиях (различного уровня) по греко-римской борьбе в Республике Беларусь было установлено, что юные спортсмены, проигравшие соревновательную схватку по баллам 4/0, 5/0, 8/0 обладают недостаточным уровнем в совершенствовании скоростно-силовой подготовки, что в свою очередь требует поиска более эффективных средств и методов спортивной подготовки.

Таким образом, недостаточная эффективность в совершенствовании скоростно-силовой подготовки юных единоборцев приводит к снижению результативности тренировочной деятельности, что в свою очередь является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях.

Поэтому постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной

подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к спортивной борьбе. Одним из условий повышения требований к учебно-тренировочному процессу юных борцов являются эффективно разработанные средства скоростно-силовой направленности, где используются упражнения силовой направленности в сочетании с высокой скоростью выполнения отдельных упражнений.

Средствами развития *скоростно-силовой* подготовки юных борцов являются:

- упражнения с отягощением веса собственного тела (приседания, подтягивания, отжимания, прыжки, лазание по канату, поднимание ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (гантели, штанга, набивные мячи);

- с сопротивлением (сопротивление партнера, эспандер, амортизатор).

Упражнения скоростно-силового характера должны составлять упражнения с партнером:

- приемы и контрприемы на опережение из различных ситуаций;
- выполнение связок и различных комбинаций в высоком темпе;
- схватки и упражнения, проводимые с заданием на опережение действия соперника. Схватки проводятся с партнером меньшего веса с максимальной быстротой.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Для развития элементарных форм быстроты в борьбе используются гимнастические упражнения, акробатические элементы, спортивные игры, бег на короткие дистанции, толчки и рывки штанги и т.д.

Также одной из рациональных форм совершенствования скоростно-силовой подготовки является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха. Круговая тренировка – основной метод развития скоростно-силовой выносливости, тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. Для каждого упражнения может отдельно определяться: 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.

Круговой метод – один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляют комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнений (станции).

Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке.

Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями, время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с интервалами отдыха между упражнениями, которые использовались в круговой тренировке. В круговую тренировку юных борцов необходимо включать следующие упражнения:

- лазание по канату (с помощью и без помощи ног);
- напрыгивания на высоту 0,5 м;
- жим штанги лежа;
- разгибание и сгибание туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле», ноги закреплены;
- из исходного положения стоя, захватив двумя руками конец грифа штанги перемещение ее в левую и правую стороны;
- поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания;
- броски манекена прогибом (вес манекена $2/3$ от веса спортсмена);
- упражнения с резиновым жгутом на подвороты различных бросков;
- упражнения со скакалкой.

Выводы

Таким образом, применение средств скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе юных борцов будет способствовать совершенствованию физических качеств, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов, достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

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. Зациорский, В.М. / Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: «Астрель», 2002. – 864 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804 с.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. II. Кинезиология и психология. – 280 с.
8. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
9. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
10. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
11. Шахмурадов, Ю.А. • Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

SPEED-POWER TRAINING IN EDUCATION OF THE YOUNG COMBAT SPORTSMEN

V.A. Konopacky

Summary. The article analyzes the competitive activity of the young fighters in the age of 12-13 in a one-year cycle of training based on the results of the performance in sports competitions of various levels. Effective means of speed-power orientation that can be used in the development of the training process of young athletes are presented.