

Развитие выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой

Пешков Михаил Сергеевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье дается характеристика вольной борьбы как средство развития выносливости, изучается опыт работы тренера по вольной борьбе, а так же рассматриваются практические рекомендации комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости у подростков, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: выносливость, физической подготовки борцов, вольная борьба, специальная выносливость.

The development of endurance in adolescents involved freestyle wrestling

Peshkov Mihail Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

In the article, the wrestling as a means of developing endurance, it examines how the experience of free-style wrestling coach, and discusses practical guidelines of a complex of the exercises directed on development of endurance in adolescents engaged in freestyle wrestling.

Keywords: endurance, physical training of wrestlers, wrestling, special endurance.

Мировые современные результаты в спортивной борьбе сегодня настолько большие, что без систематической подготовки с юных лет нельзя надеяться на качественную результативность в опытном возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия авторитета спортивной борьбы в стране и в мире. Вопросы подготовки будущих борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных и востребованных в развитие выносливости у юных борцов и от того насколько продуктивно будут решены вопросы развитие выносливости у спортсменов в юном возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов [4].

В спортивной борьбе, главное значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости невозможен высокий уровень общей и специальной подготовок юных борцов [6].

В данной статье будет доказана гипотеза, что занятия вольной борьбой способствует развитию выносливости у подростков.

Целью исследования является проведение теоретического анализа и разработка комплекса упражнений по развитию выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой.

Объект исследования - вольная борьба.

Предмет исследования - развитие выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой.

Выносливость - это способность препятствовать физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Главная задача развития выносливости спортсменов состоит в создании условий для безостановочного повышения общей выносливости на основе разнообразных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания. Выносливость играет важнейшую роль в оптимизации жизнедеятельности, выделяется как существенный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой разностороннего и гармоничного совершенствования двигательных способностей [1].

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительный срок выполнять работу средней напряженности при многочисленном функционировании мышечной системы. По-другому ее можно назвать аэробной выносливостью. Человек, который может бежать в среднем темпе длительный промежуток времени, сможет выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Общая выносливость является главной основой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к конкретной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по следующим признакам:

- двигательного действия, по средствам которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость);
- двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость);
- взаимодействия с другими физическими способностями, необходимыми для наилучшего решения двигательной задачи (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальные физические упражнения и жизненные условия значительное влияние оказывают на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества существенно (иногда в два раза и более) превышают подобные результаты у не занимающихся спортом, к ним можно отнести, спортсменов занимающихся вольной борьбой в итоге развития выносливость, увеличиваются показатели максимального употребления кислорода на 80% и более превосходят средние показатели людей не занимающихся спортом. [8]

Вольная борьба – это такой вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по конкретным правилам. Которые с помощью многообразных 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) [5].

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

Борец, который желает показать в соревнованиях высокие устойчивые результаты, должен систематически и целенаправленно работать над развитием выносливости [2].

Специальная выносливость — способность борца добиваться результата с незначительнейшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это борец, тем выше показатель его специальной выносливости.

Специальная выносливость силового характера развивается повторениями специальных упражнений с проявлением достаточно высоких силовых напряжений в пределах 75-80% (показателей максимальной силы) и во многом зависит от уровня силы борца [3].

Основным средством развития специальной выносливости служит множественное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. А так же упражнения с партнером, чучелом - тренировочным мешком, аналогические по структуре к приемам борьбы. Тренировочные схватки, отличающиеся темпом их проведения, продолжительностью и интервалами отдыха между схватками также являются главным средством развития специальной выносливости [6].

Специальная выносливость борца заключается в способности вести схватку в высоком темпе и быстро восстанавливать работоспособность после ее окончания [5].

Техника тренировки вольной борьбы конкретно выступает как средства развития специальной и общей выносливости борца [4].

Для выявления существующих средств и методов развития выносливости у подростков, занимающихся вольной борьбой борцов нами

была проанализирована научно-методическая литература. Из анализа научно-методической литературы мы выявили характеристику выносливости как физического качества и какие качества они развивают у борцов и в других видах спорта, рассмотрели понятие вольная борьба как вид спорта, а также роль развития выносливости в вольной борьбе.

В процессе исследования был проведен педагогический эксперимент. К участию, в котором было привлечено подростки детской юношеской спортивной школы в возрасте от 12 лет, в количестве 15 человек, среди которых 5 – девочек и 10 – мальчиков.

Анализ опыта работы тренера детской юношеской спортивной школы по развитию выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой показал, что тренер должен в силах определять недостатки выносливости у спортсмена и их разновидности. Чтобы выявить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой напряженности работы и работоспособность уменьшается в результате недостатка этой функции организма, то следует совершенствовать общую выносливость.

Тренерский опыт обосновал важную роль развития выносливости при занятии вольной борьбой: борец, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которую дает схватка, и более длительный срок противостоять утомлению. Опытный борец, который стремится показать в состязаниях высокие стабильные результаты, должен систематически и целенаправленно работает над развитием выносливости.

Исследование отношения подростков к вольной борьбе показало, что занятие вольной борьбой позволяет быть уважаемым среди друзей, не отставать от своих товарищей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, развитию характера и психологических качеств, воспитывают тесные товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и помощи. Вольная борьба - прекрасное средство воспитания воли, которая проявляется в способности к систематической, упорной и длительной работе.

Подводя итоги по проведенному тестированию среди подростков ДЮСШ, можно сказать что, отношение к вольной борьбе в общем положительное, то есть все видят в свою цель, свой результат и будущее. Потому что вольная борьба достаточно развита в ЕАО, имеет большую востребованность, так как дает подросткам возможность высокого роста, что немаловажно для современного общества, в этом виде спорта отчетливо виден свой результат, он совершенствует физическое состояние и моральное, а так же поддерживает и восстанавливает здоровье подростка.

Исследование физической подготовленности подростков занимающихся вольной борьбой показал, что в начале года уровень физической подготовленности был высок, но в ходе тренировок, нагрузок даваемых тренером уровень физической подготовленности улучшается. Так

же видно, что наибольший прирост физической подготовленности происходит в упражнениях на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук и на развитие специальной выносливости. Что же касается развития скоростно-силовых качеств, быстроты, то здесь тоже это наблюдается, но в меньшей степени.

Показатели специальной выносливости тоже дали свои результаты, видно заметное улучшение техники выполнения коронных приемов, а так же скорости и выносливости. Таким образом, 66% спортсменов, которые находилось на среднем уровне физической подготовленности поднялась на высокий, 20% не улучшили свой результат, а 13% - наоборот ухудшили свои результаты. У данных спортсменов наблюдается низкий уровень развития выносливости.

Для развития выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой был разработан комплекс упражнений:

1. Метод длительных схваток средней или низкой интенсивности. Организовываются схватки, в два — шесть раз превосходящие по времени схватки на соревнованиях. Спортсмен должен сам распределить свои силы на этот период;

2. Метод схватки уставшего борца с борцом не боровшимся. Только в этом случае борец, обычно, без перерыва должен отбороться с несколькими соперниками подряд. Партнера можно менять каждую минуту (время может быть не постоянное), ставя задачу «измотать» его;

3. Схватка с заданием утомить соперника. В таких схватках тренер ставит перед борцом задачу вести схватку так, чтобы утомить соперника до такой степени, чтобы тот не мог дальше бороться. Одновременно он должен сохранять по возможности как можно больше сил, сохранять работоспособность;

4. Схватка на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение побеждать в кратчайший срок и за счет этого сохранять энергию для будущих схваток в соревнованиях.

5. Принцип волнообразного чередования различных нагрузок сохраняется в недельных и месячных планах. После одной - двух недель интенсивной тренировки наступает период уменьшения нагрузки, во время которого спортсмен как бы отдыхает, с тем, чтобы будущий тренировочный цикл выполнить с большей нагрузкой и с повышенной интенсивностью.

В результате проведенного исследования по определению уровня развития выносливости подростков нами были получены как положительные, так и отрицательные результаты, то есть нами были выявлены спортсмены, которые не только не улучшили свой результат, но и ухудшили его. Поэтому мною был разработан комплекс упражнений направленный на развитие выносливости у подростков занимающихся вольной борьбой.

После реализации данного комплекса упражнений мы повторно провели исследование физической подготовленности подростков.

Таким образом, результате проведенного эксперимента те спортсмены, которые находились на высоком уровне подтвердили свои результаты, а те спортсмены, которые не смогли, повысит свои результаты, а остались на прежнем уровне развития значительно увеличили свои результаты и со среднего уровня физической подготовленности поднялись на высокий, это наглядно видно в уменьшении затрачиваемого времени на бег, а так же увеличилась силовая выносливость при волнении упражнений на сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание в висе на перекладине. Спортсмены, которые наоборот снизили свои результаты смогли выправить ситуацию и подняться на средний уровень развития выносливости. Об этом говорит увеличение количество выполняемых коронных приемов за 30 секунд, а так же снизилось время затрачиваемо на бег 60 м и 3000 м.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности данного комплекса упражнений. Выводя средне арифметическое показателей физической подготовленности подростков, а так же сравнивая их результаты до и после эксперимента видно значительное увеличение всех показателей. А именно показатели ловкости и быстроты уменьшили выполнения теста на 2,2 и 2,4, показатели, выносливости на 3. Что же касается показателей силы мышц брюшного пресса наблюдается явное увеличение показателей на 4,4, а также увеличение гибкости, подростки от касания пальцев увеличили свой результат до касания ладонями. Показатели силы мышц рук, являются немало важным фактором успеха и победы в данном виде спорта, увеличусь на 4,2 и 5. Специальная выносливость так же имеет все признаки увеличения результатов. Она в среднем увеличилась на 4.

В результате полученных результатов можно сделать вывод о том, что комплекс упражнений, разработанный мною направленный на развитие выносливости подростков занимающихся вольной борьбой четко соответствуют своему назначению, применяются тренером на тренировочных занятиях и способствуют подготовки спортсменов к соревнованиям.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Издательский центр «ФиС», 2001. - 331 с.
2. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности детей и учащихся молодежи в двигательной деятельности. Психология обучения. 2011. № 8. С. 105-113.
3. Воротилкина И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащихся молодежи. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Хабаровск, 2006.
4. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного

- образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003.
5. 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, 2006.
 6. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).
 7. Ниязов Е.С. Образовательная программа по греко-римской борьбе, 2012г.
 8. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. I - М.: Издательский центр «ФиС», 2006. - 304 с.