УДК 796.82

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/60>**Куванов В.А.**

ORCID: 0000-0003-4237-1849, канд. пед. наук

Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Петербургский государственный университет путей
сообщения Императора Александра I,
г. Санкт-Петербург, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВОБОДНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

Аннотация. Авторская методика позволяет быстрее и на более высоком качественном уровне развивать силовые способности и способствует повышению технико-тактической подготовленности борцов – самбистов высокой квалификации. Разработаны рекомендации по использованию средств целенаправленного развития силовых способностей для повышения технико-тактической подготовки борцов – самбистов высокой квалификации. Результаты исследования позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и тем самым усовершенствовать программу обучения борцов – самбистов высокой квалификации. Результаты исследования могут быть использованы в системе подготовки борцов-самбистов высокой квалификации для повышения физических качеств и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: спортивная борьба, борьба самбо, силовые способности, борцы высокой квалификации.

Kuvanov V.A.

ORCID: 0000-0003-4237-1849, Ph.D.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University,
St. Petersburg, Russia

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF WRESTLERS WITH THE USE OF FREE WEIGHTENING IN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE PERIODS

Annotation. The author's technique allows to develop strength abilities faster and at a higher quality level and contributes to the improvement of technical and tactical readiness of highly qualified sambo wrestlers. Recommendations have been developed on the use of means of purposeful development of strength abilities to improve the technical and tactical training of highly qualified sambo wrestlers. The results of the study make it possible to increase the efficiency of the training process and thereby improve the training program for highly qualified sambo wrestlers. The results of the study can be used in the training system of highly qualified sambo wrestlers to improve physical qualities and technical and tactical training.

Keywords: wrestling, sambo wrestling, strength abilities, highly qualified wrestlers.

Несмотря на огромную популярность борьбы и обилие методик подготовки существует различные мнения специалистов о влиянии физических упражнений со свободным отягощением для развития силовых способностей борцов на тактико-техническую подготовку и результативность в схватках. Многие тренеры считают, что развитие физической силы с использованием свободного отягощения, делает спортсмена менее быстрым и выносливым. Мы предполагаем, что программа развития физической силы борцов с использованием свободного отягощения на основе методик подготовки пауэрлифтеров принесёт положительный результат.

Гипотеза исследования - предполагалось, что внедрение экспериментальной методики развития силовых способностей с использованием свободного отягощения применяемых в пауэрлифтинге и её внедрение в систему подготовки борцов-самбистов, принесёт положительный результат в физической и технико-тактической подготовленности борцов.

Объект исследования – особенность развития силовых способностей подготовки борцов с использованием свободного отягощения.

Предмет исследования – влияние базовых упражнений со свободным отягощением для развития физических способностей на подготовку борцов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей борцов с использованием свободного отягощения в подготовительном и соревновательном периодах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе КШВСМ г. Санкт-Петербурга. В эксперименте участвовали 8 человек, члены сборной по борьбе самбо, спортивные разряды КМС и МС. Эксперимент заключается в выборе, эффективности влияния методики тренировок со свободным отягощением для развития физической силы и внедрение её в уже имеющийся и утверждённый план тренировок сборной команды по самбо в подготовительном периоде макроцикла. Эксперимент проводился на протяжении подготовительного и соревновательного периодов макроциклов 5 месяцев. В подготовительном и соревновательном периодах подготовки тренировки проводятся 2 раза в день, по понедельникам, средам и пятницам на второй тренировке спортсмены развивают силовые способности с помощью соревновательных упражнений, используемых в пауэрлифтинге. В начале и в конце эксперимента проводятся контрольные тесты для оценки физических качеств, технического мастерства и физической работоспособности.

Таблица 1

Результаты тестирования до и после эксперимента

	1		2		3		4		5		6		7		8	
10 бросков подворотом 10 с	19,5	18,2	19,4	18,0	20,1	18,1	18,2	17,8	18,0	17,6	18,3	17,7	19,0	18,0	19,1	18,2
10 приседаний с партнёром на плечах (с)	16,0	14,5	15,5	14,5	16,1	14,4	15,0	13,5	14,0	13,0	15,1	14,1	14,5	13,5	13,8	13,6
Лазанье по канату 5 м без помощи ног (с)	9,5	8,5	9,2	8,7	9,0	8,4	8,0	7,0	7,7	7,3	7,9	7,3	8,0	7,6	9,3	8,0

	1		2		3		4		5		6		7		8	
Отжимания в упоре лёжа (раз)	65	80	64	77	74	88	75	85	77	88	84	90	59	69	61	74
Прыжок в длину с места (м)	240	247	245	255	253	257	248	255	253	258	248	252	240	251	245	255
Подтягивание на перекладине (раз)	16	24	18	23	17	20	19	25	21	28	20	27	19	25	20	26
Бег 1000 (м)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Жим штанги лёжа (кг/раз)	80	110	90	115	100	120	95	115	115	130	110	130	100	115	95	115
Гарвардский степ-тест (раз/1 мин)	88	93	87	92	85	90	92	97	93	97	91	95	86	92	87	93

Примечание: В первой графе указаны показатели до эксперимента, во второй - после

Исходя из полученных результатов, можно увидеть, как показатели по каждому критерию улучшились в среднем на 5–10%. Это доказывает предположение, что использование упражнений со свободным отягощением не способствует ухудшению других физических качеств (быстрота, скорость, выносливость и т.п.), а наоборот улучшает их. При этом масса тела спортсменов почти не увеличилась.

Таблица 2

Оценка технико-тактических действий до и после эксперимента

	1		2		3		4		5		6		7		8	
Активность	2,5	3	3	4	2,5	3	3,5	4	4,5	5	3	4	1,5	2,5	3	4
Надёжность атак %	20	30	25	33	30	33	25	30	25	30	30	35	45	45	33	33
Надёжность защиты %	40	75	45	75	33	70	60	80	70	85	70	90	50	75	80	90
Комбинационность %	33	40	50	50	45	50	55	60	50	50	70	60	50	50	65	60

Таблица 3

Масса тела спортсменов до и после эксперимента (кг)

1		2		3		4		5		6		7		8	
60	62	66	66	72	73	78	78	81	83	85	87	90	90	110	108

Примечание: В первой графе показатели до эксперимента, во второй - после. Сравнение двух связанных выборок производится по критерию Вилкоксона для связанных выборок

Из результатов эксперимента по итогам тестирования можно сделать вывод о положительной динамике развития силовых способностей, технического мастерства спортсменов и физической работоспособности. Статистически значимые изменения были выявлены не только в видах тестирования, связанных с показателями скоростно-силовой направленности, но и выносливость и тактико-техническое мастерство борцов выросло.

Обобщённым итогом является возросшие физические способности, работоспособность и результативность борцов, после проведения эксперимента. Имеет смысл постоянное развитие силовых способностей с использованием свободного отягощения. Лишь комбинационный стиль ведения борьбы и масса тела спортсменов не претерпели статистически значимых изменений. Судя по всему комбинационный стиль ведения борьбы

не столько зависит от функционального состояния спортсмена, сколько от тактико-технического мастерства, в связи с этим в первую очередь в результате роста физических способностей идут изменения в надёжности атакующих действий, а не в вариативности проведения приёмов. Из субъективных ощущений, не поддающихся тестированию, можно отметить, по ощущениям спортсменов происходит более долгое вбрасывание при разминки перед занятием борьбой. Визуальное изменение, спортсмены стали выглядеть более атлетично, жировая прослойка уменьшилась.

Исследования показали большую эффективность экспериментальной методики развития силовых способностей с применением свободного отягощения на основе использования упражнений из пауэрлифтинга. Основное преимущество экспериментальной методики является в чётком дозировании нагрузки и точном отслеживании динамики изменения силовых показателей. Масса тела спортсменов не претерпела статистически значимых изменений, так как методика развития силовых способностей была основана на методике пауэрлифтинга, где так же, как и в борьбе основная задача связана с ростом силовых способностей в определённой весовой категории.

Литература

1. Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. Проблемы здоровья современной студенческой молодёжи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 485-489.
2. Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 92-96.
3. Нигматулина Ю.Р., Овчинникова С.В., Богатырева И.Я. Здоровьесберегающие упражнения при боли в поясничном отделе позвоночника // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 199-201.

© Куванов В.А., 2021