

В. А. Конопацкий, В. И. Метлушко

Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», Мозырь, Беларусь, vity121280@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ

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-борцов 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.

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 максимально возможной скоростью.

Физическая подготовка – это основа спортивной тренировки. Невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности, если недостаточно развиты такие физические качества как: сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

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 [1–7].

Платонов В.Н. считает, что 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 [8].

Цель исследования – обоснование и разработка комплексов упражнений круговой тренировки с целью совершенствование физических качеств юных борцов 12 – 13 лет в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов по общей физической подготовке.

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 физические качества 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.

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, совершенствованию физических качеств является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Круговая тренировка – основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств, 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. При проведении круговой тренировки в зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - "станции". На каждой станции, для выполнения физических упражнений размещается инвентарь, оборудование, (собственный вес, вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра). В качестве предмета отягощений применяют гири, гантели, штанги, диски от штанг, мягкие отягощения. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия "круговая тренировка". 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 [9].

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.

Результат исследования. Средствами 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.

В круговую тренировку юных борцов включают упражнения время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с дозированными интервалами отдыха между упражнениями. Примером здесь могут быть следующие упражнения:

- приседы из различных исходных положений;
- лазание по канату (с помощью и без помощи ног);
- напрыгивания на высоту;
- жим штанги лежа; тяга штанги, гири к груди стоя;
- тяга резинового амортизатора из различных исходных положений;
- 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;
- отжимание от опоры упором сзади;
- броски манекена прогибом (вес манекена $2/3$ от веса спортсмена);
- упражнения с резиновым жгутом на подвороты различных бросков;
- ускорения;
- упражнения со скакалкой;
- специальные упражнения стоя в упоре на голове и руках;
- упражнения стоя на борцовском мосту.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости УТГ 1 года обучения Мозырского филиала Гомельской СДЮШОР профсоюзов по греко-римской борьбе:

1. 3-5 бросков подворотом – 15 отжиманий в упоре лёжа.
2. 3-5 бросков прогибом – 5-7 подтягиваний на перекладине.
3. 3-5 бросков подворотом – 2 * 3 раза забегания на борцовском мосту.
4. 3-5 бросков прогибом – 7-9 раз жим гири из положения стоя на борцовском мосту.
5. 3-5 бросков подворотом – 2 * 3 раза перевороты партнёра обратным захватом туловища.
6. 3-5 бросков прогибом – 2 * 10 раз «швунги» штанги хватом за один конец второй зафиксирован на полу.
7. 3-5 бросков подворотом – 40 сек. стойка в упоре на локтях.
8. 3-5 бросков прогибом – вис на согнутых руках 30сек.
9. 3-5 бросков подворотом – 5 раз поднять штангу на грудь. 10. 3-5 бросков прогибом – 8-10 раз прыжки через барьер.

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

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных борцов 12–13 лет по общей физической подготовке до и после эксперимента

	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)	Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)

Виды испытаний	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
Бег 5 мин, м	0	8,4	41,6	33,3	16,7	0	6,1	33,6	41,3	19,0
Прыжок в длину с места, см	0	8,4	49,9	25	16,7	0	5,3	41,1	36,2	17,4
Подтягивание в висе на перекладине	16,7	41,6	33,3	8,4	0	13,1	37,5	34,4	14,0	1,0
Прыжок вверх с места, см	0	8,4	41,6	41,6	8,4	0	7,1	36,4	43,6	12,9
Наклон вперед, см	0	8,4	33,3	41,6	8,4	0	7,6	35,3	46,7	10,4

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих развитие физических качеств у борцов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне (см. таблицу 1).

Улучшились такие показатели физической подготовленности борцов как: бег 10 м – 38,6% (до эксперимента – 25,0%); бег 5 мин. – 41,3% (до эксперимента – 33,3%); прыжок в вверх с места – 43,6% (до эксперимента – 41,6%); наклон вперед – 46,7% (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 показателей. Подтягивание в висе на перекладине находится на низком уровне – 37,5% и (в сравнении с показателями до эксперимента – 41,6%) наблюдается их прирост.

Выводы. Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных борцов стимулируют двигательную активность, способствует совершенствованию физических качеств, функциональных возможностей юного спортсмена, повышают плотность занятий и физическую подготовленность юных спортсменов необходимую в достижении высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Список использованных 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. 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.: Изд-во 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. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. — М.: Физическая Культура, 2005. — 544 с.