

## АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ

*Автором работы разработана и внедрена в практику методика подготовки борцов греко-римского стиля. С использованием специализированной компьютерной программы проведен анализ структуры и содержания подготовки спортсменов. Установлены основные тенденции динамики тренировочной нагрузки в наиболее крупных составляющих процесса подготовки борцов.*

**Ключевые слова:** методика, классическая борьба, нагрузка, тренировка, планирование, управление, контроль нагрузок.

**Актуальность.** Современные тенденции развития классической борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном ковре, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты. Эти тенденции заставляют специалистов борьбы быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических воздействий на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования различных сторон их подготовленности. Одним из основных направлений такого поиска является разработка эффективной методики технико-тактической подготовки квалифицированных борцов, максимально адаптированной к требованиям изменившихся правил проведения борцовских поединков. При этом наиболее подходящим контингентом для целенаправленной реализации такой методики можно считать занимающихся 16-17 лет, поскольку именно в этом возрасте уже достаточно освоены все основные технико-тактические действия, но у юных борцов не сформировано еще целостное представление о сущности борцовского противоборства в со всеми тонкостями современной спортивной борьбы [1, 5, 12].

Все сказанное предопределяет необходимость поиска оптимальной системы средств, методов и тренировочных режимов при подготовке юных борцов. На установление эффективного сочетания этих атрибутов в учебно-тренировочном процессе борцов-юношей греко-римского стиля при совершенствовании технико-тактической подготовленности с учетом современных тенденций развития спортивной борьбы направленно настоящее исследование, что и определило его актуальность [11, 14, 15].

Научная новизна работы заключается в изучении систематизации основных позитивных и негативных тенденций развития греко-римской борьбы, что позволило установить наиболее реальные направления в совершенствовании технико-тактического мастерства борцов с учетом этих тенденций.

Новыми для теории и методики спортивной борьбы являются также сопоставительные данные о составе технико-тактических действий борцов и спортивно-технических показателях на соревнованиях различного масштаба. При этом установлены принципиальные отличия указанных данных в зависимости от динамики правил проведения борцовских поединков и уровня квалификации борцов. На основании выявленных характеристик и параметров, отличающих арсенал технико-тактических действий и спортивно-технических показатели борцов, разработана и экспериментально апробирована специфическая методика подготовки борцов-юношей 16-17 лет греко-римского стиля с учетом современных тенденций развития борьбы. Эта методика обеспечивает достоверное повышение уровня специальной физической подготовленности, спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов.

Практическая значимость полученных результатов заключается в установлении количественных и качественных показателей, определяющих состав технико-тактических действий борцов в зависимости от влияния правил соревнований по борьбе, которые значительно изменены в последнее десятилетие. Установлено преобладающее мнение специалистов-практиков по многочисленным аспектам проблемы интенсивных изменений правил проведения борцовских поединков и тем последствиям, которые влекут за собой эти изменения. Разработана и внедрена в практику экспериментальная методика реализации учебно-тренировочного процесса, достоверно повышающая показатели специальной физической подготовленности борцов-юношей, а также характеристики их соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений. Показаны пути практической реализации полученных в диссертации данных при осуществлении целенаправленной технико-тактической подготовки юных борцов.

Теоретико-методологический подход к изучаемой проблеме, основной принцип ее решения, практические рекомендации, обобщения и заключения могут быть применены в других видах спортивной борьбы, в первую очередь, в вольной борьбе, в которой существуют похожие тенденции в развитии.

### **Основные результаты работы**

В настоящей работе применен эксперимент, который заключался в разработке и последовательной апробации методики подготовки борцов греко-римского стиля. Проводился в период с 2009 по 2011 год.

Понятие "эксперимент" в специальной литературе трактуется по-разному (Спиркин А.Г., 1988; Кузин Ф.А., 2001; Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2001; Начинская С.В., 2005). В связи с этим возникает необходимость уточнения данного понятия применительно к нашим исследованиям. В настоящем исследовании последовательным экспериментом следует понимать последовательное использование авторской методики тренировки борцов греко-римского стиля.

В эксперименте принимали участие борцы греко-римского стиля высших разрядов (I разряд – мастера спорта) средних весовых категорий. Общее количество испытуемых составило 15 человек в возрасте 21-25 лет. Были проанализированы тренировочные планы борцов с целью комплексного анализа их подготовки. Общее количество спортсменов, принявших участие в исследовании, равно 30 (15 человек на первом этапе эксперимента и 15 спортсменов – на II этапе)

Достоверность результатов анализа выявлялась использованием метода повторного проведения очередного цикла тренировочного процесса до установления нормы величины вероятности допустимой ошибки.

Практический эксперимент проводится с целью апробации разработанной экспериментальной методики технико-тактической подготовки борцов-юношей с учетом современных тенденций развития греко-римской борьбы. Суть этого эксперимента заключалась в сравнении динамики широко спектра параметров на различных этапах эксперимента у борцов, (n=15).

Эксперимент проводился в рамках одного тренировочного года и включал в себя три этапа (начальный, промежуточный и заключительный), причем первый этап совпадал по срокам с началом подготовительного периода подготовки, второй этап бы проведен на стадии перехода подготовительного периода к соревновательному, а третий этап эксперимента совпал с этапом основных соревнований борцов. Установлен высокий рост соревновательных результатов спортсменов, что является свидетельством высокой эффективности авторской методики, что и определило основное существо проведенного педагогического эксперимента.

Макроцикл (мКц) в нашем исследовании рассматривается в рамках одного календарного года. Это понятие должно идентифицироваться, отождествляться со временем, необходимым для перевода спортсмена на новый, более высокий уровень интегральной готовности.

Выявленные величины при анализе общий объем времени тренировок в подготовительном периоде макроцикла позволяет установить усредненный объем нагрузки в периодах мКц и за мКц в целом и использовать этот показатель в качестве среднего возможного при планировании.

Объем нагрузки в подготовительном периоде мКц составил  $X=9251\pm 468,25$  ( $\delta=811,03$ ) мин.

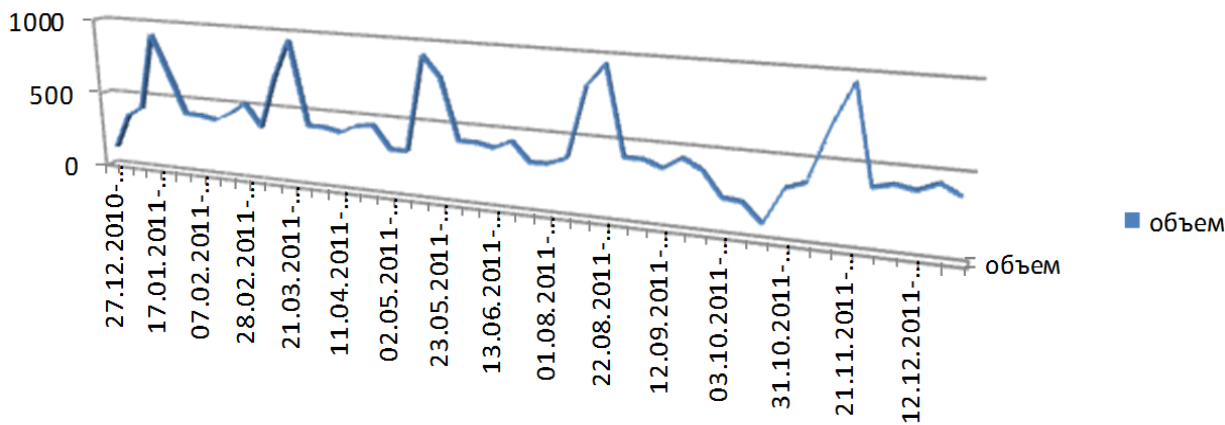


Рис. 1. Объем нагрузки в макроциклах за тренировочный год

Величины тренировочной нагрузки выписывались из тренировочных дневников борцов с проанализировать количественные параметры величин специальной нагрузки в циклах тренировки, установить их соотношение и динамику, необходимую для планомерного роста соревновательных показателей.

Соревновательный период мКц характеризуется волнообразным повышением интенсивности тренировочной нагрузки и планомерным снижением объемов. В этот период у борцов появляется определенный фон усталости, который является основой снижения общего количества нагрузки в макроцикле.

В нашем исследовании объем нагрузки борцов в соревновательном периоде мКц составил  $X=12961\pm 119,00$  ( $\delta=168,29$ ) мин.

**Заключение.** Оптимальное сочетание структурных компонентов тренировочного процесса борцов классического стиля с различными по величине и направленности нагрузками, проведенными через различные интервалы времени, возможно, лишь на основе конкретных представлений о суммарном и структурно сочетаемом их воздействии на организм спортсмена.

На основе проделанной работы, следует, что необходимость использования современной вычислительной техники в процессе обучения и совершенствования технического мастерства борцов очевидна, поскольку объем информации, которую необходимо срочно получить и обработать тренеру для осуществления коррекции тренировочной нагрузки, очень велик. Использование специализированных компьютерных программ в подготовке борцов на всех этапах учебно-тренировочного процесса ускоряет процесс становления и совершенствования спортивного мастерства, способствует мобилизации и повышению эффективности в анализе тренировочных нагрузок.

### Использованные источники

1. Акопян А.О. Современные тенденции соревновательной деятельности в греко-римской борьбе России / Акопян А.О., Осотов М.В. // Научные труды 1999 года / ВНИИФК; под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000. – С. 14-17.
2. 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 физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 21-23.
3. Акопян А.О. Экспресс-оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 4-6.
4. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акрамов Олег Анварович; ВНИИФК. – М., 1988. – 22 с.
5. Алгоритм спортивной деятельности – основной фактор компьютерного программирования тренировочного процесса единоборцев / Новиков А.А., Акопян А.О., Леликов С.И., Сыздыков А.А. // Научные труды 1996 года / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – С. 238-243.
6. Алиханов И.И. Тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 30-33.
7. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС. 1983. – 128 с.
8. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки / Пер. со словац. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.
9. Джанян Ш.Н. Сопряженное совершенствование гибкости и силы борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 21 с.
10. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис... канд. пед. наук / В.А. Ермаков. – М.: ВНИИФК, 1996. – 22 с.
11. Зацюрский, В.М. Основы спортивной тренировки: Учебник для вузов / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
12. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе: Спортивная борьба // Спортивная борьба. – М., 1980. – С. 20-23.
13. Калмыков СВ. Индивидуальность в спорте.-Улан-Удэ.:Бурят. кн. изд-во, 1993. – 104 с.
14. Калмыков СВ. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1994.
15. Калмыков СВ., Калмыков Св.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1989. – 144 с.
16. Калмыков СВ., Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты). – Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. Ун-та, 2000. – 151 с.
17. Кипор Г.В., Юшков Д.О., Шпанов В.И. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 34-38
18. Кочурко Е.Н., Рыбалко Б.М. Обоснование средств развития гибкости борца // Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1995. – Вып. 5. – С. 145-151.
19. Мартыанов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка "взрывной" силы нетрадиционными методами // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1994. – С.49-53.

### Literature

1. Akopyan S.A. Modern trends in competitive activity in the Greco-Roman wrestling in Russia / SA Akopyan, sow-thistle, MV // Working Papers 1999 / VNIIFK; under. Ed. SD Neverkovich, VG Nikitushkina, BN Shustin. – М., 2000. – S. 14-17.
2. Akopyan S.A. The formation method of preparation Greco-Roman style in the new competitive activity / AO Nakobyan, VA Pankov, A. Kim // Theory and practice of nat. culture. – 2006. – N 2. – S. 21-23.
3. Akopyan S.A. Rapid assessment of functional reserve of fitness in the types of martial arts / AO Akopian // Journal of sports science. – 2008. – N 4. – S. 4-6.

4. Akramov O. Programming of training aimed at improving the techniques and tactics of the basic techniques of classical control in the stalls: Abstract. thesis. ... Candidate. ped. Science / Akramov Oleg Anvarovich; VNIIFK. – M., 1988. – 22.
5. Algorithm for sports activities – the main factor in computer programming training process edinobortsev / AA Novikov, SA Akopyan, SI Lelikov, Syzdykov AA // Working Papers 1996 / Proc. Scientific-issled. in-t nat. culture. – M., 1997. – S. 238-243.
6. Alikhanov II The tactics of wrestling / II Alikhanov, Y. Shakhmuradov // Sports wrestling. – Moscow: Physical Culture and Sports, 1985. – P. 30-33.
7. Belkin AA Ideomotor training in the sport. – Moscow: FIS. In 1983. – 128 p. Eight. Bolkvadze TA, VA Orlov Strength training fighters // Wrestling: Ezhegodnik. – M.: Physical Culture and Sports, 1983. – P. 44-47.
8. Vahun M. Judo: Basic Training / Trans. with Slovak. – Minsk.: Flame, 1983. 127 p.
9. Dzhanyan S.N. Improving the flexibility of the conjugate and force of fighters: Abstract. thesis. ... Candidate. ped. Sciences. – M., 1980. – 21c.
10. Ermakov, V.A. Theory and technology of differential physical education of children and youth: Author. dis ... Candidate. ped. Science / VA Ermakov. – M: VNIIFK, 1996. – 22 p.
11. Zatsiorsky, V.M. Fundamentals of sports training: Textbook for Universities / VM Zatsiorsky. – Moscow: Physical Culture and Sports, 1979.
12. Ivlev V. Speed and power training in the fight: Wrestling // Sports wrestling. – M., 1980. – S. 20-23.
13. Kalmykov S.V. Individuality in sporte. – Ulan-Ude.: Buryat. book. Press, 1993. – 104 p.
14. Kalmykov SV. Fundamentals of individualization of training athletes – edinobortsev. – Ulan-Ude: Buryat, Vol. Press, 1994.
15. Kalmykov, S.V., Wrestling for yunoshey.-Ulan-Ude: Buryat, Vol. Press, 1989. – 144 p.
16. Kalmykov, S.V., Sagaleev A.S. The tactics of competitive of the wrestlers (pedagogical and ethno-psychological aspects.) – Ulan – Ude: Publishing House of the Buryat, state. University – that, 2000. – 151 p.
17. Kipor G.V., Yushkov D.O., Shpanov V.I. The problems of an individual approach to the assessment of speed-strength preparation in martial arts (for example, the parameters of sensorimotor reactions) // Theory and Practice of Physical Culture. – 2002.-N10. – P.34-38
18. Kochurko E.N., Rybalko B.M. Justification of the flexibility of a fighter // Problems of theory and practice of nat. Culture and Sports. – Minsk, 1995. , Vol. 5. – C 145-151.
19. Martyanov V.A., Ivlev, V. Training of "explosive" force non-traditional methods // Sports wrestling: Yearbook. – M., 1994. – P.49-53.

*Boltovskyy A.Y.*

#### **ANALYSIS TRAINING PROCESS OF WRESTLERS BURYAT STATE UNIVERSITY, RUSSIA, ULAN-UDE**

*The author of the work has been developed and put into practice methods of preparation of Greco-Roman style. Using a specialized computer program analyzes the structure and content of training athletes. The basic trends in training load in the major components of the preparation of wrestlers.*

**Key words:** *technique, classic wrestling, stress, training, planning, management, control loads.*

*Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.*

