

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ ПОЧАТКІВЦІВ

кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 411 групи
Напряму підготовки
6.010201 Фізичне виховання

Ісмаїлов Шахін

Керівник канд. пед. наук,
доцент Глухов І.Г.

Рецензент канд. наук з фіз.вих і
спорту, доцент Стрикаленко Є.А.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Сучасний стан проблеми розвитку сили у юних борців...	6
1.1. Загальна характеристика силових якостей.....	6
1.2. Методичні підходи до розвитку силових якостей юних борців.....	11
1.3. Вікові особливості прояву силових якостей спортсменів	15
1.4. Засоби та методи формування силових якостей борців..	17
РОЗДІЛ 2. Методика формування силових якостей борців початківців	22
2.1. Боротьба як засіб удосконалення силових якостей юних борців.....	22
2.2. Методичні рекомендації до формування силових якостей юних борців.....	26
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38

ВСТУП

Актуальність. Що ж таке вільна боротьба – це один з найбільш складних та цікавих видів спорту. Доводиться долати опір суперника у сутичці на килимі. Силу розвиває вільна боротьба, але сильного, хіба подолаєш однією силою? Потрібні ще багато фізичних якостей – спритність, без неї не досягнеш успіху. Вільна боротьба також добре розвиває витривалість. Що на умі у суперника – ми повинні швидко оцінити ситуацію, прийняти рішення і все за мить, адже схватка протікає бурхливо, ситуація змінюється. Володіючи швидкою реакцією та кмітливістю ти можеш швидко й тверезо мислити.

Вільна боротьба потребує розвитку багатьох людських якостей, зокрема сили, яка є провідною фізичною якістю борців. Якщо взяти дитину, яка займалася в секції вільної боротьби хоча б рік, то ми побачимо і відчуємо, як зміцніли та прийшли в тонус м'язи, які спритні в його рухи, наскільки він справніший за своїх однолітків.

В віковому розвитку організму, який росте, існують періоди, коли його енергія збільшується і може утворити її надлишок. Є такі вікові періоди коли енергія витрачається на внутрішні потреби (зростання, формування нової системи і т.д.). Ці періоди є основою планування величин навантажень у тренуванні фізичної підготовки дітей і підлітків. У зв'язку з цим суттєвого значення набуває розвиток рухових здібностей та вдосконалення фізичних якостей борців на початковому етапі тренувань, зокрема силових здібностей, що є одним з важливих компонентів виховання борців.

Досвід тренерської роботи показує, що в підготовці кваліфікованих борців існують значні резерви. До них можна віднести типологічні помилки ведення поєдинків в комбінаційному варіанті (з одного захоплення виконувати кілька варіантів технічних дій), а не вдосконалення фізичних якостей чи навчання окремих технічних дій (прийомів) [20,34].

У юних борців що тренуються склалася ситуація, коли матеріал яким володіє тренер, методика просто були перенесена з дорослих спортсменів на спортсменів-борців – юнаків і дітей. Мета тренера спрямована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу і при цьому тренери упускають із виду, що велике значення має, удосконалення фізичних якостей (сили, координації, швидкості, витривалості) [25].

Досягнення у спортивній боротьбі і напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів. Фізична підготовленість в основі якої лежить розвиток та удосконалення провідних фізичних якостей є основою майстерності будь-якого борця. Останніми роками (2017-2019 р.р.) відбуваються суттєві зміни в змісті змагальних поєдинків, регламенті змагань, змінилися уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів. Так, в сучасній боротьбі збільшився час сутички, процес сутички почав проходити активніше, агресивніше та видовищніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення технічних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і звуження технічного арсеналу змагань [31].

У сучасних теоретичних аспектах вільної боротьби методика формування силових здібностей у борців початківців залишається недостатньо розробленою. Немає чіткого розуміння природи силових здібностей, їх структури і особливостей вікових проявів, не виявлені особливості технології розвитку цієї фізичної якості. Суперечність і невирішеність багатьох питань формування силових здібностей у борців початківців обумовлюють актуальність цієї роботи і вимагають подальших наукових пошуків.

Об'єкт дослідження – формування силових якостей у борців початківців.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи процесу формування силових якостей у борців початківців.

Мета дослідження – виокремити та проаналізувати основні підходи розвитку, формування та удосконалення силових якостей у борців початківців.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження нами були сформульовані **наступні завдання** :

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань особливостей формування силових якостей у борців початківців.

2. Охарактеризувати основні засоби та методи шляхів підвищення рівня формування силових якостей у борців початківців.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз практичної тренерської діяльності.

Практичне значення полягає в окресленні методичних і практичних рекомендацій для фахівців з вільної боротьби з метою більш ефективної організації і проведення навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу до розвитку та удосконалення домінуючих фізичних якостей, що може позитивно відбитися на результатах їх змагальної діяльності. Представленні в роботі рекомендації можуть бути використані в практичній тренерській діяльності.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Робота містить сім рисунків. Матеріали викладені на 42 сторінках друкованого тексту. У дипломній роботі використано 44 літературних та інформаційних джерела.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ЮНИХ БОРЦІВ

1.1. Загальна характеристика силових якостей

М'язова сила, як нам відомо не може виконати жодної рухової дії. І вже від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей людини. Для якісної характеристики довільних рухів спортсмена, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань в теорії фізичного виховання застосовується визначення "сила".

М'язи людини при виконанні рухових дій виконують чотири основні різновиди роботи:

- утримуюча, яка отримується за ізометричним режимом – рахунок напруження м'язів, без зміни їх довжини (статистична сила). Вона застосовується для підтримання статистичних поз тіла, утримання предметів (штанга);
- робота, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій – долаюча;
- робота, яка виконується за рахунок довжини м'язів, та їх збільшення. При поступливій роботі м'язів відбувається момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язів можуть проявити на 50-100% більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому режимі – поступлива;
- роботу, яка складається зі зміни названих вище режимів, комбіновану [17].

Як рухова якість сила – це здатність людини протидіяти опору за рахунок м'язових напружень долати опір або, вона ще можуть виступати силою земного тяжіння, чи слугує опором при взаємодії з нею, опір

навколишнього середовища, сили інерції власного тіла або його частин, маса власного тіла, маса спортивного знаряддя, опір партнера тощо [44].

Опір який долає людина, якщо значно великий – тим людина сильніша. У нашій роботі, з досвіду – розрізняють:

а) як здатність долати опір що стоїть перед людиною або протидіяти йому у м'язовому напруженні довільному – абсолютну силу. Це вже буде максимальний прояв можливостей. Людина може проявити у м'язових напруженнях найбільші величини сили, що не є проявом руху (статичні зусилля) і супроводжується зовнішнім, повільним рухом.

Саме ця сила має вирішальне значення при великому опорі – що є необхідністю долати опір;

- відносну силу, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі. Так, наприклад, утримання упору руки в сторонні на гімнастичних кільцях (“хрест”) можливе лише тоді, якщо сила утримуючих м'язів буде рівною масі тіла гімнаста;

- силу швидку, просто людина може долати такий помірний опір, що вже буде пов'язана із силою та здатністю людини як найшвидше долати зовнішній опір у конкретній руховій дії у діапазоні від 15-20 % до 70 % від її максимальної сили. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та подібних до них рухових діях;

- силу вибухову, вона має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклічних вправах як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час (боксі, вільній боротьбі тощо).

У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, її прояву передують механічне розтягнення працюючих м'язів. Наприклад, перед метанням списа, гранати тощо.

Для правильного та систематичного планування спортивної підготовки є точне встановлення вікових меж, в яких зазвичай досягаються вже спортивні досягнення найвищого рівня[11]. У руховій діяльності, сила, яку здатна проявити людина залежить від довжини важелів, погодинно-кліматичні умови, величина опору, добова та річна періодика) та факторів внутрішніх.

До таких факторів (внутрішніх) відносять:

1. М'язова структура. За метаболічними якостями та структурою ми маємо два основні типи м'язових волокон: червоні та білі. Процентні співвідношення різних типів м'язових волокон у кожної людини генетично обумовлене і не змінюється в процесі силового тренування. Червоні здатні до повільної роботи та тривалої. Скорочення білих волокон – сила і швидкість вищі, ніж червоні. При тривалій силовій підготовці збільшується відношення площі білих до площі червоних волокон, що свідчить про робочу гіпертрофію білих м'язових волокон.

2. В роботу включаються повільні волокна - при малому напруженні. Високий поріг збудження мають швидкі більше і працювати починають при значних напруженнях. Спостерігається що при дуже великих напруженнях одночасно включаються в роботу всього 0 % кількості рухових одиниць. Навіть найсильніші добре натреновані штангісти під час рекордних підходів можуть мобілізувати не менш як 60-65 % рухових одиниць.

Найбільшу кількість м'язів організм включає в роботу в експериментальних умовах під впливом дуже сильних емоцій [8].

3. М'язова маса. Вважається, що збільшення м'язової маси супроводжується зростанням абсолютної сили. Отже, позитивна

залежність абсолютна сила - “маса тіла” чим більшою, тим кращою явля тренувана людина. У мало тренуваних осіб вона може зовсім не проявлятися. Поряд з тим, зі збільшенням м’язової маси, відносна сила, як правильно, зменшується.

4. Можливості які зі збільшення м’язової маси і тільки перспективним щодо тих рухових дій – буде мало, в яких провідне місце займає саме відносна сила [4]. У процесні спеціального силового тренування м’язову силу можна значно збільшити. Так, у фізично та всебічно розвинутих дітей м’язова маса складне 40 % від загальної маси тіла. У значно відомих штангістів – 50-55 %, а в всесвітньо відомих культуристів – до 60-70 % [4].

5. Координація внутрішньо м’язова. У практиці кожний руховий нерв це фактично - фотонейтронів. А в свою чергу кожний окремий фотонейтрон які він іннервує. В різних м’язах вона суттєво відрізняється за структурою, силовими можливостями та особливостями активізації. Виконання рухових дій і м’язи, які забезпечують з тонкою координацією їх у просторі, складаються переважно з великої кількості та часі і за величиною зусиль, (до 3 тисяч) рухових одиниць і малої кількості (від 5-10 до 40-50) м’язових волокон в них. Ті що здійснюють відносно координації рухів складуються з меншої кількості рухових одиниць (500-1500), а кожна з них включає велику кількість м’язових волоконн (2 тисяч). Це пояснюється тим, що є великі розбіжності у силових можливостях різних рухових одиниць[11].

Процес м’язового скорочення характеризується певним порядком активізації руховинх одиниць. Коли долається незначний опір, активізується повільно рухова одиниця. При зростанні опіру, залучається все більша кількість швидких рухових одиниць до роботи. З метою залучення якомога більшої кількості до подолання опору внутрішньо

м'язова координація досягається у синхронізації збудження рухових одиниць.

Кількість рухових одиниць – до 80-90 %, що залучаються до роботи при довільному напруженні м'язів, залежить від рівня тренуваності. Так, у нетренованих людей біля 30-50 % при максимальних силових напруженнях до роботи робочих одиниць залучається, а у тренуваних ні. Найвищого рівня синхронізації збудженням рухових одиниць можна досягти при подоланні субмаксимального (80-95 % і максимального опору [37].

4. Між м'язова координація. Суть полягає у синхронізації збудження оптимального для певної рухової дії кількості м'язів синергістів: забезпеченні фіксації в суглобах, у яких не повинно бути рухів, доборі оптимальної амплітуди фаз і тої її частини – гальмуванні активності м'язів – антагоністів, де доцільно акцентувати зусилля; послідовність, що раціоналізовано до залучення роботи м'язів. Участь у роботі дрібних рухових одиниць їх великої кількості дозволяє забезпечувати ефективну регуляцію м'язової діяльності на високому рівні координації при невисоких проявах сили, і виконувати рухові дії. При 80 % використанні залучаються обтяжень від максимального до роботи великі рухові одиниці, що суттєво знижує ефективність регуляції рухів, їх координацію [38]. Найефективніші вправи з обтяженням величиною 30-80 % для вдосконалення міжм'язової координації від максимальної сили у відповідній вправі.

5. М'язова реактивність. М'язи мають суть, що полягає у здатності накопичувати енергію наступним її використанням як силового додатку чи розтягування, що підвищує потужність їх скорочення. Найбільше впливає на прояв вибухової та швидкої реактивності м'язів дозволяють повторно їх долати в одному підході в 4 до 10 разів з високою швидкістю і добре розвиваються при виконанні вправ з обтяженням [36]. Чим активніше

розтягуються м'язи у фазі амортизації і чим швидше вони переключаються з поступової до долаючої роботи (в оптимальних межах – 15-25 %) тим вища потужність їх скорочення.

6. Енергоджерела та їх потужність. Інтенсивна робота силова сприяє збільшенню запасів глікогену у м'язах на 80-100 % у свою чергу нетренований креатин фосфатну від його загальної маси м'яз вміщує до 0,5 %, а добре тренований від загальної маси конкретного м'яза – 1,5 %. Напружена силова короткочасна і швидкісно-силова робота забезпечується фосфатними енергоджерелами (АТФ, КНФ), а тривалісна і аеробного розщеплення глікогену виконується за рахунок анаеробного. Якісне силове тренування сприяє накопиченню у м'язах запасів енергоречовин [38].

1.2. Методичні підходи до розвитку силових якостей юних борців

Засоби вдосконалення сили.

При розвитку силових якостей борців вільним стилем, виконання використаних фізичних вправ, які вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах.

Вправи, що використовуються з обтяженнями масою тіла (можна власного) не викликають ризику травм та перенавантажень і не вимагають спеціального устаткування, у практиці та на початковому етапі їх силової підготовки широко використовується.

Вправи, з масою предметів обтяженою, велика різноманітність вправ допомагає всіх видів силових здібностей дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей дітей ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп.

Вправи з обтяженням опори зовнішнього середовища. До них віднесемо рухові дії, в яких не лімітована величина обтяження визначеними межами (біг по снігу, воді, вгору, по піску,).

Подолання опору з еластичними предметами - непридатні для розвитку вибухової сили але є ефективними для розвитку м'язової маси, і максимальної сили, негативно впливають на міжм'язову координацію але менш ефективні для розвитку швидкої сили і, але такі вправи.

Подолання опору партнера. Вправи дуже ефективні, виконуючи їх, спортсмени проявляють значні вольові зусилля для вирішення конкретних рухових завдань особлива цінність полягає у тому, змагатись у вмінні застосувати силу.

Вправи у самоопорі, можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді вони собою представляють одночасне напруження м'язів синергістів та антагоністів певного суглобна, ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньо м'язової координації. коли одна група м'язів працює долаючому режимі, а протилежна – у поступливому режимах.

Комбіноване обтяження. За допомогою них можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Саме використання стрибків з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні. Лана група дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань.

Вправи на тренажерах. На сучасному етапі розвитку технологій - тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу, можуть вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів значно підвищує емоційність занять [8].

Ізометричні вправи набули широкої популярності в 60-ті роки і є актуальними в наш час. Відомо що інтерес до них дещо знизився. В напруженнях ізометричних досягаються тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Невичерпну енергію для вирішення інших дозволяє використати педагогічні завдання, або виконати більшу кількість силових вправ [9].

З максимальним і субмаксимальним напруженням, недоцільно застосовувати в заняттях з підлітками, літніми людьми дітьми, та особами, які мають порушення застерігаємо, що ці вправи, особливо, що вимагають тривалої затримки дихання і напружування у роботі серцево-судинної системи [9].

Найбільший приріст сили м'язів спостерігається при використанні ізометричних вправ лише у тих ланок тіла, у яких виконувались ізометричні напруження.

Природні зміни силових здібностей борця протягом життя змінюються, як і процес його вікового розвитку в цілому, характеризується трьома багаторічними стадіями: відносної стабілізації і вікового регресу інволюції), поступального розвитку (коли відбуваються прогресивні зміни цих здібностей з віком. При вимірюванні показників зовнішньої сили, що мають прояв в різному віці, ці стадії досить чіткі. Судячи з результатів ряду масових динамічних обстежень абсолютно найбільші показники сили відкриваються найчастіше у дітей 9-12 років, а помітне зменшення цих показників виявляється після 30 років [15].

Разом з тим межі між стадіями розвитку силових здібностей коливаються в досить широких межах в залежності не тільки від індивідуальних і статевих особливостей, а й від загального режиму життя, характеру рухової активності та інших обставин. Особливо важливо для теорії і практики фізичного виховання, щоб терміни і ступінь прогресивних змін силових здібностей, а також ступінь збереження

досягнутого рівня їх розвитку суттєво залежить від направлено впливу на них.

Темпи розвитку силових здібностей відмічаються у підлітків і юнаків 13-14 і 16-18 років найбільш значні (у дівчаток і дівчат дещо раніше) при тому найбільш високими темпами збільшуються показники сили крупних м'язів – розгиначів тулуба і ніг. Відносні ж показники сили (з розрахунку на 1 кг ваги тіла) особливо значними темпами зростають у дітей 9-11 років, а для деяких груп м'язів ще раніше [14].

Оптимізувати розвиток даних здібностей це загальна мета у вихованні загальних силових здібностей – створюючи умови, для можливості подальшого збереження досягнутого рівня їх розвитку для необхідного прогресування їх (особливо в найбільш підходящий період) як того вимагають закономірності нормального функціонування організму і повноцінної життєдіяльності [17].

Поняття «методичні підходи у розвитку силових якостей» - це насамперед навчання рухам в педагогічній теорії і практиці, що охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, що відображають закономірності, по яких відбувається цілеспрямоване формування рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань.

«Методичний підхід» підрозділяється на методику первинного освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення і його вдосконалення [2, 19, 21].

Система розвитку силових якостей має 2 етапи: на етапах ознайомлення ставиться завдання опанувати основні засоби, методи, механізми розвитку провідних якостей:

- 1) опанувати деталі засобів, методів, механізмів розвитку силових якостей в постійних учбових/тренувальних умовах;
- 2) опанувати правильне виконанням деталей в цілісній технічній дії.

Широке використання загально розвиваючих і спеціальних вправ дозволяє поступово підводити організм тих, що відносяться до оволодіння складною технікою спортивної боротьби.

У використанні методики розвитку силових якостей юних борців на першому році навчання велике місце потрібно відводити вправам, що підводять. У вправи, що підводять, входять ті, що загально розвивають і спеціальні. Перші направлені на створення загальної фізичної підготовки і формування загального фундаменту фізичних якостей і рухових дій, другі готують до успішного освоєння техніки боротьби і формуванню функцій, необхідних для боротьби.

Можна використовувати навіть ігри і ігрові вправи, як для загальної і спеціальної фізичної підготовки, так і для розучування технічних дій. Рухливі ігри останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб в тренувальному процесі в різних видах спорту, не є винятком і вільна боротьба.

Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту [13, 18, 27].

1.3. Вікові особливості прояву силових якостей спортсменів

Середній шкільний вік (11-14 років) є критичним періодом в розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неодноразовими формуванням окремих систем і органів підлітків. Інтенсивний ріст усього тіла, особливо кінцівок, переважає над приростом м'язової маси. За рік довжина тіла збільшується на 4-7,5 см, а маса – на 3-6 кг. До 13-14 років у хлопчиків темпи росту м'язової системи різко зростають, в основному за рахунок гіпертрофії м'язових волокон. Це

створює фізичний базис для збільшення сили: збільшується швидкість скорочення м'язів, зростає здібність до довготривалої статичної напруги, покращуються координаційні процеси, що забезпечують швидку мобілізацію значної кількості рухових одиниць в м'язах – синергістах гальмування активності в м'язах – антагоністах [17].

В цей період інтенсивно удосконалюються механізми центральної регуляції: збільшується збудженість кори, великий розвиток отримують процеси внутрішнього гальмування аналізу і синтезу. Тим самим, до 12-13 років, у підлітків утворюються необхідні нейрофізіологічні передумови для заняття важко технічними видами спорту.

Перебудова вищої нервової діяльності не обмежується удосконаленням психодинамічних процесів. Відбувається формування і становлення особистості дитини-спортсмена. Ось чому особливо важливо в цей період забезпечити зі сторони тренера індивідуальний і бережливий підхід до кожної особистості.

Істотні зміни в підлітковому віці перечерпають механізми серцево-судинної системи: інтенсивно росте маса тіла і об'єм серця, інтенсифікується обмін енергетичними процесами. Ці структурно-функціональні перебудови забезпечують економну роботу серця підлітка в стані покою і розширюють його адаптивні можливості при фізичному навантаженні. Слабкою ланкою серцево-судинної системи підлітків залишається недосконалість механізмів внутрішньої і між системної регуляції, що виражається при порушенні режиму серцевої діяльності. Збільшення об'єму серця без відповідного розширення ємності судинного русла створює передумови для збільшення у підлітків артеріального тиску. Тенденції щодо гіпертензії поглиблюють різні несприятливі фактори – перевтома, осередки хронічних інфекцій, порушення режиму і т.д.

В 12-15 років інтенсивно йде процес розвитку дихальної системи перебудовується нервова і гуморальна регуляція, удосконалюється апарат

зовнішнього дихання; зростає дихальний і хвилинний об'єм, збільшується дифузна здатність і ЖЕЛ; зростають показники максимальної вентиляції легенів. Глибина і спектр структурних змін кардіораспіраторної системи визначають рівень аеробної продуктивності підлітків. До 14 років величина МПК у підлітків сягає 2703 мл /хв., а у дівчат – 2221 мл /хв. Але, з початком статевого дозрівання аеробна витримка підлітків не тільки не збільшується, але навіть помітно знижується. Кисневі режими при фізичному навантаженні в цьому віці не економні: посилення легеневої вентиляції відбувається переважно за рахунок збільшення дихання при низькій ефективності роботи серця [3].

Л.В. Волков, 2002; В.М. Платонов, М.М. Булатонва, 1995; В.О. Запоронжанов, 1988, 1990; Z. Wany, 1976, 1982; Н. Sozaskni, W. Zarogonapow, 1985, 1993; G. Schnabel, 1994 стверджують, що розвиток фізичних якостей та оптимальне функціонування системи багаторічної фізичної підготовки досягається у тому випадку, коли зовнішні фактори (методи, засоби та форми тренувального і змагального впливу) збігаються з внутрішнім фактором (закономірностями індивідуального вікового і статевого розвитку спортсмена).

Фізичні якості можна розвивати протягом усього спортивного віку практична діяльність свідчить, що, все ж для найбільшого ефекту потрібно спрямувати зусилля на їх розвиток саме у ті сенситивні періоди, коли якості активно природно розвиваються. Аналізуючи наукову літературу (Любомирский Л.Е., 1989; Гужаловский А.А., 1986; Фурман Ю.М., 1994; Лях В.И., 1998; Волков Л.В., 1988; Бальсевич В.К., 2000) виникає невідповідність сенситивних періодів, встановлених її авторами.

Аналіз наступних авторів вказує на залежність сенситивних періодів від соматичного типу конституції (Єдинак Г.А., 2007; Губа В.П., 2000; Коваленко Т.Г., 2000; Ареф'єв В.Г., Никитюк Б.А., 2000).

На наш погляд при розвитку фізичних якостей юних борців та підготовці борців вільним стилем потрібно враховувати основні закономірності становлення спортивної форми, а саме:

послідовність розвитку рухових якостей (сенситивний період) має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила;

на ранніх етапах виховання рухових якостей (у спортсменів-початківців) розвиток однієї з них обумовлює розвиток і інших;

спортсмен має індивідуальний сенситивний період розвитку фізичних якостей, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік, на основі якого буде сформований індивідуальний стиль протиборства [5].

1.4. Засоби та методи формування силових якостей борців

Серед різноманіття засобів, які використовують для формування та удосконалення силових якостей борців та їх силової підготовки, особливого значення набувають вправи саме з обтяженням. У цей час проявляються функціональні можливості дихання повніше, нервової системи кровообігу та інших систем організму і використовують в основній частині уроку.

Такі вправи використовують з амортизаторами, з гирями, які використовують на тренуваннях на відкритому майданчику як у залі.

Доцільно включити в комплекс не більше 3-4 вправ з використанням обтяження. Об'єктивні закономірності практики підготовки юних спортсменів в сучасних умовах викликані необхідністю наукового обґрунтування доцільності використання низки технологій, які дозволяють підвищити ефективність формування силових здібностей юних борців вільного стилю [8, 30, 40, 42]. Під час підготовки кваліфікованих борців, формування та удосконалення силових якостей, на думку окремих фахівців, необхідно враховувати індивідуальний рівень загальної та

спеціальної фізичної підготовленості, рівень провідних фізичних якостей юного спортсмена та індивідуальний стиль ведення змагальних сутичок 28].

Для силової підготовки є використання оптимальних обтяжень вагою до 13 кг. Також можна використовувати диски від штанги вагою 5, 10, 12,5 і 15 кг. зв'язку з анатомно-фізіологічними особливостями підлітків. Для розвитку силових якостей юних борців застосовуються вправи переважно і загального впливу на основні групи м'язів динамічного характеру, а також без навантажувальний метод розвитку сили [3].

Потрібно правильно застосовувати та дозувати їх для отримання бажаного тренувального ефекту під час виконання вправ з обтяженням.

Орієнтований комплекс вправ (з обтяженням і без них) для складання комплексів:

Для нижніх кінцівок та згинання тулуба:

Вихідне положення – виконати присід, з гирею на спині. Виконання вставання з вистрибуванням угору.

Вихідне положення – зайняти позицію глибокий присід, тримаємо ноги нарізно на гімнастичній лаві, наша гиря попереду. Виконуємо вставання, а спина рівна.

Вихідне положення – позиція глибокий присід, плечі в сторони а руки за спиною утримують гирю. Виконуємо вставання з підйомом на носки, спина рівна.

Вихідне положення виконуємо стійку ноги нарізно, знаходиться гиря на спині. Викладання нахилів вперед, ноги не згинати у колінних суглобах.

Вихідне положення – стійка ноги нарізно знаходяться на гімнастичній лаві, гиря попереду себе.

Виконуємо нахили вперед з випрямленням тулуба і підніманням гирі до рівня грудей, ноги не згинати у колінних суглобах [24].

2) Для згинання тулуба і верхніх кінцівок:

- Вихідне положення – виконуємо сід на гімнастичній лаві, в одному положенні ноги зафіксувати, гиря знаходиться на спині. Нахили назад, амплітуда рухів невелика.

- Вихідне положення – стійка ноги нарізно, знаходиться гиря попереду хватом знизу.

Виконуємо згинання рук у ліктьових суглобах, спина рівна.

- Вихідне положення – виконуємо стійку ноги нарізно, гиря попереду хватом зверху. Виконуємо піднімання гирі до підборіддя, спина при цьому рівна, лікті не опускаємо.

3) Для згинання нижніх кінцівок:

- Вихідне положення – основна стійка, виконуємо піднімання гирі стегном угору (носком стопи утримуємо гирю) вправу можна використовувати і у стійці на гімнастичній лаві.

- Вихідне положення – тримаючи ноги нарізно, гиря знаходиться на спині. Виконуємо повільні присідання, але спина пряма.

- Вихідне положення – зайняти положення лежачи на спині, руки розвести в сторони. Виконуємо піднімання прямих ніг до торкання носками підлоги за головою.

- Вихідне положення – зайняти позицію лежачи на животі. Виконуємо згинання гомілки, долаючи повільний опір партнера.

- Вихідне положення – виконуємо вис на гімнастичній стінці. Піднімання прямих ніг до кута 90 градусів.

4) Для розгинання верхніх кінцівок:

- Вихідне положення – займаємо позицію стіка ноги нарізно, гиря перед грудьми розташована догори дном. Піднімання гирі двома руками.

- Вихідне положення – спортсмен сидячи на гімнастичній лаві, гиря перед грудьми догори дном. Піднімання гирі двома руками.

- Вихідне положення – у стійці ноги нарізно. Виконуємо поштовх гирі двома руками.

- Вихідне положення – займаємо сід ноги нарізно, упор на одну руку і виконуємо піднімання гирі.

- Вихідне положення – зайняти стійка ноги нарізно, гиря розташована попереду хватом зверху. Підніманя гирі прямими руками, до рівня плечей [24].

Виходячи з досвіду тренера, що такий комплекс буде недостатньо неповний, ми можемо включити до нього включити підтягування у висі на високій перекладині, застосовувати вправи з обтяженням, використовуючи різноманітний матеріал - гантелі, диски від штанги тощо. Гарного результату ми досягнемо використовуючи у своєму комплексі лазіння по канату без допомоги ніг або з використанням обтяження.

Для удосконалення та розвитку м'язів плечового поясу та м'язів рук зазвичай використовують варіанти вправ на згинання та розгинання рук в упорі лежачи, при цьому наші ноги знаходяться на підвищеній опорі, а ще можна використовувати те саме, але в упорі на брусах. Надзвичайно корисні їми є вправи з еластичними резиновими амортизаторами, або з набивними м'ячами різної ваги, які вже слід використовувати юнакам спочаку в кидках навперемінно лівою і правою руками, потім у метанні на дальність від плеча.

Не можливо не підмітити, що підліткам подобається лазіння по канату без допомоги ніг з обтяженням (це може бути звичайний рюкзак вагою 10 кг). Виконуючи цю вправу прави для попередження травматизму та зривів з канату необхідно дотримуватися основних принципів навчання. Так, вагу обтяження та висоту підйому треба підвищувати поступово, лазіння виконувати за допомогою ніг. Необхідно також частіше

нагадувати дітям про дотримання правил техніки безпеки. Обов'язково на початковому етапі застосовується страховка, особливо під час спуску вниз, коли можливі зриви з канату і пошкодження шкіри долонь. До страхування залучаються помічники тренера з найбільш підготовлених дітей.

Вправи для розвитку м'язів ніг.

Найрозповсюдженішою та найоптимальнішою вправою є виконання присідання з обтяженням (гриф та диски штанги і гантелі або партнер) і використання пружинних присідань у положенні випаду на одну чи іншу ногу

Наступною йде серія стрибів зі скакалкою, або можемо замінити на двох чи одній нозі через гімнастичну лавку і бар'єр висотою 40-50 см на одній чи двох ногах на місці з просуванням уперед, чи підстрибуючи з дістанням предметів.

Дозування вправ із навантаженнями.

Оскільки у підлітків особливо чітко проявляються індивідуальні особливості у адаптації до збільшених і тривалих за часом навантажень, дозування вище сказаних вправ визначається із урахуванням рівня фізичної підготовленості, використовуючи за вихідне навантаження 50% максимального тесту [23].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ПОЧАТКІВЦІВ

2.1. Боротьба як засіб удосконалення силових якостей юних борців

Вільна боротьба як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженої рамками існуючих міжнародних правил змагань. Швидке зростання світового рівня спортивної майстерності в боротьбі, її зростаюча динамічність, вимагають пильної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення. До числа таких факторів безперечно відноситься фізична підготовленість борців, а серед основних якостей фізичної підготовленості – сила.

Н.Г. Кулик переконаний, боротьба є ефективним засобом удосконалення силових якостей юних борців, а фізична підготовка є невід'ємною частинною кожного виду спорту, без фізичної підготовки неможливо виховати гармонійно розвинену особистість. Нині в переважній частині видів спорту у тренуванні застосовуються різноманітні додаткові загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Без достатньо розвиннутих силових здібностей, не можна досягти результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості [22].

В.І. Столяров стверджує що, хороша фізична підготовка – основа для вдосконалення усіх сторін підготовки борця, вона виступає головним засобом удосконалення силових якостей юних борців і взагалі їй необхідно приділяти багато уваги, як початківцям, так і спортсменам високого класу [43].

Займаючись боротьбою юні спортсмени удосконалюють свої силові якості, вже з перших днів тренування ми пропонуємо застосовувати різноманітні форми і організаційно-методичні прийоми навчального та

навчально-тренувального процесу, які протягом років застосовувались на практиці.

Удосконалюючи силу слід враховуються наступні основні організаційно-методичні положення:

раціональний підхід тренувальних засобів;

кількість і характер вправ;

послідовність вправ;

темپ використання вправ;

інтервали відпочинку між окремими вправами;

загальну кількість виконання чи підходів;

метод виконання вправ (повторний, інтервнальний і т.д.);

загальний об'єм навантаження [1].

Вправи направлені на удосконалення силових якостей, ми використовуємо на початку основної частини тренування після розминки. Слідом за ними використовуються ігри та ігрові вправи.

Саме у боротьбі вільним стилем для проведення тренувальних занять використовуються силові вправи. Для цього спортивні зали обладнуються додатковим знаряддям: татамі, турніками, брусами та інші.

Вільна боротьба належить до тих видів спорту, в яких сила спортсмена має дуже велике значення. У спортивних єдиноборствах під силою розуміють здатність спортсмена за рахунок роботи м'язів долати опір або ж протидіяти йому. Силові якості борця можуть розвиватися і удосконалюватися в результаті таких м'язових проявів, як напруга розслаблення м'язів, і тому методика розвитку сили має бути направлена на створення умов, в яких можливі ці м'язові прояви [8].

Вправи для тренування борців

Саме спина та ноги є домінуючим фактором у боротьбі, від ступеню їх розвитку складається основну сили борця. Не дарма присідання із штангою на плечах є ефективною вправою. Саме ця вправа стимулює та

узгоджує розвиток сили борця. Слід уяснити, що саме присідання, як правило, правильно виконується на половину, коли верхня частина стегна та коліно утворює прямий кут. Спортсмен виконує глибоке присідання, але воно не є характерним для техніки спортивно виконання повного приводу і в свою чергу навряд чи може бути признаний у цьому виді спорту ! На привеликий жаль робота з великою вагою значно збільшує небезпеку травми колінного суглобу.

Коли виконується присідання зі штангою на грудях - необхідно підкреслити, що присідання зі штангою на грудях у значній мірі акцентує роботу м'язової частини ноги, це вже різновидність попередньої вправи. Нахили зі штангою на плечах сприяють розвиткові м'язової спини. Прекрасною вправою для розвитку м'язів спини та верхнього плечового поясу слід визнати підтягування штанги до грудей стоячи, нахилившись вперед.

З самого початку слід вивчити оволодіння технікою. Взагалі вивчення виконання окремих вправ потребує особливої уваги. Це нелегкий процес: оволодіння технікою вправи підвищує зацікавленість спортсмена у тренувальному процесі; м'язова маса та центральна система взаємопов'язана між собою національні руки у значній мірі підвищують ефективність тренування у плановому розвитку рухових якостей, дозволяють подолати штангу більшої ваги, а значить домагатися більше значного приросту сили.

Відомо що «підтягування штанги до грудей» є підтягування на перекладині і виступає хорошим доповненням до вправи. Також цю вправу ускладнюють додатковим обтяжуванням. Жим штанги лежачи сприяє швидкому розвитку м'язів рук та грудей. Для того щоб розвинути м'язи передпліччя виконуємо вправи: сидячи на лавці, руки з гантелями (або зі штангою) на колінах, згинаючи руки у променезап'ясних суглобах, потрібно підняти кисті наверх на скільки це можливо, і відпустити [8].

Узгодивши стрибки у довжину та висоту, стрибки на підвищення; естафети з елементами бігу, стрибки з переборюванням різних перешкод; спортивно-оздоровчі ігри; стрибки на одній нозі і обох ногах з просуванням вперед, назад, і в сторони; метання набивного м'яча; штовхання ядра, метання гирі, кидки двома руками вперед і через себе назад; рухливі ігри, пов'язані з діями на швидкість; стрибки уверх з дістанням підвішаних предметів. Так як кращим засобом дії на специфічні групи м'язів є самостійні технічні дії, одним з окремих методичних прийомів у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

Вільна боротьба як засіб фізичного виховання міцно пов'язана з його спеціалізацією. У одних видах спорту їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається, передусім, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності, витривалістю; швидкісно-силовими і координнаційними здібностями, рівномірним розвитком різних фізичних якостей [10]. В системну фізичного виховання входить фізична підготовка борця – виховання його фізичних якостей, що виявляються у руховій здатності, необхідній в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових та швидкісних здібностей, витривалості та гнучкості [8].

Використання стрибків з місця і з розбігу у довжину та висоту, стрибки на підвищення; метання набивного м'яча; штовхання ядра, метання гирі, каміння, кидки двома руками вперед і через себе назад; рухливі ігри, пов'язані з діями на швидкість; естафети з елементами бігу, стрибки з переборюванням різних перешкод; спортивні ігри; стрибки на одній нозі і обох ногах з просуванням вперед, назад, і в сторони; стрибки уверх з дістанням підвішених предметів.

Так як кращим засобом дії на специфічні групи м'язів є самі технічні дії, одним з окремих методичних прийомів у підготовці

висококваліфікованих спортсменів є спеціалізована вправа (технічна дія), яка виконується на тестові кидки маекенну.

Удосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей важливі технічні дії партерної боротьби, так як увесь різновид технічних дій у боротьбі закінчується досить часто. Засоби партерної боротьби необхідно більше використовувати при роботі зі спортсменами різної кваліфікації на усіх етапах підготовки [1].

Боротьба сприяє удосконаленню спеціальних силових якостей, як правило, тренери володіють правильною методикою навчання прийомам, технічним і тактичним діям, тобто різним підготовкам, обманним діям [33, 34]. Сила являє собою одну з головних рухових якостей борця. На тренуваннях тренер ставить мету - розвинути м'язи тулуба і кінцівок, високий рівень силовий підготовленості, ось що є передумовою збереження здоров'я дитини і досягнення хороших результатів. Ми неодноразово упевнились, теоретично та практично, що основним засобом розвитку сили вважається тренування з обтяженнями, вони є найефективнішими.

2.2. Методичні рекомендації до формування силових якостей юних борців

За останні роки Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням динамічності, видовинцності та інтенсивності змагальних поєдинків. Значно збільшується щільність ведення боротьби, скорочується також час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань. Саме це підвищує вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з малого шкільного віку. Внесенні зміни посилюють змагальні сутички та напруженість змагальної діяльності загалом [30, 33].

На нашу думку, формування силових здібностей повинно бути обумовлене обов'язково принципом індивідуалізації з урахуванням особливостей енергозабезпечення юного організму борців вільного стилю.

Об'єктивні закономірності практики підготовки юних спортсменів в сучасних умовах викликані необхідністю наукового обґрунтування доцільності використання низки технологій, які дозволяють підвищити ефективність формування силових здібностей юних борців вільного стилю [8, 30, 40, 42]. У процесні підготовки кваліфікованих борців, формування силових якостей, на думку окремих фахівців, необхідно враховувати індивідуальний рівень спеціальної фізичної підготовленості, рівень провідних фізичних якостей юного спортсмена та індивідуальний стиль ведення змагальних сутичок [26].

Вільна боротьба характеризується безліччю контрприймів, прийомів і техніко-тактичних дій, які вимагають від юного борця не тільки високого рівня розвитку і прояву усіх рухових якостей які працювати у режимі забезпечення складних м'язових зусиль [33].

Важливу роль у розвитку силових якостей відіграють вправи, які тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи.

Борцям також необхідні тривалі заняття такими вправами, які покращують функціональні можливості органів дихання, зміцнюють серцево-судинну системну, дозволяють витримувати великі навантаження, підвищують загальний обмін речовин в організмі, швидше протікати процесам відновлення після них [6].

Вже на перших заняттях боротьбою юні спортсмени відчувають потребу в самореалізації з поліпшення загальної фізичної підготовки. Таку самореалізацію дитини ми розглядаємо як добре мотивований та напружений тренінг із формування силових якостей, як провідних та

фізичного самовдосконалення, яке рекомендуємо здійснювати в декілька етапів:

I етап – самопрограмування та самоактуалізація як потужний самоорганізаційний поштовх, подолання страху та внутрішнього спротиву чи відвикання від звичного способу життя. Для правильного формування силових якостей необхідно заставити себе дотримуватися погодженого з тренером режиму дня, належного харчування, робити зарядку, вести активний спосіб життя. Дитина має спонукати себе просуватися вперед, переборюючи власні слабкі фізичні якості.

II етап – існує методика самооцінки, як чесна характеристика й корекція фізичних якостей, на основі чого має відбуватися процес удосконалення фізичної підготовки та провідних фізичних якостей.

III етап – процес самопрограмування, необхідно дати відповіді на запитання: «Що?», «Коли?», «Яким чином я буду здійснювати?».

IV етап – наполегливе й інтенсивне «самоздійснення» з урахуванням обсягів запланованої роботи. Коли ж фізична самореалізація дитини у такому ранньому віці стає звичкою, вона стає підвалиною до кроку вперед – оволодіння технікою виконання прийомів із самозахисту й нападу, які, у свою чергу, також будуть сприяти вдосконаленню силових якостей борця.

Загалом заняття вільною боротьбою в поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує удосконалення таких якостей, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість. Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм сили в сукупності з іншими фізичними якостями й техніко-тактичною підготовленістю [6].

Важливою якістю борця, виходячи з вищезазначеного, є саме сила – упевнившись в тому, що вивченні прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко, дуже часто борець не встигає виконати атакуючий прийом у відповідь на атаку суперника не тому, що не володіє

ним чи не знає його, а лише тому, що суперник швидше й сильніше проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію.

За рекомендаціями Сергія Матвєєва для формування силових якостей слід виконувати плавання (2 – 3 басейни по 25 м), біг по сходам (5 серій по 8–10 м), біг (3 серії по 20 – 30 м), вправи з відбиванням ручого м'яча у «воротах» тощо [29]. Зауважимо, що силові якості у поєднанні з швидкісними проявляються у здатності точно, швидко, цілеспрямовано й економічно вирішувати складні рухові завдання. Сила є базою для набуття високої спортивної майстерності й опанування техніки.

Для того щоб визначити рівень розвитку силових якостей юного борця здійснюється оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз, а вже підвищенню розвитку сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються відповідно до специфіки: наприклад, різноманітні стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій, кидки зі зміною напрямку руху [6, 33]. Застосовуються також акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні й рухливі ігри, естафети тощо.

Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму юного спортсмена, психічними можливостями спортсмена, ефективністю техніки й тактики, що забезпечують у тренувальній і змагальній діяльності не лише високий рівень м'язової активності, але й віддалення втоми та протидію процесу її розвитку [33]. І практично перевірено, що найбільший ефект дає інтервально-кругове тренування: кожен бореться 6 хв безперервно у групах з чотирьох осіб, а потім 3х2 хв з 4-хвилинним відпочинком. Залежно від завдань заняття – таких кіл, може бути до 5–6 (сього в одному колі спортсмен має боротися 12 хв). ЧСС підвищується до 174–192 за 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної сутички. Розвиток та удосконалення силових якостей юного

борця має важливе значення під час проведення борцівських поєдинків – відсутність належної сили дуже добре відчувається, насамперед, під час гострих і темпераментних поєдинків, в диханні – воно стає тяжким та прискореним, що призводить до кисневого голодування, прискорення втоми, а це, у свою чергу, заважає боротися на потрібному рівні, неминуче веде до програшу [28, 33].

На тренування використання спеціальних вправ значно допомагають формувати силові якості юних борців, вони поділяються на спеціально-підготовчі (підвідні) та імітаційні.

До спеціально-підготовчих (підвідних) ми відносимо вправи, які за структурою рухів і характером мають значну схожість з технічними і тактичними діями. Виконуються вправи з метою розвитку необхідних фізичних і силових якостей, а також для більш успішного оволодіння технікою складними прийомами. Такі вправи можуть проводитися як без снарядів так і зі снарядами (мішок, гириями, штанга, борцівські лапи і т. д.), вправи з партнером.

Імітаційні вправи — це виконання прийомів і їх елементів без снарядів і зі снарядами (борцівським манекеном і мішком). Ці види вправ дозволяють удосконалювати техніку і розвивати тактику проведення прийомів.

Коли виникають труднощі в багаторазовому виконанні прийомів і виконанні окремих елементів з партнером саме в таких випадках широко використовуються вправи зі снарядами. Але захоплюватися відпрацюванням прийомів з манекеном (мішком) не слід.

Імітаційні вправи без снарядів виконують після того, як спортсмен засвоїв структуру даного прийому, і правильно її уявить собі. Вони застосовуються для розвитку сили, спритності, гнучкості та швидкості. Дитина під керівництвом тренера, імітуючи з відносно манекеном елемент

кидка з прогином, і в свою чергу відрив від килима, юний борець одночасно з удосконаленням техніки розвиває силу м'язів ніг і спини.

На заняттях з борцями-новачками підвідні та імітаційні вправи часто використовуються у вигляді комплексів для освоєння складних прийомів з метою подальшого цілеспрямованого розвитку необхідних фізичних якостей та вдосконалення техніки і тактики боротьби, виправлення виявлених недоліків. Ці вправи переважно застосовуються у другій половині і підготовчої частини уроку протягом спортивного року, протягом всього підготовчого та основного періоду тренування.

До вашої уваги спеціально-підготовчі (підвідні) вправи для формування силових якостей юних борців:

Вправи борця на опір: метою вправ є підготовка спортсмена до вміння чинити опір у різних ситуаціях, які зустрічаються в боротьбі, такі вправи в цілому виконують з партнером і в групі.

Вправи для ніг.

Стоячи навпроти друг друга, руки на плечах підняти ногу до схрещення і відводити в бік(рис. 2.1 – а).

Сід на килимі (обличчям один до одного), упор робиться руками на килим, підняти ногу вгору до взаємного схрещення гомілок і відводити ногу партнера в бік (рис. 2.1 – б).

Сід один навпроти одного, упор зробити руками в килим по заду. Ліва нога напівзігнута і робить упор стопою один в одного намагаючись зігнути ногу партнера(рис. 2.1 – в).

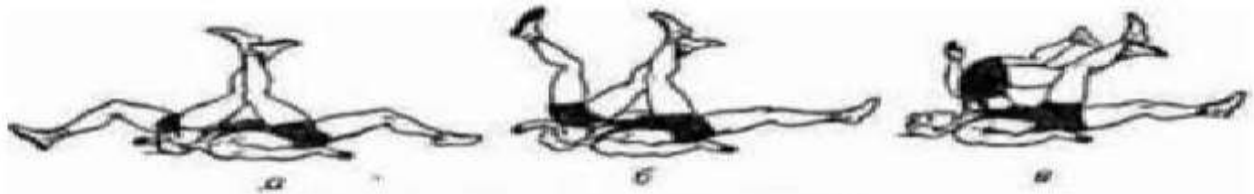
Початкове положення те ж вправа виконується двома ногами (рис.2.1 – г) [6].



Вправи для ніг стоячи та сидячи

Рис. 2.1. Вправи для ніг стоячи та сидячи для формування силових якостей юних борців

Два спортсмена лежать на спині, головою в протилежні сторони, захопивши один одного за руки. Підйом лівої ноги, зачепити одну ногу за іншу і треба перетягнути один одного (рис. 2.2 – а, б, в).



Вправи для ніг лежачи

Рис. 2.2. Вправи для ніг лежачи для формування силових якостей юних борців

Вправи для рук.

Стійка впівоберта обличчям один до одного, виставити праву ногу вперед, з'єднати праві рука пліч-о-пліч, а вага тіла перенесена на іншу ногу. Один штовхає від себе витягнуту вперед руку, інший пручається (рис. 2.3 – а).

Стійка лицем на один одного, ноги на ширині плечей, взятися руками перед собою. Поперемінне перештовхування: одну руку згинати, а іншою поступатися, партнер робить навпаки з іншою рукою. (рис. 2.3 – б).

Стійка на лівому коліні обличчям один до одного. Коліно зігнуто під прямим кутом. Зробити упор ліктя на своє коліно взяти руку партнера та відштовхувати руку партнера. (рис. 2.3 – в).

П.п. упор лежачи на руках, ноги нарізно, упертися один одному в праве плече. Виштовхування за певну межу за допомогою рук і ніг (рис. 2.3 – г) [6].



Рис. 2.3. Вправи для рук для формування силових якостей юних борців

Вправи з опором (групою).

Група борців (4-6) чоловік з однієї шереди (2-3) беруться під руки і стають обличчям до борців що залишились і знаходяться в іншій шерензі (2-3) - підходять до них впритул. Упираючись грудьми, треба виштовхнути іншого за межу. Борці можуть виконувати цю вправу, ставши спиною один до одного (рис. 2.4 – а, б)



Рис. 2.4. Вправи з опором (групою) для формування силових якостей юних борців

Вправи із застосуванням інвентаря на опір.

Партнери повинні тримаючись за естафетну палицю перетягнути її на себе (рис. 2.5 – а).

Сід на килим, упор один в одного ступнями тримаючи палицю двома руками. Перетягувати партнера на себе (рис. 2.5 – б).

Перетягування джгута або чогось іншого. Забирання м'яча будь-яким способом(рис. 2.5 – а,б)



Рис. 2.5. Вправи з опором з інвентарем для формування силових якостей юних борців

Включення спеціалізованих рухливих ігор в підготовку юних борців вільного стилю та розвитку провідних фізичних якостей, зокрема сили відбувається в рамках затвердженої програми на тренувальних заняттях.

Ігри з опором

«Боротьба за набивний м'яч». Борці в партерні лицем один до одного. Обхвативши м'яч руками, вони намагаються заволодіти їм (рис. 2.6 – а,б)



Рис. 2.6. Ігри з опором з інвентарем для формування силових якостей юних борців

«Бій схожий на вершників». У грі приймають участь 2 пари. Кожна пара ділиться на «вершників» і «коней». За сигналом потрібно скинути на підлогу гравця який знаходиться зверху (рис. 2.7 – а).

«Бій який схожий на півнів». Суперники знаходяться один навпроти одного на одній нозі, руки за спиною. Потрібно завалити суперника на підлогу (рис. 2.7 – б) [6].

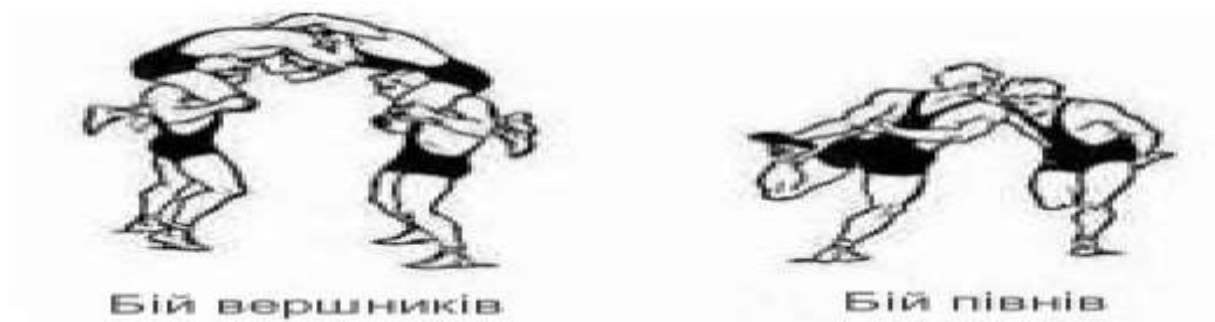


Рис. 2.7. Ігри з опором для формування силових якостей юних борців

«Перештовхування». Упершись грудьми в груди (голова збоку, руки за спиною), борці прагнуть відтіснити один одного з наперед наміченого круга.

«Боротьба за відрізок каната». Борці намагаються відняти один у одного відрізок каната завдовжки 40 см.

«Гра з набивним м'ячем за правилами баскетболу». Дві або більше команди по 5-8 осіб, вага м'яча не повинна перевищувати 5 кг. Можна переміщуватися з м'ячем роблячи будь яку кількість кроків. Відбирати м'яч можна різним способом, намагаючись повалити суперника на підлогу.

«Боротьба у якій потрібно використати прийом обхвата». Потрібно першому обхопити тулуб партнера спереду і з'єднати свої руки на його спині.

«Боротьба у якій потрібно використати прийом захоплення ». Треба першим схопити партнера за руки, або за ногу, або за плечі.

Силова підготовка юного борця вирішує такі завдання:

розвиток силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силової витривалості);

збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (сполучних і опорних);

гармонізація форми тіла.

Рівень розвитку сили є передумовою розвитку та вдосконалення швидкості, спритності та гнучкості борця. Методи розвитку силових якостей у вільній боротьбі: поліметричний (створює в м'язах потенціал напруги); ізометричний (напруга без зміни довжини м'язів); ізокіннетичний (робота з великою напругою); змінних опор (із використанням тренажерів) [6, 44].

У боротьбі захвати мають бути міцні, швидкі й точні в застосуванні. Для цього спортсмени систематично удосконалюють техніку та тренуються, а для розвитку сили хватну використовують спеціальні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях; стискування тенісного м'яча [33].

При застосуванні окремих прийомів для цілеспрямованого розвитку певних якостей, нашій практиці борці можуть використовувати комплексні форми прояву фізичних якостей [32]. над якими треба працювати на тренуваннях Л. Матвєєв, Ю. Верхошанський, В. Панков, А. Акопян і багато інших науковців відмічають, що фізичні якості значно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши літературні джерела нами були вивчені особливості формування силових якостей юних борців. На сучасному етапі розвитку вільної боротьби методиці розвитку та формуванню силових якостей не надається належної уваги, і це не випадково, оскільки, в традиційному підході головне навчити проводити прийоми. Силові вправи та силові прийоми є найбільш ефективним засобом досягнення мети, а в майбутньому – перемоги.

2. Таким чином, в нашій роботі ми використовуємо комбінаційний підхід при застосуванні різних методів тренування і виховання, для силових якостей юних борців. Дана методика направлена на закріплення міцних навиків використання початкових і підготовчих дій на тлі високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов. Застосування спеціалізованих вправ силового характеру та рухливих ігор дає можливість тренерів донести методіку навчання прийомами, у більш легкій і доступній для юних спортсменів формі. Кожному тренеру відомо, що для дитячої психіки застосування ігор у навчанні дозволяє, найбільш, ефективно за короткий проміжок часу оволодіти складними прийомами.

В нашій роботі ми окреслили методичні і практичні рекомендації для фахівців з вільної боротьби з метою більш ефективної організації і проведення навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу до розвитку та удосконалення домінуючих фізичних якостей, а саме сили, позитивно відображається на результатах їх змагальної діяльності. Представленні в роботі рекомендації можуть бути використані в практичній тренерській діяльності.

Ми впевненні, що за допомогою наведеної методики формування силових якостей юних борців вільного стилю буде досягнутий позитивний розвиток техніки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулаев А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навчально-методичний посібник] / А.К. Абдулаев, Д.Є. Воронин, И.В. Ребар та ін. – Мелітополь, 2012. – 356 с.
2. Арзютов Г.Н. Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах: НПУ імені М. П. Драгоманова / Г.Н. Арзютов. – Київ, 2000. - 410 с.
3. Барышников Ю.А., Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы/ Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов – М.: «Просвещение», 1986. – 223 с.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
5. Бібліотека і доступність інформації у сучасному світі : [електронні ресурси в науці, культурі та спорті]. – Режим доступу: https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfqd5ik7lr25ru1g0v124nmbt.pdf
6. Бібліотека і доступність інформації у сучасному світі : [електронні ресурси в науці, культурі та спорті]. – Режим доступу: <http://vipreferat.net/page,11,226766-Operativnyiyy-tekushiiy-ta-etapnyiyy-kontrolza-urovнем-fizicheskoiyy-podgotovki-sportsmena-na-primere.html>
7. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 144 с.
8. Вавілова Є. М. Особливості прояву рухових якостей у дітей 5-7 років / Є. М. Вавілова – К., 2000. – 29 с.

9. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 332 с.
10. Вільчковський Є.С. Розвиток рухових функцій у дітей / Є.С. Вільчковський – К.: «Здоров'я», 1983.
11. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей і підлітків / Л.В. Волков. – К.: «Здоров'я», 1981. – 120 с.
12. Галковский Н.М., Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин – «Физкультура и Спорт» 1968
13. Геллер Е.М. К теоретическому обоснованию применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов II Материалы Респ. науч. - метод. конф. по проблемам юношеского спорта и высш. спорт. мастерства. - Кишинев, 1976. - с. 90-91.
14. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /М.А. Годик – М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 192с.
15. Данько Г. В. Вплив окремих тренувальних навантажень на стан спеціальної працездатості борців // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наукових праць під ред. Ермакова С.С. - Харків: ХГАДИ (ХХПІ), 2004. - №5. - С. 9-13.
16. Еван В.Г. Швидкісно-силова підготовка борців // Спортивні єдиноборства: Теорія, практика і перспективи розвитку : Електронна наукова конференція - Харків, 2004. - С. 22-26.
17. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів /В.І. Завацький – Луцьк.: «Настир'я», 1994. – 152 с.

18. Загура Ф.І. Особливості моделювання в спортивній боротьбі. Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон, 2003. – С. 52-54.
19. Ишков А.В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций)/ Теория и практика физической культуры / А.В. Ишков, Г.В. Кипор, Д.О. Юшков,- 2002. - № 10. - С. 34-38.
20. Ишков А.В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Разделы технико-тактических действий в партерне: Учебное пособие / А.В. Ишков, В.В. Волостных - М.: Изд-во МЭИ, 2003. - 104с.
21. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: «Світ», 1993. – 148 с.
22. Кулик Н. Впливи тривалості вільних сутичок в розвитку працездатності борців / Н. Кулик, С. Елисеєв // Теорія і практика фізичної культури - 1999. - №2. - С. 52.
23. Лапутин А.М. Атлетична гімнастика/ А.М. Лапутин – Київ: «Вежа»,1990.– 173с.
24. Лапутинн А.М. Навчання спортивним рухам/ А.М. Лапутинн – Київ: «Здоров'я», 1986. – 214 с.
25. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А.Н.Лапутин / Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 6. – С. 38-46.

26. Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячоюнацьких шкіл олімпійського резервну, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К. : АСБУ, 2011. – 95 с.

27. Любимова З. В. Возрастная физиология : [учебник для высш. учеб. заведений] // в 2 ч. ч / З. В. Любимова, К. В. Мариова, А. А. Никитина. – М. : Гуманит. изд. ВЛАДОС. 2003. – Ч. 1. – 304 с.

28. Лях В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры / В. Лях. - 1998. - № 9. – 18 с.

29. Матвеев С. Ф. Борьба самбо / С. Ф. Матвеев. – К. : «Здоров'я», 1977. – 152 с.

30. Медведь А. В. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации / А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 3 – 6.

31. Міжнародні правила боротьби греко-римської, вільної, жіночої і пляжної / пер. Л. Куракинна /ред. Н.Журулі. – Лозанна, 2005. - 80 с.

32. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – М. : Научно-издательский центр, 2004. – № 4.

33. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навчальний посібник / А. І. Пістун. – Львів : «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

34. Пістун А.І. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. -Улан-Удв, 2003. - 20 с.
35. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
36. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. – К.: «Олімпійська література». – 1997. – 584 с.
37. Платонов В.М. Теорія та методика спортивно тренування / В.М. Платонов – К.: «Вища школа», 1984.– 306 с.
38. Платонов В.М., Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: «Вища школа», 1995. – 320 с.
39. Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б.А. Подливаев/ Теория и практика физической культуры. - 2002. - №10. - С. 30-33.
40. Сазонов В. Характеристика чиників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців / В. Сазонов // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2014. – № 29 (1). – С. 68–74.
41. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
42. Сибіль М. Г. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / Сибіль М. Г., Р. В. Первачук, Я. С. Свищ // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т.3. – С. 189–195.

43. Спорт и жизнь // Сборник статей / Под. ред. В.И. Столярова, З. Кравчука – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 278 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Част. 1. – Тернопіль : «Навчальна книга Богдан», 2001. – 272 с.