

УДК 796.81/82

РАЦИОНАЛЬНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ

Иван Юрьевич Мальцев, старший преподаватель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация:

В работе рассмотрены основные факторы при выборе оптимальных физических нагрузок спортсменов-борцов, выявлены средства, методы и направления эффективных тренировочных воздействий, выделены аспекты, определяющие рациональные тренировочные эффекты упражнений. Практическая значимость - акцентированы условия эффективного построения учебно-тренировочного процесса борцов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические упражнения, эффективность, рациональность тренировок.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p294-297

RATIONALITY AND EFFECTIVENESS OF TRAINING ACTIONS OF WRESTLERS

Ivan Yuryevich Maltsev, the senior teacher, A.F. Mozhaisky Military Space Academy, St. Petersburg

Abstract

The article considers the main factors in the selection of optimal physical loads of athletes-wrestlers, identifies means, methods and directions of effective training effects and highlights aspects that determine the rational training effects of exercises. Practical significance - the conditions for the effective construction of the training process of wrestlers are emphasized.

Keywords: physical culture, sports, physical exercises, efficiency, rationality of training.

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении длительного времени прогресс достижений в спортивной борьбе базировался на непрерывном совершенствовании объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок [2, 3]. Сегодня основные резервы совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации связаны с ее оптимизацией на основе всесторонней индивидуализации используемых средств и методов тренировки. Оптимальность тренировочных и соревновательных воздействий должна обеспечиваться как в ходе отдельной тренировки, соревнования, так и в циклах подготовки к соревнованиям и самих соревнованиях [1, 4].

В исследовании использовался анализ и обобщение специальной литературы, экспертная оценка, педагогический опыт работы со спортсменами-борцами высокой квалификации. Исследование проводилось на базе Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Одним из основных вопросов при занятиях физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, которые определяются факторами:

- реабилитациями после возможных перенесенных заболеваний;
- восстановительно-оздоровительной деятельностью для снятия психологического и физического напряжения после тренировки;
- поддержание тренированности на существующем уровне;
- повышение физической и функциональной подготовленности.

В ходе исследования были выявлены основные средства и методы, направленные на эффективных тренировочных воздействий борцов:

- содержание и длительность отдыха следует индивидуализировать, т. к. последствия применения упражнений влияет как на продолжительность восстановительных процессов, так и на восприимчивость последующих тренировочных воздействий;

- важно применение компенсаторных упражнений, оптимизирующих психофизическое состояние, особенно после напряженных соревнований и тяжелых тренировок, компенсаторные упражнения снижают силу воздействия на «слабые» (из-за травмы, болезни и т. д.) места;

- индивидуализация восстановительных воздействий, зависящая от текущего состояния борца, благодаря которой объем тренировочных воздействий может быть увеличен на 10–20%. После выполнения значительных тренировочных нагрузок (кроссовый бег, продолжительные вольные схватки) – баня, общий массаж и др. должны использоваться минимально, поскольку степень утомления определяет характер и стойкость адаптационных перестроек борца. Также могут использоваться:

- стимуляция восстановительных процессов в тех мышечных группах, на которые выпадет основная нагрузка в предстоящей тренировке, напр., сегментарный массаж, локальные баровоздействия и др.;

- стимуляция основных энергообеспечивающих систем организма (при выполнении околопредельных нагрузок);

- контроль нагрузки осуществлять по частоте сердечных сокращений (ЧСС) перед началом занятия. Если перед каждым занятием ЧСС примерно одинакова, это говорит о нормальном восстановлении и готовности к началу очередного занятия. ЧСС борцов 48–60 уд/мин оценивают как отличную, 60–74 удара – как хорошую, 74–89 ударов – как удовлетворительную и более 90 уд/мин – как неудовлетворительную. Для определений интенсивности нагрузки у разных людей используются не абсолютные, а относительные показатели ЧСС. При определении нагрузок по ЧСС применяют два показателя: пороговая и пиковая ЧСС (пороговая – наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает, пиковая – наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена). Примерные показатели ЧСС у борцов: пороговая – 75%, пиковая – 95% от максимальной ЧСС [5];

- принцип пороговых нагрузок, который должен соответствовать текущему функциональному состоянию борца и опираться на принцип индивидуализации. Важнейший фактор: интенсивность нагрузки при учете этого параметра и начального уровня подготовленности. Влияние частоты и длительности тренировок может не играть существенной роли. Значение параметров нагрузки зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности, напр., если прирост максимального потребления кислорода в значительной степени зависит от интенсивности нагрузок, то снижение ЧСС при субмаксимальных нагрузках более зависит от частоты и общей длительности тренировочных занятий. Оптимальные пороговые нагрузки зависят от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая и т. д.), от ее характера (непрерывная, циклическая или повторно-интервальная).

При анализе факторов, определяющих тренировочные эффекты упражнений можно выделить аспекты:

- функциональные эффекты тренировки;
- пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;
- обратимость тренировочных эффектов;
- специфичность тренировочных эффектов;
- тренируемость, определяющая величину тренировочного эффекта.

Последние два аспекта наиболее важны в спортивной тренировке борцов.

– интенсивность тренировочной нагрузки по мере роста тренированности должна постепенно расти, вплоть до 80–85% максимального потребления кислорода и до 95% от максимальной ЧСС. Зоны работы борцов по ЧСС [5]:

- 1) до 120 уд/мин. - подготовительная, разминочная, основной обмен;
- 2) до 120–140 уд/мин. - восстановительно-поддерживающая;
- 3) до 140–160 уд/мин. - развивающая выносливость, аэробная;
- 4) до 160–180 уд/мин. - развивающая скоростную выносливость;
- 5) более 180 уд/мин. - развитие скорости;

– в зависимости от уровня подготовленности спортсмена количество упражнений в серии и количество серии может уменьшаться. Каждую последующую серию необходимо начинать после возвращения ЧСС к 100–110 уд/мин. Если ЧСС после 5-6 минут отдыха остается выше 120 уд/мин., это говорит о слишком большой нагрузке или плохом состоянии здоровья борца. Показателем оптимальной нагрузки служит ЧСС на следующее утро, хорошая работоспособность и готовность повторять тренировку. Данная дозировка рассчитана на конец подготовительного, начало соревновательного периодов для хорошо подготовленных борцов, ее следует применять не более 2–4 раз в недельном цикле на протяжении 2-3 недельных циклов, после чего должен следовать недельный цикл другого содержания, что обеспечивает эффективное развитие организма;

– рационально применять упражнения, сходные по своему характеру и структуре с движениями, выполняемыми в борьбе. Количество повторений упражнения может уменьшаться, если утомление или противодействие достаточно велико. Если упражнения выполняются с небольшими утомлениями, то нужно проделывать их с максимальной быстротой и многократно, необходимо усложнять их. Подбирая упражнения на силу, следует больше внимания уделять развитию сильных групп мышц, с участием которых выполняются основные технические действия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня резервы совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации связаны с оптимизацией на основе всесторонней индивидуализации используемых средств, методов и направлений тренировки, это соответствие тренировочных заданий возможностям организма, методически оправданное сочетание упражнений различной направленности, оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.
2. Греховодов В.А. Спортивная борьба: изменение тактики / В.А. Греховодов // *Теория и практика физической культуры*. – 2006. – № 3. С. 49–51.
3. Коркин А.Н. Тактика спортивной борьбы / А.Н. Коркин // *Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы II региональной научно-практической конференции молодых ученых* : – Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 25–27.
4. Модель подготовки курсантов ФСИН России к применению боевых приемов борьбы / Н.С. Помогаева, В.Н. Коваленко, А.Е. Батурин, В.В. Вольский // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 3 (157). – С. 251–254.
5. Чеглаков, А.Н. Понятие о тактике спортивной борьбы / А.Н. Чеглаков // *Подготовка единоборцев: теория, методика и практика* : сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2018. – С. 110–114.

REFERENCES

1. Volsky, V.V., Kovalenko, V.N., Dasko, M.A., Volkova, L.M. and Datsenko, A.A (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni*

P.F. Lesgafta, No. 4 (2006). pp. 56–60.

2. Grekhovodov, V.A. (2006), "Wrestling: changing tactics", *Theory and practice of physical culture*, No. 3. pp. 49–51.

3. Korkin, A.N. (2016), "Tactics of wrestling", *Modern problems of physical culture and sports*, materials of the II regional scientific and practical conference of young scientists, Churapcha, pp. 25–27.

4. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), "Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of combat techniques of wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157). pp. 251–254.

5. Cheglakov, A.N. (2018), "The concept of wrestling tactics". Training of martial artists: theory, methodology and practice, *Tchaikovsky, collection of materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference*, Tchaikovsky, pp. 110–114.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 796.81/82

ТАКТИКА ПОЕДИНКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Иван Юрьевич Мальцев, старший преподаватель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается понятие «тактика» спортивной борьбы, приведены задачи индивидуализации подготовки борцов и структура тактики поединка, проанализированы ключевые факторы, непосредственно влияющие на процесс поединка, изучаются примеры, наглядно демонстрирующие тот или иной фактор. Практическая значимость работы – исследуемые тактико-тактические действия позволят борцам принимать эффективные решения, правильно планировать свои действия и добиваться спортивных успехов.

Ключевые слова: тактика поединка, ключевые составляющие поединка, структура тактики, спортивная борьба.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p297-301

FIGHT TACTICS IN WRESTLING

Ivan Yuryevich Maltsev, the senior teacher, A.F. Mozhaitsky Military Space Academy, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the concept of "tactics" of wrestling, presents the tasks of individualizing the training of wrestlers and the structure of the tactics of the duel and it analyzes the key factors that directly affect the process of the duel, studies examples that clearly demonstrate one or another factor. Practical significance of the work – the studied tactical and tactical actions will allow wrestlers to make effective decisions, plan their actions correctly and achieve sporting success.

Keywords: fight tactics, key components of the fight, structure of tactics, sports wrestling.

ВВЕДЕНИЕ

Тактика подготовки и проведения технических действий (приемов) хорошо знакома специалистам по борьбе, тренерам и спортсменам [1, 3]. Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации в конечном итоге зависит успех [6]. Тактика – это искусство и одновременно наука. В спортивной борьбе накоплен большой опыт применения тактических действий, который в последние годы суммируется, систематизируется и требует некоторого переосмысления [2, 5]. Цель данного исследования – обобщить современную такти-