

«Сейфуллин оқулары – 12: Ғылым жолындағы жастар-болашақтың инновациялық әлеуеті» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференция материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-12: Молодежь в науке - инновационный потенциал будущего" . – 2016. – Т.1, ч.3 – С.207-210

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ У ЖЕНЩИН

Сатбаев Д.К.

Современное развитие спорта сопровождается все более активным вовлечением в него представителей женского пола в различные виды борьбы. В последние годы большую популярность у женщин находит и борьба на поясах. Эта борьба признана более чем в 60 странах мира и официально включилась в мировую сеть неолимпийских видов спорта. Успешно действует Международная федерация этого вида спорта. Периодически проводятся чемпионаты Азии, Европы и Мира. Борьба на поясах включена в программу Азиатских игр в закрытых помещениях и всемирную Универсиаду.

Борьба на поясах приобретает все большую популярность и в Казахстане [1]. В 2005 году была создана республиканская федерация борьбы на поясах.

Вместе с этим следует отметить, что достижение высоких спортивных результатов в любом виде спорта требует научно-обоснованного подхода к тренировочному процессу. Особенно углубленное разностороннее изучение необходимо в женском спорте [2]. До сих пор очень мало научных публикаций, касающихся методики тренировки и подготовки спортсменок в борьбе на поясах.

С другой стороны, несмотря на растущую популярность женской борьбы во всем мире, мнение о ней не однозначны. Немало специалистов, прежде всего врачи, высказываются против распространения женской борьбы, заявляя, что это чрезвычайно травма опасный вид спорта. Считается, что женщины-борцы получают травмы чаще мужчин. Это объясняется тем, что несмотря на большую эластичность мышц и связок, у женщин слабее так называемый мышечный корсет. К тому же женщины, в отличие от мужчин, уходят от болевых приемов не за счет мышечных усилий, а прежде всего за счет большей по сравнению с мужчинами – гибкости, что во много раз опаснее для здоровья [3].

В связи с этим следует также привести мнение ведущего российского теоретика борьбы Г.С.Туманяна [4], который показывая пути развития спортивной борьбы среди женщин, занимающихся дзюдо, самбо и вольной борьбой подчеркивает их травма опасность и возможность ее запрещения на основании принятия соответствующих постановлений за рубежом. Это говорит о невозможности запретить женщинам заниматься борьбой, тем более что международные федерации борьбы (ФИЛА, ФИД, ФИАС) усиленно

поддерживают развития женских видов борьбы путем увеличения количества соревнований и числа участниц в них.

Поэтому учитывая травма опасность, и в то же время рост спортивного мастерства у женщин в борьбе и ее возрастающая зрелищность и популярность нужно уделить пристальное внимание к совершенствованию всех сторон подготовки от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится и физическая подготовка борцов-женщин.

Поэтому целью нашей работы было: на основе данных теории и практики спорта определить особенности физической подготовки женщин борцов на поясах.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. По конкретной направленности это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (как непосредственно проявляемых в избранном виде спорта, так и содействующих совершенствованию в нем). Физическая подготовка спортсмена в то же время неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [5].

Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). ОФП обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка, основываясь на ОФП, направлена на развитие специфических качеств, которые обеспечивают достижение высокого спортивного мастерства в избранном виде спорта [5].

Достижения высоких результатов в современном спорте в значительной степени обуславливается физической подготовленностью занимающихся, при чем основополагающую роль в этом играет своевременная специализация в той или иной области движений.

Теоретический анализ литературы, проведенный Угольниковой О.А., показали, что к настоящему времени в практике тренировки женщин-борцов не существует целенаправленной и завершенной программы физической подготовки. Она подчеркивает, что в литературе отсутствуют сведения о характере функциональных сдвигов у женщин-спортсменок при занятиях вольной борьбой. В этой связи, важнейшими условиями успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в женской борьбе являются планирование, контроль и учет показателей физической и функциональной подготовки, которые должны иметь существенные отличия от подготовки борцов-мужчин [3].

Оценку общей физической подготовленности женской сборной команды России по вольной борьбе произвел Б. И. Тараканов [6] изучив результаты тестирования 32 спортсменок высокой квалификации в борьбе, выявил высокий уровень общей физической подготовленности отдельных

спортсменок на фоне среднего уровня результатов большинства испытуемых.

Проведенный им корреляционный анализ обнаружил наличие достоверной взаимосвязи оценки уровня мастерства спортсменок с показателями силовых и скоростно-силовых качеств, что свидетельствует об их высокой значимости в женской вольной борьбе. Кроме того, установлена существенная степень корреляции между отдельными аспектами физической подготовленности спортсменок.

Совсем в ином направлении провела свое исследование М.Г.Ончурова[7], отметив как негативный факт работы большинства тренеров по борьбе с женским контингентом при помощи тех же средств и методов, которые применяются с мужчинами, что приводит к повышению травматизма среди девушек и потере интереса к занятиям борьбой, автор изложила один из реальных путей повышения эффективности подготовки спортсменок в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития двигательной ловкости. Это физическое качество, по мнению автора, в наибольшей степени необходимо для создания базы становления технического мастерства спортсменок, что и подтвердилось в результате проведенного исследования.

Исследования проведенные Неробеевым Н.Ю.[8] свидетельствуют о том, что основными инновационными аспектами методики физической подготовки женщин-борцов являются целенаправленные развитие физических качеств в соответствии с фазами овариально-менструальными циклами (ОМЦ) спортсменок, создание прочной базы скоростно-силового потенциала, развитие специальной ловкости и применение в педагогическом контроле наиболее информативных тестов. Все это основывается на эффективной реализации явления нагрузочной гиперандрогении, позитивно воздействующей на маскулинизацию спортсменок, что в свою очередь, способствует интенсивному развитию физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Как показывают данные теории и практики спорта, физическая подготовка является основополагающей стороной тренировки в любом виде спорта. Основными особенностями физической подготовки в борьбе на поясах у женщин являются следующее:

- в подготовке квалифицированных спортсменок наибольший удельный вес должна занимать общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка должна создавать оптимальные условия для приобретения и максимального усовершенствования навыков, а также и для высшего развития способностей, отвечающих специфике какого-либо вида спорта;

- одним из целесообразных путей прочного фундамента общей и специальной подготовленности в борьбе на поясах у женщин может быть повышение скоростно-силового потенциала;

- создание специфической системы планирования и реализации нагрузок, предусматривающей постепенное и вариативное их повышение до возможно высоких границ;

-построение структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в рамках мезо циклов в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз ОМЦ спортсменок на динамику их работоспособности;

-создание системы педагогических воздействий, обеспечивающих адаптацию организма спортсменок к напряженной тренировочной и соревновательной деятельности;

-разработка рациональных способов повышения эффекта реализации физических качеств в соответствии с возрастными особенностями развития моторики женского организма;

-создание системы комплексного педагогического контроля за подготовкой спортсменок, занимающихся борьбой, с целью внесения адекватных и своевременных коррективов в тренировочный процесс, обеспечивающих оптимальную подготовку к соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени популярности в странах мира. Теория и практика физической культуры. №2, 2016, www.teoriya.ru/ru/node/4119.

2. Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» №9(55) -2009 г. Контактная информация:chistiakov52@mail.ru

3. Угольникова О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин-борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. дис.канд. пед. наук / Угольникова О.А.: С-Петербург гос.акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта.-СПб. 2004 -23 с.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки // учебн. пособие. Кн.1 Пропедевтика. – М.Советский спорт, 1997,с.82-87.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е испр. И доп. (в 2-х т.).Физкультура и спорт, 1976, 304 с.

6. Тараканов Б.И. Корреляция показателей физической подготовленности спортсменок, занимающихся вольной борьбой // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы междунаро. конгр. –СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта 1996, с.72.

7. Ончурова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып. №5. – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998, С.151-155

8. Неробеев Н.Ю. Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» №7 (101) 2013, с.98-101.

*Научный руководитель
к.п.н., доцент Надыров А.Л.*