

Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі

Голоха В.Л.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проаналізовано матеріали силової підготовки в спортивній боротьбі та визначені тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Ключові слова: вільна боротьба; фізичні якості; силова підготовка; швидкісно-силові якості; фізичні якості.

Вступ. Одним з головних компонентів фізичної підготовленості будь-якого борця є силова підготовка. Ефективність технічних прийомів, які виконуються спортсменами, а також успіх їх виступів на різноманітних змаганнях безпосередньо залежить від розвитку силових якостей. У зв'язку з цим вимоги до силової підготовки борців останнім часом значно зросли (Огарь, Санжаров, Ласиця, & Ручинський, 2014).

Передумовою досягнення високих спортивних результатів борцем служать розвинуті м'язи і високий рівень силової підготовки (Воложанин, & Кожевникова, 2012). Борець повинен мати добре розвинений зв'язковий та суглобово-м'язовий апарат. В іншому випадку виникає високий ризик перенапруження та отримання серйозних травм.

Не маючи високої фізичної підготовленості спортсмен не зможе в сутичці, яка триває шість хвилин ефективно реалізовувати свій техніко-тактичний потенціал. Згідно з сучасними правилами змагання з вільної боротьби в перший день тривають до фінальної частини, а це може бути 3-5 поєдинків. Спортсмен повинен бути готовий до таких функціональних навантажень (Огарь, Кальницький, Кривенцова, 2019).

У зв'язку із зростанням конкуренції в спортивній боротьбі, пошук резервів вдосконалення системи підготовки, в тому числі підвищення рівня спеціальної силової підготовки вимагає особливої уваги. Необхідний постійний пошук інноваційних рішень і узагальнення світового та вітчизняного досвіду в області силової підготовки борців, розробка підтвердженого з наукової точки зору змісту тренувань та методики вдосконалення силової підготовки спортсменів на різних етапах підготовки.

Мета дослідження: проаналізувати особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі та визначити методи розвитку та вдосконалення швидкісно-силової підготовки борців вільного стилю.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічні спостереження.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науко-методичної літератури з теми дослідження.
2. Визначити методи, які використовуються для розвитку і вдосконалення

швидкісно-силової підготовки борців вільного стилю.

Результати дослідження та їх обговорення. Силкові якості знаходяться в складній взаємозалежності від розвитку інших фізичних якостей та рівня техніко-тактичної підготовленості (Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019; Пашков, & Вилевская, 2015; Огарь, Кальницький, & Кривенцова, 2019).

Тому розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей (швидкості та гнучкості). В іншому випадку може з'явитися скутість в руках та втрата швидкісних якостей. У зв'язку з цим поряд з силовими тренуваннями необхідно виконувати вправи на розтягування всіх груп м'язів, а також вправ вибухового і швидкісного характеру (Воложанин, & Дагбаев, 2011).

Своєрідність технічних прийомів в вільній боротьбі вимагає специфічного м'язового розвитку. При цьому необхідно враховувати ті обставини, що якщо на етапі початкової спеціалізації важлива всебічна фізична підготовка, то на етапі спортивного вдосконалення особливу значення набуває розвиток м'язів, які несуть основне навантаження (Воложанин, & Дагбаев, 2011).

Підвищення спеціальної швидкісно-силової підготовленості у борців досягається за рахунок переважного використання імітаційних та спеціальних вправ, які співпадають по амплітуді, швидкості і силовим показникам з динамікою основних змагальних дій. Відповідно, основними засобами силової підготовки борців будуть вправи з власною вагою і вагою партнера, вправи з обтяженнями і опором, вправи на тренажерному обладнанні і з манекеном. Кожна з цих груп вправ має як переваги, так і недоліки для підготовки борців (Ермаков, Тропін, & Бойченко, 2016; Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019).

Використання тренажерів дозволяє завдати амплітуду рухів, дозувати навантаження і точно впливати на окремі групи м'язів. Вельми популярні в тренуванні борців вправи з використанням гумового джгута і пружини. Однак їх використання спотворює організацію швидкісно-силової структури рухів і може привести до руйнування координаційної регуляції м'язів-синергістів (Абраменко, 2012).

Розглядаючи систему силової підготовки борців Г.С. Туманян відзначає, що одним з основних засобів розвитку максимальної сили є вправи, які виконуються в діапазоні 80-90 % від одно повторного максимуму. Метод граничних навантажень часто використовується в підготовці кваліфікованих борців, тому що не пов'язаний із зростанням м'язової маси. Виконуються такі вправи 1-2 рази в одному підході. Кількість підходів залежить від підготовленості спортсмена і педагогічного завдання.

Багато авторів (Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019; Тропін, & Бойченко, 2014; Камуков, 2015) вважають, що для розвитку силової витривалості необхідно використовувати вправи, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Основним методом розвитку силової витривалості є виконання вправ з тривалим навантаженням та коротким відпочинком між

підходами або серіями. Вправи можна виконувати як в статичному, так і в динамічному режимі. Тривалість навантаження в статичному режимі складає від 10 до 40 с, динамічні вправи виконуються багаторазово протягом 2-3 хвилин. Інтервал відпочинку між завданнями не тривалий і не повинен бути довше ніж час, який витрачений на виконання вправи.

Важливо відзначити, що вправи на розвиток силової витривалості і на розвиток максимальної сили стимулюють різні м'язові волокна, тому в одному тренуванні необхідно використовувати засоби тільки однієї спрямованості.

Благотворний вплив на розвиток швидко-силових якостей борця надає використання ігор силового характеру близького до змагальної діяльності в боротьбі. Дослідження, які проводили Д.А. Чевичелов та П.В. Павлов про ефективність використання елементів ігри регбі в підготовці дзюдоїстів масових розрядів дозволили говорити о високих темпах зростання силової підготовленості, більш успішним освоєнням техніки і зростання ефективності змагальної діяльності (Чевичелов, & Павлов, 2014).

Для вдосконалення швидко-силових якостей висококваліфікованих борців використовують метод варіативного впливу, який передбачає оптимальне чергування вправ, які долають опір з постійною інтенсивністю.

В процесі вдосконалення швидко-силових якостей за допомогою цього методу необхідно часто змінювати величину полегшеного опору, щоб не утворився стійкий стереотип на кожний опір окремо. Подібне чергування доцільно в рамках мікроциклів, а не на окремих тренувальних заняттях.

Таким чином можна відзначити, що основні сучасні методи, які спрямовані на розвиток сили м'язів, здатні надати інтенсивний вплив на організм спортсмена. Але сама по собі спеціальна силова підготовка не може забезпечити високі спортивні результати, але може стати передумовою до їх досягнення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Абраменко, В. А., (2012). Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация к.п.н. 13.00.14. Малаховка, 171 с.
- Воложанин, С. Е & Дагбаев, Б. В. (2011). Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки. *Вестник Бурятского государственного университета*, №13, 43-46.
- Воложанин, С. Е. & Кожевникова, С. Е. (2012). Специальная силовая подготовка спортсменок женской борьбы вольного стиля. *Вестник Бурятского государственного университета* № 13. 37-42.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*. №2, 20-22.
- Кумуков, Д. Х, (2015). Особенности физической подготовки борцов вольной борьбы взрослого контингента. Волгоград. 23 с.

- Огарь, Г. О., Кальницкий, Б. О., & Кривенцова, І. В. (2019). Особливості силової підготовленості борців різної кваліфікації у закладах вищої освіти. *Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту*. №3. 182-187.
- Огарь, Г. О., Санжаров, В. Л., Ласиця, В. І., & Ручинський, Д. О. (2014). Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними методами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 118 (4). С. 143-145.
- Павлов, П. В., & Чевычелов, Д.А., & Гончаров, Е.Г. (2019). Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе.
- Пашков, И. Н., & Пилевска, В. (2015). Взаимосвязь координационных способностей с другими физическими качествами. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, т.1 с.160-163.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 1. 84-90.
- Чевычелов, Д. А., & Павлов, П. В. (2014). Специальная физическая подготовка дзюдоистов с использованием игры в регби. *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета* №2 (30).

Відомості про автора:

Голоха Валерій Леонідович – старший викладач кафедри єдиноборств
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>
E-mail: vgolokha@gmail.com

Надійшла до редакції 27.12.2019 р.