

высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / В. А. Максимович // Веснік ГрДУ ім. Я. Купалы. СербW 4. Філалогія. Педагогіка. - 2007 - № 4. - С. 76-80.

5. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // На пути к Пекину: материалы научно-практического семинара. – Минск, 2007. - 14 марта. - С. 30-52.

6. Платонов, В.Н. О явлениях суперкомпенсации и остаточного тренировочного эффекта и их использовании в процессе построения спортивной тренировки / В.Н. Платонов // На пути к Пекину: материалы научно-практического семинара. - Минск, 2007. - 14 марта.-С. 10-29.

7. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика спортивной тренировки. - М., 1991. - № 12.-С. 12-20.

8. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах группы единоборств: автореф. ... докт. пед. наук / Ш.К. Шахов. - М., 1998.

9. Неерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988.-С. 67-73.

УДК 797

## **ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

В.Н.Осянин, доцент, заведующий кафедрой.

В.В. Кошман, старший преподаватель.

Учреждение образования “Белорусский государственный университет транспорта” г.Гомель, Республика Беларусь.

An analysis of modern wrestling shows that the current state of play places significant demands on physical fitness. The recent rule changes have made the optimization of the means and methods used to enhance the physical quality of communication particularly relevant.

Анализ состояния спорта высших достижений в нашей стране свидетельствует о том, что одним из приобретенных видов является спортивная борьба.

Особые традиции заложены у нас в развитии такого направления спортивной борьбы как вольная борьба. В настоящее время многие исследователи занимались проблемами разработки спортивных технологий в вольной борьбе. К таким исследованиям можно отнести фундаментальные работы по вольной борьбе Туманяна Г.С., Шахмурадова Р.А., Медведь А.В., Коледы В.А., Рыбалко Г.М. и других.

В данных исследованиях освещаются различные стороны

спортивной подготовленности современных борцов. Особое внимание авторы уделяют физической подготовленности борцов.

Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца вольника занимают скоростно- силовые качества.

Рассмотрим такие физические качества как сила и скорость. Сила человека- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных усилий (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

Быстрота – способность выполнять движения с большей скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. В схватке быстрота действий борца зависит от его мастерства. Опытный борец, не проявляющий высоких показателей быстроты в обще развивающих упражнениях, может в борьбе выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник. Быстроту противника борец может снизить:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия;
- в) увеличивая момент инерции.

Одним из способов, позволяющих научить борца применению быстроты в борьбе, являются схватки «на опережения». Совершенствованию быстроты способствует борьба с более легким противником. Быстрота трудно совершенствуется и быстро теряется.

Поскольку сила ровна произведению массы на ускорение, то величины проявляемой силы могут возрастать либо за счет большей массы при не больших ускорениях (такие движения называются собственно силовыми, например, жим или приседания со штангой около предельного веса), либо за счет увеличения ускорения при постоянных массах(так называемые скоростно-силовые движения).

Если, не смотря на значительное ускорение, величина силы, проявляемой в движении очень мала, такие движения называются «скоростными».

В связи с этим, одним из основных средств воспитания скоростно-силовых качеств борца должно быть упражнения, которые

можно подразделить на три группы.

- Первая группа – упражнения с большими околопредельными отягощениями (80-90% от макс.)
- Вторая группа – упражнения с малыми отягощениями
- (30% от макс.) выполняемые с большой скоростью.
- Третья группа – упражнения с соревновательными отягощениями выполняемые с макс. скоростью.

При воспитании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать чередование отягощений следующим образом:

1. Величина отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной;
2. Величина отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной;
3. Величина отягощения вначале больше, затем равна соревновательной;
4. Величина отягощения вначале меньше, затем равна соревновательной.

Основным методам совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки. Для развития способности применять силу в борьбе можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- Борьба с физически сильным, но менее опытным противником;
- Схватки «игрового характера»;
- Схватки на броски с нападением;
- Схватки на использование усилий партнера;
- Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения;
- Схватки на сохранение статических положений.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия. Максимальный эффект при этом достигается в результате феномена миостатического эффекта, т.е. предварительного растяжения мышц создающего условия для более мощного последующего их сокращения.

Научные исследования показали, что максимальный эффект при развитии скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля достигается при использовании следующих методов:

- сопряженного воздействия;
- повторного выполнения упражнений.

Наиболее эффективным методом организации занятий является круговой метод.

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время в спортивной тренировке борцов вольного стиля существенное место занимает физическая подготовка. Среди всех физических качеств

центральными для борца вольного стиля являются скоростно-силовые качества. Однако методика их развития пока еще достаточно не разработана, что существенно сказывается на специальной физической подготовке спортсменов.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия.

В результате проведенного исследования были разработаны и практически апробированы комплексы специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов: комплекс общеразвивающих упражнений ударно-реактивного воздействия; комплекс специальных упражнений и игровой комплекс.

Применение комплексов специально подобранных упражнений на занятиях в секции вольной борьбы позволяет более эффективно развивать скоростно-силовые качества занимающихся. Результаты, полученные после педагогического эксперимента показывают, что прирост в результатах был значительно больше в ЭГ чем в КГ.

#### Список литературы

1. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие /П.Ф. Матушак. – М: Издательство: ИНФРА-М, 2019. – 291 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
3. Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка борцов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СибАДИ. – 2018. – 118 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. М: Высшая школа, 1997. – 189 с.