

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА ЗАСОБИ ЇЇ
КОНТРОЛЮ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ
КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M16
спеціальності 017
Фізична культура і спорт
Сагалюк Любомир Валентинович
Керівник: Шишкін О. П., доцент кафедри
спорту і спортивних ігор
Рецензент: Солопчук Д. М., кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	6
1.1. Склад техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю і параметри змагальної діяльності.....	6
1.2. Фактори і параметри підготовленості кваліфікованого борця вільного стилю	12
1.3. Спеціальна силова підготовка борців вільного стилю.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	46
3.1. Визначення особливостей виконання техніко-тактичної дії «переворот накатом» та розробка комплексу спеціальних вправ	46
3.2. Вибір тестів для етапного контролю рівня спеціальної силової підготовленості борців вільного стилю.....	51
3.3. Корекція та експериментальне обґрунтування методики спеціальної силової підготовки в річному циклі тренування борців	56
3.4. Обговорення результатів дослідження.....	65
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борців вимагає, насамперед, вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій (ТТД) для подальшого удосконалення. Це зумовлено тим, що склад і структура результативних ТТД швидко змінюється у спортивній практиці. Багато відомих складних технічних дій вже практично не застосовується, а перевага надається більш простим і надійним, з більшою кількістю варіантів підготовчих дій. Процес відновлення складу ТТД пов'язаний зі змінами правил змагань, а також із конкуренцією, яка загострюється у боротьбі за світову першість, обміном спортсменами і тренерами (А. Новіков, В. Дахновський, 1990; Л. Матвєєв, 1991; В. Бойко, 1993; З. Чочарай, О. Юшков, С. Матвєєв, 2004; А. Купцов, 1999; Г. Арзютов, 2013). Тому для підготовки спортсменів високого класу важливо своєчасно інформувати борців і тренерів про перспективні напрямки розвитку боротьби. При цьому актуальним є аналіз змагань провідних сучасних борців.

Іншим важливим чинником успішної діяльності борця у змаганнях є також рівень спеціальної силової підготовленості. Здатність спортсмена проявляти значні м'язові зусилля дозволяє ефективніше виконувати ТТД, цілеспрямовано і технічно більш різноманітно вести двобій (Б. Рибалко, 1966; В. Бойко, 1982, 1998; А. Медведь, Е. Кочурко, 1995; З. Чочарай, 2009; Brian Caffari, 1994; В. Платонов, 2013). Зміни пунктів правил змагань орієнтують борців на підвищення активності ведення поєдинку. Це, у свою чергу, вимагає від дослідників і тренерів своєчасного поновлення і корекції методики тренування.

Підвищення рівня спеціальної силової підготовленості борця, коли резерви збільшення інтенсивності й обсягу тренування практично вичерпані, можливе лише шляхом оптимізації самої методики навчально-тренувального

процесу. Це вимагає об'єктивного контролю рівня спеціальної силової підготовленості, техніки виконання ТТД і своєчасної їх корекції (О. Юшков, 1994; О. Акопян, А. Новіков, 1996; В. Бойко, 1997). Тому є необхідними розробка і використання спеціальних контрольно-тренажерних пристроїв і комплексів вправ силової спрямованості.

Таким чином, удосконалення спеціальної силової підготовки і засобів її контролю у кваліфікованих борців вільного стилю є актуальним питанням олімпійського спорту.

Мета дослідження – вдосконалити процес підготовки борців вільного стилю на основі розробки методів тренування та засобів контролю спеціальних силових якостей і техніки виконання прийомів у партері.

Завдання дослідження:

1. Вивчити склад техніко-тактичних дій, які використовуються спортсменами різної кваліфікації на сучасному етапі розвитку вільної боротьби.

2. Визначити основні характеристики найбільш ефективних ТТД, які застосовуються спортсменами високого класу, а також групи і режими роботи скелетних м'язів, що забезпечують ефективне виконання цих прийомів.

2. Обрати найбільш інформативні і надійні тести для етапного контролю рівня спеціальної силової підготовленості борців.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність скоректованої методики спеціальної силової підготовки у річному циклі тренування борців.

Об'єкт дослідження – силова підготовка кваліфікованих борців.

Предмет дослідження – спеціальна силова підготовленість борців вільного стилю у річному циклі підготовки.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; тестування; методи вивчення рівня фізичного розвитку рухових здібностей; педагогічні спостереження та педагогічний

експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- уперше визначено найбільш результативні хвилини сутички окремо при боротьбі в стійці й партері та найбільш результативні техніко-тактичних дії при боротьбі в стійці та партері;
- встановлено, що найбільш ефективні техніко-тактичні дії у партері (перевороти накатом і перевороти скручуванням схрещеним захопленням гомілок) тісно взаємопов'язані з силовими якостями борців;
- скоректовано методику спеціальної силової підготовки, спрямовану переважно на удосконалення техніко-тактичних дій у партері.

Практичне значення одержаних результатів. Запропоновано комплекс спеціальних вправ, які забезпечують підвищення силових можливостей скелетної мускулатури борців з урахуванням специфіки виконання ТТД у партері. Розроблено методичні рекомендації, які можуть використовуватися для корекції програм тренування у ДЮСШ. Скоректовано методику спеціальної силової підготовки, яка спрямована на удосконалення тактико-технічних дій у партері.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Текст дипломної роботи викладено на 78 сторінках друкованого тексту, включаючи 8 таблиць. У праці використано 67 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На основі експертної оцінки виявлено та проведено ранжирування найбільш значущих характеристик успішності проведення прийому “переворот накатом”: час переходу справа наліво, антропометричні параметри того, що атакується, час досягнення максимального зусилля, сила стиску тіла суперника. Встановлено, що розгиначі стегна, згиначі передпліччя, розгиначі стопи й ін. групи м'язів, несуть основне навантаження при проведенні цієї ТТД.

2. Експериментально підтверджено, що успішність виконання найбільш ефективних ТТД у партері (перевороти накатом і перевороти скручуванням схрещеним захопленням гомілок) тісно взаємопов'язані з силовими якостями борців. Коефіцієнт кореляції досягає $r = 0,5 - 0,8$ ($P < 0,05$). Для етапного педагогічного контролю рівня технічної майстерності і ССП борця нами були рекомендовані і використані такі тести: забігання ногами навколо голови 10 разів на час; лазіння по канату на час; динамометрія м'язів згиначів передпліччя, згиначів кисті, приведення плеча, розгиначів стегна.

3. Результати вивчення динаміки спеціальної силової підготовленості підтвердили ефективність запропонованої методики: значення величин тестування силових якостей у спортсменів ЕГ збільшилися до 23% ($P < 0,05$), у той час як у спортсменів КГ ці результати зросли лише до 16% ($P < 0,05$). За допомогою тренажера виявлено, що силові показники й характеристики технічної майстерності в ЕГ істотно зросли. Зокрема, сила стиску манекена на першому етапі тренування збільшилася від 805 ± 13 до 934 ± 12 Н (на 16,1% ($P < 0,05$)), а за річний цикл вона зросла до 1015 ± 14 Н (на 26,2% ($P < 0,05$)). Максимальний обертальний момент змінився від 148 ± 12 до 162 ± 14 Н*м (на 9,5% ($P < 0,05$)) за перший етап тренування – до 172 ± 16 Н*м (на 16,4% ($P < 0,05$)) за річний етап підготовки). Характерно, що інтенсивність розвитку максимального обертального моменту, і інтенсивність розвитку максимальної різниці обертальних моментів, при переході справа наліво

зросли в більшій мірі, ніж обертальний момент, – відповідно на 19,8 ($P<0,05$) і 22,2% ($P<0,05$).

4. Скоректовано методику ССП, спрямовану переважно на удосконалення ТТД у партері. Реалізація методики дозволила істотно підвищити рівень спортивної майстерності борців експериментальної групи. Так, на Кубку України 2017 р. спортсмени ЕГ зайняли одне перше місце і два других, а з контрольної – одне друге. Це пов'язано з тим, що результативність виконання ТТД “переворот накатом” у молоді за оцінкою складу ТТД на Кубку України 2017 року зросла від 33,5 до 45,3%; результативність переворотів скручуванням схресним захопленням гомілок підвищилася від 8,5% до 21,3%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєв С. Г. Управління тренувальним процесом на етапі передзмагальної підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності в спортивній боротьбі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. Укр. держ. у-нт фіз. культури і спорту. К., 1993. 24 с.
2. Акопян О. А., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как соревновательный фактор совершенствования методики тренировки: Науч. тр. ВНИИ физ. культуры. М., 1996. С. 21-31.
3. Алабин А. Б. Скрипко А. Т. Тренажеры и тренажерные устройства в физической культуре и спорте. Минск : Высш. шк., 1975. 175 с.
4. Алферова Т. В., Сиротин О. А. Оценка функциональной подготовленности борцов. Спортивная борьба, 1980. С. 53-55.
5. Арзютов Г. Система ступенів майстерності – “ДАН” ів у дзюдо. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2000. № 2-3. С. 3-7.
6. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990. 192 с.
7. Бойко В. Ф. Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов (на материале вольной борьбы) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : 13.00.04. К., 1982. 24 с.
8. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Текущий контроль за состоянием работоспособности борцов. Наука в олимпийском спорте, 1997. № 2. С. 17-22.
9. Болквадзе Т. А., Орлов В. А. Силовая подготовка борца. Спортивная борьба, 1983. С. 44-47.
10. Булатова М. М. Теоретично-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04. Укр. держ. ун-т. фіз. виховання та спорту. К., 1997. 44 с.

11. Бурдин И. Ф. Совершенствование специальной выносливости борцов высших разрядов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1980. 22 с.
12. Бурякин Ф. Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 . Гос. центр. ин-т физ. Культуры. М., 1986. 25 с.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 220 с.
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1970. 264 с.
15. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 175 с.
16. Волков В. М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте. Смоленск : Смядынь, 1994. 300 с.
17. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М. : Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
18. Галковский Н. М., Новиков А. А., Шустин Б. Н. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе. Спортивная борьба. 1976. С. 9-11.
19. Гамаль Е.И. Исследование чувства равновесия у борцов. Спортивная борьба. 1978. С. 58-60.
20. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теория и практика физической культуры. 1994. № 5-6. С. 24-31.
21. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
22. Гуров В. Д., Суряхин С. В. Интегральная оценка подготовленности борцов высокой квалификации. Спортивная борьба. 1980. С. 46-48.
23. Донской Д. Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия. ГЦОЛИФК. М., 1989. 32 с.

24. Закарьев Ю. М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов. Спортивная борьба. 1982. С. 49-51.

25. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Взаимосвязь физической подготовленности с техническим мастерством борцов-вольников. Спортивная борьба. 1982. С. 71-74.

26. Зациорский В. А. Физические качества спортсмена М.: Физкультура и спорт, 1980. 200 с.

27. Ивлев В. Г., Петрунев А. А., Акопян А. О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных особенностей. Спортивная борьба. 1983. С. 78-81.

28. Ивлев В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе. Спортивная борьба. 1980. С. 20-23.

29. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов : метод. разработ. ГЦОЛИФК . М., 1987. 57 с.

30. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки. М., 1985. С. 41-49.

31. Колганов А. В. Квалиметрия : учеб.-метод. пособие. Донецк : "Доминанта", 1995. 24 с.

32. Коц Я. М. Физиологические механизмы тренировки мышечной силы Физиологическая и биомеханическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений. М., 1978. С. 137-138.

33. Кузнецов В. В. Научно-методические основы проблемы совершенствования силовых качеств спортсменов высших разрядов : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : 13.00.04. М., 1971. 68 с.

34. Латышев С. В., Чочарай З. Ю., Езан В. Г. Совершенствование

тактико-технических действий в партере борцов вольного стиля. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. За ред. С. С. Єрмакова; Харк. худ.-пром. ін-т. Х., 2001. №12. С. 23-27.

35. Лещенко С. С. Исследование динамики специальной выносливости борцов после максимальных тренировочных нагрузок : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. К., 1977. 170 с.

36. Мартьянов В. А., Поляков В. В. Восстановление силы мышц борцов после поединка. Спортивная борьба. 1980. С. 45-46.

37. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности С. Ф. Матвеев, В. И. Фетисов, В. Ф. Бойко, С. Г. Адырхаев; Киев. гос. ин-т физ. культуры. Тез. докл. Междунар. науч. конгр. "Современный олимпийский спорт". К., 1993. С. 164.

38. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование мастеров спортивной борьбы. Минск : Полымя, 1985. 144 с.

39. Морозов В. В., Акопян А. О. Моделирование характеристик скоростно-силовой подготовленности борцов. Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов : тез. Всесоюзн. научн. конф., Москва, 13-15 фев. 1983 г. М., 1983. С. 51-52.

40. Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса : тез. докл. науч.-метод. конф., Киев, 17-19 дек. 1980 г. Под ред. Платонова В. Н. и др. К., 1980. 291 с.

41. Нелюбин В. В. Исследование интенсивности и соотношения статических и динамических компонентов двигательной деятельности борцов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1970. 21 с.

42. Новиков А.А., Акопян А. О., Рамазанов А. Ш., Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах. Проблемы моделирования соревновательной

деятельности. М., 1985. С. 33-36.

43. Новинов А. А., Оленик В. Г., Каргин Н. Н. та ін. Моделирование в спортивной борьбе. Спортивная борьба. 1981. С. 62-65.

44. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений. Современный олимпийский спорт : тез. докл. междунар. науч. конгр., Киев, 10-15 мая 1993 г. К., 1993. С. 167-170.

45. Новиков А. А., Чуйко Ю. И. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. 1984. С. 69-70.

46. Ноговицин В. П. Структура нагрузок соревновательного характера в годичном цикле подготовки квалифицированных борцов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. ВНИИ физ. культуры. М., 1987. 24 с.

47. Олзоев К. С., Геселевич В. А. Показатели стиля спортивной деятельности борца. Спортивная борьба. 1983. С. 59-60.

48. Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Рожков П. А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки. Спортивная борьба. 1983. С. 21- 24.

49. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра. пед. наук : 13.00.04. ГЦОЛИФК. М., 1985. 50 с.

50. Пилоян Р. М. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов : метод. пособие. Моск. гос. ин-т физ. культуры. М., 1988. 28 с.

51. Попов А. И., Юсупов Х. М., Попов А. Ф. Комплексная оценка тактико-технического мастерства борцов. Спортивная борьба. 1982. С. 76-77.

52. Пугачев В. И., Сиротин О. А. Метод повышения надежности соревновательной деятельности борцов. Спортивная борьба. 1982. С. 47-48.

53. Поцеваев А. И. Функциональное состояние центральной нервной системы и мышечного аппарата борцов. Спортивная борьба. 1982. С. 11-12.

54. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в

олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 2009. 583 с.

55. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

56. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк : “Новый мир” : УКЦентр, 2005. 292 с.

57. Рудницкий В. И. Исследование способностей борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1972. 21 с.

58. Рыбалко Б.М., Маклаков В.В., Рудницкий В.И. Некоторые особенности топографии “взрывной” силы борцов. Спортивная борьба. 1976. С. 11-14.

59. Сажин А. Н. Взаимосвязь основных параметров модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. ГЦОЛИФК. М., 1982. 21 с.

60. Телюк С. И., Дахновский В. С. Факторная структура физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. Теория и практика физической культуры. 1984. № 11. С. 57-58.

61. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.

62. Уемов А. И. Системный подход и общая теория систем. М. : Мысль, 1978. 270 с.

63. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, К. : Олимпийская литература, 1997. 503 с.

64. Управление биомеханическими системами в спорте: Сб. науч. тр. Редкол.: А. Н. Лапутин и др.; Киев. гос. ин-т физ. Культуры. К., 1989. 92 с.

65. Фетисов В. И. Индивидуализация использования ударных микроциклов контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифицированных борцов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд.

наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01. Нац. ун-т физ. воспитания и спорта. К., 1998. 17 с.

66. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред.. Дж. Д. Мак-Дугалла. К. : Олимпийская литература, 1998. 432 с.

67. Чочарай З. Ю. Тактико-технические особенности использования атакующих действий в соревновательных схватках по вольной борьбе. Науч.-метод. основы подгот. спортсменов высокого класса : тез. докл. науч.-метод. конф., Киев, 17-19 дек. 1980 г. К., 1980. С. 179-180.