

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ МЕТОДОМ
«КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

А. Л. Екимов

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье раскрываются особенности тренировок юных борцов Быховского района Могилевской области как показавших наилучшие результаты в тестировании физических качеств. Обсуждаются результаты сравнительной оценки уровня общей физической подготовленности юных спортсменов Быховского района.

Анализ тренировочных занятий детей, занимающихся вольной борьбой в секциях Быховского района Могилевской области, показал, что одним из основных методов, используемых тренерами в их подготовке, является метод круговой тренировки. Эффективность данного метода подтверждается высокими результатами юных спортсменов района на официальных соревнованиях, а также тем, что в состав на-

циональных команд Республики Беларусь входят воспитанники ГСУ-СУ «Быховская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» – Надежда Драгунова, Наталья Варакина, Юлия Писаренко.

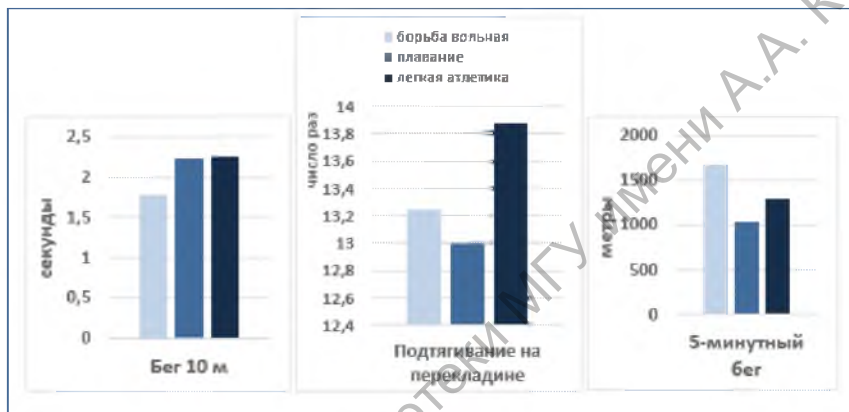
В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, содержащую ряд индивидуальных способов использования физических упражнений, основная цель которых – эффективное и результативное развитие двигательных качеств в ограниченных условиях времени при строгом соблюдении персональной дозировки выполняемых упражнений [2].

Для достижения высоких результатов в женской борьбе спортсмен должен обладать не только высокой работоспособностью, но и иметь соответствующий уровень развития физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Зачастую именно круговая тренировка, учитывающая индивидуальные особенности нагрузки, позволяет выработать и развить указанные качества, которые являются основами подготовки [1].

Рассмотрим основные способы развития физических качеств, используемых при круговой тренировке борцов. Для развития силы на занятиях применяют такие упражнения с отягощением, как подтягивание на перекладине, поднимание туловища в висе, отжимание в упоре лёжа. Используются упражнения с сопротивлением, в которых применяются амортизаторы и эспандеры. Главным способом формирования скоростных качеств является многократное выполнение перемещений с максимальной скоростью. Продолжительность таких упражнений определяется периодом, в течение которого может быть сохранён максимальный темп движений. Для развития ловкости (что особенно важно для борца вольного стиля) на станциях круговой тренировки используются комплексы упражнений, связанных с применением необычных исходных положений, усложнением ранее усвоенных упражнений дополнительными движениями, перестройкой своей деятельности в связи с внезапно изменившейся обстановкой.

Применение метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе значительно улучшает качество подготовки спортсменов и, как следствие, оказывает положительное влияние на результативность. Для доказательства эффективности учебно-трениро-

вочного процесса в секциях по вольной борьбе мы проанализировали протоколы сдачи контрольных нормативов подростками групп УТГ-2, занимающимися вольной борьбой, плаванием и легкой атлетикой. Данные виды спорта являются наиболее популярными в районе. Так как батареи тестов в разных видах спорта отличаются, для сравнения мы выбрали тесты, которые входят во все три вида: «Бег 10 метров», «Подтягивание на перекладине» и «5-минутный бег». Результаты тестирования приведены на диаграмме (рис. 1).



Результаты тестирования

Анализ диаграммы позволяет сделать вывод об эффективности процесса физической подготовки среди ребят, занимающихся вольной борьбой – они показывают лучшие результаты и в тесте на выносливость, и в тесте на скоростные качества, немного проигрывая легкоатлетам в подтягивании. Следовательно, учебно-тренировочный процесс в секциях вольной борьбы Быховского района является эффективным, а опыт работы тренеров по борьбе можно рекомендовать к использованию в других секциях района.

Список использованной литературы

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.