

УДК 796.799

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7407971>*Кузнецов С.В.**Коричко А.В.**канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по определению эффективности комплекса упражнений скоростно-силовой направленности в тренировочном процессе борцов-самбистов. Проведенное исследование показало важность подбора эффективных средств физической подготовки, которые и определяют рост спортивных достижений в самбо. Полученные результаты дают возможность тренерам-практикам использовать предложенные средства в подготовке борцов самбистов.

Ключевые слова: борцы-самбисты; тренировочный процесс; физические упражнения; скоростно-силовые качества

*Kuznetsov S.V.**Korichko A.V.**Ph.D.**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia*

THE USE OF MEANS OF SPEED-POWER ORIENTATION IN THE TRAINING OF SAMBO WRESTLERS

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the effectiveness of a set of speed-strength exercises in the training process of sambo wrestlers. The conducted research has shown the importance of selecting effective means of physical training, which determine the growth of sports achievements in sambo. The results obtained enable the practical trainers to use the proposed means in the training of ambist wrestlers.

Keywords: sambo wrestlers; running process; physical exercises; speed-strength qualities

Проблема рациональных способов построения тренировочного процесса всегда являлась одной из важнейших в общей системе подготовки спортсменов.

Анализ научных исследований по вопросам становления спортивного мастерства самбистов показал, что в последнее время внимание специалистов направлено на подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые и определяют рост спортивных достижений [2].

Соревновательная деятельность в борьбе в значительной степени характеризуется комплексным развитием и проявлением быстроты и силы, в связи, с чем в тренировочном процессе выделена скоростно-силовая подготовка. Важность скоростно-силовой подготовки для борцов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства

базируется на высоком потенциале их физической подготовленности [1; 3]. В исследованиях указывается на то, что повышение уровня физической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применение большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки обеспечивает рост физической подготовленности. Однако, используя только специфические средства подготовки нельзя целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют борцу повысить эффективность совершенствования технических действий. Если не применять концентрированной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых направлений тренировочного процесса борцов.

Цель исследования – развитие скоростно-силовых качеств юных борцов посредством подбора и применения специально разработанного комплекса упражнений.

Педагогический эксперимент был организован на базе СК Спартак г. Нижневартовска. В структуру составленных комплексов упражнений для экспериментальной группы был включён широкий спектр физических упражнений, представленный в таблице 1. Варианты упражнений в комплексе и его продолжительность могут варьироваться, желательно использовать упражнения схожие по структуре движения, с техническими приемами борьбы. Интенсивность, количество повторений в подходах, интервалы отдыха меняются в зависимости от поставленных задач.

Таблица 1

Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности для самбистов 14-15 лет

Упражнение	Целевые установки при его выполнении	Интервал отдыха между сериями
Вертикальные (рывковые) тяги из приседа (штанга, гири, гантели)	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Жим штанги лежа средним хватом	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Запрыгивания на тумбу	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Имитация подворотов для броска через спину с использованием эспандера	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Подъемы прямых ног в вися на перекладине	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Тяги т-грифа в наклоне	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.

Предложенные комплексы упражнений оптимально подводят спортсмена к проявлению своих силовых качеств во время соревновательных схваток, а использование во время тренировок силовых упражнений схожих по структуре с техническими действиями приводит к интенсификации борьбы, что зачастую выражается удачно проведенным техническим действием.

Занятия в контрольной группе проходили параллельно по общепринятой методике в рамках программы ДЮСШ.

Контрольные испытания проводились с целью оценки уровня развития скоростно-силовых качеств борцов самбистов до и после применения предложенного комплекса упражнений.

В качестве интегральных показателей уровня скоростно-силовой подготовки борцов самбистов применялись общепринятые в теории и практике контрольные испытания, которые отвечали следующим условиям: естественность и доступность в выполнении определенного теста; комплексность обеспечивающая разносторонность исследования; отсутствие необходимости использования сложного и дорогостоящего оборудования.

Сравнительный анализ экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до эксперимента показал отсутствие статистически достоверных различий по уровню скоростно-силовых качеств (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов участников ЭГ и КГ до эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	Достоверность
	$X_{cp} \pm \sigma$	$Y_{cp} \pm \sigma$	
Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-о раз)	8,30±2,00	7,55±1,36	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	174,65±6,71	174,30±7,21	$p > 0,05$
10 бросков через бедро партнера своего веса (сек)	30,95±2,28	29,85±2,32	$p > 0,05$
5 переворотов «борцовский мост» (сек)	7,5±0,2	7,63±0,1	$p > 0,05$
Челночный бег 3×10 (сек)	7,52±0,43	7,35±0,45	$p > 0,05$

После эксперимента в КГ произошли положительные изменения по показателям тестирования на статически достоверном уровне ($p < 0,05$) в следующих тестах: «Подтягивание на перекладине за 20 сек», «Прыжок в длину с места» (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов участников КГ до и после эксперимента

Тест	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента	Достоверность
	$X_{cp} \pm \sigma$	$Y_{cp} \pm \sigma$	
Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	7,55±1,36	8,70±0,98	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	174,30±7,21	184,20±7,02	$p < 0,05$
10 бросков через бедро партнера своего веса (сек)	29,85±2,32	29,55±1,64	$p > 0,05$
5 переворотов «борцовский мост» (сек)	7,63±0,1	6±0,3	$p > 0,05$
Челночный бег 3×10 (сек)	7,35±0,45	7,24±0,31	$p > 0,05$

Исходя из данных, приведенных в таблице 4, можно констатировать, что после применения предложенного комплекса упражнений скоростно-силовой направленности в ЭГ выявлены статистически достоверные положительные изменения по всем исследуемым показателям ($p < 0,05$).

Таблица 4

Сравнительный анализ результатов участников ЭГ до и после эксперимента

Тест	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	Достоверность
	$X_{cp} \pm \sigma$	$Y_{cp} \pm \sigma$	
Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	8,30±2,00	10,25±0,97	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	174,65±6,71	194,75±10,09	$p < 0,05$
10 бросков через бедро партнера своего веса (сек)	30,95±2,28	28,05±1,32	$p < 0,05$
5 переворотов «борцовский мост» (сек)	7,5±0,2	4,25±0,21	$p < 0,05$
Челночный бег 3×10 (сек)	7,52±0,43	7,02±0,22	$p < 0,05$

Обобщенный анализ, представленный в таблице 5 свидетельствует, что после эксперимента между самбистами ЭГ и КГ выявлены статистически достоверные различия по показателям тестирования скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$).

Таблица 5

Сравнительный анализ результатов участников ЭГ и КГ после эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	Достоверность
	$X_{cp} \pm \sigma$	$Y_{cp} \pm \sigma$	
Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	10,25±0,97	8,70±0,98	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	194,75±10,09	184,20±7,02	$p < 0,05$
10 бросков через бедро партнера своего веса (сек)	28,05±1,32	29,55±1,64	$p < 0,05$
5 переворотов «борцовский мост» (сек)	4,25±0,21	6±0,3	$p < 0,05$
Челночный бег 3×10 (сек)	7,02±0,22	7,24±0,31	$p < 0,05$

Анализ темпов прироста результатов в тестах показал, что в тесте «Подтягивание на перекладине за 20 сек» прирост составил 23%, «Прыжок в длину с места» прирост составил 12%, «10 бросков через бедро» прирост составил 9%, «5 переворотов «борцовский мост»» прирост составил 16%, «Челночный бег 3×10» прирост составил 7%.

Таким образом, анализ данных по развитию скоростно-силовых способностей у самбистов 14-15 лет, полученных в ходе исследования, позволяет констатировать эффективность предложенного комплекса физических упражнений, который может быть использован в тренировочном процессе для данного контингента спортсменов.

Литература

1. Акопян А.О., Панков В.А., Астахов С.А. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств. М.: Советский спорт, 2003. 48 с.
2. Ли-Ю П.Н., Вонорбао В.Н. Проблемы и методика развития скоростно-силовых качеств у борцов на этапе подготовки к соревнованиям // Физическая культура и спорт в современном обществе: Матер. Всеросс. науч. конф. Хабаровск, 2005. С. 192-195.
3. Панков В.А., Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2004. №4. С. 14-18.

© Кузнецов С.В., Коричко А.В., 2022