

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. П. П. Шамякина»

Введение. Современные спортивные достижения в единоборствах настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста невозможно рассчитывать на высокие спортивные результаты в зрелом возрасте спортсмена, поэтому одними из значимых задач единоборцев являются как достижения высоких спортивных результатов, так и повышение общего спортивного интереса к нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении тренировочного процесса, и от того, насколько эффективно они будут решаться, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс развития технических навыков и дальнейшего роста спортивно-технических результатов.

Спортивные единоборства характеризуются значительным объемом нагрузок, выполняемых в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательной реакции, способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимальной возможной скоростью.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технико-тактической подготовке, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

Особенности теории и методики физического воспитания, эффективность в физическом обучении детей и юношей описаны в научных исследованиях А.А. Гужаловского и Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина и Н.Г. Озолина, В.С. Фарфеля и В.П. Филина, Н.А. Фомина и других специалистов. В их трудах отображены научные познания в системе физической подготовки подрастающего поколения, а также продемонстрированы научно обоснованные идеи и положения юношеского спорта, представлены эффективные средства и методы спортивной подготовки юношей и девушек в учебно-тренировочном процессе [1]–[7].

Целью исследования является обоснование и разработка средств повышения скоростно-силовых способностей юных борцов в учебно-тренировочном процессе.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ результатов по общефизической подготовке.

Во время соревновательной схватки, сохраняя высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению противника, борец должен уметь эффективно выполнять различные технико-тактические элементы при наступлении нарастающей усталости. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать скоростно-силовые способности борца, которые необходимы

для создания функциональной подготовки, позволяющей спортсмену овладеть надежными и эффективными приемами и тактикой борьбы.

Проявление скоростно-силовых способностей характеризуется напряжением скелетных мышц в непараллельном режиме работы, где эта работа должна проявляться большой мощностью двигательных действий, которая осуществляется на высокой скорости, не достигая максимально возможных значений. Эти упражнения, наряду со скоростью движения, должны выполняться с определенно высокой мышечной силой (например, метательные упражнения, прыжковые упражнения и т. д.). Особенностью этих упражнений является проявление максимальной скоростной составляющей при использовании меньшего внешнего сопротивления или веса, который приходится преодолевать [8].

Совершенствование скоростно-силовых качеств у единоборцев, в частности взрывной силы, является одной из основных задач в подготовке спортивного резерва. Таким образом, для эффективных атакующих и контратакующих действий борец должен обладать высокой степенью развития взрывной силы.

В спортивной тренировке применяется огромное разнообразие различных методик и приемов, направленных на повышение скоростно-силовых способностей единоборцев. Наиболее эффективным и важным принципом спортивной тренировки, направленным на развитие взрывной силы в тренировочном процессе, является принцип систематичности, т. е. проведение занятий 2–3 раза в неделю. Чаще не рекомендуется проводить такие занятия, так как эта нагрузка может привести к сильному утомлению нервной системы и, соответственно, повреждению функций опорно-двигательного аппарата [9].

Нагрузка должна быть дозирована таким образом, чтобы при выполнении этой работы скорость выполнения упражнений со временем не уменьшалась. В борьбе при работе со штангой юные спортсмены могут выполнять рывок штанги, тем самым проводя имитацию отдельных бросков, выполняемых из различных положений (партера, стойки). Это упражнение позволяет борцу развить способность отдавать больше силы за короткое время [10].

В теории и методике физической культуры классификация упражнений, основанная на анатомических особенностях, включает в себя:

- упражнения для нижних конечностей;
- упражнения для тела;
- упражнения для верхних конечностей.

Скоростно-силовые упражнения для нижних конечностей представлены прыжковыми упражнениями, бегом, подъемом отягощений и приседаниями.

Эти средства физического воспитания универсальны и могут быть использованы практически во всех видах спорта для повышения скоростно-силовых качеств.

В методике физического воспитания используется огромное разнообразие различных видов бега, развивающих скоростные и силовые качества:

- бег вверх по лестнице (через одну, две или на каждой ступеньке);
- челночный бег;
- бег в гору (с увеличением угла наклона увеличивается усилие, которое необходимо приложить);
- буксировочные грузы на тросе;
- бег по лестнице с партнером на спине;
- эстафеты с самым быстрым набором скорости.

Прыжковые упражнения являются одним из наиболее часто используемых средств физической культуры для повышения взрывной силы спортсменов.

Можно выделить следующие виды прыжковых упражнений:

- прыжки через предметы (гимнастические скамейки, барьеры, набивные мячи);
- прыжки из разных исходных положений (с полного приседания, на двух и одной ноге с разными вариациями, с движением по прямой и на месте);
- прыжки со скакалкой с максимально возможными прыжками, с необходимостью выполнения двух-трех поворотов скакалки после одного прыжка;
- прыжки вверх по лестнице на одной ноге и на двух ногах (прыжки через ступеньку или на каждую ступеньку);
- прыжки на тумбу;
- прыжки с отягощениями (например, гириями или гантелями в руках) или с сопротивлением партнера [11].

В упражнениях, способствующих развитию взрывной силы нижних конечностей единоборцев, целесообразно использовать отягощения партнера или спортивный снаряд «штанга». Со спортивным снарядом «штанга» выполняются упражнения в приседе, используя различную амплитуду: глубокий присед, полуприсед и др., а также одним из эффективных упражнений взрывного характера может быть приседание с небольшим весом штанги с последующим выпрыгиванием. Также эффективным упражнением развития взрывной силы единоборцев являются упражнения с партнером (из положения «партер» отрыв партнера с последующим подъемом и выполнением броска и др.).

К основным упражнениям скоростно-силовой направленности, воздействующим на мышцы туловища, относятся упражнения, выполняемые с максимально возможной сменой положений, отягощения которых обычно представлены собственным весом спортсменов.

К числу наиболее эффективных упражнений этой группы относятся:

- упор присев, упор лежа–упор присев, прыжок вверх, руки вверх;
- лежа на спине, руки вдоль тела, одновременно поднимая руки и ноги;
- из исходного положения стоя, сгибая туловище в разные стороны, используя отягощение;
- сгибание и разгибание туловища в положении лежа на гимнастическом козле;
- тяга штанги с дозированным весом;
- жим штанги из положения лежа [12].

Основными упражнениями, способствующими совершенствованию скоростно-силовой направленности мышц верхних конечностей единоборцев, являются:

- бросание набивного мяча, гранаты с различных положений;
- стойки в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре;
- подтягивания на перекладине;
- упражнения, связанные с рывком и толчком грифа;
- из положения стоя, сгибая и разгибая руки от груди с отягощением;
- лазание по канату.

Результаты исследования. Для более детального изучения средств скоростно-силовой подготовки было проведено тестирование юных борцов с целью определения уровня развития скоростно-силовой подготовки юных спортсменов.

Сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных борцов до и после проведения эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных борцов по общей физической подготовке до и после эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	49,9	25	8,4	0	12,7	36,1	38,6	12,6
Прыжок вверх с места, см	0	8,4	41,6	41,6	8,4	0	7,1	36,4	43,6	12,9
Прыжок в длину места, см	0	8,4	49,9	25	16,7	0	5,3	41,1	36,2	17,4

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что показатели, характеризующие развитие скоростно-силовых способностей у юных борцов, значительно повысились и находятся на достаточном уровне (см. таблицу 1).

Улучшились такие показатели физической подготовленности борцов, как: бег на 10 м – 38,6 % (до эксперимента – 25,0 %); прыжок вверх с места – 43,6 % (до эксперимента – 41,6 %).

Прыжок в длину с места находится на удовлетворительном уровне – 41,1 % и в сравнении с показателями до эксперимента – 49,9 %, наблюдается улучшение данного показателя.

Выводы. Таким образом, рациональное планирование и применение средств совершенствования скоростно-силовых способностей юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе стимулируют двигательную активность, способствуют совершенствованию скоростно-силовых качеств, функциональных возможностей, повышают плотность занятий и физическую подготовленность юных спортсменов, необходимую в достижении 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. : 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. Зацюрский, В.М. Физические качества / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 189 с.
9. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин // Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах : учебное пособие. – Красноярск : Институт естественных и гуманитарных наук СФУ, 2007. – 153 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – М., 1968. – № 8. – С. – 59 с.
11. Устинов, И.Е. Упражнения на развитие взрывной силы в практике физического воспитания молодежи / И.Е. Устинов // Современные научные исследования и инновации. – СПб. : Олимп-СПб., 2014. – 24 с.
12. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, Н.К. Климов, И.А. Письменский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 241 с.