

Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В.
Харьковская государственная академия физической культуры

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Представлен анализ уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации. Определено, что результативность и надежность технических действий зависит от уровня развития силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов. Подобран комплекс специальных упражнений для тестирования основных физических качеств высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Установлено, что для тестирования специальной физической подготовленности борцов рекомендуется проводить тесты по скоростно-силовым способностям, силовой выносливости и специальной выносливости – это специальные качества борца которые проявляются в схватке. Выявлено, что самые высокие показатели специальной физической подготовленности наблюдались в весовых категориях 55 кг, 66 кг, 74 кг в трех контрольных упражнениях, а самые низкие показатели – в весовой категории 120 кг. Выявлены три весовые группы: малая (55 кг, 60 кг); средняя (66 кг, 74 кг, 84 кг); тяжёлая (96 кг, 120 кг). По весовым группам определено, что при тестировании скоростно-силовых способностей самые лучшие показатели наблюдались в средней весовой группе в трех контрольных упражнениях; за тем в малой весовой группе в двух контрольных упражнениях; в тяжелой весовой группе все результаты в контрольных упражнениях были немного хуже, чем в малой и средней весовых группах. При тестировании специальной выносливости наилучший показатель установлен в малой весовой группе, за тем в средней весовой группе и в тяжелой весовой группе. При тестировании силовой выносливости лучший результат выявлен во всех весовых группах в одном контрольном упражнении. Определено, что борцы должны вести схватку в высоком темпе, используя перемещения, захваты, рывки, толчки, швунги и в течение каждого периода схватки выполнять 1-2 реальных попыток проведения приёмов.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, специальная физическая подготовленность, тестирование, сравнительный анализ, весовые группы.

Введение. Спортивная борьба занимает одно из ведущих мест в отечественной системе физического воспитания. Это древнейший и любимый народами вид спорта. Являясь важным средством всестороннего физического развития и воспитания молодежи, укрепления состояния здоровья.

Более чем в 175 странах Мира занимаются спортивной борьбой. Занятия спортивной борьбой является эффективным средством развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, воспитание волевых и моральных качеств молодого поколения [8].

Современная спортивная борьба – это один из самых сложных видов спорта по отношению к технико-тактической подготовленности. Ряд специалистов [5, 9, 10] считают,

что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенствования которых, зависит как окончательный результат схватки, так и успех выступления спортсменов на соревнованиях.

Постоянное повышение конкуренции на международном ковре заставляет искать более эффективные средства и методы тренировочного процесса.

В современной методике технической подготовки борцов закономерно отражаются все сложные проблемы совершенствования двигательного мастерства спортсменов. Однако здесь, как и в других видах спорта, имеется своя характерная специфика, определяющая в конечном итоге уровень мастерства атлетов. К числу таких наиболее актуально специфических проблем технической подготовки борцов следует отнести задачу по оптимизации и совершенствованию средств и методов развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств в условиях ведения интенсивных поединков при активном противодействии соперника.

Анализ литературы [6, 7, 13] по вопросам развития специальных силовых качеств у борцов показывает, что уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена имеет большое значение при выполнении разнообразных технических действий. Так способность выборочно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинацию приемов, своевременно применять контрприем, что, как показатель, повышает надежность реализации технических действий. У спортсмена в таких условиях появляется уверенность в своих силах, борьба становится целенаправленной, атакующей и технически разносторонней. Совершенствование специальной выносливости борца находит свое выражение в росте объемов тренировочной работы соответственно направленности. Однако возросшие объемы нагрузки лишь формируют базовую основу подготовки, после чего необходим переход к тренировочной работе, близкой по режиму выполнения упражнений в условиях соревновательной деятельности, то есть к работе высокой интенсивности. Это еще раз подтверждает необходимость функционального совершенствования организма спортсмена в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности. Известно, что психическая устойчивость спортсменов к выполнению специфической работы значительно выше, чем к какой-либо другой [1, 14]. Устойчивость двигательных навыков – необходимое условие достижения высокого результата в условия действия сбивающих факторов, из которых наиболее мощным является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности. Поэтому способность к сохранению структуры двигательных навыков на протяжении всего спортивного поединка следует совершенствовать многократным выполнением тренировочной работы на фоне утомления [2, 3].

При спуртах, бросках, удержаниях большое значение имеет специальная выносливость, а также для быстрого восстановления во время кратковременного отдыха между периодами (30 с.) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха).

Поэтому согласно данным большинства специалистов, результативность и надежность технических действий зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов [5, 11, 14].

Пути индивидуализации методики учебно-тренировочного процесса, когда резервы увеличения объема интенсивности тренировочной нагрузки практически исчерпаны, возможны за счет повышения уровня специальных физических качеств борца. Это требует объективного контроля специальной физической подготовленности [1, 12].

Цель исследования: провести анализ уровня специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
2. Подобрать информативные и надежные тесты для контроля уровня специальной физической подготовленности борцов;
3. Определить уровень специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за тренировочным процессом, метод тестов, математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

Результаты исследований. На основании анализа литературных источников [2, 5], для контроля уровня физической подготовленности были подобраны специальные тесты за необходимыми качествами борца такие, как: скоростно-силовые способности, силовая выносливость, специальная выносливость.

В результате тестирования специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля (n=32) выявлено, что при тестировании скоростно-силовых способностей самые высокие результаты наблюдались в весовой категории 74 кг в контрольных упражнениях: в беге на 30 м (4,2 с), прыжок в высоту с места (64 см), сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (32 раза); по одному лучшему показателю были отмечены в контрольных упражнениях: в весовой категории 55 кг – подтягивание в висе на перекладине (18 раз) и в весовой категории 66 кг – лазание по канату без помощи ног (5,76 с).

При тестировании силовой выносливости лучшие результаты выявлены в весовой категории 55 кг в двух контрольных упражнениях: максимальное количество приседаний с партнером (34,4 раза) и максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (85,4 раза); а в весовой категории 66 кг получен один лучший результат в контрольном упражнении максимальное количество подтягиваний в висе на перекладине (40,6 раза).

При тестировании специальной выносливости наилучший результат определен в весовой категории 66 кг в контрольном упражнении: три серии по 15 бросков через спину (69 с) (таблица 1).

По весовым группам определено, что при тестировании скоростно-силовых способностей самые лучшие показатели наблюдались в средней весовой группе в трех

контрольних упражнениях: в беге на 30 м (4,24 с), прыжок в высоту с места (55,5 см), сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (30,3 раза); за тем в малой весовой группе в двух контрольных упражнениях: лазание по канату без помощи ног (6,12 с), подтягивание в висе на перекладине за 20 с (17 раз); в тяжелой весовой группе все результаты в контрольных упражнениях были немного хуже, чем в малой и средней весовых группах.

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов (n=32)

Тесты	Весовые группы									
	Малая			Средняя				Тяжелая		
	55 кг	60 кг	Хср.	66 кг	74 кг	84 кг	Хср.	96 кг	120кг	Хср.
Скоростно-силовые способности										
1	4,38	4,38	4,38	4,29	4,2	4,23	4,24	4,58	4,6	4,59
2	49,2	51,8	50,5	49,6	64	53	55,5	56,7	53,3	55
3	5,92	6,32	6,12	5,76	6,26	6,84	6,29	10,1	19,5	14,8
4	18	16	17	17	16	16	16,3	16	11	13,5
5	30	29	29,5	30	32	29	30,3	28	24	26
Силовая выносливость										
6	34,4	23,8	29,1	22,2	29	23,2	24,8	29	22	25,5
7	37,8	33,8	35,8	40,6	35,4	36,6	37,5	28,3	18,3	23,3
8	85,4	76	80,7	79,6	82,6	65,4	75,9	60	51,3	55,7
Специальная выносливость										
9	76,6	78	77,3	69	71	94,6	78,2	97,5	101	99,3

Тесты: 1. Бег на 30 м (с), 2. Прыжок в высоту с места (см), 3. Канат h=4м (с), 4. Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз), 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (количество раз), 6. Приседание с партнером (количество раз), 7. Подтягивание на перекладине (количество раз), 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), 9. Три серии по 15 бросков через спину двух партнеров, одна минута отдыха между сериями (время трех серий в секундах).

При тестировании специальной выносливости наилучший показатель установлен в малой весовой группе в контрольном упражнении три серии по 15 бросков через спину (77,3 с), за тем в средней весовой группе (78,2 с) и в тяжелой весовой группе (99,3 с) (таблица 1).

При тестировании силовой выносливости лучший результат выявлен во всех весовых группах в одном контрольном упражнении: в малой весовой группе – максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (80,7 раза); в средней весовой группе – максимальное количество подтягиваний в висе на перекладине (37,5 раза); в тяжелой весовой группе – максимальное количество приседаний с партнером (25,5 раза).

ВЫВОДЫ. Определено, что результативность и надежность технических действий зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов. Борцы должны вести схватку в высоком темпе, используя перемещения, захваты, рывки, толчки, швунги и в течение каждого периода схватки выполнять 1-2 реальных попыток проведения приёмов.

Установлено, что для тестирования физической подготовленности борцов нужно проводить тесты по скоростно-силовым способностям, силовой выносливости и

специальной выносливости – это специальные качества борца, которые проявляются в схватке.

В результате тестирования было выявлено, что самые высокие показатели наблюдались в весовых категориях 55 кг, 66 кг, 74 кг в трех контрольных упражнениях: в весовой категории 55 кг – подтягивание в висе на перекладине за 20 с (18 раз), максимальное количество приседаний с партнером (34,4 раза), максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (85,4 раза); в весовой категории 66 кг – лазание по канату (5,76 с), максимальное количество подтягиваний на перекладине (40,6 раза), три серии по 15 бросков через спину (69 с); весовая категория 74 кг - бег на 30 м (4,2 с), прыжок в высоту с места (64 см), сгибания-разгибания рук в упоре лежа за 20 с (32 раза).

Выявлены три весовые группы: малая (55 кг, 60 кг); средняя (66 кг, 74 кг, 84 кг); тяжёлая (96 кг, 120 кг). По весовым группам определено, что при тестировании скоростно-силовых способностей самые лучшие показатели наблюдались в средней весовой группе в трех контрольных упражнениях; за тем в малой весовой группе в двух контрольных упражнениях; в тяжелой весовой группе все результаты в контрольных упражнениях были немного хуже, чем в малой и средней весовых группах.

При тестировании специальной выносливости наилучший показатель установлен в малой весовой группе, за тем в средней весовой группе и в тяжелой весовой группе.

При тестировании силовой выносливости лучший результат выявлен во всех весовых группах в одном контрольном упражнении.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ будут направлены на определение корреляционной взаимосвязи специальных физических качеств и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.О. Формирование методики подготовки борцов греко–римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / А.О. Акопян, В.А. Панков, А.Ю. Ким // Теория и практика физической культуры, 2006, № 6, С. 21 – 23.

2. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / К.В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – № 6 – С. 74-76.

3. Бойко В.Ф. Современные подходы к обучению технике двигательных действий в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, В.В. Яременко // Вісник Чернігівського національного пед. університету, 2011, N60, С. 129 – 132.

4. Кашевко В.А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі / В.А. Кашевко // Молода спортивна наука України. – 2008. – №1. – С. 150-154.

5. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций. / Ю.Н. Тропин // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. - №3. – С. 61-65.
6. Чочарай З.Ю. Физическая подготовленность и успешность тактико-технических действий в партере борцов/З.Ю.Чочарай, С.В.Латышев, В.Г.Езан// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Зб. наук. пр.за ред. ЕрмаковаС.С.- Харків, 2001. - №11. – С. 36-40.
7. Юхно Ю.А. Надежность выполнения технических действий и уровень развития силовых качеств в спортивной борьбе / Ю.А.Юхно, З.Ю.Чочарай, В.В.Крутов // Материали міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” - Вінниця, 1994.- С. 460-462.
8. Freeman R.L. Wrestling analyzed: Collegiate-style, freestyle, and Greco-Roman / R.L. Freeman // Freeman Studio. - 1996. - 176 p.
9. International Rule Book and Guide to Wrestling (Freestyle, Greco-Roman and Women's). USA: Wrestling, 2000. - 131 p.
10. Martell W.A. Greco-Roman Wrestling Human Kinetics Publishers / W.A. Martell // Wrestling, 1993.- 176 p.
11. Petrov R. Freestyle and greco-roman wrestling. Paris: Published by FILA, 1986.-257 p.
12. Robergs, R.A. Fisiologia do Exercício / R.A. Robergs, S.O. Roberts // Sao Paulo : Phorte Editora, 2002. - 490 p.
13. Thompson, G. The Throws and Takedowns of Greco-roman Wrestling (Take Downs & Throws) / G. Thompson // Summersdale Publishers 1998-96 p.
14. Tunnemann H. New strenhgt traning / U. Hartmann, H. Tunnemann // Berlin: Sportverlag, 1988.-335p.

Анотація. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Аналіз спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих борців греко-римського стилю.

Представлено аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Визначено, що результативність і надійність технічних дій залежить від рівня розвитку силової витривалості, швидко - силових якостей і спеціальної витривалості борців. Підібрано комплекс спеціальних вправ для тестування основних фізичних якостей висококваліфікованих борців греко - римського стилю. Встановлено, що для тестування спеціальної фізичної підготовленості борців рекомендується проводити тести з швидко - силових здібностей, силової витривалості і спеціальної витривалості - це спеціальні якості борця які проявляються в сутичці. Виявлено, що найвищі показники спеціальної фізичної підготовленості спостерігалися у вагових категоріях 55 кг , 66 кг, 74 кг у трьох контрольних вправах, а найнижчі показники - у ваговій категорії 120 кг. Виявлено три вагові групи: мала (55 кг, 60 кг); середня (66 кг, 74 кг, 84 кг); важка (96 кг, 120 кг). По вагових групах визначено, що при тестуванні швидко - силових здібностей найкращі показники спостерігалися в

середній ваговій групі у трьох контрольних вправах; за тим в малій ваговій групі в двох контрольних вправах; у важкій ваговій групі всі результати в контрольних вправах були трохи гірше, ніж в малої та середньої вагових групах. При тестуванні спеціальної витривалості найкращий показник встановлено в малій ваговій групі, за тим в середній ваговій групі і у важкій ваговій групі. При тестуванні силової витривалості кращий результат виявлений у всіх вагових групах в одній контрольній вправі. Визначено, що борці повинні вести сутичку у високому темпі, використовуючи переміщення, захоплення, ривки, поштовхи, швунги і впродовж кожного періоду сутички виконувати 1-2 реальних спроб проведення прийомів.

Ключові слова: борці греко-римського стилю, спеціальна фізична підготовленість, тестування, порівняльний аналіз, вагові групи.

Annotation. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of special physical preparedness wrestlers Greco-Roman style.

Presents an analysis of the level of physical preparedness of sportsmen highly skilled. Determined that the performance and reliability of technical actions depends on the development of strength endurance, speed-strength and special endurance wrestlers. Matched set of special exercises to test the basic physical properties of wrestlers Greco-Roman style. Found that testing for special physical preparedness wrestlers recommended tests for speed - power ability, strength endurance and special endurance - a special quality which appear in fighter combat. Revealed that the highest rates of special physical preparedness were observed in the weight category of 55 kg, 66 kg, 74 kg in three control exercises, and lowest - in the weight category of 120 kg. Revealed three weight groups: small (55 kg, 60 kg), average (66 kg, 74 kg, 84 kg), heavy (96 kg, 120 kg). By weight groups determined that during testing of speed and power abilities are the best indicators were observed in the middle weight group three control exercises, for those in the low-weight group in the two control exercises, in the heavyweight group all results in control exercises were a little worse than in small and medium-weight groups. When testing special endurance best indicator is set in a small weight group for those in the middle weight group and the heavy weight group. When testing the strength endurance best results are obtained in all weight groups in one control exercise. It is certain that wrestlers must conduct a fight in a high rate, using moving, captures, jerks, shoves, shvungi and during every period of fight to execute 1-2 real attempts of leadthrough of receptions.

Key words: wrestlers Greco-Roman style, special physical preparedness, testing, comparative analysis, gravimetric groups.

**Цись Д.І.
Глухівський НПУ ім. О. Довженка**

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються питання удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами спортивно спрямованого навчання волейболу. Теоретично обґрунтовано доцільність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Розроблена альтернативна програма з фізичного виховання яка сприятиме удосконаленню навчального