

Г. П. Мурашко¹, В. И. Стадник²

¹ Учреждение образования «Барановичский государственный университет, Барановичи

² Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Физическая подготовленность борцов представляет собой неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие силовой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца занимают скоростно-силовые качества [2, с. 36].

Исследованием роли развития скоростно-силовых качеств в подготовке борцов разных стилей и видов занимались многие авторы: В. А. Булкин, В. С. Дахновский, В. Г. Ивлев, С. Ф. Ионов, Г. Е. Ларионов, А. В. Медведь, Б. М. Рыбалко, Е. М. Чумаков и др. В их работах рассматривались различные аспекты развития скоростно-силовых качеств борцов различной квалификации. Однако анализ научно-методической литературы показал, что существующая система специальной физической подготовки борцов недостаточно эффективна, традиционно сложившиеся методы развития физических качеств борцов в свете новых правил не обеспечивают высокого уровня трансформации физических возможностей в технико-тактические действия спортсменов.

Анализ научно-методической литературы и передового опыта ведущих тренеров показали, что в настоящее время в спортивной тренировке борцов существенное место занимает физическая подготовка. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности. Выявлено, что среди всех физических качеств преобладающими для борца являются скоростно-силовые, а среди методов выделяется метод концентрированного развития способностей.

Установлено, что при совершенствовании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. Для более эффективной подготовки нами были применены упражнения с борцовским манекеном, направленные

на развитие специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения с резиной и пружиной, которые применялись в целях расширения диапазона скоростно-силового воздействия на конечности противника. Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки является круговая тренировка. Она даёт возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности [1, с. 24].

Основная часть. Были систематизированы средства скоростно-силовой подготовленности для групп начальной спортивной специализации, занимающихся спортивными единоборствами, определён состав тренировочных средств и объём работы по концентрированной скоростно-силовой подготовке (таблицы 1—3), определена батарея тестов (6 наименований) для оценки их развития до и после педагогического эксперимента (таблица 4).

Т а б л и ц а 1 — Состав тренировочных средств и объём работы у борцов в период 2-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	320
2. ОРУ	280
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	400
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	200
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	80
8. СУ (учикоми, набрасывания)	40
9. Средства соревновательной подготовки	40
10. Учебно-тренировочные схватки	232
ИТОГО	1 592

Примечание. ОФП — общая физическая подготовка; ОРУ — общеразвивающие упражнения; СТТД — совершенствование технико-тактических действий; СУ — специальные упражнения.

Т а б л и ц а 2 — Состав тренировочных средств и объём работы в период 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	640
2. ОРУ	560
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	800
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	400
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	160
8. СУ (учикоми, набрасывания)	80
9. Средства соревновательной подготовки	80
10. Учебно-тренировочные схватки	464
ИТОГО	3 184

Т а б л и ц а 3 — Состав тренировочных средств и объём работы в период 8-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	240
2. ОРУ	480
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	1216
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	300
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	320
8. СУ (учикоми, набрасывания)	160
9. Средства соревновательной подготовки	352
10. Учебно-тренировочные схватки	840
ИТОГО	3 928

Т а б л и ц а 4 — Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	Показатели до и после эксперимента	Прирост т в %	t	p
1. Время 10 подтягиваний	ЭГ	13,98±0,27; 11,27±0,21	-19,38	29,45	<0,05
	КГ	13,8±0,12; 13,22±0,14	-4,20	14,28	<0,05
2. Челночный бег 3×10 м	ЭГ	7,79±0,296; 6,64±0,155	-14,76	13,85	<0,05
	КГ	7,5±0,1; 7,7±0,15	-4,40	15	<0,05
3. Время 10 бросков манекена	ЭГ	21,14±0,352; 19,6±0,32	-7,28	13,27	<0,05
	КГ	21,0±0,11; 20,5±0,11	-2,38	17,3	<0,05
4. Время 30 бросков	ЭГ	56,98±0,33; 55,3±0,334	-2,94	17	<0,05
	КГ	56,8±0,13; 56,3±0,087	-0,88	16,6	<0,05
5. Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	ЭГ	11,71±0,163; 10,2±0,135	-12,89	25	<0,05
	КГ	11,6±0,125; 11,1±0,2	-4,31	16,6	<0,05
6. Прыжок в длину с места	ЭГ	194,2±2,77; 213±2,71	9,13	17,75	<0,05
	КГ	198±1,8; 204,3±1,2	3,18	11,73	<0,05

Исследования проводились среди студентов-единоборцев групп начальной подготовки БарГУ (тренер Мурашко Г. П.) и Полесского государственного университета (тренер Стадник В. И.) в период октябрь—ноябрь 2012 года.

В экспериментальной группе (ЭГ) во время проведения педагогического эксперимента было запланировано проведение трёх блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки. Первый блок (в начале 1-го подготовительного периода) — продолжительностью 2 недели, второй блок (в конце 1-го подготовительного и начале 1-го соревновательного периода) — продолжительностью 4 недели, третий блок (во 2-м подготовительном периоде) — продолжительностью 8 недель. После применения блока концентрированной скоростно-силовой подготовки проводился восстановительный микроцикл, целью которого была реализация отставленного тренировочного эффекта. Средства скоростно-силовой подготовки применялись в небольших объёмах.

Обращаясь к результатам (см. таблицы 1 и 2), хорошо видно, что задачи существенно влияют на объём применяемых средств. Так, на базовом этапе подготовки уделялось большое внимание развитию скоростно-силовых качеств, объёмы этих средств составляли 27,6% по отношению к общему количеству тренировочной работы. Остановимся более подробно на содержании именно скоростно-силовой работы, проведённой в базовом мезоцикле подготовительного этапа (см. таблицы 1—3).

Такой режим организации скоростно-силовых тренировок на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень специальной физической подготовленности борцов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в проведенном педагогическом эксперименте, осуществляемом в начале базового и соревновательного этапа подготовки.

В ходе обследования использовалось ограниченное число параметров. Это вызвано тем, что в процессе подготовки борцов (дзюдо и рукопашного боя) большую тестирующую программу нет смысла применять, так как это занимает слишком много тренировочного времени и даёт очень много информации, в которой нет иногда никакой необходимости на данном этапе подготовки. Поэтому в процессе исследований мы остановились на выбранных тестах, так как они имеют тесную математическую связь с рядом других показателей.

В результате проведённого педагогического эксперимента было установлено, что применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 2 недель не приводит к повышению функционального состояния и физической подготовленности борцов, в результате этого отставленный тренировочный эффект не наблюдается. За 2 недели применения средств скоростно-силовой подготовки организм спортсмена реагирует незначительным увеличением показателей физической подготовленности. Вероятно, такой срок применения средств скоростно-силовой подготовки недостаточен для включения адаптационных возможностей организма спортсменов и кумулятивного эффекта в этом случае не наблюдается.

После этого был проведён блок 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки, при которой мы добились значительного повышения всех исследуемых показателей подготовленности борцов. После чего мы приступили к изучению реализации отставленного тренировочного эффекта. В этих целях был проведён блок 8-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки.

Согласно полученным данным, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у борцов ЭГ (см. таблица 4). Время выполнения 10 подтягиваний улучшилось в ЭГ на 19,38%, а в контрольной (КГ) на 4,2%; время выполнения теста челночный бег 3×10 м в ЭГ на 14,76%, а в КГ — на 4,4%; время выполнения 10 бросков манекена

улучшилось в ЭГ на 7,28%, а в КГ — на 2,38%; время выполнения 30 бросков в ЭГ улучшилось на 2,94%, а в КГ — на 0,88%; время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось в ЭГ на 12,89%, а в КГ — на 4,31%; результат в прыжках в длину с места улучшился в ЭГ на 9,13%, а в КГ — на 3,18%. Наибольший прирост в ЭГ оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38%, а наименьший — во времени выполнения 30 бросков и составил 2,94%. В КГ наибольший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3×10 м и составил 4,4%, а самый наименьший — во времени выполнения 30 бросков и составил 0,88%.

Заключение. Результаты контрольных испытаний, проведённых до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными; что применение разработанной методики с применением блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности борцов. Планировать блоки подготовки необходимо с учётом календаря соревнований. Все контрольные и главные соревнования должны приходиться на период наибольшей реализации отставленного тренировочного эффекта.

В результате проведённого эксперимента были исследованы, разработаны и апробированы комплексы специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов. Наиболее перспективным методическим направлением в учебно-тренировочном процессе борцов следует считать подход, в котором обеспечивается концентрированное планирование и реализация средств для развития скоростно-силовых качеств на протяжении четырёх, и особенно восьми недель, когда отмечены позитивные достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств.

Список цитируемых источников

1. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 160 с.
2. *Пархомович, Г. П.* Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. — Пермь : УралПресс, 1993. — 303 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.