

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Ю.П. Дойняк, В.Н. Будковский, И.П. Дойняк*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов.

Повышение результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочный процесс должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров-борцов вольного стиля. В спортивной тренировке актуальны вопросы вариативного использования средств и методов развития скоростно-силовых способностей юных борцов вольного стиля групп начальной подготовки.

Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ № 2 г. Мозыря. Испытуемыми были 28 юношей 14–15 лет двух учебно-тренировочных групп, по 14 человек в каждой. Одна группа считалась контрольной (КГ), вторая – экспериментальной (ЭГ).

На 1-ом и 2-ом этапах проводился анализ литературных источников по проблеме исследования, анкетный сбор данных среди спортсменов и тренеров борцов вольного стиля по вопросам организации специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

На 3-ем и 4-ом этапах был составлен ряд тестов на определение уровня специальной физической подготовленности и комплексы по специальной физической подготовке для включения в тренировочный процесс борцов вольного стиля и проводился педагогический эксперимент.

В комплекс физических упражнений, который выполнялся спортсменами ЭГ, были включены упражнения скоростно-силового характера: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены; поднимание ног и туловища из положения лежа; подтягивание из виса на перекладине; приседание с партнером (вес партнера не более веса

выполняющего); выпрыгивание из положения полного приседа. Учебно-тренировочные занятия юных борцов КГ проводились по общепринятой методике.

Для оценки эффективности применяемой нами методики в начале и в конце эксперимента использовались контрольные испытания (таблица 1).

Таблица 1. – Результаты показателей до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

| Тест  | КГ       | ЭГ       |
|---|----------|----------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз                   | 11,1±1   | 11,0±1   |
| Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз     | 7,9±2    | 8,0±2    |
| Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз                         | 13,9±0,6 | 13,8±0,2 |
| Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз | 8,0±0,5  | 8,0±0,5  |

В конце годовичного цикла тренировки были проведены контрольные тесты для выявления динамики развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Результаты показателей после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

| Тест  | КГ       | ЭГ       |
|---|----------|----------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз                   | 11,4±1   | 11,9±1   |
| Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз     | 8,2±3    | 8,8±2    |
| Подтягивание из виса на перекладине 20 с, раз                         | 14,1±0,5 | 14,5±0,5 |
| Приседание с партнером (вес партнера не более веса выполняемого), раз | 8,3±0,2  | 9,0±0,5  |

Несмотря на то, что за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех уровнях проявления скоростно-силовых способностей испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

Результаты контрольных тестов после эксперимента, приведенных в таблице выше, позволяют судить об эффективности применения упражнений силового характера в развитии скоростно-силовых способностей юных борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки.