

**Совершенствование специальной выносливости
борцов вольного стиля**

Горбенко В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Основной задачей исследования является выявление показателей специальной выносливости у борцов различной квалификации и сравнение полученных результатов. Обоснование эффективности построения тренировочного процесса квалифицированных борцов основанного на целенаправленном развитии отстающих компонентов выносливости.

Ключевые слова: вольная борьба, специальная выносливость, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Изучение проблемы совершенствования специальной выносливости привлекает особое внимание, так как известно, что это качество является важнейшим для достижения высоких спортивных результатов в борьбе и его недостаточное развитие, как правило, не может быть компенсировано другими сильными сторонами подготовленности спортсмена [2, 3]. Это обуславливает необходимость серьезного научного поиска в направлении дальнейшего совершенствования научных основ управления развитием специальной выносливости. При этом, действительно научное управление невозможно без четкого количественного выделения факторов, которые определяют уровень специальной выносливости борцов, разработки методики оценки уровня развития различных компонентов этого качества; обоснования методов и средств, как целостного развития специальной выносливости, так и отдельных компонентов обуславливающих уровень ее развития [1, 3]. Недостаточность этих сведений, а также их слабая взаимосвязь предопределяют актуальность данной темы.

Исходя из актуальности изучаемой проблемы, были определены следующие задачи:

1. Определить наиболее целесообразные методики развития специальной выносливости борца.
2. Выявить показатели специальной выносливости у борцов различной квалификации и сравнить полученные результаты.
3. Обосновать эффективность построения тренировочного процесса квалифицированных борцов основанного на целенаправленном развитии отстающих компонентов выносливости.
4. Подготовить практические рекомендации для квалифицированных спортсменов и тренеров.

Для решения первого задания проводился анализ литературных источников, изучалось мнение специалистов и практические рекомендации по использованию различных средств и методов развития специальной выносливости борца.

Анализ позволил выделить пять факторов обуславливающих уровень специальной выносливости борцов. Так же были определены наиболее информативные тесты для определения уровня специальной выносливости в спортивной борьбе.

С целью определения и сравнения показателей специальной выносливости у борцов различной квалификации и решения второго задания проводилось педагогическое тестирование. Использовались следующие тесты: статическая выносливость кисти (мин), специализированный тест аэробного характера (мин), специализированный тест анаэробного характера (мин), броски манекена 3мин (усл. ед. (коэффициент выносливости)), индекс специальной выносливости в комплексном тесте (усл. ед.)

По результатам педагогического тестирования были созданы модельные характеристики специальной выносливости борцов различной квалификации и проведен их сравнительный анализ, который показал статистично достоверные различия между группами спортсменов по всем тестируемым показателям. Так, борцы более высокой квалификации МСМК, МС показывают достоверно высокие показатели по сравнению с кандидатами в МС. Наиболее достоверные различия наблюдаются в специальном тестировании анаэробного характера, коэффициенте выносливости и индексе специальной выносливости в комплексном тесте. Показатели восстановления ЧСС так же свидетельствуют о способности к более быстрому восстановлению после нагрузки спортсменов группы МСМК, МС.

Для решения третьего задания проводился анализ литературных источников, беседы с тренерами-преподавателями по вольной борьбе, анализ полученных результатов педагогического тестирования, что позволило обосновать эффективность построения тренировочного процесса квалифицированных борцов основанного на целенаправленном развитии отстающих компонентов выносливости. С целью проверки эффективности построения тренировочного процесса квалифицированных борцов использовался педагогический эксперимент.

Исследуемые спортсмены по результатам педагогического тестирования были поделены на две группы контрольную и экспериментальную, в экспериментальной группе тренировочный процесс был построен таким образом, чтобы основное внимание при работе над выносливостью уделялось развитию отстающих компонентов, а именно: выносливости при работе статического характера; выносливости при аэробной и анаэробной работе; интенсивности протекания процессов восстановления после специфической нагрузки; способности к проявлению силы, быстроты, умения ориентироваться в условиях утомления.

Полученные результаты уровня развития специальной выносливости спортсменов после проведения педагогического эксперимента свидетельствуют про достоверную разницу между показателями борцов контрольной и экспериментальной групп. Наиболее высокая достоверная разница наблюдается в специальных тестах аэробного и анаэробного характера, также при определении коэффициента выносливости.

После проведения эксперимента у спортсменов контрольной группы не наблюдается достоверно значимых изменений по всем тестируемым показателям, в отличие от борцов экспериментальной группы, что свидетельствует о положительном воздействии подобранных средств и методов.

После проведения эксперимента результаты контрольных схваток между борцами обеих групп показали, что борцы экспериментальной группы больше поединков выиграли по баллам, но различия не достоверны. Это можно объяснить тем, что каждый борец провел по две-три схватки без высокого эмоционального накала и уровень развития специальной выносливости не имел решающей роли при проведении схватки. А к следующей схватке борец спортсмен полностью успевал восстановиться, что не всегда возможно в условиях соревнований.

Были определены и сопоставлены результаты выступления спортсменов контрольной и экспериментальной групп в турнире памяти А.Саакяна по вольной борьбе. Спортсмены экспериментальной группы более результативно выступили на соревнованиях, тем самым, подтверждая эффективность подобранных средств и методов.

После проведения педагогического эксперимента, с целью решения четвертого задания были подготовлены практические рекомендации для квалифицированных спортсменов и тренеров.

Литература:

1. Бойченко Н.В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Н.В. Бойченко, Ю.М. Тропін, П.П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.

2. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография / Б.В. Дагбаев. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013. С –140.

3. Тропин Ю.Н. Особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе. / Ю.Н. Тропин, О.И. Камаев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей X международной научной конференции, 24-25 апреля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУ им. Шухова, 2014. – С. 205-209.

Информация об авторе:

Горбенко Вадим Викторович –

студент магистратуры кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 25.12.2015 г.