

Проблемы использования тренировочных устройств для совершенствования физической подготовки борцов вольного стиля

Смирнов Иван Сергеевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается процесс специальной силовой подготовки борцов вольного стиля, эффективность применения тренировочных устройств в тренировочном процессе, а так же практические рекомендации по использованию тренировочных устройств для совершенствования физической подготовленности борцов вольного стиля.

Ключевые слова: тренировочные устройства физической подготовки борцов, вольная борьба, силовая выносливость.

The problems of using training devices for improving the physical training of wrestlers of freestyle

Smirnov Ivan Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the process of special strength training of wrestlers, the effectiveness of a training set of devices in the training process and practical recommendations for the use of training devices for improving physical fitness of wrestlers of freestyle.

Keywords: training device for physical training of wrestlers, wrestling, strength endurance.

На протяжении многих лет наши борцы занимают ведущее положение в мире, однако конкуренция в современном спорте настолько велика, что для дальнейшего прогресса необходимо непрерывно совершенствовать систему спортивной подготовки. Одной из основных задач в этом направлении является поиск новых путей совершенствования специальной физической подготовки борцов вольного стиля. Современная схватка борцов высокой квалификации характеризуется точными действиями борца. Успешность такого рода действий состоит в прямой зависимости от уровня силовых и физических способностей борцов и проявлении их в конкретной соревновательной ситуации.

В настоящее время уровень силовой и физической подготовленности борца вольного стиля на 70% гарантирует успешный исход всей схватки [5].

Убедительные победы в соревнованиях различного ранга стабильно одерживают те представители современной борьбы, у которых высокое техническое мастерство сочетается с высоким уровнем развития силовой и физической подготовленности спортсмена [6].

В данной статье будет доказана гипотеза исследования о том, что целенаправленное использование тренировочных устройств позволяет повысить физическую подготовленность борцов вольного стиля в соревновательной практике.

Целью исследования являлась проведение теоретического анализа и разработка практических рекомендаций по использованию тренировочных устройств для совершенствования физической подготовленности борцов вольного стиля.

Объектом исследования является процесс специальной силовой подготовки борцов вольного стиля.

Предметом исследования в данной статье является эффективность применения тренировочных устройств в тренировочном процессе.

Вольная борьба – это такой вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов) [1].

Недостаточный уровень развития мышечной силы у борцов является причиной многих технических ошибок, нарушает рациональную структуру движений, отрицательно сказывается на кинематических и динамических показателях техники борьбы [7].

Одним из способов развития мышечной силы у борцов и совершенствования технического мастерства является применение в тренировочном процессе тренировочных устройств.

Тренировочное устройство подразумевает под собой: технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

В современном тренировочном процессе борцов большую роль играет использование таких тренировочных устройств, как канат; турник; брусья; резиновый амортизатор (жгут); гири, гантели; гриф от штанги.

Выполнение упражнений на тренировочных устройствах позволяет с одной стороны сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением, а с другой – избирательно воздействовать на развитие необходимых физических качеств.

Физическая подготовка спортсмена составляет основу спортивной тренировки. В ее процессе осуществляется развитие основных двигательных

качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, а специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от развития которых зависят достижения в данном виде спорта.

Физическая подготовка - это развитие основных физических качеств, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила - одно из главных двигательных качеств спортсменов [2].

Сила борца – это способность в процессе борьбы напряжением мышц производить определённые движения, преодолевать или противостоять воздействию каких либо [7].

Силовая выносливость - это способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели. Уровень силовой выносливости проявляется в способности спортсмена в способности спортсмена преодолевать утомление, в достижении большого количества повторений движений или продолжительного приложения силы в условиях противодействия внешнему сопротивлению. Силовая выносливость находится в числе важнейших качеств, определяющих результат во многих видах соревнований циклических видов спорта. Велико значение этого качества и в гимнастике, различных видах борьбы, горнолыжном спорте [4].

Оптимизация процесса силовой подготовки в направлении возможно более полного её соответствия требованиями современного спорта способствует внедрение различных тренажёрных устройств, а также разработка эффективных методических приёмов, позволяющих значительно тоньше дифференцировать режимы работы мышц пр. выполнении силовых подготовки с особенностями соревновательной и тренировочной деятельности в конкретном виде спорта.

Тренажерные устройства могут использоваться на каждом этапе обучения в зависимости от технических характеристик тренажеров и от поставленных задач. Особенно эффективны тренажерные устройства на начальном этапе, в период разучивания действий, когда, как правило, движения значительно отличаются от заданного образца. Специальные тренажеры позволяют предупредить и установить наиболее грубые ошибки в спортивной технике.

Для выявления существующих средств и методов применения тренировочных устройств в тренировке борцов нами была проанализирована научно-методическая литература. Из анализа научно-методической литературы мы выявили характеристику тренировочных устройств и какие качества они развивают у борцов и в других видах спорта, рассмотрели предложенные методики использования тренировочных устройств, а также роль тренировочных устройств в силовой подготовке борцов вольного стиля.

Рассмотрели предложенные упражнения на тренировочных устройствах для борцов.

В процессе исследования был проведен педагогический эксперимент». К участию, в котором было привлечено 12 борцов, которые входили во взрослую возрастную категорию. Они составили контрольную и экспериментальную группы по 6 человек в каждой. Экспериментальная группа при развитии силовых способностей борцов пользовалась разработанной методикой, которая заключалась в том, что мы применяли по два раза в неделю тренировки на тренировочных устройствах и специальные дополнительные упражнения, а контрольная группа пользовалась общепринятой методикой. Разработанная методика развития силовых способностей борцов вольного стиля заключалась в том, что контрольная группа занималась по программе без применения тренировочных устройств, а экспериментальная по программе содержащая то, что мы применяли по два раза в неделю тренировки на тренировочных устройствах и специальные дополнительные упражнения.

Методика основана на методике строго регламентированного упражнения. Для физической подготовки борцов вольного стиля мы предлагаем специальные тренировки на тренировочных устройствах, которые целесообразнее проводить в процессе тренировочной недели чередуя дни тренировок на ковре с днями тренировок на тренировочных устройствах.

Тренировки следует проводить с постепенным увеличением веса снарядов, доводя ее до максимальной. Продолжительность и количество отдельного упражнения выбирается в зависимости от возможности спортсмена работать с максимальным весом.

Разработанная нами методика предназначена для определённого подготовительного промежутка тренировочного процесса в рамках строго отведённого времени (в нашем случае три месяца). После истечения этого промежутка спортсменам необходимо давать полный отдых во избежание переутомления. Время отдыха устанавливается в зависимости от физического состояния спортсмена на данный момент.

Для оценки физической подготовленности у исследуемых групп в начале и в конце педагогического эксперимента нами проведено тестирование, отвечающим требованиям спортивной метрологии (Подтягивание на перекладине за 10 секунд (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в поре лежа за 30 секунд (кол-во раз), канат 5 метров (сек.), 10 бросков поворотом (сек.), 10 бросков подворотом (сек)).

Таким образом, тестирование исследуемых групп на выявление исходных показателей физической подготовленности, выявило, что достоверных различий между группами по тестам не выявлено ($P > 0.05$). Это обусловлено тем, что группы находились приблизительно в одном и том же физическом состоянии.

В результате применения методики развития силовых способностей борцов вольного стиля была получена следующая динамика показателей физической подготовленности контрольной группы: результаты тестов в контрольной группе после исследования не значительно выше по всем тестам. Процентное соотношение по всем тестам не превышает 1%, кроме теста канат 5 м (1%). Это говорит о том что программа по которой тренировалась контрольная группа менее эффективна.

Динамика показателей физической силы экспериментальной группы после исследования в значительной степени лучше чем до него как в единицах так и процентом соотношении. Наибольшая разница в процентах заметна в тесте канат 5м. - на 29%. Остальные тесты имеют разницу не менее 7,5%. Достоверные различия наблюдаются по всем тестам, кроме теста 10 бросков поворотом. Это свидетельствует о том, что разработанная нами методика наиболее эффективна, чем методика, по которой тренировалась контрольная группа.

Итоговые показатели экспериментальной группы значительно превышают итоговые результаты контрольной группы по всем тестам кроме теста (10 бросков поворотом). Обусловлено это тем что этот тест проще в выполнении и поэтому борцы могут выполнить его за меньший промежуток времени даже находясь в обычной степени физической подготовленности. Процентная разница между исследуемыми группами видна по всем тестам в пользу экспериментальной группы. В тесте подтягивание за 10 - на 7,7%; сгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд – на 8,3%; канат 5 м. – на 28%; 10 бросков поворотом – на 7,5%; 10 бросков подворотом – на 10%.

Полученные данные подтверждают, что разработанная методика использования тренировочных устройств на этапе непосредственной подготовки борцов вольного стиля в группах спортивного совершенствования способствует повышению силовой подготовленности. Как минимум один из борцов экспериментальной группы в течение и после проведения исследования занял на обоих соревнованиях первое место и показал очень содержательную борьбу. Двое спортсменов заняли третьи места. У борцов контрольной группы призовых мест не занял ни один спортсмен.

Библиографический список

1. Газиявдибиров М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. М.: ВНИИФКиС, 2010.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Ниязов Е.С. Образовательная программа по греко-римской борьбе, 2012.
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник

для студентов высших учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка.-
М.: Академия, 2010. 400 с.

5. Тютюков В.Г. Летающий диск / В.Г. Тютюков, В.П.Бирюков, В.Е.Могилёв. Хабаровск. 2007. 213 с.
6. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. М.: Академия, 2006. 592 с.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: учеб.пособие / Е.М.Чумаков. М.: РГАФК. 2012. 108 с.