

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ложечка М.В.

Аннотация: В статье приведены показатели развития силы и скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля с квалификацией кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Также охарактеризованы параметры прироста уровня выше указанных качеств, борцов высокой квалификации. Выявлено, что ведущими являются силовые качества, которые влияют на рост спортивного мастерства. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов с высокой квалификацией, которые специализируются по греко-римской борьбе, и других видов единоборств.

Ключевые слова: греко-римская борьба, показатели, силовые качества, скоростно-силовые качества, высокая квалификация, исследования.

Актуальность. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводят радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 10 минут до 4-6 минут. Изменилась балльная оценка технических приемов, современная спортивная борьба стала более насыщена силовыми и скоростно-силовыми действиями, что повлияло на методику подготовки борцов в целом [2,3,9,10].

В современном спорте вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов занимает выявления соотношения и состава средств физической подготовки

направленных на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Так как указанные качества для борцов являются приоритетными. Его успешное решение, по мнению тренеров, позволит задействовать значительные резервы учебно-тренировочного процесса и поднять на качественно новый уровень теорию и практику этого вида спорта [2,3,4,7,11].

Исходя из этого, изменился и сам тренировочный процесс, изменения которого особенно сказались на подготовке спортсменов высокой квалификации. Это в свою очередь требует основательного изучения динамики показателей повышения силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов, которая требует использования комплекса соответствующих тестов [6,7,9]. Использование результатов этих тестов позволит объективно оценить показатели силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов и выявить различия между уровнем физической подготовленности кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС). Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки для более рационального построения тренировочного процесса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Связь работы с научными программами. Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана НИР Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011 - 2015 годы.

Анализ исследований и публикаций свидетельствует, что на современном этапе развития спорта в греко-римской борьбе практически отсутствуют данные по указанной проблеме [1,5,8,10,11]. Вышеизложенное послужило основанием для формулировки **цели исследования** - выявить уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации, специализирующихся по греко-римской борьбе.

Методы исследования

В ходе исследования использовали теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Результаты исследования.

Исследования проводились в спортивном зале греко-римской борьбе на базе Луганского областного высшего училища физической культуры г. Луганска. В тестировании приняли участие борцы греко-римского стиля находившихся на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в период соревновательного мезоцикла, когда подготовленность спортсменов находилась на высоком уровне.

В тестировании приняли участие 14 борцов, из которых 7 - кандидаты в мастера спорта, в возрасте от 17-19 со спортивным стажем занятий 10-11 лет, 7 борцов - мастера спорта, в возрасте 18-21 лет со спортивным стажем занятий 12-13 лет. Все они являются членами Всеукраинских общественных организаций и воспитанниками школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

В период соревновательного мезоцикла спортсменам было предложено выполнить педагогические тесты определяющие уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств. Все использованные тесты отвечают требованиям информативности, надежности и эквивалентности. Силовые качества спортсменов исследовались по показателям динамометрии силы мышц сильной кисти, выполнения упражнений: вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с. Скоростно-силовые качества спортсменов тестировались по данным контрольных упражнений: прыжки вверх, длину с места и прыжки через скакалку за 1 минуту.

Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики со счетом определения достоверности различий

($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента и компьютерной программой Microsoft Excel

В таблице 1 приведены результаты исследования уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации, специализирующихся по греко-римской борьбе.

Таблица 1

Показатели уровня развития силы и скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля высокой квалификации

Контрольные испытания		Квалификация					Прирост показателей от КМСУ до МСУ, %
		КМСУ n=7		p	МСУ n=7		
		\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Силовые качества	Сила мышц сильной кисти, кг	51,14	1,13	<0,05	55,86	1,45	9%
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	81,86	3,87	<0,05	96,4	3,7	17%
	Вис на согнутых руках, с	56,14	3,87	<0,05	64,86	2,98	15%
	Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, раз	38,14	1,13	<0,05	43,71	1,78	14%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	250,86	4,03	>0,05	257,86	2,98	2%
	Прыжок в высоту с места, см	53,29	1,78	>0,05	55,57	1,64	4%
	Прыжки через скакалку, раз мин ⁻¹	181	3,22	>0,05	183,71	0,5	1%

В процессе исследования уровня развития силовых качеств борцов греко-римского стиля с квалификацией кандидат в мастера спорта и мастер спорта было установлено тенденцию к росту указанных показателей, так результат силы сгибателей сильной кисти имеет статически значимое улучшение параметров исследуемых качеств ($P < 0,05$) от 51,14 кг у спортсменов КМСУ до 55,86 кг у борцов уровня МСУ, что составляет прирост 9%. Количество повторений в тесте сгибание рук в упоре лежа увеличивается от 81,86 - спортсменов квалификацией КМСУ, до 96,4 раз у борцов уровня МСУ, что составляет прирост 17%. В висе на перекладине на согнутых руках показатели возрастают от 56,14 - спортсменов КМСУ, до 64,86 с у борцов уровня МСУ, что составляет прирост 15%. Анализируя показатели борцов греко-римского стиля, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, наблюдается улучшение результатов с ростом квалификации от 38,14 раз - спортсменов с квалификацией КМСУ, до 43,71 раз у борцов МСУ, что составляет прирост 14%.

Результат анализа показателей силовых качеств обнаружил, что с ростом квалификации борцов от уровня КМС в МСУ регистрируется статически значимое улучшение ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что уровень силовой подготовленности борцов греко-римского стиля высокой квалификации по сравнению со скоростно-силовой подготовленностью значительно увеличивается, о чем говорят данные прироста. Анализируя показатели уровня развития скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля от КМСУ к МСУ, обнаружили что прирост есть статически не значащим ($P > 0,05$).

По данным полученным в процессе экспериментальных исследований выявлено что показатели теста прыжок в длину с места увеличивается с 250,86 см - спортсменов КМС, до 257,86 см у борцов МС, прирост составляет 2%. Аналогичные показатели зафиксированы в тесте прыжок в высоту с места которые растут с 53,29 см до 55,57 см, что равно 4% прироста. В тесте

прыжки через скакалку за 1 мин. аналогичные показатели увеличиваются от 181 раз до 183,71 раз, что равняется 1%.

Выводы:

1. На основе экспериментальных исследований выявлены параметры уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля с квалификацией кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Полученные показатели представлены в таблице 1. Так например установлено, что в тесте динамометрия более сильной кисти показатели КМС равны 51,14 кг, МС - 55,86 кг; сгибание рук в упоре лежа КМС - 81,86 раз, МС - 96,4 раз; вис на согнутых руках КМС - 56,14 с, МС - 64,86 с; поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с. КМС - 38,14 раз, МС - 43,71 раз; прыжок в длину с места КМС - 250,86 см, МС - 257,86 см; прыжок в высоту с места КМС - 53,29 см, МС - 55,57 см ; прыжки через скакалку за 1 мин. КМС -181 раз, МС - 183,71 раз.
2. Материалы исследований свидетельствуют о том, что рост спортивной квалификации от КМС до МС сопровождается достоверным повышением уровня силовых качеств спортсменов ($P < 0,05$). Так прирост в тестах динамометрии сильной кисти составил - 9%; сгибание рук в упоре лежа - 17%; вис на согнутых руках - 15%; поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с - 14%;
3. Повышение спортивного мастерства от КМС до МС сопровождается не значительным повышением уровня скоростно-силовых качеств ($P > 0,05$). Так прирост в тестах прыжок в длину с места составил - 2%; прыжок в высоту - 4%; прыжки через скакалку за 1 мин. - 1%.
4. Анализ экспериментальных данных свидетельствует о том, что ведущими являются силовые качества, которые влияют на рост спортивного мастерства в греко-римской борьбе от КМС до МС.

5. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов с высокой квалификацией, которые специализируются по греко-римской борьбе, и других видов единоборств

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется проведение исследований связанных с решением проблемы повышения эффективности методик с совершенствованием силовой выносливости борцов высокой квалификации.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физ. культуры.-1993.-№8. -С.21 -28.
2. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.В Данько – К., 1999.- 16 с.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько — К.: Олимпийская литература, 2004.—224 с.
4. Игуменов В. М. Спортивная борьба: [учебник для фак. отделений физ.воспитания] / В. М. Игуменов , Б.А.Подливаев.-М.:Просвещение,1993.- 240 с.
5. Игуменов В.М., Шиян В.В. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры.—1998.—№ 5.—С. 61.
6. Кахабришвили З. Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо / З. Г. Кахабришвили, В. Ю.

- Ахалкаци, Д. Г. Квиникадзе II Теория и практика физической культуры. - 2003.-№2.-С. 36-37.
7. Корженевский А. Н. Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский, В. С. Дахновский, Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 28 - 32.
 8. Малинский И.И. Индивидуальные особенности скоростно-силовых возможностей квалифицированных борцов вольного стиля / И.И Малинский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.—1999.—№ 11.—С.38-41.
 9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
 - 10.Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: [учебное пособие] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2007. – 153 с.
 - 11.Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: [учебное пособие] / Г.С. Туманян.-М.: Академия, 2006.-592 с.