

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА К ПОЕДИНКУ С ПРОТИВНИКОМ

ФГКОУ ВО Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя
Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia. V.Y. Kikot



ДЕМЕНТЬЕВ
Владимир Львович

Профессор кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: vlad.an@list.ru

DEMENT'EV Vladimir
Professor in the Department of physical training of educational-scientific complex of special training,

doctor of pedagogical Sciences, Professor

ПУЖАЕВ
Владимир Владимирович

Старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук

PUGAEV Vladimir
Senior teacher of chair of physical training of educational-scientific complex of special training, candidate of pedagogical Sciences

КАЛАШНИКОВ
Константин Павлович

Преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук

KALASHNIKOV Konstantin
Lecturer in physical training of educational-scientific complex of special training, candidate of pedagogical Sciences

Ключевые слова: борьба, спортивный поединок, физическая подготовка, средства и методы, физические качества, спортивная тренировка.

Аннотация. В статье рассматривается физическая подготовка борца, ее структура, основные составляющие их средства и методы, а также направленность физической подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Показано, что для успешной соревновательной деятельности спортсменов важнейшее значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Данная взаимозависимость находит свое проявление в их последовательности и преемственности, а в итоге находит свое отражение в определении содержания и оптимального соотношения объемов данных видов подготовки в ходе многолетнего тренировочного процесса подготовки борцов.

THE PHYSICAL PREPARATION OF A FIGHTER FOR THE FIGHT WITH THE ENEMY

Keywords: wrestling, sports duel, physical preparation, means and methods, physical qualities, sports training.

Abstract. The article deals with the physical training of the wrestler, its structure, the main components of their means and methods, as well as the direction of physical training at various stages of the long-term training process. It is shown that for successful competitive activity of sportsmen the interrelation and interdependence of the General physical preparation and special physical preparation is the most important. This interdependence is manifested in their sequence and continuity, and in the end is reflected in the determination of the content and the optimal ratio of the volume of these types of training during the long-term training process of training fighters.

Актуальность. Эффективность и целесообразность построения тренировочного процесса спортсмена должны быть обеспечены определенной его структурой, которая представляет

собой относительно устойчивую взаимосвязь, упорядоченность и последовательность отдельных основных составляющих данного процесса. Физическая подготовка, связанная с укреплением

здоровья, формированием телосложения, совершенствованием физических качеств, является одной из основных сторон подготовки человека в физическом воспитании и спорте. Физическая подготовка населения в рамках государственных образований имеет первостепенное значение и прикладной характер. От уровня физической подготовленности (как результата процесса физической подготовки) зависит готовность населения к труду и воспроизводству материальных благ, успешность соревновательной деятельности спортсменов, а также общий уровень здоровья населения и обороноспособность страны.

Цель исследования – выявить значение, направленность и содержание основных составляющих физической подготовки борца к поединку, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Методы исследования: аналитический обзор научно-методической литературы по вопросам теории и методики физического воспитания и спорта; анализ и обобщение опыта ведущих тренеров по спортивной борьбе на основе интервьюирования, в котором приняли участие 3 заслуженных тренера СССР, 9 заслуженных тренеров РФ, 14 тренеров высшей категории и 24 тренера первой категории (все интервьюируемые имели тренерский стаж не менее 10 лет и представляли греко-римскую борьбу, самбо и дзюдо).

Обсуждение результатов. Физическая подготовка (ФП) в многолетнем процессе спортивной тренировки выступает необходимой базой для достижения высоких результатов в борьбе. В процессе подготовки спортсменов ФП принято подразделять на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой целенаправленный процесс укрепления здоровья, формирования телосложения и развития физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой процесс воспитания физических качеств, которые обеспечивают совершенствование определенных двигательных способностей, необходимых в избранном виде спорта [7].

Физическое качество как понятие, используемое в сфере физического воспитания и спорта, включает в себя «те стороны моторики человека, которые:

1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);

2) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики» [2, с. 10].

Физические качества определяют двигательные возможности борца, проявление которых зависит от подготовленности различных систем организма к выполнению соревновательных действий в поединке с противником.

ОФП в спорте и, в частности, в борьбе связана с достижением не только максимального развития физических качеств борца, но и с достижением высокого уровня его здоровья, телосложения и всестороннего совершенствования физических способностей [8]. Чем выше уровень здоровья и работоспособности борца, тем легче он переносит тренировочные нагрузки, лучше к ним приспосабливается и большее время может поддерживать высокий уровень спортивной формы.

В условиях соревновательного поединка борцов без хорошей общей физической подготовленности невозможно эффективное и стабильное (от начала до конца схватки) проявление технических и тактических умений и навыков, проявление специальных психических способностей.

Специалисты [1, 8] считают, что ОФП призвано способствовать разностороннему, а главное пропорциональному развитию физических качеств борца, увеличению его функциональных возможностей и повышению общей работоспособности, что в совокупности служит необходимой базой для специальной подготовки и стабильного роста спортивного мастерства.

Все интервьюируемые тренеры в качестве средств ОФП в многолетнем тренировочном процессе подготовки борцов используют следующие средства: общеподготовительные и общеразвивающие упражнения; упражнения, имеющие в своем составе действия, сходные по своей структуре с соревновательными действиями; упражнения из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания, легкой атлетики и др.); упражнения с использованием самых разнообразных снарядов, приспособлений и тренажеров. Данные средства были проранжированы интервьюируемыми по их значимости в процессе ОФП борцов от 1 до 3 места. Сумма мест показана в таблице 1, в которой представлены и проранжированы по значимости средства ОФП, используемые интервьюируемыми в тренировочном процессе подготовки борцов.

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения могут выполняться как с

предметами, так и без предметов. Они выполняются на месте (лежа, сидя, стоя), а также совместно с ходьбой и бегом, и используются для функционального совершенствования сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, для развития двигательных способностей. Необходимо отметить, что использование в данных упражнениях различных предметов (набивных мячей, скакалок, гантелей, гири и т.д.) позволяет разнообразить и усложнить выполняемые упражнения и, как правило, направлено на увеличение физической нагрузки при их осуществлении.

Упражнения, характерные для других видов спорта, широко применяются на всех этапах тренировочного процесса подготовки борцов для всестороннего развития и поддержания физической подготовленности. Важным аспектом их применения является то, что они позволяют разнообразить содержание тренировочного процесса, исключить его монотонность и снизить психическую усталость за счет изменения двигательной деятельности. Данные упражнения могут использоваться как в форме отдельного упражнения, характерного для какого-либо вида спорта, так и в форме комплекса упражнений, содержащего определенные соревновательные моменты, характерные для того или иного вида спорта.

Использование широкого спектра упражнений на снарядах (гимнастической стенке, брусьях, перекладине и т.д.) и тренажерах позволяет направленно и дифференцированно развивать у борца отдельные физические качества (в особенности силу, ловкость и гибкость).

Для осуществления поступательного роста спортивного мастерства борца требуется учитывать, что развитие и совершенствование двигательных качеств и рост функционального потенциала спортсмена, обеспеченные в ходе ОФП, не могут гарантировать высоких спортивных результатов без реализации СФП, направленной

на развитие определенных двигательных качеств с обязательным учетом специфических особенностей соревновательной деятельности в том или ином конкретном виде борьбы. Исходя из этого в спортивной практике используются те или иные средства и упражнения, которые способствуют избирательной направленности СФП.

Все интервьюируемые тренеры в качестве средств СФП в многолетнем тренировочном процессе подготовки борцов используют следующие средства: специально-подготовительные упражнения, упражнения со снарядами, соревновательные упражнения.

В таблице 1 представлены и проранжированы по значимости средства СФП, используемые интервьюируемыми в тренировочном процессе подготовки борцов.

Соревновательные упражнения выполняются в паре с партнером по конкретному тренерскому заданию: условный поединок, ограничиваемый обусловленными действиями спортсменов; вольный поединок с выполнением произвольных соревновательных действий. Данные упражнения позволяют одновременно как совершенствовать соревновательные действия (технику и тактику борьбы), так и обеспечивают дальнейшее специализированное развитие физических качеств, от которых непосредственно зависит их эффективное выполнение в условиях конфликтного взаимодействия борцов в поединке.

Специально-подготовительные упражнения выполняются как с партнером, так и без партнера, строятся на имитации соревновательных движений борца и направлены на подготовку спортсмена к выполнению двигательных действий, составляющих технику борьбы. Данные упражнения могут с успехом использоваться как в основной, так и в подготовительной части занятия.

Упражнения со снарядами (чучела, утяжелители, резина, гири, блины от штанги, различные

Таблица 1 – Средства ОФП и СФП, используемые интервьюируемыми тренерами в многолетнем тренировочном процессе подготовки борцов

Ранжирование	Средства ОФП			Средства СФП		
	Общеподготов. и общеразв. упр-ния	Упр-ния характер. для др. видов сп.	Упр-ния на снарядах и тренаж.	Соревновательные упр-ния	Специально-подготов. упр-ния	Упр-ния со снарядами
Значимость	1	2	3	1	2	3
Сумма мест	61	89	150	68	82	150

Таблица 2 – Соотношение объемов ОФП и СФП на этапах многолетнего тренировочного процесса

Этапы тренировочного процесса	Соотношение объемов ОФП / СФП (%)		
	По данным специальной литературы		По результатам интервьюирования тренеров
	В.Г. Никитушкин [4]	В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина [10]	
1. Предварительной подготовки	60/40	75/25	70/30
2. Начальной спортивной специализации	60/40	65/35	60/40
3. Углубленной тренировки	50/50	60/40	40/60
4. Спортивного совершенствования	30/70	30/70	25/75

специальные тренажерные устройства) служат для совершенствования физических качеств в условиях, отражающих специфику соревновательной деятельности.

Методы воспитания физических качеств спортсмена, используемые как при осуществлении ОФП, так и при осуществлении СФП, базируются на различных сочетаниях физической нагрузки и отдыха [3]. Физическую нагрузку, исходя из характера мышечной работы, принято подразделять на:

- 1) стандартную, если упражнения выполняются с сохранением постоянной интенсивности мышечной работы (методы равномерного упражнения);
- 2) переменную, если упражнения выполняются с изменением интенсивности мышечной работы (методы интервального упражнения).

В процессе ФП борцов тренеры широко применяют методы строго регламентированного упражнения комбинированного типа. В данных методах сочетается стандартная и переменная нагрузка на фоне изменения величины и характера отдыха борца. При этом, как правило, применяются следующие интервалы отдыха: сокращенный, полный, оптимизированный. Кроме интервалов, отдых подразделяется по своему характеру на активный и пассивный. Основными разновидностями данных рассматриваемых методов являются: метод повторно-переменного упражнения; метод повторно-прогрессирующего упражнения; метод повторного упражнения с уменьшающимися интервалами отдыха.

При осуществлении многолетнего тренировочного процесса для успешной подготовки борцов важнейшее значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность ОФП и СФП, которые находят свое проявление в их последовательности и преемственности, а в итоге находят свое отражение в определении содержания

и оптимального соотношения объемов ОФП и СФП в ходе многолетнего процесса ФП спортсменов. Как отмечают ведущие специалисты, ОФП и СФП достигают требуемых целей только при их гармоничном использовании и их оптимальном сочетании в тренировочном процессе подготовки спортсмена [5, 6].

Таким образом, успешность подготовки спортсменов во многом зависит от определения оптимального соотношения объемов ОФП и СФП на различных этапах тренировочного процесса.

В теории спорта процесс многолетней тренировки юных спортсменов принято подразделять на четыре условных этапа [4, 9], которые представлены в таблице 2. В ней также представлены соотношения объемов ОФП и СФП по данным, приведенным в специальной литературе, и по результатам интервьюирования тренеров.

Несмотря на некоторые различия во мнениях специалистов и тренеров о примерных соотношениях объемов ОФП и СФП в многолетнем процессе ФП спортсменов, в целом можно выделить следующее их общее мнение.

На предварительном этапе подготовки должны в основном применяться тренировочные воздействия, способствующие укреплению здоровья и разностороннему развитию различных функций организма юного борца. На этапе начальной спортивной специализации необходимо обеспечить соразмерное развитие всех физических качеств, формирование правильной осанки и телосложения. На этапе углубленной тренировки и, в особенности, на этапе спортивного совершенствования средства (упражнения) ОФП носят все более специализированный характер, отражая различные аспекты соревновательной деятельности борца. Объемы тренировочной работы и применение каких-либо нагрузок напрямую зависят от факторов, которые определяют общую и специальную подготовленность юных борцов.

При этом ОФП уделяется больше внимания в подготовительный и переходный периоды тренировки борцов высокой квалификации, а СФП – в соревновательный период.

Выводы. Многолетняя ФП борца представляет собой единый педагогический процесс с определенной структурой, в которой отражена устойчивая взаимосвязь, упорядоченность и последовательность отдельных основных составляющих данного процесса.

Основной направленностью занятий по ФП является целенаправленное развитие физических качеств и увеличение уровня специальной физической и функциональной подготовленности борца для обеспечения достижения максимально возможного спортивного результата.

Для эффективного совершенствования физической и функциональной подготовленности в тренировочном процессе необходимо применять самые разнообразные средства ОФП и СФП, рационально варьируя объем и интенсивность нагрузки и средства восстановления.

От этапа к этапу в процессе спортивной тренировки происходит увеличение общего объема ФП. Причем соотношение отдельных ее видов в общем объеме постепенно меняется, т.е. с каждым годом (от этапа к этапу) объем СФП увеличивается, а объем ОФП соответственно уменьшается. В этой связи большое значение имеет обеспечение преемственности при росте объема и интенсивности используемой нагрузки, ее неуклонное увеличение в многолетнем процессе ФП.

Литература

1. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спорт, фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 800 с.
2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва : Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

6. Суслов, Ф.П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта / Ф.П. Суслов, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №8. – С. 50-52.

7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

8. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – Москва : Изд-кий центр «Академия», 2006. – 592 с.

9. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

10. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учеб. для образовательных учреждений высш. проф. образования / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Literature

1. Greco-Roman wrestling: studies. for school, sports, facts. PED. institutes, colleges of physical culture and Olympic reserve schools / under the General editorship of Y.A. Szulik. – Rostov n / D : Phoenix, 2004. – 800 p.

2. Zatsiorsky, V.M. Physical qualities of the athlete : bases of the theory and a technique of education / V.M. Zatsiorsky. – Moscow : Soviet sport, 2009. – 200 p.

3. Matveev, L.P. General theory of sport and its applied aspects : studies. for universities of physical culture / L.P. Matveev. – Moscow : Soviet sport, 2010. – 340 p.

4. Nikitushkin, V.G. long-Term training of young athletes / V.G. Nikitushkin. – Moscow : Physical culture, 2010. – 240 p.

5. The modern system of sports training / ed. by F. P. Suslov, V.L. Sych, B.N. Shustin. – Moscow : Publishing house «SAMI», 1995. – 448 p.

6. Suslov, F.P. Real or imaginary crisis of modern sports theory / F.P. Suslov, V.P. Filin // Theory and practice of physical culture. – 1998. – №8. – P. 50-52.

7. Terminology of the sport. Explanatory dictionary of sports terms / comp. F.P. Suslov, D.A. Tyshler. – Moscow : Sportakadempres, 2001. – 480 p.

8. Tumanyan, G.S. School of skill of wrestlers, judoists and Sambo wrestlers: studies. benefits for students. higher. studies. institutions / G.S. Tumanyan. – Moscow : Publishing house of the cue center «Akademiya», 2006. – 592 p.

9. Filin, V.P. Theory and methodology of youth sports : studies. manual for institutes and colleges of physical culture / V.P. Filin. – Moscow : Physical Education and sport, 1987. – 128 p.

10. Shestakov, V.B. Theory and practice of judo : studies. for higher educational institutions. professional education / V.B. Shestakov, S. . Eregina. – Moscow : Soviet sport, 2011. – 448 p.