

# Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки

Огарь Г.О., Ласица В.И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

## Аннотации:

Представлена авторская методика специальной физической подготовки квалифицированных борцов. Методика носит поэтапный характер. На первом этапе эффективно проводить акцентированную силовую тренировку. На втором этапе - совершенствовать взрывную силу. Задачи третьего этапа - совершенствование скоростной силы и лактатного компонента энергообеспечения. На четвертом этапе совершенствуется специальная скоростно-силовая выносливость. Пятый этап совпадает с началом соревновательного периода макроцикла.

## Ключевые слова:

спортивная борьба, методика, оптимизация подготовки, физическая подготовка.

**Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимізація підготовки кваліфікованих борців шляхом удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки.** Представлено авторську методику спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців. Методика носить поетапний характер. На першому етапі ефективно проводити акцентоване силове тренування. На другому етапі - удосконалювати вибухову силу. Завдання третього етапу - удосконалювання швидкісної сили і лактатного компонента енергозабезпечення. На четвертому етапі вдосконалюється спеціальна швидкісно-силова витривалість. П'ятий етап збігається з початком змагального періоду макроциклу.

спортивна боротьба, методика, оптимізація підготовки, фізична підготовка.

**Ogar' G.O., Lasitsa V. I. Optimization of preparation of skilled wrestlers by perfection of method of the special preparation.** The author method of the special physical preparation of skilled fighters is presented. A method carries stage-by-stage character. On the first stage effectively to conduct the accentuated power training. On the second stage - to perfect explosive force. Tasks of the third stage are perfection of speed force and lactate component of energy supply. On the fourth stage the special is perfected speed-power endurance. The fifth stage coincides with beginning of competition period of macrocycle.

sporting wrestling, method, optimization of preparation, physical preparation.

## Введение.

Сегодня развитие спортивных видов борьбы характеризуются значительным увеличением качества физической подготовленности спортсменов. На это влияют несколько факторов, требующие совершенствования физических кондиций борцов. Во-первых, это правила соревнований: сокращение времени схватки в вольной и греко-римской борьбе, наказание за пассивное ведение борьбы в дзюдо и самбо, требуют интенсификации действий на ковре. Во-вторых - требования МОК к повышению зрелищности турниров по олимпийским видам борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо). В-третьих - расширение географии популярности видов спортивной борьбы в мире и, в связи с этим, повышение конкуренции [7]. Все это требует от тренеров и спортсменов искать новые пути оптимизации учебно-тренировочного процесса.

На современном этапе развития спортивной борьбы, удивить какими либо новшествами в технической или тактической подготовке очень тяжело, поэтому оптимальный путь повышения спортивной подготовки квалифицированных борцов многие специалисты видят за счет совершенствования их специальной физической подготовленности.

Некоторые авторы советуют осторожно относиться к фронтальному методу тренировки квалифицированных борцов и применять его лишь на коротких отрезках времени при базовой подготовке [3].

Другими авторами высказывается точка зрения, что борцам вообще не нужна «работа со штангой» и ее вполне компенсирует специальная работа на ковре. Они выступают в защиту больших объемов физической подготовки [5].

Однако до сих пор в научно-методической литературе существуют противоречия по поводу применения определенных средств и объемов физической

подготовки в учебно-тренировочном процессе квалифицированных борцов [2, 5, 8].

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Разработка и проверка эффективности методики подготовки борцов в основу, которой положено совершенствование специальной физической подготовленности на базе акцентированной силовой тренировки.

## Результаты исследования.

Методика подготовки квалифицированных борцов разработанная нами предполагает совершенствование специальной физической подготовленности на базе акцентированной силовой тренировки и состоит из нескольких этапов.

Первый этап был направлен на развитие абсолютной силы. На этом этапе применялись упражнения с отягощениями, которые выполнялись методом максимальных и повторных усилий. Упражнения на все группы мышц были распределены на две отдельные программы. Первая программа выполнялась в понедельник и четверг, вторая - во вторник и пятницу. В среду и субботу применялись игровые средства, преимущественно - футбол и регбол, а также баня. Таким образом, этот этап был посвящен акцентированной силовой подготовке. Продолжительность этапа составила шесть недель.

Задачами второго этапа было совершенствование взрывной силы и алактатного компонента энергообеспечения физической работы. Применялись такие методы, как метод максимальных усилий, методы совершенствования взрывной силы, сочетание этих методов. На этом этапе так же соблюдался принцип сопряженного воздействия [6]. Планировалось совершенствование технических действий в парах, кото-

рые рекомендовалось выполнять с партнером на 1-2 весовые категории тяжелее, чем подопытный борец. Продолжительность второго этапа составляла четыре недели.

Третий этап был посвящен совершенствованию скоростной силы и лактатного компонента энергообеспечения. На этом этапе применялся преимущественно метод динамических усилий. Длительность отдельных упражнений составляла 10-15 с. Также планировалось совершенствование технических действий и тренировочные схватки, которые рекомендовалось проводить с партнером на 1-2 весовые категории легче, но более высокой квалификации, а так же более быстрым. Продолжительность отдельных периодов схватки не превышала двух минут. Одним из требований было сохранять во время борьбы максимальную интенсивность действий. Третий этап длился также четыре недели.

Задача четвертого этапа заключалась в совершенствовании специальной скоростно-силовой выносливости. На четвертом этапе применялись такие средства, как упражнения с резиновым амортизатором, бег в переменном режиме, круговая тренировка, с применением, как общеподготовительных так и специальных упражнений, сокращенные поединки и тренировочные схватки, проводимые интервально-круговым методом.

На пятом этапе, задачей которого была интегральная подготовка, и который совпадал с началом соревновательного периода, применялись в основном специальные и соревновательные средства. Учебно-тренировочные схватки в начале этого этапа рекомендовалось проводить с партнерами на 1-2 весовые категории легче и более низкой квалификации. Продолжительность таких схваток могла достигать 20 минут. Таким образом, параллельно совершенствовался аэробный компонент специальной выносливости. Для совершенствования анаэробного компонента специальной выносливости проводились тренировочные схватки с 15 секундными спуртами активности, а так же сокращенные (1-2 - минутные) схватки.

С приближением к соревнованиям планировались тренировочные поединки, которые отвечали регламенту соревновательной схватки, где партнерами были основные соперники равного веса и квалификации или более высокой квалификации. Такие схватки совершенствовали как аэробный так и анаэробный компоненты специальной выносливости.

В исследовании приняли участие 8 спортсменов: 1 - мс по борьбе самбо, 3 - кмс по борьбе самбо и 4 - кмс по вольной борьбе. Возраст подопытных колебался от 18 до 23 лет. Исследования проводилось с мая по октябрь 2008 года на спортивных базах ХНПУ им. Г.С. Сковороды, спортивного клуба «Пересвет».

С октября по декабрь 2008 г. исследовалась соревновательная деятельность борцов, принимавших участвующие в эксперименте. Результаты этих соревнований сравнивались с результатами аналогичных соревнований, проходивших до начала эксперимента, в которых принимали участие подопытные спортсмены.

Тестирование физической подготовленности борцов проводилось на базе ХНПУ им. Г.С. Сковороды в начале и в конце эксперимента.

Тестировались такие показатели: жим штанги лежа; приседания со штангой на плечах; станковая тяга; бег 100 м.; прыжок в длину с места; челночный бег; рывок штанги; 8 бросков манекена (время); 20 бросков манекена (время); КСВ (коэффициент специальной выносливости).

Также исследовались показатели соревновательной деятельности: активность борцов во время соревновательных схваток, результативность действий, реализационная эффективность технических действий борцов. Индивидуальное спортивное мастерство исследовалось по результатам соревнований, и рассчитывалась по формуле разработанной и предложенной В.М. Игумновым и П.В. Живорой [4].

Результаты исследования динамики физической подготовленности показали, что в среднем на 18,3% выросли абсолютные силовые показатели. Так, результат в жиме лежа возрос на 15%, в упражнении приседания со штангой на плечах на 20,5%, станковая тяга на 19,3%.

Скоростно-силовые показатели тоже имели положительные изменения: на 5,4% улучшился результат в беге на 100 м, прыжок в длину с места почти на 10%, результат в рывке штанги увеличился на 22%.

На 5,2% улучшился показатель ловкости в тесте «челночный бег».

Значительно возросли показатели специальной физической подготовленности. За время исследования, замечены существенные сдвиги в тестах с бросками манекену.

Так, спортсмены статистически достоверно уменьшили время выполнения 8 бросков манекена через спину ( $p < 0,05$ ), что характеризует положительные сдвиги в специальной скоростно-силовой подготовленности.

Существенные положительные изменения произошли в совершенствовании гликолитического компонента специальной скоростно-силовой выносливости. Так, при повторном выполнении теста с 20 бросками манекена через спину, время выполнения бросков значительно сократилось ( $p < 0,01$ ).

Комплексный показатель специальной выносливости при конечном измерении тоже показал значительные положительные сдвиги ( $p < 0,05$ ).

Исследование соревновательной деятельности также показало положительную динамику. Все показатели технико-тактического мастерства, как у борцов вольного стиля, так и самбистов улучшились. За счет существенного повышения специальной физической подготовленности борцы начали более интенсивно проводить соревновательные схватки. Это в свою очередь положительно повлияло на результативность и на реализационную эффективность технико-тактических действий. По всем показателям получена статистически подтвержденная положительная динамика ( $p < 0,05$ ).

Благодаря положительным сдвигам в специальной физической подготовленности и в показателях

соревновательной деятельности существенно вырос уровень индивидуального спортивного мастерства борцов ( $p < 0,05$ ).

#### **Выводы.**

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что совершенствование специальной физической подготовленности борцов на базе акцентированной силовой подготовки положительно влияет на результаты соревновательной деятельности.

Методика специальной физической подготовки квалифицированных борцов носит поэтапный характер и имеет ниже указанную структуру.

На первом этапе эффективно проводить акцентированную силовую тренировку, которая служит базой для специальной физической подготовки спортсменов.

На втором этапе следуют совершенствовать взрывную силу и алактатный компонент энергообеспечения физической работы.

Задачи третьего этапа – совершенствование скоростной силы и лактатного компонента энергообеспечения.

На четвертом этапе совершенствуется специальная скоростно-силовая выносливость.

Пятый этап совпадает с началом соревновательного периода макроцикла, задачей которого является интегральная подготовка.

В дальнейшем целесообразно продолжить работу по оптимизации подготовки квалифицированных борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

#### **Литература.**

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе [Текст] / В.Ф. Бойко, Г.Т. Данько. – К.: Здоровье, 2004. – 287с.
2. Греко-римская борьба [Текст]: Учебник / под общ. ред. А. Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2005. – 256 с.
3. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса [Текст] / В.С. Дахновский, С.С. Лешенко – К.: Здоровье, 1989. – 192 с.
4. Игуменов В. М. Оценка результатов соревнований и индивидуального спортивного мастерства в классической и вольной борьбе [Текст] / В.М. Игуменов, П. В. Живора // Теория и практика физической культуры. - 1984. - №10. - С. 6 - 7.
5. Миронов В.Д. О школе и школах в классической борьбе [Текст] / В.Д. Миронов, Г.А. Сапунов, Ю.И. Колупов, В.И. Калинин // Спортивная борьба. – 1984. - С. 29 - 35.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов – К.: "Олимпийская литература", 1997. – 583 с.
7. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца [Текст] / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 2.- С. 54.
8. Юхно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности [Текст] / Ю.А. Юхно, И.П. Закорко, А.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. С.С. Ермакова. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. - №6. - С.64-71.

Поступила в редакцию 09.11.2009г.  
Огарь Геннадий Алексеевич  
Ласица Вадим Иванович  
sport2005@bk.ru