

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ САМБІСТІВ ЗАВДЯКИ ВИКОРИСТАННЮ ВПРАВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Александров Ю.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті показано, що використання швидкісно-силових вправ підвищує ефективність процесу тренування юних самбістів. Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових здібностей є важливим й суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування. Акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей можна використовувати на етапі спеціалізованої підготовки при роботі з юними борцями інших спеціалізацій (дзю-до, вільна та греко-римська боротьба).

Ключові слова: тренування, самбісти, швидкісно-силові вправи.

Аннотация. Александров Ю.В. Повышение эффективности процесса тренировки юных самбистов благодаря применению упражнений скоростно-силовой направленности. В статье показано, что применение скоростно-силовых упражнений повышает эффективность процесса тренировки юных самбистов. Целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей является важным и существенным фактором рационализации их спортивной тренировки. Акцентированное развитие и совершенствования скоростно-силовых качеств можно использовать на этапе специализированной подготовки при работе с юными борцами других специализаций.

Ключевые слова: тренировка, самбисты, скоростно-силовые упражнения.

Annotation. Alexandrov J.V. Increase of efficiency of process of training young sambists due to application of exercises of a high-speed and power orientation. In the article is shown the application of high-speed and power exercises raises efficiency of process of training young sambists. Purposeful development of high-speed force abilities is the important and essential factor of rationalization of their sports training. Stressed development and perfecting of high-speed force qualities can be used at a stage of specialized preparation at work with juvenile fighters of other specializations.

Key words: training, sambists, high-speed and power exercises.

Вступ.

В сучасних умовах у зв'язку з розвитком та розповсюдженням боротьби самбо у багатьох країнах світу підсилилась конкуренція за призові місця на міжнародних змаганнях. Рівень підготовленості борців став дуже високим, домагатися перемоги стає трудніше. Все це викликало концентрацію зусиль тренерів, науковців методистів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу борців.

Покращення багаторічної підготовки борців високої кваліфікації неможливо без уваги до однієї з її складових частин - методики початкового навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень [2, 7, 9], та все ж питання управління підготовкою юних борців залишаються недостатньо вивченими. Це пов'язано з тим, що названі проблеми деякий час не були об'єктом пильної уваги дослідників. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву - одне з найважливіших питань, якому потребується подальша, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Вивчення роботи тренерів, а також аналіз існуючих програм з боротьби самбо для ДЮСШ показує, що методика початкового навчання, тренування відстає від сучасних вимог. Причина цього - це низький рівень методичних розробок. На жаль, більшість тренерів з боротьби самбо беруть на озброєння застарілі рекомендації, а результатом цього є підготовка неповноцінних резервів.

Водночас відомо, що одним з найважливіших факторів, що зумовлюють майстерність спортсмена, є його здатність до прояви значних м'язових зусиль у найкоротший час - так звана "вибухова" сила. Ця якість, як вважають більшість фахівців, підвищує ефективність спортивної діяльності у багатьох видах спорту [1, 3, 5, 7, 8].

"Вибухова" сила характеризує швидкісно-силові властивості м'язів, їх здатність до прояви "вибухових" якостей та є критерієм швидкісних якостей та розвитку максимальної швидкості, тобто віддзеркалює справжні нейродинамічні механізми швидкості дій. У спортивній боротьбі успіх виступу на змаганнях залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Швидкісно-силова підготовка є однією з найбільш значних сторін підготовки борців [4, 6].

Успіх виступу залежить від здібності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля у найкоротший час при високій якості виконання технічних дій.

У зв'язку з цим виникла необхідність вирішення питання щодо організації системи вдосконалення швидкісно-силових якостей самбістів-розрядників в їх спортивній підготовці.

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження: обґрунтувати концентроване використання різноманітних засобів, спрямованих на розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей, у спортивній підготовці самбістів 14-15 років.

У відповідності з метою дослідження вирішувалися такі задачі:

1. За літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду вивчити сучасний стан питань, щодо проблеми розвитку швидкісно-силових якостей та організації системи спортивного тренування юних самбістів-розрядників.

- Встановити вплив швидкісно-силової спрямованості спортивного тренування на розвиток рухових здібностей борців 14-15 років.

Методи дослідження:

- Аналіз наукової та науково-методичної літератури.
- Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з тренерами.
- Педагогічні спостереження
- Педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів.
- Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з борцями-самбістами віком від 14 до 15 років I розряду та I юнацького розряду.

Для їх тестування використовувались такі загальноприйняті та описані у літературі тести: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з махом руками, кількість переходів у сід з положення лежачи на животі за 10 секунд, час виконання 8 кидків через спину з колін з 2-3 партнерами, час 10 підтягувань, час 10 присідань, час 10 застрибувань на плінтус висотою 0,7м, час 10 піднімань ніг, потрійний стрибок з місця, час виконання 15 кидків через спину.

Перед проведенням тестів ми чітко проінформували піддослідних про мету проведення контрольних іспитів для створення необхідного рівня мотивації та концентрації їх уваги.

Контрольні випробування проводилися на початку основної частини тренування після підготовчої частини, що сприяє функціональній підготовці організму людини до майбутньої діяльності. Тестування проводилося на фоні повного відновлення організму, без попередніх великих навантажень.

Результати дослідження.

На основі отриманих вихідних даних були утворені дві групи: експериментальна (А) та контрольна (В), кількість піддослідних в яких було по 14 спортсменів в кожній. Дані про фізичну підготовленість борців свідчать, що спортсмени обох груп були майже однаковими (Табл.1).

Таблиця 1.

Показники швидкісно-силових здібностей самбістів 14-15 років на початку експерименту

№	Контрольні випробування	Група А X±δ	Група В X± δ	Р
1.	Стрибок вгору з махом	47,33±3,9	46,19±3,7	>0,05
2.	Стрибок в довжину з місця,	202,9*9,9	200,1±10,3	>0,05
3.	Кількість переходів у сід з положення лежачи на	6,71±0,61	6,85±0,53	>0,05
4.	Час 10 підтягувань, с. (Т2)	18,87±1,95	19,40*1,67	>0,05
5.	Час 10 Ігоисідань, с. (Т3)	16,9ІІ.04	16,61*0,96	>0,05
6.	Час застрибувань на 0,7м,	9,18І0,54	9,39ІІ),46	>0,05
7.	Час 10 піднімань ніг, с. (Т5)	17,48ІХ73	17,43-ІЮ,69	>0,05
8.	Час 8 кидків, с. (К1)	18,89ІІ),73	18,90ІІІ,56	>0,05
9.	Потрійний стрибок з місця,	452,6±14,4	458,8*12,1	>0,05
Е	Час 15 кидків, с. (К2)	42,78±2,03	41,27*1,63	<0,05

Примітки: А – експериментальна група; В – контрольна група.

У спортсменів експериментальної групи (А) декілька кращими були такі показники: С1 (стрибок вгору з махом руками), С2 (стрибок в довжину з місця), Т1 (кількість переходів у сід з положення лежачи на животі за 10 с), Т2 (час 10 підтягувань), Т4 (час 10 застрибувань на плінтус висотою 0,7м), С3 (потрійний стрибок з місця), але ця перевага статистично не вірогідна.

У борців контрольної групи (В) виявилися кращими, але не вірогідними, показники Т3 (час 10 присідань) та Т5 (час 10 піднімань ніг). Статистично вірогідно групи А та В розрізнялись лише за одним показником у спортсменів контрольної групи кращим був показник тривалості 15 кидків ($t=2,16$; $p < 0,05$).

Експериментальна програма занять передбачала збільшення засобів спеціальної підготовки, тобто була складена з розрахунку: 50 % часу відводилось на засоби загальної фізичної підготовки та 50 % часу – на комплексний розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей, одночасно з навчанням та вдосконаленням тактико-технічних дій. Згідно з програмою ДЮСШ для юних борців цього віку (14-15 років) передбачається 70% часу - на засоби загальної фізичної підготовки та 30 % часу - на засоби спеціальної підготовки.

У зміст тренувальних занять за експериментальною програмою входила велика кількість загальнорозвиваючих й, особливо, спеціальних вправ, які впливають на розвиток та вдосконалення спеціальних швидкісно- силових якостей. Структура тренувальних занять в експериментальній та контрольній групах була різною (Табл. 2).

Таблиця 2.

Структура тренувальних занять юнаків-самбістів 14-15 років (120 хвилин)

Групи	Частина заняття				Заключна
	Підготовча		Основна		
	ЗФП	СФП	СФП		

Експериментальна	20хв. 16,6%	17хв. 14,2%	10хв. Комплекс спец. вправ 83%	65 хв. СФП та ТЛП 54 Д%	8хв. 6,6%
Контрольна	10хв. 83%	17хв. 14,2 %	10хв. Виконання спец . вправ 8,3%	75хв. ЗФП та ТПП 62,5%	8хв. 6,6%

Основним принципом, що полягає в основі методики швидкісно-силової підготовки юних самбістів, є принцип поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, підібраних з урахуванням вікових особливостей юних борців 14-15 років.

Для розвитку швидкісно-силових якостей широко використовувались вправи з обтяженням, стрибкові вправи, метання різноманітних предметів та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів.

Вибір засобів для кожного тренувального заняття передбачав оптимальний розвиток основних якостей та комплексне проявлення швидкісно-силових здібностей.

Основним критерієм при виборі засобів та методів їх використання була їх відповідність основним параметрам техніки дзю-до, характеру нервово-м'язових напружень у виконанні технічних дій.

Як основні методи використовувались "сполучений" метод, метод короточасних зусиль, метод динамічних зусиль. Наприкінці педагогічного експерименту, який тривав 12 тижнів, для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців було проведено повторне тестування за допомогою тестових вправ, які використовувались на початку експерименту.

Отримані дані, щодо рівня розвитку швидкісно-силових здібностей самбістів обох груп до експерименту та після нього, були проаналізовані за допомогою математико-статистичних методів [10, 11].

Показники в усіх контрольних випробуваннях зросли в порівнянні з вихідними в кожного піддослідного. Ці зміни в обох групах (А та В) були статистично вірогідними ($p < 0,01$) за всіма показниками, що відображають рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Лише один показник (ТІ - кількість переходів у сід з положення лежачи на животі) у контрольній групі змінився з декілька нижчим рівнем значності ($p < 0,05$) (Табл. 3).

Таблиця 3.

Зміни у рівні розвитку швидкісно-силових якостей самбістів 14-15 років

Кон тр.	Група А (експериментальна)			Група В (контрольна)			р (А, В)
	Початок експерименту X ± δ	Кінець експерименту X± δ	Р	Початок експерименту X± δ	Кінець експерименту X± δ	Р	
a	47,33±3,9	49,34±4,2	0,01	46.19±3,7	47Д1±3,7	<0,01	>0,05
C2	202,9±9,9	211,4±10,4	<0,01	200Д±10,3	202,5±Ц,1	<0,01	<0,05
ТІ	6,71±0,61	7,57±0,75	<0,01	6.85±0,53	7,14±0,53	<0,05	<0,05
T2	18,87+1,95	15,49±0,72	<0,01	19.40ы,67	17,54±1,42	<0,01	>0,001
ТВ	16,9Ш,04	І5,2І±0,77	<0,01	16.61±0,96	15,6І±0,75	<0,01	>0,05
T4	9,18±0,54	7,79*0,62	<0,01	9.39±0,46	8,46^0,35	<0,01	<0,01
T5	17,48±0,73	14,46±0,65	<0,01	17.43 ±0,69	15,65±0,55	<0,01	< 0,001
K1	18,89Я),73	16,53±0,55	<0,01	18.90±0,56	17,1 Ш,57	<0,01	<0,01
сз	452,6+14,4	4743±13,1	<0,01	458.8±12,1	4693±Ю,4	<0,01	>0,05
K2	42,78±2,03	35,86±1,87	<0,01	41.27±1,63	37,86±1,65	<0,01	<0,01

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє визначити, що в експериментальній групі (А) виявилося більш суттєвим збільшення таких показників як:

- С2 - стрибок в довжину з місця ($t = 2,21$; $p < 0,05$);
- ТІ - кількість переходів у сід з положення лежачи на животі за 1 с ($t = 1,73$; $p < 0,05$);
- Т2 - час 10 підтягувань ($t = - 4,79$; $p < 0,001$); -Т4 - час 10 застрибувань на плінтус висотою 0,7м ($t = - 3,51$; $p < 0,01$);
- Т5 - час 10 піднімань ніг ($t = - 5,25$; $p < 0,001$);
- К1 - час виконання 8 кидків через спину з колін з 2-3 партнерами ($t = - 2,73$; $p < 0,01$);

- К2 - час 7 час виконання 15 кидків ($t = -3,00$; $p < 0,01$).

В інших трьох показниках борці експериментальної групи (А) теж більше покращили результати випробувань, ніж спортсмени контрольної групи (В) але ці зрушення статистично невірогідні: С1 - стрибок вгору з місця ($t = 1,42$; $p > 0,05$); ТЗ - час 10 присідань ($t = -1,37$; $p > 0,05$); СЗ - потрійний стрибок з місця ($t = 1,12$; $p > 0,05$).

Необхідно відмітити, що у групі А значно покращилися всі показники, які пов'язані з швидким виконанням кидків, тобто спортсмени експериментальної групи стали переважати у спеціальних якостях. Крім того можна припустити, що в експериментальній програмі тренування недостатньо уваги приділялось розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг. Або, навпаки - у традиційній системі тренування достатньо уваги приділяється лише вдосконаленню швидкісних якостей м'язів ніг.

Аналіз результатів експерименту доводить, що контрольна та експериментальна групи за більшістю показників відрізняються між собою, що є наслідком застосування різних програм тренування. Протягом експерименту виявилось, що експериментальна програма тренування юних самбістів 14-15 років, яка була спрямована на переважний розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів, є більш ефективною в порівнянні з традиційною системою тренування самбістів.

Висновки.

1. Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових здібностей є важливим, але досі не використовуваним достатньою мірою, резервом спортивної підготовки юних самбістів 14-15 років й суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування.

2. Акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей юних борців з переважним використанням спеціальних засобів слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування самбістів.

3. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними дзюдоїстами 14-15 років більшого приросту швидкісно-силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвитку рухових якостей.

4. Акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей можна використовувати на етапі спеціалізованої підготовки при роботі з юними борцями інших спеціалізацій (дзю-до, вільна та греко-римська боротьба).

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 236 с.
2. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // ТиПФК. - 1991. - № 10. - С. 40.
3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки - М.: ФиС, 1994. - С. 101-115.
4. Калмыков С.В. Проявление быстроты у борцов различного возраста и квалификации // ТиПФК. - 1988. - № 11. - С. 35
5. Коптев О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов высших разрядов: Автореф. дис...к. п.н. - М, 1991. - 22 с.
6. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоистов: Автореф. дис...к.п.н. - СПб, 1993. - 50 с.
7. Масальгин Н.А., Мануилов С.И. Динамика показателей взрывной силы у 9-12-летних мальчиков // ТиПФК. - 1988. - № 9. - С. 25.
8. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств // ТиПФК. - 1986. - № 8. - С. 25.
9. Никифоров В. А. Факторная структура физической подготовленности юных дзюдоистов // ТиПФК. - 1988. - № 4. - с. 36.
10. Основы спортивной метрологии. - М.: ФиС, 1979. - 123 с.
11. Спортивная метрология / Под ред. В.М. Зациорского - М.: ФиС, 1982. - 251 с.

Надійшла до редакції 08.02.2008р.