

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО – СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

А. Я. Коломієць, старший викладач Сумський національний аграрний університет

І. Ю. Самохвалова, старший викладач Сумський національний аграрний університет

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Фізична підготовленість борців вільного стилю є однією з найважливіших складових структури загальної підготовленості, що забезпечує досягнення високого спортивного результату, поряд із функціональною, психологічною і технічно-тактичною підготовленістю [8].

В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових здібностей [5,7].

Швидкісно-силові здібності розглядаються не як похідне від якостей сили і швидкості, а як самостійні рухові здібності людини, які вимагають специфічних засобів і методів їх розвитку [4].

Тенденції сучасного розвитку вільної боротьби вказують на необхідність перегляду існуючих концепцій і підходів до фізичної та спеціальної підготовки спортсменів в аграрному вузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові роботи, можна стверджувати, що проблему розвитку швидкісно – силових якостей борців вільного стилю вивчало багато фахівців.

Зокрема Ю. В. Верхошанський зазначає, що рівень швидкісно – силових підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його

використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в тих видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль [2].

На думку В.В. Кузнєцова, при вихованні швидкісно-силових якостей борця слід велику увагу приділяти вправам, які вимагають зусиль «вибухового» характеру. У роботах автор показав необхідність акцентування швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів на розвиток динамічної сили [4].

С. В. Бугрій, О. М. Бурла зазначають, щоб провести прийом при ліміті часу, необхідна не тільки техніко-тактична майстерність, але і уміння розкрити супротивника, нав'язати йому свій захват, а це можливо тільки при високому рівні розвитку всіх якостей, особливо швидкісно-силових [1].

Дослідження А.С. Кузнєцова показують, що в тренуванні борців розвиток вибухової сили дає можливість створити базову основу, що дозволяє забезпечити більш ефективне виконання таких специфічних рухових дій: вхід атакуючого з вихідного положення в стартове; відрив суперника від килима і остаточне виведення його з рівноваги; виконання кидка [3].

Мета дослідження: експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для підвищення рівня розвитку швидкісно – силових якостей у борців вільного стилю аграрного вузу.

Завдання дослідження:

1 Дослідити рівень розвитку швидкісно – силових якостей у студентів, що займаються вільною боротьбою в аграрному вузі.

2. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність комплексу вправ для підвищення рівня розвитку швидкісно – силових якостей борців вільного стилю.

У дослідженні взяли участь студенти - члени збірної команди з вільної боротьби Сумського національного аграрного університету у кількості 12 чоловік. Використовувались педагогічні методи досліджень визначення

рівня розвитку швидкісно - силових якостей та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На початку дослідження рівень розвитку швидкісно-силових якостей борців тестувався за показниками: стрибок у довжину з місця, лазіння по канату без допомоги ніг, підтягування на поперечині, забігання навколо голови, перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямі.

Проведене на початку підготовчого періоду тестування виявило, що показники тестів забігання навколо голови, лазіння по канату без допомоги ніг, перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямі знаходяться на низькому рівні, стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині - на рівні нижче за середній (табл.1).

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком швидкісно – силових якостей борців вільного стилю аграрного університету.

Таблиця1.

Динаміка зміни показників рівня розвитку швидкісно – силових якостей студентів аграрного університету, які займаються вільною боротьбою

№	Назва тесту	Початковий рівень	По закінченню підготовчого етапу	Кінцевий рівень
1.	Стрибок у довжину з місця, см	182±0,2	185,4±1,13	190,6±0,02
2.	Лазіння по канату 5м без допомоги ніг	11,9±0,45	11,1±0,26	11,5±0,5
3.	Підтягування на поперечині, раз	8,3±0,52	9,1±0,12	9,8±0,03
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,1±0,19	23,6±1,11	22,6±0,19

5.	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів,с	31,3±0,02	30,9±0,54	29,1±0,35
----	--	-----------	-----------	-----------

До тренувального процесу команди з вільної боротьби були включені вправи для розвитку швидко – силових якостей, які виконувались спортсменами в кінці тренувань протягом 20-30 хвилин у продовж трьох місяців до початку змагального періоду. Групи м'язів, які тренувалися, кількість підходів, кількість повторень у підході, величина обтяження відповідала кваліфікації й вазі спортсмена.

Основні методи швидко-силової підготовки - повторний і комплексний. Об'єм і інтенсивність навантажень характеризувались поступовим зростанням.

Комплекс складався із виконання вправ з обтяженням (гирі, гантелі, штанга), прискорень, лазіння по канату без допомоги ніг, стрибків (з обтяженням та без), підтягування на перекладині.

Інтенсивність всіх вправ становила 40-50 % від максимальної, окрім підтягування на перекладині (інтенсивність - 60-70 % від максимальної). Вправи виконувались у 3 серії із відпочинком між вправами 30-40 секунд і між підходами 60-70 секунд.

Крім того, виконувався комплекс спеціальних вправ на килимі. Інтенсивність цих вправ становила 60-70 % від максимальної. Вправи виконувались у 3 серії із відпочинком між вправами 20-25 секунд і між підходами 1 хвилина, за винятком вправ зі штангою.

Всі вище зазначені вправи виконувались з максимальною швидкістю. Кількість вправ в одній серії підбиралась індивідуально, в залежності від підготовленості борця і становила в середньому 10 разів. При виконанні кидків підбирався партнер вагою 80-90 % від власної ваги.

Наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ми провели проміжне тестування рівня розвитку швидко – силових якостей. Аналіз

отриманих результатів борців показав, що покращились майже всі показники (табл. 1).

Результати проміжного тестування дозволяють заключити, що застосування запропонованого комплексу вправ в тренувальному процесі в підготовчому періоді річного макроциклу позитивно вплинув на розвиток швидко – силових якостей борців.

В змагальному періоді завдання тренувального процесу змінюються. Увага акцентується на техніко – тактичній підготовці, особливе місце займає психологічна підготовка, значення фізичної підготовки зменшується та зміщується в бік підтримання функціонального стану спортсменів для планомірного перенесення його на змагальну діяльність[1].

Після закінчення змагального періоду вправи для розвитку швидко – силових якостей виконувались коловим методом, що допомагало підвищити щільність занять і інтенсивність навантаження. Вправи виконувались на 7 – 8 станціях і підбирались за анатомічною ознакою, вибірково впливали на групи м'язів рук, ніг, тулуба і сприяли, інтенсивному розвитку швидко-силових якостей. Час роботи на кожній станції становить 40 секунд, пауза відпочинку для переходу до іншої вправи не більше 20 секунд.

Вага обтяжень в даному випадку не перевищувала 60-80% від максимального результату в цій вправі. Темп виконання максимальний або наближений до нього. Особлива увага надавалась розвитку швидкості та сили тих м'язових груп, які беруть участь у виконанні техніко-тактичних дій.

Наприкінці навчального року у перехідному періоді річного макроциклу було проведене остаточне тестування спортсменів, що дозволило визначити вплив комплексу вправ на рівень розвитку швидко – силових якостей.

Аналіз отриманих кінцевих результатів тестування борців вільного стилю показав, що показники стрибка у довжину з місця, підтягування на

поперечині змінилися з рівня нижче за середній до середнього рівня, показники лазіння по канату зросли з низького до середнього рівня, показники забігання навколо голови та перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку - з низького рівня до рівня нижче за середній (табл. 1).

Таким чином, комплекс вправ для розвитку швидко – силових якостей і аналіз отриманих результатів тестування борців в річному циклі, дає змогу казати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках.

Висновки. За результатами проведеного аналізу фахових науково – методичних джерел нами обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях з вільної боротьби вправ для розвитку швидко – силових якостей.

Результати дослідження вихідного рівня розвитку швидко – силових якостей борців вільного стилю аграрного університету мали низький та нижче за середній рівень.

Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидко – силових якостей дав змогу борцям покращити свою фізичну підготовку.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидко – силових якостей.

Показники стрибка у довжину з місця збільшились на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

Бібліографічний список.

1. Бугрій С.В. Характеристика фізичної підготовки борців на етапі поглибленої спеціалізації / С.В. Бугрій, О.М. Бурла // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: у 2 т. - Суми: СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. - С.279-284.

2. Верхошанский Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу/ Ю. В. Верхошанський. – М.: ФиС, 1985. – 176с.
3. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля : дисс. ... д-ра. пед. наук / А. С. Кузнецов; – Краснодар КГАФК. – Краснодар, 2002. – 471 с.
4. Кузнецов В. В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов. – М.: Фізкультура и спорт, 1980. – 250с.
5. Компанієць Ю.А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник / Ю.А. Компанієць. - Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. - 558 с.
6. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монография / С.В. Латышев.– Донецк : ДонНУЭТ, 2013.– 375 с.
7. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю/ Б. С. Семенів//Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. – Т.17.№4(64), 2015. – С.407 – 412.
8. Шарипов А. Ф. Скоростно - силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик [Электронный ресурс] / А. Ф. Шарипов. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/skorostno-silovaya-podgotovka-yunykh-dzyudoistov-na-etape-sportivnogo-sovershenstvovaniya-s-#ixzz4wP29oAtf>

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Коломієць Андрій Якович

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра
українознавства

а)прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра
фізичного виховання