

ник спортивной науки. – 2005. – № 3 (8). – С. 21-27.

9. Никитушкин, В. Г. Построение тренировочных заданий в микроциклах подготовки юных бегунов на средние дистанции при воспитании локальной мышечной выносливости / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, Ю. А. Купцов // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 58-62.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

11. Попова, И.Е. Особенности региональной гемодинамики у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции / И. Е. Попова, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 104-112.

12. Ципин, Л. Л. Сравнительный анализ результатов в беге на длинные дистанции в России и мире / Л. Л. Ципин, В. Б. Трясов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 194-197.

Контактная информация: genchay@mail.ru

УДК 796.8

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ СОЧЕТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗЛЮБЛЕННЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Белчо Горанов, Генеральный секретарь Болгарского Олимпийского комитета, София, Болгария

Аннотация

В статье произведен анализ путей формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в современной греко-римской борьбе и представлены результаты эксперимента по апробации методики их подготовки, разработанной на основе сочетания «игрового» стиля борьбы и совершенствования излюбленных технико-тактических действий.

Ключевые слова: греко-римская борьба, индивидуальный стиль, технико-тактическое действие, борец, подготовка, методика, поединок, соревновательная деятельность.

METHODOLOGY OF PREPARATION OF HIGH QUALIFICATION FIGHTERS IN GRECO-ROMAN WRESTLING ON THE BASIS OF COMBINATION OF INDIVIDUAL STYLE OF COMPETITIVE ACTIVITY AND PERFECTION OF FAVORITE TECHNIQUE-TACTICAL ACTIONS

Belcho Goranov, the Secretary general of Bulgarian Olympic committee, Sofia, Bulgaria

Annotation

In article, the analysis of ways of formation of individual style of competitive activity of fighters of high qualification in modern Greco-Roman wrestling is made and results of experiment on approbation of a technique of their preparation developed based on a combination of "game" style of struggle and perfection of favorite technique-tactical actions are presented.

Keywords: Greco-Roman wrestling, individual style, technique-tactical action, fighter, preparation, technique, duel, competitive activity.

Условия соревновательной деятельности в современной греко-римской борьбе предъявляют чрезвычайно высокий уровень требований ко всем аспектам подготовленности спортсменов, что вызывает необходимость обязательного соблюдения принципа индивидуализации в построении системы учебно-тренировочного процесса и применении наиболее эффективных средств и методов подготовки [1,2,4]. При этом значимость оптимального решения проблемы индивидуальной подготовки борцов существенно уве-

личивается по мере роста уровня их спортивного мастерства и квалификации [3,5,6,8].

Важной составной частью этой проблемы является формирование индивидуально-стиля соревновательной деятельности борцов, которое осуществляется с учетом склонности спортсмена к определенной тактической манере ведения поединка (атакующей, контратакующей, защитной), особенностей структуры мастерства ("игровики", "силовики", "темповики") и арсенала излюбленных технико-тактических действий. Вместе с тем, необходимо отметить, что современные правила соревнований и регламент поединков в греко-римской борьбе предусматривают наличие трех очень кратковременных периодов (по 2 минуты каждый), причем победитель определяется по результатам каждого периода в отдельности без учета суммы баллов, полученных борцами в течение всей схватки. Это значительно изменило и упростило тактику борцов в ходе поединков: в начале каждого периода они стремятся провести результативное техническое действие, а затем удержать достигнутое преимущество до конца периода. Таким образом, в начале периода борцам необходимо обладать ярко выраженной атакующей манерой ведения схватки и, при достижении превосходства, резко сменить тактику, переходя к защите. Еще более характерна такая ситуация, когда борцам представляется право бороться в партере. Естественно, что в этом положении борец, находящийся сверху, пытается атаковать и провести результативный прием, а спортсмен, находящийся внизу, как правило уходит в "глухую" защиту, причем если он отстоит и не даст сопернику провести оцениваемое действие, то он получает выигрышный балл и за счет этого может выиграть период и даже всю схватку.

Все это в целом значительно повысило необходимость овладения борцом защитной манерой ведения поединков и снизило значение контратакующей тактики, что существенно и негативно повлияло на возможности многостороннего формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов высокой квалификации.

Отмеченные выше изменения правил соревнований по греко-римской борьбе повлияли также и на соотношение числа борцов, предпочитающих определенную манеру ведения поединков в зависимости от особенностей структуры своего мастерства. При этом заметно снизилось количество "силовиков", выигрывающих поединки за счет постоянного силового давления, и "темповиков", которые предрасположены к высокому темпу ведения схватки. Вместе с тем, возросло число борцов, индивидуальный стиль соревновательной деятельности которых направлен на реализацию технико-тактического превосходства. Такие борцы условно называются "игровикам" [7].

Отдавая вполне определенное предпочтение атлетам названного стиля деятельности, нами разработана методика подготовки борцов высокой квалификации на основе сочетания этого стиля с целенаправленным совершенствованием арсенала излюбленных технико-тактических действий. Основная цель разработки такой методики заключалась в выявлении, формировании и доведении до совершенства излюбленных технических действий борцов - "игровиков" с ориентацией на оптимальное, близкое к максимальному, использование двигательных возможностей этих спортсменов. Реализация экспериментальной методики осуществлялась на основе многократного выполнения в вариативных условиях излюбленных (коронных) технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей борца, выполнения имитационных и других специализированных упражнений с оптимальными соревновательными характеристиками, обуславливающими наивысший эффект проведения этих действий в условиях соревнований.

В начальной стадии разработки экспериментальной методики на основе анализа видеозаписей чемпионатов мира и Европы по греко-римской борьбе с участием сильнейших борцов были выявлены представители "игрового" стиля борьбы и определены арсеналы их излюбленных технико-тактических действий. Затем была создана группа испытуемых также "игрового" стиля соревновательной деятельности и проведено сравнение состава и особенностей выполнения основных технических приемов с аналогич-

ными характеристиками излюбленных действий элитных борцов. В результате такого сравнения и анализа различий в структуре этих действий определены пути формирования и доведения их до совершенства, принимая за эталон приемы в таких вариантах и комбинациях, в которых они наиболее часто выполнялись на самых престижных соревнованиях. При формировании навыков выполнения технико-тактических действий широко применялись тренировочные манекены различного веса и длины, резиновые амортизаторы с меняющейся степенью усилий, вычленение элементов приемов, применение методов индивидуальной поддержки и использование дополнительных ориентиров. Для доведения до совершенства излюбленных технико-тактических действий использовались варьирование различных исходных положений и подготовительных приемов, изменение степени сопротивления спарринг-партнеров разного веса и роста, выполнение действий с ограничением пространства и времени, проведение этих действий в сочетании с другими приемами и комбинациями.

Проверка эффективности разработанной экспериментальной методики осуществлялась в рамках педагогического эксперимента продолжительностью 6 месяцев на основе сравнения динамики спортивно-технических показателей соревновательной деятельности (интервала атаки, интервала успешной атаки, эффективности атаки) борцов контрольной и экспериментальной групп. Такая динамика наглядно представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности.
Результаты педагогического эксперимента (в %)**

	Показатели интервала атаки		Показатели интервала удачной атаки		Показатели интервала эффективности атаки	
	до	после	до	после	до	после
КГ	21,0	20,3	61,0	62,0	34	39
ЭГ	20,0	19,0	62,0	33,0	32,2	57,0

Анализ содержания таблицы свидетельствует о том, что при практически одинаковых исходных значениях рассматриваемых спортивно-технических показателей в начале эксперимента, их изменения в дальнейшем носили различный характер. Так, показатели интервала атакующих действий (как удачных, так и неудачных) имели слабую тенденцию к улучшению в обеих группах (в контрольной группе на 5,0%, в экспериментальной группе на 6,8%). Показатели интервала удачной атаки почти не изменились в контрольной группе, в то время как в экспериментальной группе они резко улучшились (на 87,9%), что свидетельствует о достоверном повышении результативности атакующих действий борцов этой группы. Показатели эффективности атаки несколько изменились в контрольной группе и возросли на 14,7%, а в экспериментальной группе эти показатели увеличились значительно более весомо и достоверно, причем этот прирост составил 77,0%.

Обобщая анализ представленных данных, можно отметить, что высокая эффективность экспериментальной методики подготовки борцов высокой квалификации достоверно подтвердилась в результате проведенного эксперимента. Об этом свидетельствует значительное улучшение значений спортивно-технических показателей, характеризующих результативность соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы (интервала удачной атаки и эффективности атаки), тренировавшихся по разработанной нами методике. Такое интенсивное улучшение указанных показателей во многом предопределяет более быстрый рост спортивных результатов борцов и стабильность их достижений.

Таким образом, резюмируя изложенные выше результаты апробации методики подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе на основе сочетания индивидуального стиля соревновательной деятельности и совершенствования излюблен-

ных технико-тактических действий, можно сделать следующие заключения:

- формирование и совершенствование стиля соревновательной деятельности борцов должно осуществляться с учетом склонности спортсмена к определенной тактической манере ведения поединка, особенностей структуры различных аспектов подготовленности и арсенала излюбленных технико-тактических действий;
- современные правила и регламент поединков в греко-римской борьбе значительно упростили тактику борцов в ходе схваток, повысив значение остро атакующей и защитной тактики и понизив рейтинг контратакующей;
- это обстоятельство значительно повысило число борцов, индивидуальный стиль соревновательной деятельности которых направлен на реализацию технико-тактического превосходства ("игровиков") и снизило число борцов, выигрывающих поединки за счет постоянного силового давления ("силовиков"), и спортсменов, предрасположенных к ведению борьбы в высоком темпе ("темповиков");
- на основе анализа особенностей соревновательной деятельности борцов высокого класса с выделением представителей "игрового" стиля борьбы и определением арсенала их излюбленных технико-тактических действий в стойке и партере, нами разработана экспериментальная методика подготовки спортсменов в греко-римской борьбе на основе сочетания названного стиля борьбы и совершенствования этих действий;
- реализация экспериментальной методики осуществлялась на основе выделения и выполнения в вариативных условиях излюбленных технико-тактических действий с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности и других особенностей борца и доведением их до совершенства при помощи широкого спектра средств, методов и тренировочных режимов;
- апробация эффективности разработанной методики, проведенная в рамках полугодового педагогического эксперимента, достоверно подтвердила ее высокую целесообразность в отношении значительного прироста спортивно-технических показателей результативности и эффективности соревновательной деятельности, в существенной мере предопределяющих интенсивность роста и стабильность спортивных результатов борцов в современной греко-римской борьбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апойко, Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Апойко Р.Н. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 22 с.
2. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Изд-во "Мангазея", 2002. – 480 с.
3. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовки борца высокой квалификации / А.А. Карелин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 34-35.
4. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Нелюбин В.А. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 23 с.
5. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 2003. – 208 с.
6. Пилоян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Пилоян Р.А. ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 50 с.
7. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями : автореф. дис. ... канд.

пед. наук / Рожков П.А. ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 25 с.

8. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б.И. Тараканов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. – 162 с.

Контактная информация: tarakan1000@yandex.ru

УДК 796.72, 77.29.29

**ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ПИЩЕВЫХ БИОКОРРЕКТОРОВ ОКЕАНИЧЕСКОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОТОКРОССМЕНОВ**

*Елена Викторовна Горовая, старший преподаватель,
Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет
(Дальрыбвтуз), г. Владивосток*

Аннотация

В данной статье представлены результаты исследования показателей физической работоспособности и психомоторики мотокроссменов в тренировочном цикле на основе приема пищевых биокорректоров, получаемых из продуктов океанического происхождения (группа гидробионтов).

Ключевые слова: пищевые биокорректоры, мотокроссмены, физическая работоспособность, психомоторные качества.

**INFLUENCE OF A COMPLEX OF THE FOOD BIOPROOF-READERS OF OCEANIC
ORIGIN ON INCREASE OF PSYCHOPHYSICAL POSSIBILITIES OF
MOTOCROSSMEN**

*Elena Victorovna Gorovaya, the senior lecturer,
Far Eastern State Technical Fisheries University, Vladivostok*

Annotation

Given article presents the results of research of indicators of physical working capacity and psychomotor qualities of motocrossmen within training cycle on the basis of the food bioproof-readers application, received from products of an oceanic origin (group of hydrobionts).

Keywords: food bioproof-readers, motocrossmen, physical working capacity, psychomotor qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Чрезвычайно большие физические и психические нагрузки, которые граничат с возможностями организма человека вообще и у спортсменов высокой квалификации в частности, требуют высоких технологий медико-биологического обеспечения, которые позволяют преодолевать почти невозможное и постоянно повышать спортивный результат. Это создает необходимость поиска и внедрения в практику дополнительных (кроме самой тренировки и режима) средств повышения устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждения перенапряжения и нервных срывов, ускорения восстановления и повышения спортивной работоспособности [2,3].

Биологически активные добавки (БАД), или биокорректоры, которые действуют в организме мягче, чем лекарственные средства, и являются природными веществами и соединениями, образуемыми живыми организмами. Пищевые натуральные биокорректоры (ПНБК) на основе продуктов океанического происхождения (Тинростим СТ+, ДНКальгин, Моллюскам, Артротин, Крусмарин и Маристим), разработанные отечественными учеными ФГУП «ТИНРО Центр» (г. Владивосток), способствуют повышению физической работоспособности и ускорению процессов восстановления [1].