

Интегративная характеристика содержания подготовки спортсмена в греко- римской борьбе

Тренер-преподаватель Обухов Д.Г.

Тамбов - 2018

Проблема поиска эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств и особенно взрывной силы

1. Различные методы скоростно-силовой подготовки юных спортсменов подросткового возраста не используют отягощения интенсивного характера (В.Н. Селуянов, 1993; Ю.В. Верхошанский, 1985; Ж.К. Холодов, 1997 и др.).
2. Интенсивные методы скоростно-силовой подготовки в тренировке юных спортсменов на основе использования дозированных отягощений (не менее 60% от максимального результата) показали положительные результаты (С.В. Новаковский, 2004; С.В. Степанов, 2005; А.Н. Коноплева, 2005; М.А. Морозов, 2002)
3. По вопросам развития силы в пубертатном периоде у многих специалистов нет единого мнения: наибольший прирост показателей силы, проявляемой в различных движениях, наблюдается в возрасте от 11 до 16 лет. (В.К. Бальсевич, 2000, Л.С. Дворкин, 1992, Б.Х. Калмыков, 1989)

Применение **инновационных путей и методов** в физической подготовке подростков ~ 13-14 лет позволит повысить эффективность развития взрывной силы при выполнении двигательных действий в соревновательных упражнениях у борцов греко-римского стиля физической подготовки борцов греко-

римского стиля подросткового

возраста на основе использования **блестящих интенсифицированных характеристик** двигательных действий:

- вход атакующего из исходного положения в стартовое,
- отрыв соперника от ковра и окончательное выведение его из равновесия,
- выполнение броска.

Естественный эксперимент

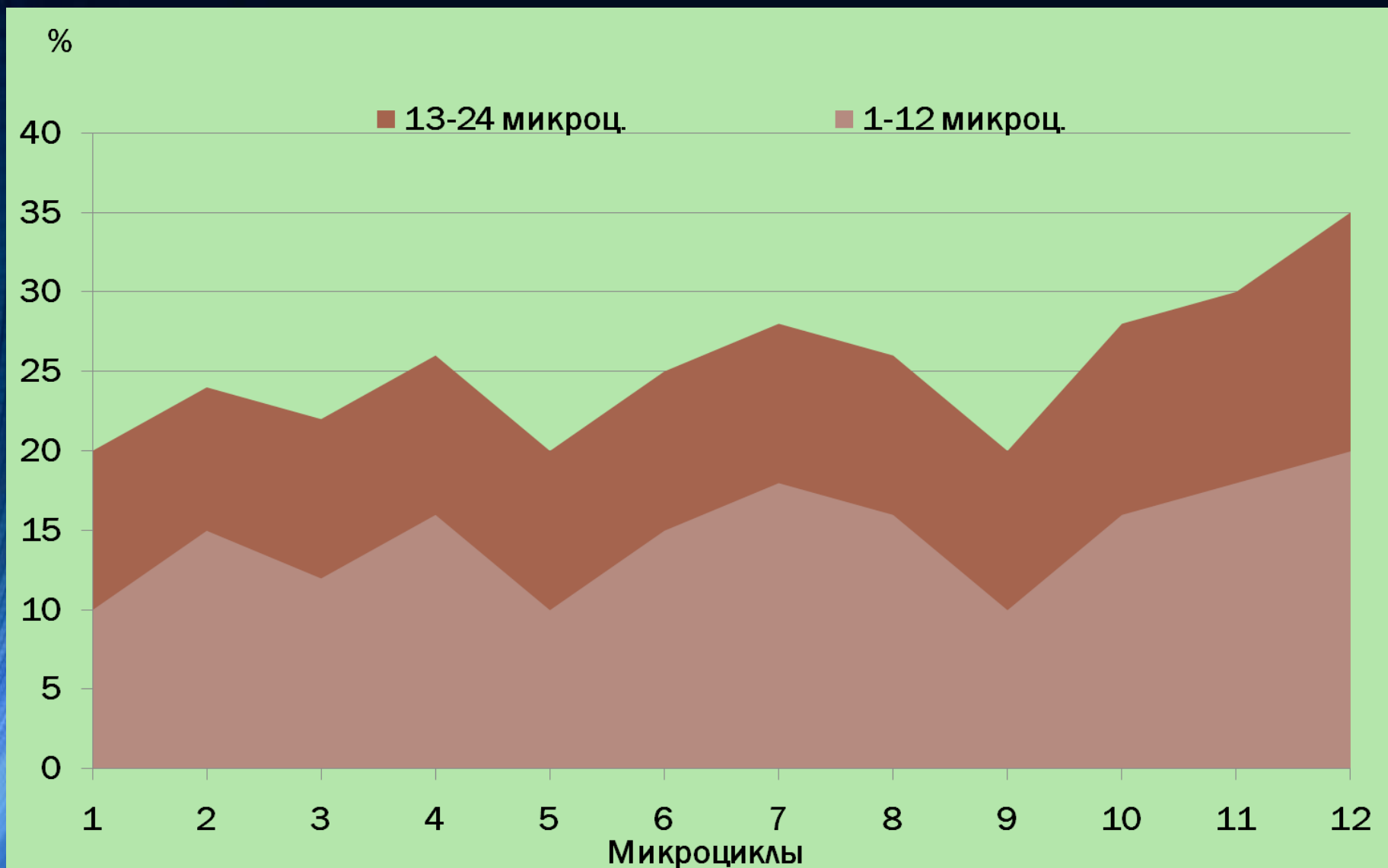
Время проведения эксперимента: шесть мезоциклов подготовительного периода.

Эксперимент проводился в двух учебно-тренировочных группах ДЮСШ №1 г. Тамбова с общим количеством 28 учащихся.

Две контрольные группы продолжали заниматься по Программе 2014 года для ДЮСШ, СДЮСШОР по греко-римской борьбе (27 человек).

Максимальные силовые возможности у юных борцов греко-римского стиля оценивались по данным тестирования в жиме лежа и приседаниях со штангой на плечах

Динамика объема силовой подготовки юных спортсменов



Выводы

1. Позитивное развитие взрывной силы в подготовительном периоде у борцов греко-римского стиля 13-14 лет обеспечивается при условии постепенного увеличения объема силовой подготовки. Нагрузку следует планировать только для двух из четырехразовых занятий в недельном микроцикле.
2. Совершенствование силовых возможностей подростков 13-14 лет достигается при условии применения следующих методов:
 - «вариативно-нарастающего» (отягощения от 60 до 80% от максимального, 5 подходов на занятии и 3-4 количества подъемов штанги в одном подходе);
 - «последовательного» (отягощения от 80 до 100% максимального, 5 подходов на занятии и 1-2 КПШ в одном подходе).

Выводы

3. Эффективность развития взрывной силы у юных спортсменов 13-14 лет в шестимесячном подготовительном периоде подтверждается итоговыми результатами тестирования их базовых физических возможностей. Более выраженные показатели прироста результатов показаны в следующих тестах: при выполнении бега на 30 м, 10 бросков манекена подворотом, поворотов на мосту до 10 раз и забегание на мост: 5 влево, 5 вправо.

4. Установленные в процессе исследования особенности планирования методик организации специальной физической подготовки юных спортсменов могут быть использованы в практике работы тренеров в спортивных единоборствах.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ