

Круговая тренировка как средство развития специальной физической подготовленности спортсменов занимающихся вольной борьбой

Ярочкин Руслан Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье дается характеристика круговой тренировки как средство развития специальной физической подготовленности спортсменов занимающихся вольной борьбой, изучается опыт работы тренера по применению данного метода в вольной борьбе, а так же даются практические рекомендации тренерского опыта по применению данной методики в тренировочном процессе.

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

Circuit training as a means of development of special physical preparedness of sportsmen engaged in freestyle wrestling

Yarochkin Ruslan Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

In the article, the circuit training as means of development of special physical preparedness of sportsmen engaged in freestyle wrestling, studied the experience of the trainer in the application of this method in free-style wrestling, as well as practical recommendations coaching experience on application of this methodology in the training process.

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

Вопросы подготовки и воспитания юных борцов на сегодняшний день являются одними из наиболее важных в построении спортивной тренировки. И от того насколько результативно будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств зависит будущий рост спортсменов.

Из анализа соревновательной деятельности следует, что в структуре подготовленности борцов высокого класса технико-тактический компонент вытесняется темповым (активность, напористость, надежность, устойчивость

противоборства) и силовым (силовая выносливость, взрывная и скоростная сила) компонентами. Эти изменения влекут за собой необходимость корректировки программ и методик развития специальной подготовленности борца, особенно для этапов базовой подготовки, когда функциональные системы организма развиваются наиболее интенсивно [4].

Изучение и анализ литературных источников дает нам возможность предположить, что наиболее рациональным путем повышения результативности, как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса может являться использование методов круговой тренировки, разработанных английскими учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном (1958). Независимо от них к идее круговой тренировки пришел БД. Фрактман.

Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах немецкого специалиста М. Шолиха, отечественных ученых Л. Геркана, Х. Муртазина и М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В.В. Чунина. Суть данного метода состоит в том, что все упражнения выполняются согласно движущегося потока спортсменов, а именно в одном направлении по кругу. Объем и содержание выполняемых упражнений обуславливаются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости [3].

Круговая тренировка предполагает многократное повторение мышечной работы, при которой осуществляется формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, которые способствуют увеличению работоспособности в целом [7].

В схватке на ковре необходимо преодолевать сопротивление соперника. Невозможно одержать победу без способности длительно вести силовую борьбу, поэтому метод круговой тренировки является результативным средством развития специальной физической подготовленности спортсменов занимающихся вольной борьбой.

Спортивные результаты и связанные с ними высокие усилия организма требуют максимального уровня специальной подготовки спортсменов. Чтобы выиграть крупные соревнования, каждый спортсмен должен быть обладателем большим техническим мастерством, железной волей, правильно рассчитывать свои силы [1, 2].

Физическая подготовка, по словам Б.А. Подлива, - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие конструктивных возможностей, способствующих созданию благоприятных условий для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную [3].

Общая физическая подготовка подразумевает разносторонне развитие физических качеств, функциональных возможностей, а так же систем

организма борца, гармоничное их проявления в процессе мышечной деятельности (А.Д. Суханов)

По словам В.Н. Платонов, специальная физическая подготовка способствует развитию двигательных качеств, точно в соответствии с требованиями конкретного вида спорта, а так же особенностями соревновательной деятельности в нем [6].

Специальная физическая подготовка определяется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно характеризующих достижения в избранном виде спорта.

Спортивные единоборства традиционно можно отнести к таким видам спорта, в которых главную, основополагающую, роль отдают физической подготовке борцов. Среди физических качеств наиболее выделяют скоростно-силовые качества ребенка, как доминирующий фактор надежности выполнения тактико-технических действий в соревновательных условиях [2, 3].

Работоспособность спортсменов гарантируется с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых базируется определенная нагрузка. Таким образом, подготовленность борца в будущем, по всей видимости, будет определяться за счет обеспечения более эффективных соотношений интенсивности нагрузки и объема, за счет более совершенного применения различных средств тренировки, за счет использования различных форм восстановления и др. [7].

В этих условиях резко возникает необходимость более точно и эффективно использовать различные средства тренировки.

Одним из таких методов является метод круговой тренировки. Серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений составляет основу круговой тренировки. В круговую тренировку входит ряд методических вариантов, рассчитанных на единое воспитание различных физических качеств. Основными вариантами являются следующие:

- круговая тренировка, преимущественно направленная на воспитание общей выносливости - методу длительного непрерывного упражнения;
- круговая тренировка, преимущественно направленная на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости - методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха [1, 8].

Таким образом, значительное повышение плотности занятия, в связи с тем, что все учащиеся упражняются одновременно и в то же время самостоятельно, соизмеримо со своим возможностям и усилиям, повышают эффективность такой организации тренировочного процесса (Нойгебауэр Х.П., 1971).

Метод круговой тренировки обеспечивает воспитание у борцов вольного стиля таких физические качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, а так же комплексные формы их проявления - силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.

Для проведения круговой тренировки в зале борьбы или в другом любом тренажёрном зале определяются специальные места для выполнения физических упражнений - «станции». На каждой станции, по мере необходимости, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений. Станции размещаются по кругу, что и поспособствовало выбору названия «круговая тренировка».

Ошибочно комплекс круговой тренировки называть простой суммой упражнений на станции. Очень часто это система взаимосвязанных друг с другом физических упражнений, которая дает такой тренировочный эффект, что нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности [1].

Так, для анализа тренерского опыта работы по развитию специальной физической подготовленности, на основе круговой тренировки у спортсменов занимающихся вольной борьбой, мною был проведен опрос тренеров детской юношеской спортивной школы с опытом работы в данной сфере не меньше 5 лет.

По результатам опроса можно сделать следующие выводы, что каждый тренер в своем тренировочном процессе достаточно результативно и систематически используют метод круговой тренировки, в целях развития специальной физической подготовленности спортсменов, в связи с его универсальностью и многофункциональностью.

Данное утверждение тренеров обосновывают тем, что данный способ передвижения с одной станции на другую как бы по кругу это только внешний признак круговой тренировки, характеризующим её как достаточно самостоятельную организационно-методическую форму. Так как в этом методе идет четкая регламентация работы и отдыха, что в свою очередь уменьшает быструю утомляемость спортсмена; на каждой станции, используются хорошо разученные упражнения, что способствует развитию скоростных навыков борцов; систематическое и постепенное повышение тренировочных требований, периодическая смена тренировочных упражнений на станциях, индивидуализация тренировочной нагрузки, продуктивность дифференцированного подхода, а так же последовательное включение в работу различных мышечных групп – все это и многие другие положительные качества данного метода способствуют быстрому и эффективному росту мастерства, а так же профессиональному становлению спортсмена.

Таким образом, по словам тренеров высшей категории, круговая тренировка это универсальный метод развития не только специальной физической подготовленности спортсменов, но и решения многих задач общей физической подготовки. Поэтому опытные тренеры рекомендуют в одном комплексе применять упражнения различной преимущественной направленности: силовые, скоростно-силовые, направленные на развитие скоростной выносливости и др.

Из своей практики квалифицированные наставники дают следующие очень актуальные и результативные рекомендации: в круговой тренировке необходимо применять упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса тела занимающихся. В качестве внешнего сопротивления можно использовать вес предмета, а именно, их упругие свойства, противодействие партнёра. В качестве же предмета отягощений можно так же применять гири, гантели, штанги, диски от штанг, мягкие отягощения. В связи с этим, в комплексы круговой тренировки рекомендуется включать технически простые упражнения, не требующие страховки и помощи.

Одной из актуальных наработок тренерского опыта является использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений с жёсткими интервалами отдыха (пятнадцать секунд - работа, сорок пять секунд - отдых), с дозировкой на станциях, составляет половину. Так по истечению трех, четырех недель тренировок условия выполнения комплексов могут быть усложнены путём серийно-интервального выполнения упражнений на каждой станции.

Огромный тренерский опыт, еще раз подтверждает, что использование упражнения круговой тренировки способствуют развитию всех физических качеств борцов вольного стиля, а именно:

- Силовые упражнения способствуют развитию силовых возможностей, проявляющиеся в медленных движениях со значительными отягощениями или в статических положениях;
- С помощью скоростных упражнений, используемых в процессе круговой тренировки, повышается частота движения и скорость одиночных движений;
- Упражнения, направленные на развитие выносливости, способствуют повышению способности противостоять утомлению и продуктивно действовать при многократном выполнении упражнений, предусмотренных программой упражнений вольной борьбы;
- При развитии гибкости в процессе круговой тренировки повышается способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой.

Таким образом, для такого вида спорта как вольная борьба характерна насыщенность схваток технико-тактическими действиями, а так же высокая двигательная активность. Систематичное и комплексное развитие специальных физических качеств с учётом особенностей соревновательной деятельности, как показывает наш анализ, наиболее результативно может быть, достигнуто с помощью круговой тренировки. Таким образом, круговая тренировка это единая система, продуктивно и систематически используемая многими тренерами. Поэтому метод круговой тренировки достаточно четко и гармонично вписывается в тренировочном процессе, как его составная часть с учётом периодов и этапов подготовки борца.

Библиографический список

1. 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.
2. Быков А.И. Средства и методы физического воспитания детей. - М.: Физическая культура и спорт, 2013. 256 с.
3. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности детей и учащихся молодежи в двигательной деятельности // Психология обучения. 2011. № 8. С. 105-113.
4. 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.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Газиявдибаров М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибаров. М.: ВНИИФКиС, 2006.
7. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67).