

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Муродов Камолиддин Нуритдинович
(PhD).

профессор кафедры физического воспитания,
университета Ориентал, г.Ташкент Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18461344>

Актуальность. В современных условиях развития спортивной борьбы значительно возросли требования к уровню физической и функциональной подготовленности спортсменов. Повышение интенсивности соревновательной деятельности, сокращение времени на восстановление между поединками, а также усложнение тактико-технических действий обуславливают необходимость целенаправленного развития специальных физических качеств, среди которых особое место занимает силовая выносливость.

Анализ соревновательной деятельности борцов высокого класса показывает, что успешность выступлений во многом определяется способностью спортсмена длительное время сохранять высокий уровень мышечных усилий при выполнении технических приёмов, удержаний и контратак в условиях нарастающего утомления.

Недостаточный уровень силовой выносливости приводит к снижению эффективности технико-тактических действий, увеличению количества ошибок и, как следствие, ухудшению соревновательных результатов.

Несмотря на наличие научных исследований, посвящённых общей и специальной физической подготовке борцов, вопросы научно-методического обоснования средств и методов развития силовой выносливости с учётом специфики соревновательной деятельности в спортивной борьбе остаются недостаточно изученными.

Особенно актуальной является разработка и внедрение рациональных методик, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса и оптимизацию соревновательной деятельности спортсменов.

В связи с этим исследование научно-методических аспектов развития силовой выносливости у борцов и её влияния на эффективность соревновательной деятельности является своевременным и актуальным, как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Цель исследования: Целью исследования является научно-методическое обоснование и разработка эффективных средств и методов развития силовой выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, направленных на повышение эффективности их соревновательной деятельности.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивных школ и специализированных отделений по спортивной борьбе. В эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой, в возрасте 18–22 лет, имеющие спортивную квалификацию не ниже I разряда.

Общее количество испытуемых составило 24 человека, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 спортсменов в каждой.

В ходе исследования использовались следующие методы:

анализ и обобщение научно-методической литературы, направленные на изучение современных подходов к развитию силовой выносливости и особенностей соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

педагогическое наблюдение, позволяющее оценить динамику физической подготовленности и эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

педагогический эксперимент, в рамках которого в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена специально разработанная методика развития силовой выносливости, учитывающая специфику соревновательной деятельности борцов;

педагогическое тестирование, включающее контрольные упражнения для оценки уровня силовой выносливости (удержания, многократные броски, упражнения с собственным весом и сопротивлением партнёра);

методы математической статистики, применяемые для обработки полученных экспериментальных данных и определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп.

Эксперимент длился в течение 12 недель и проводился в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного процесса. Эффективность разработанной методики оценивалась по показателям уровня силовой выносливости и результатам соревновательной деятельности спортсменов. [1]

Статистические результаты показателей силовой выносливости у борцов вольного стиля (экспериментальная и контрольная группы)

Показатели силовой выносливости	Группы	До эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	t	p
Количество подтягиваний (раз)	ЭГ	12,4 ± 0,6	17,8 ± 0,5	6,12	<0,01
	КГ	12,6 ± 0,5	14,1 ± 0,6	2,04	>0,05
Удержание соперника (сек)	ЭГ	38,5 ± 1,8	52,3 ± 1,6	5,87	<0,01
	КГ	39,1 ± 1,7	43,0 ± 1,9	1,96	>0,05
Броски манекена за 1 мин (раз)	ЭГ	18,2 ± 0,7	24,9 ± 0,6	6,45	<0,01
	КГ	18,5 ± 0,6	20,3 ± 0,7	2,11	>0,05

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

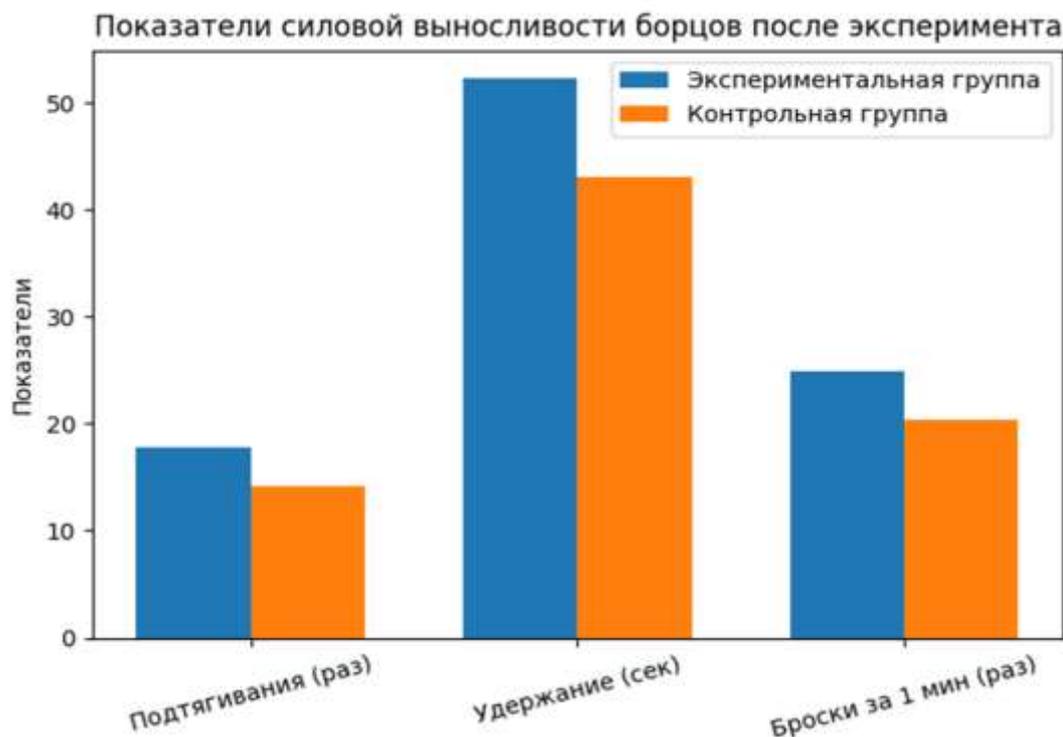
\bar{X} – среднее арифметическое значение;

m – ошибка среднего;

t – критерий Стьюдента;

p – уровень статистической значимости.

Рисунок 1.

Показатели силовой выносливости борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента**Примечание:**

Как видно из диаграммы, показатели силовой выносливости у спортсменов экспериментальной группы значительно превышают аналогичные показатели контрольной группы. Наиболее выраженные различия наблюдаются в показателях удержания соперника и количества бросков за одну минуту, что свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на уровень специальной физической подготовленности борцов.

Краткий анализ результатов

Полученные результаты свидетельствуют о достоверном улучшении показателей силовой выносливости у борцов экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента ($p < 0,01$). В контрольной группе наблюдался незначительный прирост показателей, не имеющий статистически достоверных различий ($p > 0,05$). Это подтверждает эффективность разработанной методики развития силовой выносливости, направленной на повышение соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Полученные результаты. В результате проведённого педагогического эксперимента были получены данные, характеризующие изменения показателей силовой выносливости у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп.

Анализ исходных показателей показал, что до начала эксперимента достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым параметрам силовой выносливости не выявлено ($p > 0,05$), что свидетельствует об их однородности и сопоставимости.

После завершения экспериментального этапа у спортсменов экспериментальной группы зафиксировано статистически достоверное улучшение всех изучаемых показателей силовой выносливости. Так, количество подтягиваний увеличилось в среднем с $12,4 \pm 0,6$ до $17,8 \pm 0,5$ раза ($p < 0,01$), время удержания соперника возросло с $38,5 \pm 1,8$ до $52,3 \pm 1,6$ секунды ($p < 0,01$), а количество бросков манекена за одну минуту увеличилось с $18,2 \pm 0,7$ до $24,9 \pm 0,6$ раза ($p < 0,01$).

В контрольной группе также отмечена положительная динамика показателей, однако прирост носил незначительный характер и не имел статистической достоверности ($p > 0,05$).

Это указывает на недостаточную эффективность традиционных средств и методов подготовки в развитии силовой выносливости борцов.

Сравнительный анализ итоговых показателей экспериментальной и контрольной групп подтверждает преимущество разработанной методики, ориентированной на целенаправленное развитие силовой выносливости с учётом специфики соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Заключение. Проведённое исследование было направлено на изучение научно-методических аспектов развития силовой выносливости у борцов вольного стиля и её влияния на эффективность соревновательной деятельности. В ходе педагогического эксперимента была разработана и апробирована методика, ориентированная на целенаправленное развитие силовой выносливости с учётом специфики соревновательной борьбы.

Результаты исследования показали, что внедрение экспериментальной методики в тренировочный процесс способствует достоверному повышению показателей силовой выносливости у спортсменов экспериментальной группы. Установлено, что улучшение данного физического качества положительно отражается на эффективности выполнения технико-тактических действий и результативности соревновательной деятельности борцов.

Сравнительный анализ итоговых данных экспериментальной и контрольной групп подтвердил преимущество целенаправленного развития силовой выносливости по сравнению с традиционными средствами подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о высокой практической значимости предложенной методики и возможности её применения в системе многолетней подготовки борцов вольного стиля.

Таким образом, развитие силовой выносливости является одним из ключевых факторов повышения эффективности соревновательной деятельности в спортивной борьбе, а научно-методическое обоснование тренировочного процесса позволяет оптимизировать подготовку спортсменов и повысить уровень их спортивного мастерства.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. **Теория и методика физического воспитания.** – М.: Просвещение, 2018.
2. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – М.: Советский спорт, 2017.

3. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – М.: Физкультура и спорт, 2019.
4. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – К.: Олимпийская литература, 2015.
5. Туманян Г.С. **Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки.** – М.: Физкультура и спорт, 2016.