

УДК 796.81.012.12

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИНОСЛИВОСТІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ ПРИМЕНЕННЯ КОЛИЧЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЮ

Н. В. Латышев¹, В. В. Приходько²

¹Донецький педагогічний коледж

²Запорізький національний технічний університет

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ. М. В. Латышев¹, В. В. Приходько². ¹Донецький педагогічний коледж, ²Запорізький національний технічний університет.

Анотація. Розроблено методику розвитку спеціальної витривалості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка відповідає вимогам сучасної змагальної діяльності. Методика передбачає кількісний контроль спеціальної витривалості за допомогою комплексів вправ і контрольно-тренажерних пристроїв.

Ключові слова: спеціальна витривалість, вільна боротьба, етап спеціалізованої базової підготовки.

Постановка проблеми и ее связь с важнейшими научными и практическими задачами. Проблема разработки научно обоснованных программ и методик подготовки в вольной борьбе всегда актуальна. Украинские борцы успешно выступают на соревнованиях самого высокого уровня. Однако конкуренция на мировой спортивной арене постоянно обостряется, а показатели массовости в олимпийских видах спорта в Украине снижаются, выбор перспективных спортсменов осложняется [9, 12, 13].

Кроме того, Международная федерация борьбы (ФИЛА) постоянно вносит изменения в правила и условия проведения соревнований. Эти изменения, направленные на повышение зрелищности и престижности вольной борьбы, влекут за собой существенные изменения в структуре и характере соревновательной деятельности. Как следствие, обостряется необходимость коррекции методик многолетней подготовки спортсменов. Однако высокая степень координационной сложности технико-тактических действий (ТТД) в борьбе, необходимость их сопряженной тренировки с физическими качествами не позволяют достаточно быстро и надежно перестроить методологию и методику подготовки, особенно для ее ранних этапов [1 – 3, 10, 11, 15 – 16].

Анализ современной соревновательной деятельности показывает, что в структуре подготовленности спортсменов по вольной борьбе особое значение имеет уровень развития специальной выносливости (СВ), именно она во многом определяет успешность соревновательной деятельности в целом [2, 5 – 7, 15].

Известно, что составляющие специальной выносливости спортсмена должны формироваться и совершенствоваться на всех этапах многолетней подготовки. Если для борцов высокого класса соответствующие исследования проводятся регулярно [1, 2, 11, 16], то для борцов на этапе специализированной базовой подготовки (СБП) они практически отсутствуют. В то же время развитие специальной выносливости борцов на этом этапе обеспечивает в дальнейшем активность, работоспособность, надежность, эффективность и другие качества, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности на последующих этапах подготовки борцов.

Эффективная реализация методики обеспечивается необходимыми методами и средствами тренировки [2, 3, 7, 12–16], но не менее важен надежный контроль подготовленности. Однако сегодня количественные средства оценки СВ используются недостаточно, а иногда и неадекватно новым требованиям соревновательной деятельности. Поэтому необходима разработка количественных методов и средств, создание контрольно-тренажерных устройств (КТУ) и комплексов упражнений для регулярного измерения показателей динамики СВ борцов [2, 4, 8].

Все эти противоречия выдвигают проблему развития специальной выносливости борца на этапе специализированной базовой подготовки.

Работа выполнена согласно с Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.9. "Индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных единоборцев" (номер государственной регистрации 0111U001723).

Анализ последних исследований и публикаций. По результатам анализа исследований в вольной борьбе за последние годы можно сделать следующие общие выводы. Наблюдается острый недостаток научно-методической информации по подготовке борцов на этапах, предшествующих этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В то же время принципиальные изменения в правилах соревнований (2005 г.) потребовали пересмотра всей системы отбора и подготовки борцов [1, 3, 7, 9, 10]. Эта сложная разноплановая работа требует много времени, средств и привлечения специалистов высокой квалификации [1, 11-16].

Специалисты однозначно сходятся на том, что планомерный эффективный рост подготовленности обеспечивается только четкой организацией учебно-тренировочного процесса (УТП), когда на каждом этапе, в цикле и периоде тренировки предусматривается строгое соответствие адаптационным возможностям, возрасту и подготовленности спортсмена [1-3, 12-16].

Из анализа соревновательной деятельности следует, что в структуре подготовленности борцов технико-тактический компонент вытесняется темповым (активность, напористость, надежность, устойчивость противоборства) и силовым (силовая выносливость, взрывная и скоростная сила) компонентами. На передний план выдвигаются задачи совершенствования специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Факторная структура специальной физической подготовленности в видах единоборств на 80% может быть представлена следующими четырьмя основными качествами: специальной скоростно-силовой выносливостью (33%); скоростно-силовыми способностями (24%); специальной скоростью (20%); силовыми способностями (14%) [1, 2, 16]. Основной вклад, как видно, вносят специальная выносливость и силовые качества.

Таким образом, особенности современной вольной борьбы – повышение активности борцов и интенсивности поединков, возрастание роли каждого заработанного балла, повышение требований к надежности и стабильности действий, т.е. к выносливости борцов, существенно повысили значимость задач рационализации методик специальной подготовки.

Для разработки методики развития специальной выносливости были выявлены количественные характеристики современной соревновательной схватки, обеспечивающие успешность противоборства по новым правилам соревнований на этапе специализированной базовой подготовки и последующих этапах, в частности, определены характерные временные и структурные параметры современной соревновательной схватки [5 - 7].

Также для разработки методики развития специальной выносливости потребовалось изучить состояние проблемы развития специальной выносливости [4, 6], уровня физической подготовленности борцов на этапе СБП [7], разработать комплексы специальных упражнений и контрольно-тренажерное устройство для развития и оценки специальной работоспособности борца [4, 8].

Особое внимание уделено изучению адаптационных возможностей юных борцов. Выявлены наиболее частые ошибки в тренерской практике на ранних этапах подготовки. Так, специалисты предупреждают [2, 11 - 16], что ранняя специализация и овладение сложными действиями в условиях стрессов, когда не учитываются возрастные особенности юных спортсменов, отрицательно сказывается на последующих этапах подготовки. Часто тренеры подменяют обучение общефизическими упражнениями большими объемами тренировочных нагрузок в ущерб образовательному компоненту и специальной подготовке. Таким образом, значимость задач специальной подготовки борцов на ее базовых этапах сегодня возрастает.

Цель исследования. Разработать методику развития специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки с использованием тренажерных устройств, которые обеспечивают надежный количественный контроль.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения, анализ опыта ведущих специалистов и спортсменов; видеоанализ соревновательных схваток; педагогическое тестирование; психофизиологические и медико-биологические методы исследования; методы оценки специальной выносливости борца; методы математической статистики.

Полученные результаты. Установлено, что методика развития специальной выносливости на этапе СБП имеет важные особенности. Подготовка борцов становится все более специализированной, ведь совместно с параллельным укреплением нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем формируется функциональная основа борца [2, 11, 12, 15]. Однако, главная направленность тренировки – это не соревновательный результат, а укрепление фундамента (функциональных систем организма) для последующей интенсивной работы на более поздних этапах подготовки к высшим достижениям.

Широкое разнообразие средств и методов, применяемых в процессе спортивной тренировки борца на этапе СБП, помогает овладеть большим количеством умений и навыков общей и специальной направленности, что способствует реализации в соревновательной деятельности двигательных действий, адекватных сложившейся конкретной ситуации, функциональным возможностям организма спортсмена на различных стадиях поединка [12].

Одно из основных положений методики развития СВ – это единство двух подходов [2]: аналитического и синтетического. Первый подход предполагает развитие каждой структурной составляющей СВ в отдельности (по компонентной); второй – предполагает интеграцию всего комплекса составляющих в единую систему соревновательной деятельности (целостной). Если на начальных этапах подготовки практически любая тренировка производит тренирующий эффект, то на этапе СБП и последующих для борцов необходима специфическая тренировка, включающая элементы соревновательной деятельности и упражнения, сходные с нею по форме и характеру проявляемых возможностей. Только она дает необходимый тренирующий эффект. Это требует выбора вполне определенных упражнений и регламентации их выполнения. Поэтому конкретные методы и средства, которые использовались нами при разработке методики развития специальной выносливости, были (по возможности) приближены к условиям (требованиям) современного соревновательного поединка (по временным, структурным и функциональным параметрам).

Для этапа специализированной базовой подготовки в годичном цикле главной задачей является выступление на чемпионате Украины среди юношей. В этом случае, как правило, используется одноцикловое построение УТП, которое имеет двоякую направленность: подготовка и выступление на главных соревнованиях страны и формирование, и развитие комплекса базовых качеств как основы для последующих этапов подготовки [2, 12, 15]. В соответствии с установленными требованиями к УТП [12], годичный цикл разбит на три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Наиболее продолжительный – подготовительный период – составляет 8 – 10 месяцев. В подготовительный период закладываются технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях года, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Упор в развитии специальной выносливости делается в основном на этот период подготовки.

Методика развития специальной выносливости базировалась на нескольких методах тренировки, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств: непрерывный, интервальный и соревновательный методы. Для каждого из методов определялись продолжительность и интенсивность упражнений, которые соответствовали характерным ситуациям в соревновательной схватке. Для тренировки и количественной оценки уровня СВ использовались комплексы специальных упражнений и КТУ [4, 8].

Так, на основе анализа соревновательных схваток борцов, представленного в работах [5, 7], были выбраны наиболее эффективные технические действия для тренировки, а также выделены основные интервалы времени схватки, которые характерны для достижения борцом определенной цели:

- 1) время проявление максимального усилия в атаке – до 2–3 секунд;
- 2) время подготовки и проведения атаки (комбинации атак) – 20 секунд;
- 3) время до и время после первого результативного ТТД – 60 секунд;
- 4) время одного периода – 120 секунд;
- 5) время одной схватки – 3 периода по 120 секунд.

Таким образом, тренировочные средства и методы, которые использовались нами в методике развития специальной выносливости, были приближены по временным и структурным характеристикам к условиям (требованиям) современного соревновательного поединка. Ниже они рассмотрены подробнее.

Проявление максимального усилия в атаке (до 3 секунд). Требуется проявление максимального усилия и предельной концентрации внимания для проведения отдельного технического действия. В соревновательной схватке возникают следующие характерные ситуации, соответствующие таким моментам: завершающая стадия подготовки и проведение ТТД, сложившаяся благоприятная ситуация для проведения ТТД, контратака, последние секунды для проведения приема в конце периода, первые секунды при борьбе в положении «клинч», швунг (начальную фазу приема «перевод рывком»). Здесь рекомендуются следующие упражнения.

1. Швунг с нагрузкой 70–100 % от максимальной на тренажере, имитирующий начальную фазу приема «перевод рывком».
2. Имитация приема «проход в ноги» с использованием резиновых амортизаторов, по сигналу.
3. Защита от «прохода в ноги» и ответная атака (имитация контратаки) по сигналу.
4. Бросок манекена по сигналу в максимальном темпе.
5. Борьба со спаринг-партнером в стандартных положениях при взятии удобного захвата в стойке и партере по сигналу.
6. Прыжок - выпрыгивание вверх на одной (двух) ногах с отягощением.
7. Прыжок в длину с отягощением.
8. Борьба в парах, имитирующая проведение результативного ТТД на последних секундах схватки и защиты от проведения атаки в течение 2–5 секунд.
9. Работа на тренажере в партере, имитация выполнения приема «переворот накатом» с максимальным усилием в удобную сторону.

Подготовка и проведение реальной атаки или комбинации атак (от 15 до 25 секунд). Для проведения реальной атаки требуется ее подготовка, создание благоприятной ситуации. При этом используются ложные атакующие действия, выведения противника из равновесия, попытки навязывания атакующего захвата. В целом же можно выделить следующие характерные ситуации в схватке, имеющие близкую продолжительность: подготовка и проведение ТТД с целью взятия баллов в нужный момент по ходу схватки; попытки проведения ТТД в конце периода при проигрыше (когда до конца периода остается 20-30 секунд); борьба в положении «клинч».

Соответственно, в тренировочной деятельности должны быть предусмотрены соответствующие упражнения с характерными интервалами, занимающие по времени 15 – 25 секунд.

1. Непрерывная работа на тренажере в течение 20 с при максимальном темпе с нагрузкой 50–70 % от максимальной для соответствующей весовой категории.
2. Забегание вокруг головы на «борцовском мосту» в максимальном темпе, 4–7 раз вправо и 4–7 раз влево.
3. Забегание вокруг рук из упора лежа в максимальном темпе, 4–7 раз вправо и 4–7 раз влево.
4. Перевороты из положения «борцовский мост» в максимальном темпе 8–10 раз.
5. Лазание по канату 7–10 м в максимальном темпе.
6. Имитация приема «перевод нырком, проход в ноги» с использованием резиновых амортизаторов, 7–10 раз в максимальном темпе.
7. Броски манекена или партнера своей весовой категории, 7–10 раз.

8. Швунги с использованием эластичной резины или амортизаторов в максимальном темпе, 20 секунд.

9. Выбегания 2–4 м с использованием резиновых амортизаторов 5–7 раз.

10. Борьба в стандартных положениях при взятии захвата и без удобного захвата в стойке с различными установками, 15–25 секунд.

11. Борьба в партере с захватом и без него с целью проведения результативного ТТД, 15–25 секунд.

12. Борьба в парах за навязывание и отражение атакующего захвата, 15–20 секунд.

13. Работа на тренажере в партере, имитация выполнения приема «переворот накатом», с быстрыми переходами с левой стороны на правую и наоборот.

Подготовка и проведение результативного ТТД (от 50 до 70 секунд). С этой целью необходимо подготовить благоприятную ситуацию, провести комбинацию или серию реальных атак, довести одну из атак до результативного ТТД. Характерные ситуации в схватке следующие: первая половина периода, когда борцы, имеющие атакующий стиль ведения поединка, стараются создать благоприятную ситуацию для проведения ТТД, а борцы, имеющие преимущественно оборонительный стиль, эффективно защищаются и выполняют контратаку; вторая половина периода, когда одному из борцов требуется отыгаться. Тренировочные упражнения следующие: упражнения из предыдущего пункта, используя интервальный метод, с отдыхом 10 секунд между сериями упражнений; непрерывный метод при работе на тренажере (нагрузка от 40 до 60% от максимальной), швунги с резиновыми амортизаторами.

Борьба на протяжении всего периода (120 секунд). Требуется вести активную напористую борьбу (выведение противника из равновесия, навязывания атакующего захвата, ложные атаки, создавать благоприятные ситуации для атаки, обрывать атакующий захват противника) или вести эффективную оборонительную борьбу (обрывать атакующий захват противника, имитировать атаку, эффективно обороняться, контратаковать, использовать благоприятные ситуации и ложные атаки, навязывать свой захват, сковывать противника) на протяжении всего периода и стремиться выполнить результативное ТТД в одной из благоприятных ситуаций. Характерные ситуации в схватке: каждый период схватки с определенными целевыми установками в зависимости от характера и текущего результата поединка. Рекомендуются следующие тренировочные упражнения.

1. Непрерывная работа на тренажере в течение 120 секунд с нагрузкой 30–55 % от максимума (для соответствующей весовой категории).

2. Интервальная работа на тренажере, состоящая из четырех серий по 20 секунд с 10–секундным отдыхом между сериями с нагрузкой 50–70 % от максимальной.

3. Тест на выносливость, состоящий из одного периода [4, 7].

4. Швунги, с использованием резинового амортизатора в течение 120 секунд непрерывной работы.

5. Интервальная работа, состоящая из четырех серий упражнений по 20 секунд в максимальном темпе и отдыхом по 10 секунд между сериями из пункта подготовка и проведение атаки или комбинации атак, упражнения № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Серии могут состоять как из одинаковых упражнений, так и/или из различных.

Борьба на протяжении всей схватки (3 периода по 120 секунд). Требуется вести активную напористую борьбу или эффективно обороняться на протяжении всей схватки. Общие требования такие же, как и в предыдущем пункте. Характерные ситуации в схватке: каждая схватка с определенными установками в зависимости от своих возможностей, возможностей противника и текущего результата.

Методика тренировки включает все средства из предыдущего пункта в соответствии с регламентом схватки и индивидуальными возможностями борца: три периода по 120 секунд с 30–секундным перерывом между периодами.

Тренирующее воздействие на организм спортсмена определяется совокупным влиянием следующих параметров тренировочной нагрузки: интенсивности выполняемого упражнения; его продолжительности; длительности интервалов отдыха между повторениями; характером отдыха; общим количеством повторений упражнений.

По мере роста подготовленности, упражнения должны быть все более специализированными. Каждый из указанных выше компонентов нагрузки определенным образом влияет на те или иные механизмы выносливости, и умелое их сочетание приводит к нужному тренировочному эффекту.

В соответствии с методикой, предусматриваются выполнения данных упражнений на каждой вечерней тренировке. Упражнения по ОФП, СФП и некоторые упражнения разминки были заменены и дополнены разработанными упражнениями по развитию специальной выносливости в заданных режимах. В заключительную часть учебно-тренировочного занятия была добавлена работа на КТУ. Основная часть одного утреннего занятия в недельном микроцикле состояла из упражнений по СФП, которые приведены выше и составлены по регламенту схватки [4, 7].

Методикой предусматривался этапный контроль подготовленности и уровня специальной выносливости борцов. Он проводился три раза в годичном цикле подготовки. Текущий контроль позволял следить за развитием специальной выносливости с помощью комплексов специальных упражнений и КТУ; он проводился не менее одного раза в месяц. Полученные результаты позволяли корректировать объем, интенсивность и направленность тренировочной нагрузки.

Во второй половине этапа СБП все более увеличивается удельный вес соревнований как метода подготовки борца и нарастает интенсивность выполнения упражнений. Спиральное построение годовых тренировочных программ сменяется на традиционную периодизацию, согласованную с календарем соревнований [11, 12, 15].

Вывод. Разработана методика развития специальной выносливости борцов на этапе специализированной базовой подготовки, которая позволяет тренировать специальную выносливость в соответствии с характерными временными и структурными параметрами современной соревновательной деятельности. Методика предусматривает надежный количественный контроль уровня специальной выносливости с помощью комплексов специальных упражнений и контрольно-тренажерных устройств.

Перспективы дальнейшей работы. Планируется проверка эффективности предложенной методики развития специальной выносливости в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки и разработка методических рекомендаций, акцентированных на развитие специальной выносливости борцов вольного стиля.

Список литературы

1. Акопян А. О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / А. О. Акопян, В. А. Панков, А. Ю. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 21–23.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособ. / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, УГУФВС, 2004. – 223 с.
3. Борьба вольная : примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Г. М. Миндиашвили, Г. М. Грузных, А. П. Купцов – М. : Советский спорт, 2008. – 216 с.
4. Латышев Н. В. Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля / Н. В. Латышев, С. В. Латышев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ). – 2008. – № 4. – С. 65–69.
5. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля на Играх Олимпиады в Пекине 2008 года / Н. В. Латышев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ. – 2009. – № 10. – С. 106–109.
6. Латышев Н. В. Структура и сущность специальной выносливости борца вольного стиля / Н. В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 255–263.

7. Латышев Н. В. Исследование подготовленности борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки / Н. В. Латышев // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (22-23 вересня 2011 року). – Херсон, 2011. – С. 57–61.
8. Латышев Н. В. Контрольно-тренажерное устройство для развития и количественной оценки специальной работоспособности в вольной борьбе / Н. В. Латышев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г.Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. т. 2. – С. 72–75.
9. Мартинетти Р. Борьба на заре XXI века / Р. Мартинетти // Чемпион клуб. – 2004. – № 2. – С. 7–8.
10. Міжнародні правила боротьби: греко-римської, вільної, жіночої та пляжної : метод. розроб. – К. : МАУП, 2005. – 88 с.
11. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков – М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Приходько В. В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижений в современной Украине / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С. 579–583.
14. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.
15. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 1997. – 189 с.
16. Шулика Ю. А. Греко-римская борьба : учебник / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 800 с.

**МЕТОДИКА РОЗВИТТЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВІНОСЛИВОСТІ БОРЦІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПОДГОТОВКИ,
ВКЛЮЧАЮЩАЯ ПРИМЕНЕННЯ КОЛИЧЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ**

Н. В. Латышев¹, В. В. Приходько²

¹Донецкий педагогический колледж

²Запорожский национальный технический университет

Аннотация. Разработана методика развития специальной выносливости борцов на этапе специализированной базовой подготовки, соответствующая требованиям современной соревновательной деятельности. Методика предусматривает количественный контроль специальной выносливости с помощью комплексов упражнений и контрольно-тренажерных устройств.

Ключевые слова: специальная выносливость, вольная борьба, этап специализированной базовой подготовки.

**METHODOLOGY OF WRESTLERS SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT WRESTLERS
AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING**

M. Latyshev¹, V. Prychod'ko²

¹Donetsk Pedagogical College

²Zaporizhzhya National Technical University

Annotation. The methodology of wrestlers special endurance development at the specialized basic training that meets the requirements of modern competitive activities. The methodology provides quantitative control of special endurance using sets of exercises and test-training devices.

Key words: special endurance, freestyle wrestling, specialized stage of basic training.