

СКОРСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Сафин Дамир Абдурахманович*старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет
в городе Джизаке***Валиева Эльвина Рамил кизи***студентка 1 курса Филиала Казанского (Приволжского) Федерального
Университета.*

Аннотация: *Статья посвящена развитию скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля. Анализ состояния спорта высших достижений в нашей стране свидетельствует о том, что одним из приоритетных видов является спортивная борьба. Особые традиции заложены у нас в развитии такого направления спортивной борьбы как вольная борьба. Без должной физической подготовки в вольной борьбе нельзя добиться высших результатов и одной из главных является скоростно- силовая подготовка.*

Ключевые слова *физические качества, вольная борьба, спорт высших достижений, физическая культура и спорт.*

Annotatsiya *Maqola erkin kurashchilarning tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirishga bag'ishlangan. Mamlakatimizda elita sportining ahvoli tahlili shuni ko'rsatadiki, sportning ustuvor turlaridan biri kurashdir. Sport kurashining erkin kurash kabi yo'nalishini rivojlantirishda o'ziga xos an'analarimiz bor. Erkin kurashda to'g'ri jismoniy tayyorgarliksiz yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi, eng asosiylaridan biri tezlik-kuch mashqlaridir.*

Kalit so'zlar: *jismoniy sifatlar, erkin kurash, elita sporti, jismoniy tarbiya va sport.*

Abstract *The article is devoted to the development of speed-strength abilities of freestyle wrestlers. An analysis of the state of elite sports in our country indicates that one of the priority sports is wrestling. We have special traditions in the development of such a branch of sports wrestling as freestyle wrestling. Without proper physical training in freestyle wrestling, it is impossible to achieve the highest results, and one of the main ones is speed-strength training.*

Keywords: *physical qualities, freestyle wrestling, elite sports, physical culture and sports.*

Введение

Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца-вольника занимают скоростно-силовые способности. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим борцу, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного интенсивного и экстремального спортивного единоборства. Во многих случаях выполнение приемов сопровождается отрывом соперника от ковра. Для того чтобы

успешно выполнить атакующие действия борцу необходимо действовать как можно быстрее и сильнее. Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу эффективно выполнять приемы в атаке, защите и контрприемы. Все выше сказанное свидетельствует о важном значении для спортсменов повышения способности проявлять значительные усилия в наименьшие промежутки времени. Вместе с тем специальное изучение данного вопроса показывает, что методика развития скоростно-силовых способностей у борцов вольного стиля в настоящее время разработана не в полной мере обстоятельно и совершенно с современных позиций педагогической науки. Наше исследование направлено на то, что бы решить сложившиеся в практике спортивной борьбы противоречие между потребностью страны в высококвалифицированных спортсменах и недостаточной разработанностью современных методик спортивной тренировки при подготовке борцов вольного стиля.

К основным физическим качествам борцов относят ловкость, силу, гибкость, быстроту и выносливость.

От других свойств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательную деятельность. Физические качества взаимосвязаны между собой, поэтому их надо развивать комплексно и постоянно. Благодаря развитию и совершенствованию всех физических качеств разными упражнениями повышается технико-тактическая подготовленность, следовательно, и спортивные результаты.

Основные средства тренировки борцов.

По мнению различных авторов, основными средствами подготовки являются, различные комплексы упражнений это общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения имеют разнообразную по координации и динамике форму движения, отличающуюся от движений в борьбе. Применяются для овладения техникой борьбы, развития физических качеств, восстановления работоспособности. К обще-подготовительным средствам относятся средства, при которых происходит всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Вспомогательные включают двигательные действия создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств исключая элементы соревновательной деятельности, а также действий приближенных к ним по форме структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения это комплекс двигательных действий являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований .

Рассматривая этот вопрос, Л.К. Гуков говорит, что спортивный результат в большей степени обусловлен качеством проделанной спортсменом тренировочной работы. В тоже время содержание и параметры ее определяются квалификацией спортсмена стоящими перед ним задачами планируемым результатом на тех или иных соревнованиях. Повышения уровня достижения базируется, как правило, на соответствующем уровне качественном и количественном изменении условий подготовленной работы. В спортивной борьбе, как и в других видах спорта, каждый новый олимпийский цикл связан со значительным приростом тренировочных нагрузок.

Развитие физических качеств на уроках по борьбе должно осуществляться с учетом того обстоятельства, что в условиях единоборства в равной мере проявляется сила и быстрота, ловкость и гибкость, координация движений и др. Все эти качества проявляются в тесном взаимодействии между собой, что требует комплексного подхода при организации занятий.

Широко используются разнообразные средства, акробатические упражнения. Упражнения с отягощениями, подвижных игр, эстафет простейших форм борьбы выведения из равновесия, борьбы за захват территорию и др. А также специальные упражнения борца на мосту с манекеном, партнером и др. Развитие физических качеств осуществляется в подготовительной и основной частях тренировки, с общепринятыми методическими требованиями, и учетом возрастных особенностей спортсменов.

Развитие силы

«Сила – одно из главных качеств борца». Развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовки, предпосылка к сохранению здоровья и достижению хорошего результата. Не достаточного развития мышечно-суставного аппарата, как правило, не позволяет реализовать в полной мере технико-тактические возможности спортсмена.

Силовая подготовленность борцов имеет сложную структуру и включает в себя практически все отмеченные виды силовых способностей. Значимость элементов этой структуры для борцов разных весовых групп различна. Основными средствами силовых способностей, являются силовые упражнения. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы это формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах. Характерные для тренировочной и соревновательной деятельности.

Развитие быстроты

Понятие «быстрота» характеризует способность выполнения с максимальной возможной скоростью. Решающий фактор в развитии быстроты, это высокая скорость выполнения движений, однако, это должно происходить в полном соответствии с уровнем освоенной техники. Прежде чем выполнять прием на полной скорости, необходимо усвоить технику, на средней и субмаксимальной скоростях, чтобы предупредить явления судорожной напряженности. Однако «перенос» изученной техники в условиях с более высокими требованиями к скорости в большинстве случаев, дело весьма сложное. По этому сразу после вводной части нужно переходить к наиболее действенным скоростным нагрузкам.

В качестве скоростных способностей принято выделять быстроту простой и сложной двигательной реакции (измеряют латентным временем реагирования), быстроту отдельных движений, темп (частоту) движений. По сравнению с другими компонентами физической подготовленности скоростные способности развиваются труднее и в наименьших пределах. Так, отмечается, что диапазон возможного сокращения латентного времени простой реакции за период многолетней тренировки составляет 0,10-0,15 с. Двигательная реакция является важнейшей координационно-моторной предпосылкой достижения спортивного результата. В видах спорта с разнообразной вариативностью конфликтных ситуаций,

к которым относится борьба, двигательная реакция определяет возможность эффективного освоения и использования технических навыков. Наибольшее внимание совершенствованию быстроты двигательной реакции рекомендуется уделять на начальных этапах занятий спортом, т. е. в период развития организма.

Основой методики воспитания быстроты простой двигательной реакции является выполнение заданного действия на заранее обусловленный сигнал. В борьбе к упражнениям подобного рода относится имитация конкретного приема в ответ на принятие тренером (партнером) определенного положения. При этом быстроту реагирования характеризует не движение, а время его начала. В тех случаях, когда требуется доводить движение до конца, а установка на быстроту сохраняется, совершенствуется не только быстрота реагирования, но и выполнение этого движения.

Заключение

Исходя из выше изложенного можно сделать вывод что развитие скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля являются основными слагаемыми результативности на ковре во время участия их на крупных международных соревнованиях. Силовая подготовка борцов вольников так же оказывает большое влияние на физическую и техническую подготовку борцов и вместе с развитием

быстроты проведения бросков принятие молниеносных решений при ведении схватки является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов. Для достижения высоких результатов необходимо грамотно организовать тренировочные занятия таким образом что бы у спортсменов развивались основные физические качества необходимые для достижения высоких результатов, у борцов вольников это такие физические качества как гибкость, выносливость, сила и быстрота. Двигательные качества борцов очень важный аспект технико – тактической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Батурин К. А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий. В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Сов. Прибалтики и Белорусской ССР. – «Проблемы спортивной тренировки» / К. А. Батурин, П. В. Григорьев. – Вильнюс, 1984. – С. 30-31.
2. Бирюков З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов в исследовании особенностей нервной системы / З. И. Бирюков. – М. : ФиС, 1961.-293 с.
3. Блеер А. Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов А. Н. Блеер, Л. А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53 – 54.
4. Богидов В. С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15 – 17 летнего возраста / В. С. Богидов, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5 – 6. – С. 5 – 6.
5. Бурдин И. Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых интервально круговым методом, в связи с совершенствованием специальной выносливости (на примере борцов высших разрядов) : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бурдин И. Ф. – Л., 1977. -18 с,
6. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Волков Л. В. – М., 1986. – 38 с.
7. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А., А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
8. Григорьев П. В. Исследование скоростно-силовых и силовых показателей борцов высокой спортивной квалификации при подготовке к соревнованиям / П. В. Григорьев и др. // XIV Всесоюзная конференция. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростно-силовых и сложно-координационных спортивных упражнений. – М., 1976. – С. 118 — 119.

9. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – К. : Здоровье, 1989. – 188 с.
10. Дьячков В. М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Дьячков // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. – М., 1984. – С. 85 – 109.
11. Зациорский В. М. Материалы к обоснованию педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Зациорский, И. А. Тер-Ованесян, В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. -1971.-№2.-С. 6- 10.
12. Зейналов А. А. Методы развития силы ног. – Тяжелая атлетика / А. А. Зейналов. – М., 1976. – С. 13 – 15.