



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Учись побеждать!

Развитие взрывной силы у борцов греко-римского стиля 16-18 лет.

Выполнил работу:
студент 311гр. Имаров Ф.Э.
Научный руководитель –
С.М.Мугаллимов
Научный консультант
:к.п.н.;профессор; Болтиков Ю.В.

Актуальность исследования

- Достижение высокого спортивного результата в греко-римской борьбе зависит от многих факторов, при этом уровень физической подготовленности создает базу для проявления технико-тактических способностей
- Борец, владеющий развитой взрывной силой, превышающей силу противника в захвате и рационально ее используя, дольше по времени в схватке остается «свежим» и может использовать все свои потенциальные возможности.
- Одной из важнейших проблем физической подготовки молодых спортсменов в греко-римской борьбе является проблема поиска эффективных средств и методов развития взрывной силы
- Технический арсенал в борьбе самый разнообразный. При выполнении технических действий, таких как: броски, переводы, проходы, скручивание, посадка важную роль играет захват.

- **Объект исследования** –Тренировочный процесс спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.
- **Предмет исследования** – Методика развития взрывной силы.



Цель исследования – Разработать методику направленную на развитие взрывной силы у борцов.

Гипотеза Методика развития взрывной силы у борцов будет эффективной, если будут разработаны эффективные средства и методы, обеспечивающие повышение взрывной силы спортсменов.

Применение отягощений, моделирующих двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке борцов, позволит существенно обогатить двигательный потенциал, повысить физические возможности спортсменов.

Задачи исследования

1. Изучить теоретические основы развития физических качеств у борцов 16-18 лет.
2. Разработать комплекс развития взрывной силы борцов греко-римского стиля
3. Провести эксперимент и проверить эффективность разработанной методики

Методы исследования

- Теоретический анализ и обобщение.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Статистическая обработка полученных результатов



Организация исследования

- Опытное-экспериментальное исследование проводилось на базе УОРа (Казанское училище олимпийского резерва), время проведения с 10 го ноября по 7 декабря. Мы выделили две группы по 20 человек, первая из которых будет контрольная, а вторая соответственно экспериментальная.
- Экспериментальной группе будет предложен комплекс специальных упражнений, который, как мы предполагаем, улучшит исходные показатели. В секции занимаются 40 человек. В эксперименте приняли участие молодые люди 40 борцов в в возрасте 16-18 лет, имеющие разряды от 1-го взрослого до кандидата в мастера спорта. Нами были подобраны две группы испытуемых (по 20 человек в каждой), однородные по составу, возрасту и уровню подготовленности.

Результаты исследования до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Взятие на грудь (кг)	78.400±2.168	77.900±2.256
Рывок (кг)	64.400±2.660	64.800±1.987
Прыжок в длину (см)	207.000±2.850	210.000±3.750
Швунг (кг)	59.400±2.240	60.333±1.260

Методика развития взрывной силы

Изначально, в комплекс на базе эксперимента мы
включили:

1. Интервальный бег – 4 ускорения
2. Бросок манекена прогибом – 6 раз
3. Прыжки в длину – 2 ковра
4. Бурпи – 6 раз
5. Бег по лестнице - 1 пролет
6. Бросок мяча – 6 раз

Объём нагрузки при выполнении упражнений с отягощениями интенсивного характера увеличивался с 10% до 20% от времени занятия. В дальнейшем объём нагрузки силовой подготовки возрастал с 20% до 35% от времени занятия.

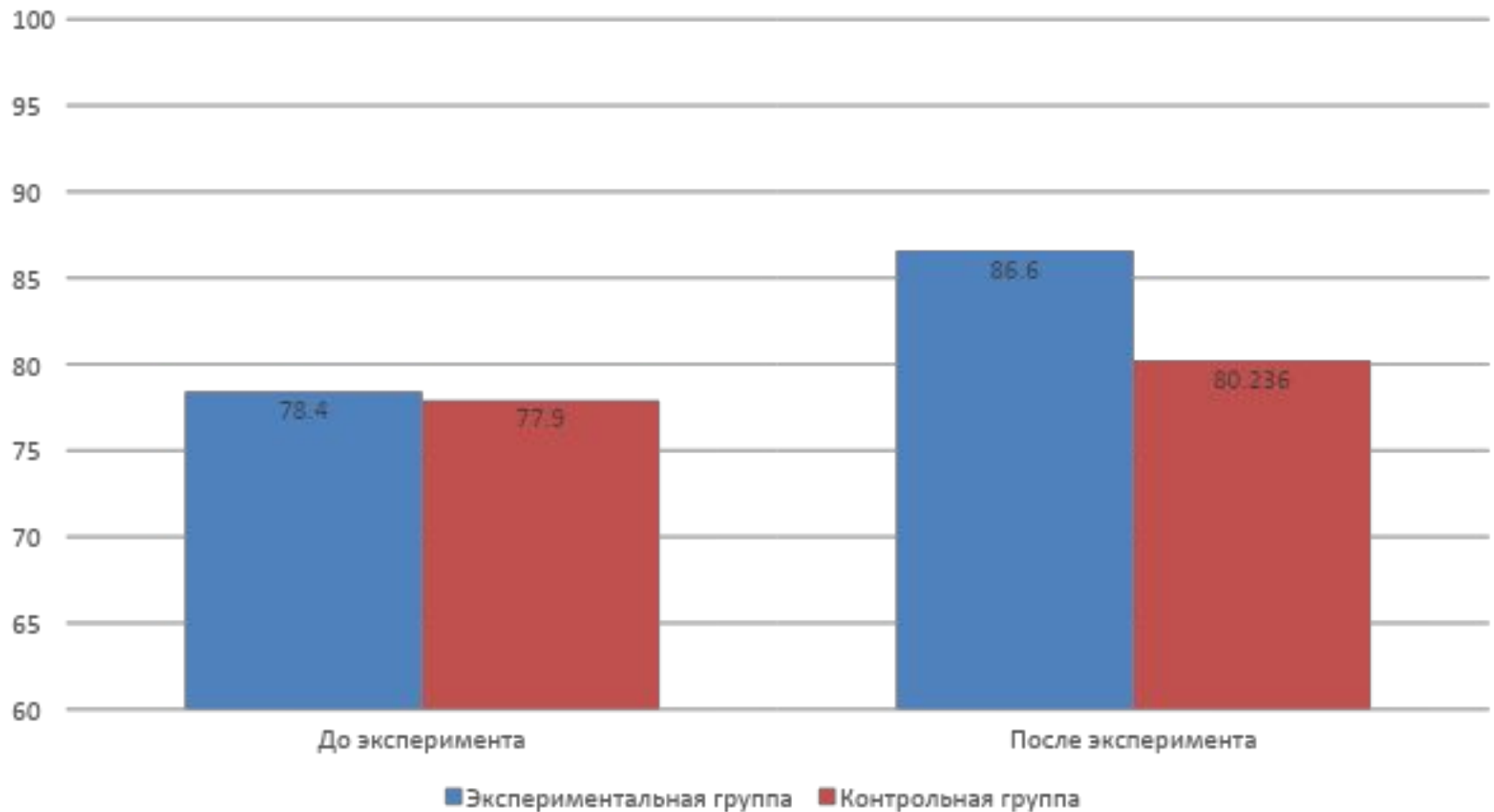
Кол-во выполнений: 1 мин, 5 кругов с отдыхом 45 сек.



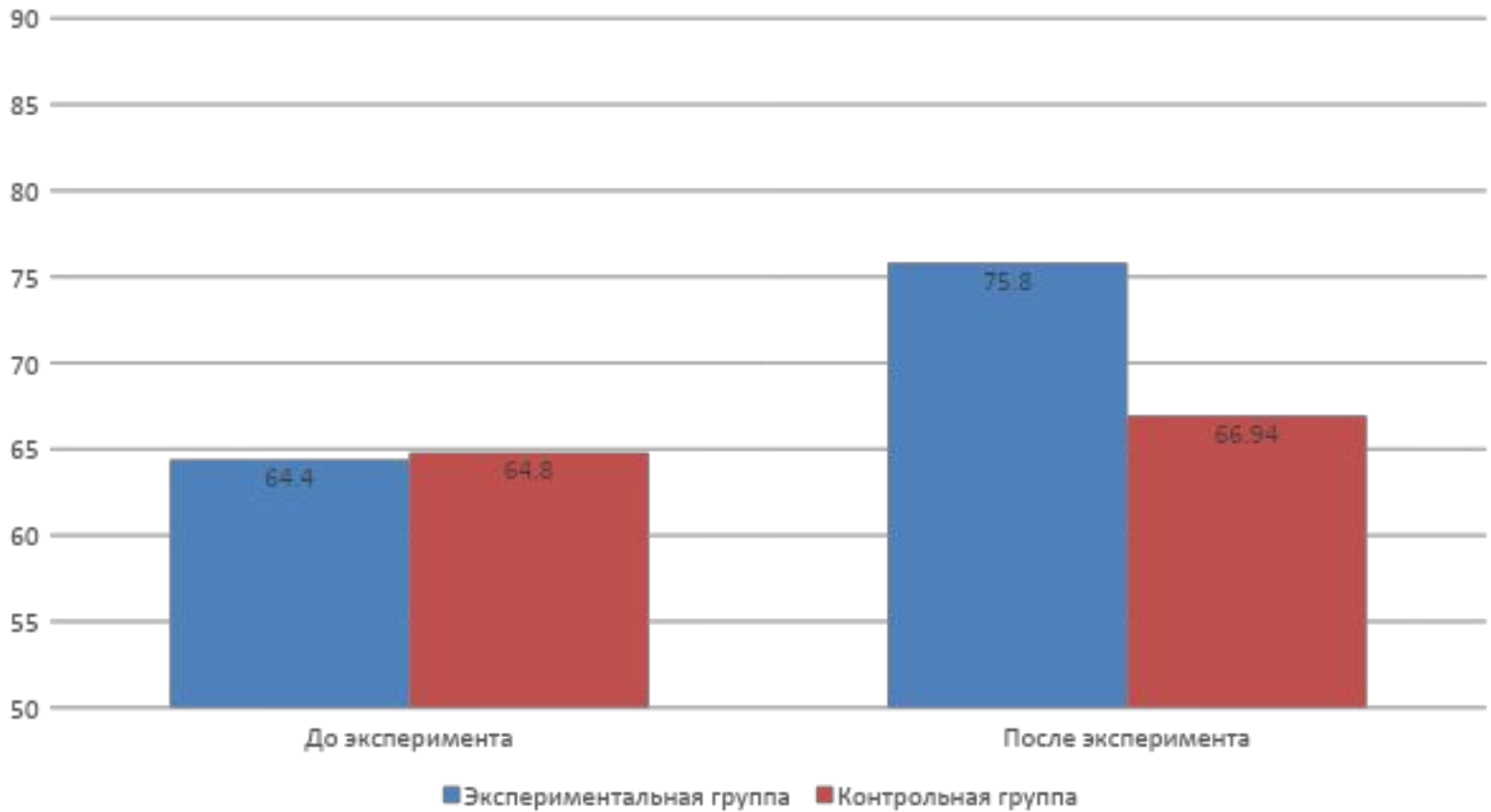
Результаты исследования до и после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Взятие на грудь (кг)	78.400±2.168	86.600±1.255	77.900±2.256	80.236±2.198
Рывок (кг)	64.400±2.660	75.800±1.981	64.800±1.987	66.940±2.120
Прыжок в длину (см)	207.000±2.850	230.000±5.303	210.000±3.750	214.000±4.000
Швунг (кг)	59.400±2.240	70.333±1.863	60.333±1.260	61.888±2.190

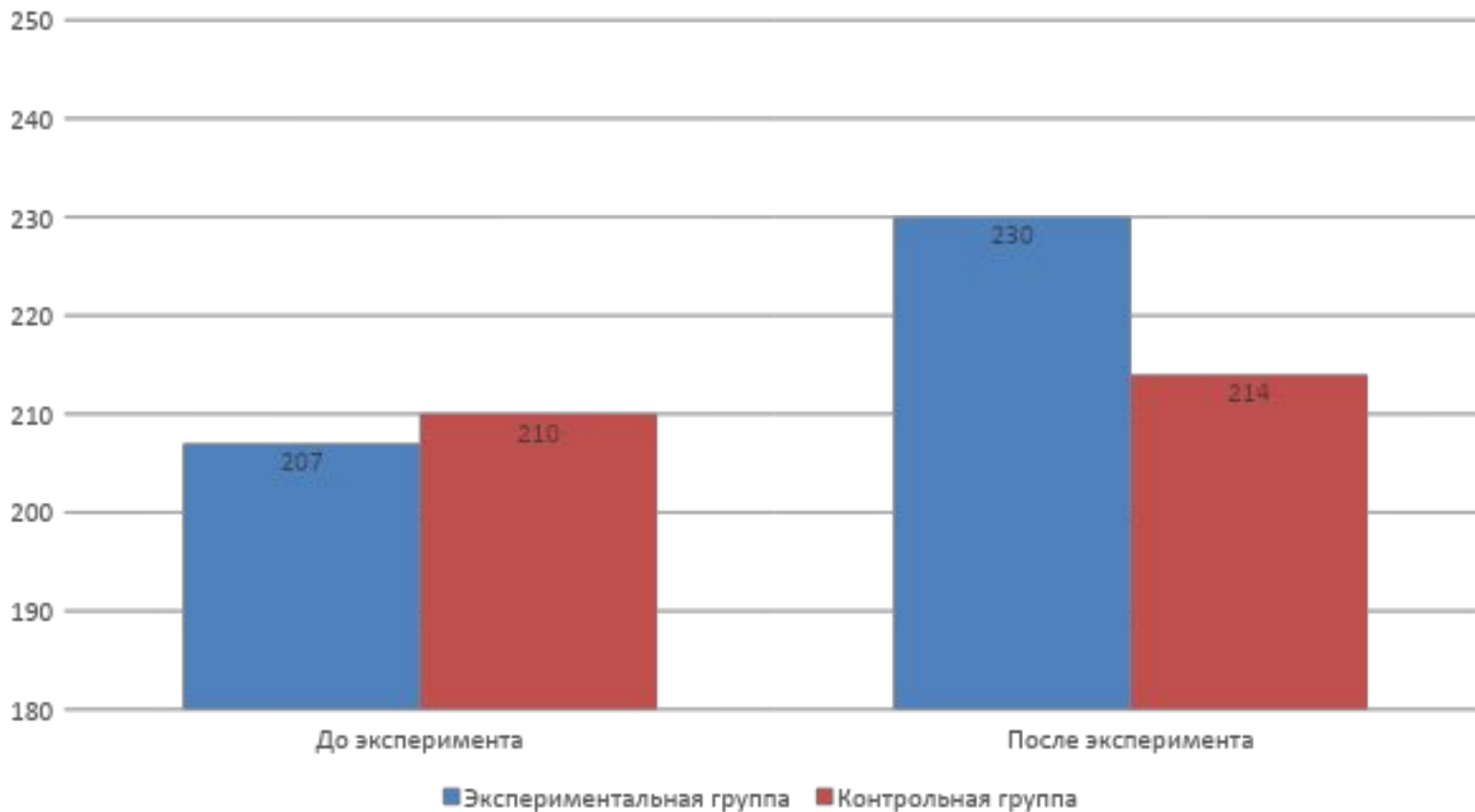
Взятие штанги на грудь (кг)



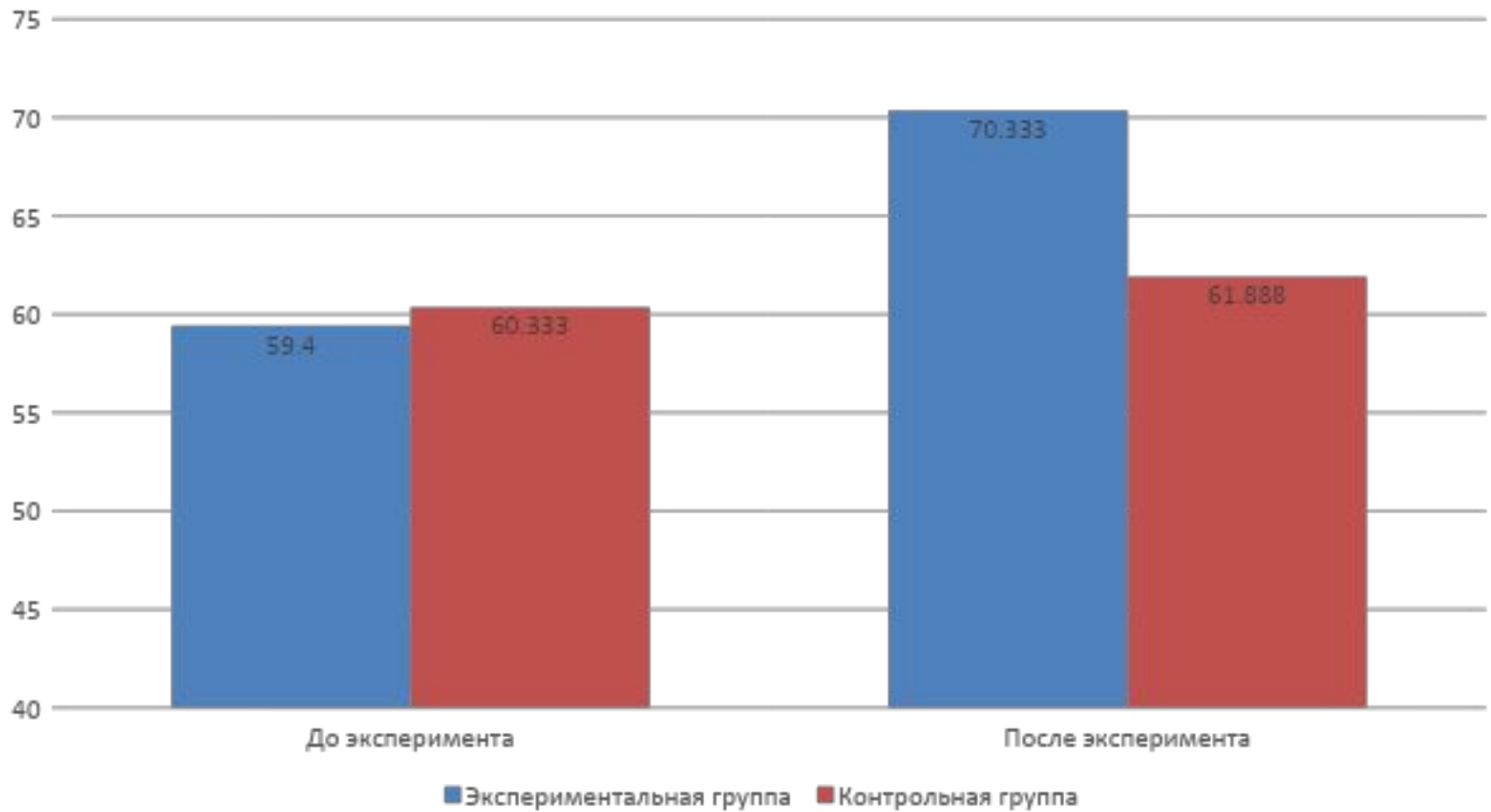
Рывок штанги (кг)



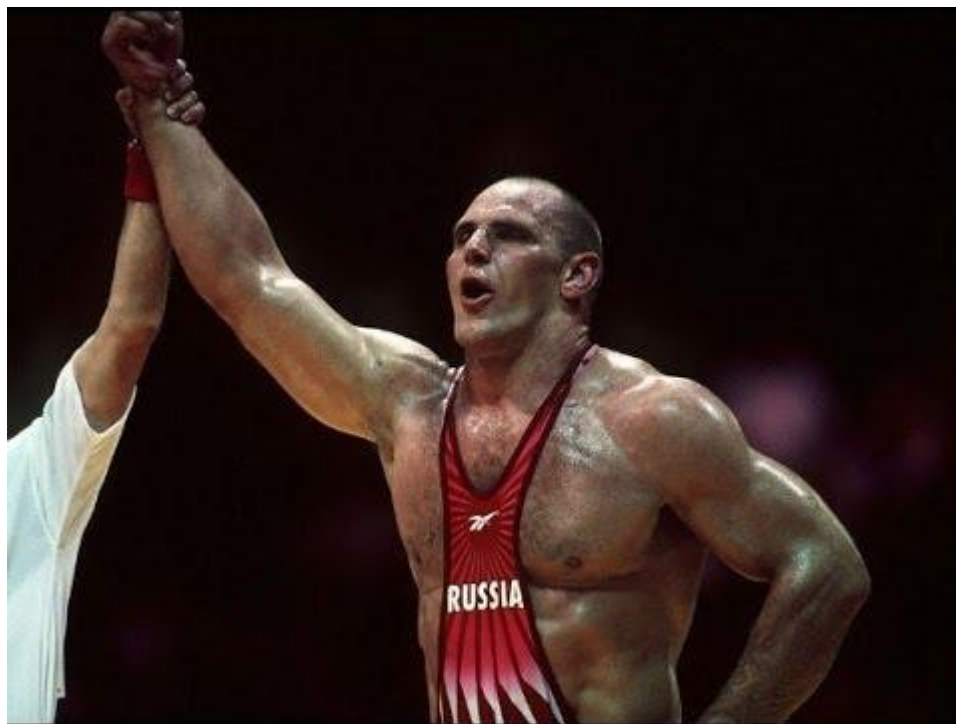
Прыжок в длину (см)



Швунг (кг)



Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что специально-организованный учебно-тренировочный процесс способствует значительному повышению уровня развития скоростно-силовых способностей в частности взрывной силы у борцов- греко-римской борьбы 16-18 лет различных групп подготовки и между ними обнаружены статистически достоверные различия.



Выводы

- 1. Мы изучили теоретические основы развития взрывной силы у борцов 16-18 лет. Исходя из теоретического материала по основам развития физических качеств у борцов 16-18 лет отметим, что для развития взрывной силы больше всего подходят упражнения из тяжелой атлетики и плиометрика
- 2. Разработали комплекс развития взрывной силы борцов греко-римского стиля, состоящий из специальных борцовских и плиометрических упражнений.
- 3. Провели эксперимент и проверили эффективность разработанной методики. Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что специально-организованный учебно-тренировочный процесс способствует значительному повышению уровня развития скоростно-силовых способностей в частности взрывной силы у борцов- греко-римской борьбы 16-18 лет различных групп подготовки и между ними обнаружены статистически достоверные различия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- При тренировке борцов подросткового (16-18 лет) необходимо учитывать их физиологические, возрастные, психологические и другие особенности.
- Питание в дни тренировки силы должно быть высоко калорийным и с большим содержанием белка и углеводов.
- Шире использовать восстановительные мероприятия, упражнения на расслабление, аутотренинг
- Успешность реализации атакующих действий у борцов в соревновательном поединке зависит от уровня развития силы захвата.
- Методика специальной силовой подготовки, основанная на использовании комплекса специальных упражнений, способствует улучшению показателей специальной силовой подготовленности и повышению успешности реализации взятого захвата в условиях соревновательной деятельности.
- При силовой подготовке борцов 16-18 лет необходимо применять методы и средства, более способствующие воспитанию скоростной и взрывной силы.
- С учетом возраста применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок должно быть ограниченным и кратковременным.
- По возможности подбирать такие средства тренировки силовой направленности, которые соответствуют технической подготовке и не изменяют структуры технических действий.
- Применение отягощений, моделирующих двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке юных борцов, позволяет существенно обогатить двигательный потенциал, повысить физические возможности юных спортсменов



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Спасибо за внимание!