

Особливості розвитку силових можливостей єдиноборців в групах базової підготовки

Алексеев А.Ф., Кулик Р.Л., Красильников В.В.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто особливості розвитку силових можливостей єдиноборців в групах базової підготовки. В результаті проведеного дослідження розроблена програма силової підготовки єдиноборців. Є підстави констатувати, що розроблена програма силової підготовки єдиноборців дозволяє оптимізувати їх фізичну підготовленість для успішного оволодіння техніко-тактичними діями і виступу на змаганнях. Розкриті завдання, розробка засобів і методів удосконалення силової підготовки єдиноборців.

Ключові слова: фізична підготовка, тренувальний процес, єдиноборці, силова підготовка.

Постановка проблеми. Дослідження останніх років показують, що завдання розробки засобів і методів удосконалення фізичних якостей (і зокрема, силових можливостей) є надзвичайно важливим для сучасних єдиноборців. Його успішне розв'язання, на думку провідних тренерів, дозволить задіяти значні резерви навчально-тренувального процесу та підняти на якісно новий рівень теорію та практику єдиноборців [1, 2, 5].

Важливим аспектом силової підготовки є поліпшення здатності єдиноборців до реалізації показників в умовах тренувальної та змагальної діяльності, що вимагає оптимального зв'язку між силовою підготовкою і техніко-тактичною діяльністю. Обраний напрямок дослідження досить актуальний [3, 4, 6].

Мета дослідження – виявити специфіку розвитку силових можливостей єдиноборців на етапі базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз методичної літератури з питань силової підготовки.
2. Розробити програму силової підготовки для єдиноборців.
3. Визначити найбільш оптимальні методи розвитку сили єдиноборців на етапі базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і методи тестування фізичних якостей, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Вправи, що розвивають силу головних м'язових груп. Вони спрямовані переважно на подолання опору партнерів й

одночасно розвивають стійкість при зміні центра ваги. Комплексні змінюючи вправи носять характер елементів техніки боротьби.

1. Вправи, спрямовані на розвиток сили ніг:
 - стрибки, присіди з партнером на плечах.
2. Вправи для зміцнення м'язів тулубу:
 - нахили вперед з партнером на спині;
 - опускання та підтримання тулубу з положення ноги на талії партнера.
3. Вправи на зміцнення м'язів рук і плечового поясу:
 - підтягування у віці із різних положень на канаті, жердині;
 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи із партнером, який сидить на спині.
4. Вправи для зміцнення м'язів шиї:
 - упор на голові і ногах;
 - борцівський «міст»;
- в) «міст» з партнером, що сидить верхом;
 - в положенні «міст» виконувати перевороти.
5. Спеціальні вправи для розвитку сили:
 - підтягування на руках;
 - підвороти з резиновими джгутами;
 - лазіння по канату.

Нами запропоновані тренувальні тести для виявлення силових здібностей єдиноборців на етапі базової підготовки [7]. Дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Фізична підготовленість борців за результатами середніх силових показників на початку дослідження

Кількість досліджуваних	Підтягування на руках, разів	10 кидків	Стрибки у висоту, см	Лазіння по канату, с
15	11,06 ±0,61	56,45 ±0,05	20,53 ±0,04	7,21 ±0,30
	t=8,79	t=10	t=11,66	t=0,52
	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01

Проведене порівняння в групі борців на етапі базової підготовки дає нам можливість визначити ефективність програми силової підготовки. Дані представлені в таблиці 2.

Після проведеного кінцевого дослідження ми можемо констатувати, що зріст силових показників має динаміку, але не в усіх нормативах. В підтягуванні на рукаві зріст на 9,43%, в кидках – на 0,77%, у стрибках у висоту показники зросли на 1,82%, а найбільша динаміка зросту силових показників спостерігається в лазінні по канату – аж на 15,44 %.

З приводу цього можна зробити висновки, що у борців досить сильно розвинена сила рук та верхнього плечового поясу, отже комплекс вправ для розвитку м'язів спини та рук підібрано правильно.

Таблиця 2

Фізична підготовленість борців за результатами середніх силових показників на початку дослідження

Кількість досліджуваних	Підтягування на руках, разів	10 кидків	Стрибки у висоту, см	Лазіння по канату, с
15	11,6 ±0,61	20,42 ±0,05	40,73 ±0,77	5,86 ±0,22
	t=10,46	t=13,33	t=10,61	t=11,11
	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01

Порівнюючи результати на початку дослідження та наприкінці дослідження можна констатувати, що наша програма силової підготовки ефективна, але не дає великого зросту показників тому в цій програмі необхідно додати декілька додаткових вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Література:

1. Алексеев А.Ф. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів / А.Ф. Алексеев, І.А. Алексеева. - Харків: ХДАФК, 2016 р.
2. Алексеев А.Ф. Теорія і методика спортивної боротьби / А.Ф. Алексеев, В.Г. Єзан. - Харків: ХДАФК, 2010 р.
3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Олимпийская литература, - 222 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Олимпийская литература. – 296 с.
5. Новиков А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - № 9. С. 51-56.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература. – 624 с.
7. Сергиенко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергиенко. – Навчальний посібник. – Миколаїв УДМУ. – 2011. – 360 с.

Відомості про авторів:

Алексеев Анатолий Федотович –

завідувач кафедри одноборств, професор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, МС СРСР, володар 6-го дану з дзюдо
Харківська державна академія фізичної культури

Кулик Рустам Леонідович –

студент магістратури кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури

Красильников Володимир Володимирович –

студент магістратури кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 25.10.2017 р.