

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

В.В. Романов, И.Е. Васильков, О.В. Иванов

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Россия,
romanovv2010@mail.ru

Введение. Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка, являющаяся основой для совершенствования всех сторон подготовленности борца. Отсюда возникает необходимость уделять ей большое внимание всем без исключения, как начинающим борцам, так и высококвалифицированным спортсменам.

Силовой подготовке борцов всегда уделялось значительное внимание[3]. Этому вопросу посвящено большое количество исследований. Однако состояние вопроса физической подготовки студентов–самбистов отражено меньше, что и подчеркивает актуальность данного вопроса. Учеба в спортивном вузе предъявляет к студентам большие требования, им приходится переносить значительные психические (достаточно напряженная умственная работа) и физические нагрузки (большой объем двигательной активности) [2,4]. Особенности адаптации студентов к учебному и тренировочному процессу в физкультурном вузе проявляются в уровне возникновения у них заболеваний, травм, состояния переутомления, которые зависят от спортивной квалификации, стажа занятий спортом, направленности тренировочных нагрузок. Так же накладывают определенные трудности особенности режима дня и питания студента, их социальная адаптация [1].

Все выше изложенное дает основание говорить о необходимости адекватной направленности и интенсивности тренировочного процесса самбистов в физкультурном вузе. В связи с этим представляется актуальным поставить перед исследованием **цель:** совершенствование процесса физической подготовки в учебно–тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой самбо.

Методы исследования: анализ и обобщение научно–методической литературы, педагогическое тестирование, экспертная оценка выполнения технических действий, анализ протоколов соревнований (результативность), математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследование констатирующего характера приняли участие 15 студентов–самбистов ВЛГАФК, имеющих квалификацию от 1 разряда до МС. Для определения упражнений силовой направленности адекватных для студентов–самбистов были проведены два взаимосвязанных этапа исследования. На первом этапе, учитывая многоплановость борьбы, где постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические), были отобраны двадцать упражнений, интегрально воздействующих на спортсменов. На втором этапе был осуществлен корреляционный анализ, данные которого позволили установить эффективные и адекватные упражнения для развития общей силы в стойке и партере (r от $-0,8$ до $0,9$), определяющие результат в борьбе и отвечающие требованиям надежности (Табл. 1).

Таблица 1 – Показатели взаимосвязи результатов в базовых силовых упражнениях с соревновательной результативностью, физической и технической подготовленностью

Название упражнения	Соревновательный результат	Физическая подготовленность	Техническая подготовленность
Жим штанги лежа	-0,8	0,9	0,8
Приседание со штангой на плечах	-0,8	0,9	0,8
Становая тяга	-0,8	0,9	0,8

Основу комплексов нашей методики составили три базовых упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах и становая тяга. Так, например, рассмотрим комплекс тренировки мышц ног в подготовительном периоде (Табл. 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног в подготовительном периоде тренировки

Название упражнения	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Отягощение	Интервал отдыха
Приседание со штангой на плечах	2 5	6 4	60% 70%	1–3 мин.
Спрыгивание с высоты 0,7 (м) с одновременным отскоком вверх	4	10	Собственный вес	1–3 мин.
Удержание груза на плечах в позе «конькобежца»	3	20 с	30%	5 мин.

В рамках апробации разработанной методики физической подготовки был проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем приняло участия 10 студентов-самбистов, учащихся ВЛГАФК (1–3 курс) и имеющих спортивную квалификацию 1-й разряд и КМС. Эксперимент проходил в течение пяти месяцев с сентября 2011 года по январь 2012 года. В учебно-тренировочный процесс в рамках недельного микроцикла исследуемых студентов-самбистов помимо тренировок на ковре (СФП), было включено два занятия в тренажерном зале (вторник, четверг) по разработанной методике, после которых также давались средства СФП малой и средней интенсивности.

План тренировок по ОФП составлялся на 8 недель вперед. Преимуществом такого планирования является то, что при этом, обычно, можно спрогнозировать результат на 5–10% больше личного достижения, но чем выше класс спортсмена, тем ближе он к верхней границе своих возможностей и, следовательно, ниже процент прогноза, а также требуется больше времени для его восстановления. После выполнения плана тренировок (8 недель), была произведена «прикидка» результатов, а также прием контрольных нормативов в отдельных упражнениях по специальной и общей физической подготовке и произведен сравнительный анализ показателей с исходным уровнем развития физических качеств (Рис. 1).

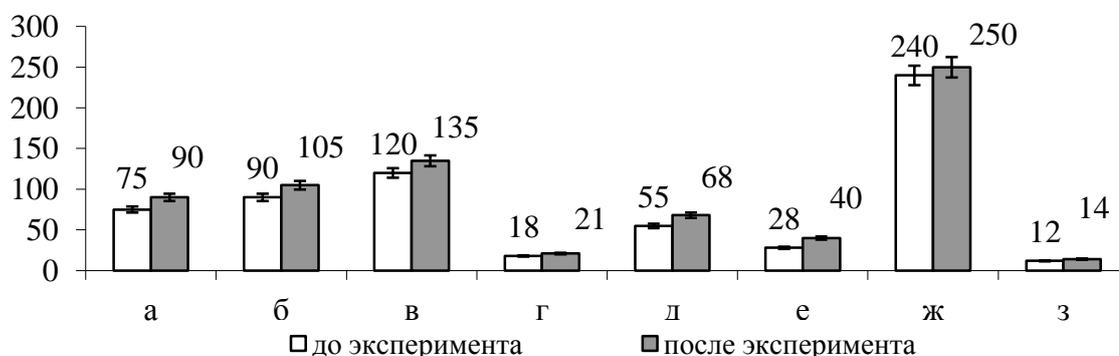


Рисунок 1 – Среднестатистические показатели выполнения базовых упражнений и некоторых контрольных нормативов до и после эксперимента испытуемых студентов-самбистов

а – жим штанги лежа (кг.); б – приседание со штангой на плечах (кг.); в – станочная тяга (кг.); г – подтягивание на высокой перекладине (раз); д – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); е – подъем ног к перекладине (раз); ж – прыжок в длину с места (см.); з – выполнение неповторяющихся бросков за 30 с.

Анализируя результаты в базовых упражнениях, видно, что произошел значительный прирост показателей, среднестатистические значения которого составили +15 кг. от исходных. Следует отметить, что были зафиксированы отдельные наивысшие значения прироста показателей у некоторых спортсменов, которые составили в жиме штанги лежа +30 кг., в приседаниях со штангой +40 кг., в станочной тяге +30 кг.

Результатом внедрения методики явился также прирост показателей и в контрольных упражнениях, из которых наиболее показательные представлены на рисунке 1.

Так, например, выросли среднестатистические показатели в силовых и скоростно-силовых упражнениях со своим весом (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места). Стабильными не остались и результаты специального теста на выполнение неповторяющихся бросков за 30 с., где показатель повысился на 2 броска.

Полученные данные прироста показателей в базовых и контрольных упражнениях, как нельзя лучше свидетельствуют об эффективности использованного подхода.

Однако, интегральным критерием эффективности, как всего учебно-тренировочного процесса студентов-самбистов, так и разработанной методики физической подготовки в частности, следует считать результативность соревновательной деятельности исследуемых спортсменов.

Закономерным подтверждением целесообразности применения разработанной методики физической подготовленности, послужил анализ соревновательной результативности исследуемых студентов-самбистов в течение 2010 г. и 2011г. спортивных сезонов.

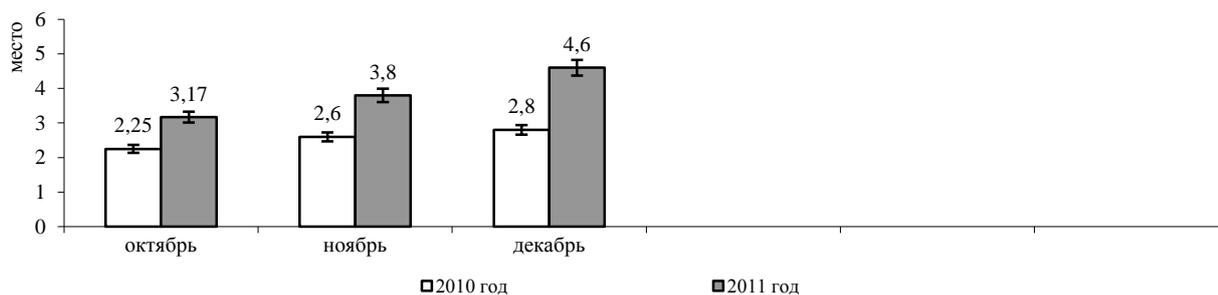


Рисунок 2 – Динамика соревновательной результативности испытуемых студентов-самбистов за второе полугодие 2010г. и 2011г.

Исследования данного показателя выявили его повышение уже на первых официальных стартах у самбистов экспериментальной группы (2,2 место), по сравнению с соревновательной результативностью испытуемых прошлого сезона. Во время проведения эксперимента вся подготовка (ОФП и СФП) была направлена для участия в чемпионате СЗФО по самбо, где по итогам выступлений, можно отметить, что исследуемые студенты-самбисты продемонстрировали достаточно неплохой результат (2,8 место), так как большинство из них находилось в призерах и победителях данных соревнований. Выступление спортсменов на данных соревнованиях в прошлом сезоне ознаменовалось не столь значительными успехами, о чем свидетельствуют показатели, представленные на рисунке 2.

Выводы. На основании данных формирующего педагогического эксперимента можно отметить, что разработанная методика физической подготовки студентов-самбистов на основе применения базовых упражнений показала свою целесообразность и адекватность. Ее внедрение в систему подготовки студентов-самбистов физкультурного вуза позволило оптимизировать методику физической подготовки спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования и повысить качество многолетнего учебно-тренировочного процесса в целом, адаптировав его для студентов, специализирующихся в борьбе самбо.

Литература:

1. Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы // Под общ. ред. В.Ю. Волкова: Материалы 47-й науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студентов С.-Петербурга. – СПб, 1998. – 135с.
2. Тиновицкий, К. Какая сила нужна борцу / К. Тиновицкий, И. Емильянова // Спортивная жизнь России. – М., №11, 2006. – С.31–32.
3. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: учеб. Пособие / Е.М. Чумаков. – М., 1996., 108 с.
4. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. Табакова С.Е. – М., 2000. – 400с.