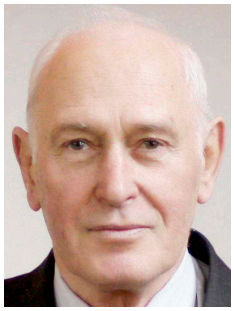
УДК 796.814+796.015+796.034.6

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ



Сенько В.М., Заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь,
доцент кафедры спортивной борьбы
(Белорусский государственный университет физической культуры)

В современном спорте для достижения наивысшего результата в соревновательной деятельности необходимо непрерывно, планомерно и эффективно повышать уровень технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов.

Комплексные задачи формирования и сохранения высокого уровня спортивного мастерства борцов-самбистов на этапе наивысших достижений предполагают совместную творческую работу тренеров и спортсменов в моделировании тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей борца и аналитической оценки сильных и слабых сторон подготовленности основных соперников.

Ключевые слова: ***самбист, высококвалифицированный спортсмен, тренировка, моделирование.***

TRAINING MODELING OF HIGHLY SKILLED SAMBO WRESTLERS

In modern sport outstanding achievements in competitive activities need continuous, systematical, and effective improvement of the level of athletes' technical and tactical, physical, and psychological training.

Complex problems of formation and preservation of high level sports skill of sambo wrestlers at a stage of top achievements presuppose a joint creative work of trainers and athletes in the training process modeling taking into account specific features of wrestlers and an analytical assessment of strong and weak aspects of their major rivals' preparedness.

Keywords: ***sambo wrestler, highly skilled athlete, training, modeling.***

Введение

Термин «моделирование» используется в спорте как необходимый компонент в системе подготовки спортсмена к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Моделирование тесно связано со стратегией и тактикой участия в соревнованиях, обеспечивая конкретным содержанием все разделы специализированной подготовки спортсмена.

Моделирование осуществляется по двум направлениям: составление условной «модели чемпиона», предусматривающей обобщенную характеристику оптимальных показателей с учетом особенностей соревновательной деятельности лидирующих борцов каждой весовой категории, и для достижения оптимального уровня подготовленности; составление комплексной индивидуальной модели спортсмена, включающей интегральные показатели всех сторон тренировочной деятельности.

Технология составления модели для каждого борца строится с учетом индивидуального технико-тактического комплекса. Как правило, при формировании технико-тактического комплекса учитываются следующие компоненты:

– морфофункциональные признаки организма;

– отличительные черты характера;

– склонности к определенным техническим действиям;

– особенности стойки, захватов, манеры ведения схваток;

– координационно-кондиционные способности [6].

Моделирование подготовки осуществляется не только с учетом конкретизации средств и методов тренировки, но и составных компонентов индивидуальных особенностей основных соперников.

Репозиторий БГУФК

Поэтому при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основными из которых являются:

1) реакция на действия (уступающая или сдерживающая);

2) характер действий (агрессивный, пассивный);

3) психологическая устойчивость (мобилизация, апатия);

4) физическая подготовка (сила, выносливость, гибкость, быстрота);

5) техническая подготовка (направление и содержание атак) [12].

Моделирование технико-тактической подготовки борцов предусматривает рациональное применение тактических действий, способствующих эффективной реализации технического потенциала в соревновательной деятельности.

Трудности, с которыми сталкиваются тренеры, это неоднородность подготовленности спортсменов по многим показателям.

В нашей работе при определении рациональных направлений в моделировании технико-тактического арсенала самбистов учитывались основные направления по устранению негативных показателей в подготовленности ведущих самбистов страны.

Цель работы:

Конкретизировать рациональную технологию моделирования подготовки высококвалифицированных самбистов с учетом современной соревновательной деятельности.

Задачи:

– собрать информацию об исследованиях и методических рекомендациях ведущих специалистов борьбы по вопросам моделирования подготовки борцов;

– обосновать структуру и содержание условной «модели чемпиона»;

– определить структурные и качественные составляющие модельных характеристик с учетом современной соревновательной деятельности;

– составить примерные рекомендации по формированию моделей подготовки самбистов к ответственным соревнованиям.

Методические рекомендации ведущих специалистов спортивной борьбы по вопросам моделирования подготовки борцов

Для более информативного обоснования актуальности целенаправленного и рационального моделирования процесса подготовки спортсменов на этапе наивысшего спортивного мастерства в ходе формирования статьи были изучены и использованы методические рекомендации и опыт известных теоретиков и практиков спортивной борьбы, осуществлявших исследования по излагаемой проблематике.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов давно интересует ученых и специалистов. Известна диалектическая взаимосвязь и взаимное влияние физических упражнений на телосложение спортсменов и, наоборот, телосложение определяет в конечном счете выбор той или иной особенности выполнения технических действий в виде спорта. При подготовке квалифицированных спортсменов важно учитывать индивидуальные морфофункциональные параметры, уровень и темпы развития физических качеств, индивидуальные физиологические особенности организма.

Так, например, установлено, что техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию, степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке).

Для определения влияния сбивающих факторов на эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях соревнований выделены три стороны индивидуальности психики борцов:

1) особенности характера (тип высшей нервной деятельности);

2) уровень волевой подготовки (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность);

3) показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на схватку, «выложиться» при выполнении приемов или комбинационных действий как в ходе схватки, так и в отдельных ее отрезках, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким действиям противника, владение способами восстановления в схватке) [2, 3, 12].

Основы индивидуальной технико-тактической подготовки борца

На этапе достижения высшего спортивного мастерства каждый борец уже владеет конкретным арсеналом атакующих и контратакующих действий, которые обеспечивали ему успех в соревновательной деятельности.

Основу индивидуального технико-тактического мастерства борца составляют коронные приемы. Известные специалисты единодушны в оценке значимости коронных приемов в арсенале борца высокой квалификации [1, 11, 12].

«Высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приема, что позволяет ему успешно преодолеть сбивающие факторы, и стабильностью заключительной фазы. Такая устойчивость приема против сбивающих факторов делает его для данного борца коронным» (И.И. Алиханов).

Репозиторий БГУФК

Оптимизации и совершенствованию технического мастерства борцов способствует рационализация структуры «коронных» приемов и обрастание технических приемов связками, обманными, маскировочными действиями.

Однако, как показывает практика, борцы, имеющие на вооружении один-два коронных приема, не могут рассчитывать на эффективность их применения, если индивидуальные технико-тактические действия постоянно не совершенствуются и не обновляются. Необходимо постоянно совершенствовать разные технико-тактические схемы ведения схваток. Это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспосабливаются и готовят способы противодействия. Во-вторых, в соревновательной деятельности могут встречаться самые разнообразные соперники (сильные, выносливые, сообразительные, быстрые и ловкие, высокорослые или низкорослые).

В связи с этим технико-тактическая подготовка борца должна трансформироваться, усложняться и оформляться в определенный структурный каркас атаки в соревновательных схватках.

Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов осуществляется в ходе решения следующих смысловых задач:

– приобретение соревновательного опыта;

– приобретение турнирного опыта;

– освоение способностей проводить поединок по определенному плану;

– развитие умения использовать собственные коронные приемы;

– развитие способностей к изучению соперника в ходе поединка;

– воспитание способности менять план поединка в ходе его;

– совершенствование атакующих и оборонительных действий против оригинальных (нетипичных) соперников: высокорослых, низкорослых, сильных, быстрых, координированных, гибких, выносливых и др.;

– развитие и совершенствование способностей создавать благоприятные ситуации для проведения коронных технико-тактических действий;

– повышение надежности технико-тактических действий на фоне значительного утомления, в сложных ситуациях и т. д.;

– воспитание умения переносить и анализировать причины поражения;

– владение основами турнирной стратегии [11, 12, 13, 7].

На результативность борца в схватках влияет его способность планировать свои действия, варьировать ими в зависимости от ситуации. Взаимодействия борцов в схватках обычно имеют свои закономерности.

Поэтому при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основными из которых являются:

1) технико-тактическая подготовка (направление и содержание атак);

2) характер действий (агрессивный, пассивный);

3) уровень кондиционно-координационной подготовки;

4) психологическая устойчивость (мобилизация, апатия);

5) реакция на действия (оперативное мышление);

6) особенности защиты (уступающая или сдерживающая) [6, 7, 11, 12].

В тактику отдельного поединка включаются следующие действия: а) разведка; б) атака; в) защита; г) контратака; д) демонстрация активности; е) удержание преимущества; ж) восстановление сил.

Для успешного управления подготовленностью спортсмена необходимо учитывать два важных обстоятельства: во-первых, резкий рост объема и интенсивности нагрузок, которые в современном спорте высших достижений приближаются к границам биологической нормы, и во-вторых, выравнивание количественных параметров тренировки и уровня мастерства у ведущих спортсменов мира.

Изучая вопрос об оптимальных объемах тренировочной нагрузки на этапах базовой и специальной подготовки у квалифицированных борцов, мы установили, что среднегрупповые величины составляют от 9000 до 11000 усл. ед. Имеется тенденция к снижению объемов тренировочных нагрузок на этапе специальной подготовки до 5000 усл. ед., но с увеличением ее интенсивности.

Особенности технико-тактической подготовки в самбо

Моделирование технико-тактической подготовки в самбо предусматривает рациональное применение тактических действий, способствующих эффективной реализации технического потенциала в соревновательной деятельности.

В нашей работе при определении рациональных направлений в моделировании технико-тактического арсенала самбистов учитывались основные направления по устранению негативных показателей в подготовленности ведущих самбистов страны.

Анализ технико-тактических действий, успешно применяемых борцами в современной соревновательной деятельности по самбо, в сравнении с прошлым десятилетием указывает на сокращение арсенала приемов. Реже стали выполняться броски без падения атакующего борца. Это объясняется тем, что борец меньше рискует «попасться» на контрприем противника, а также в связи с тем, что в

Репозиторий БГУФК

падении борец увеличивает мощность выполняемого броска за счет добавления к мышечным усилиям внешней силы за счет массы и инерции своего перемещаемого тела. Синдром опасности и повышение «рациональности» применяемых в стойке приемов значительно сузили вариативность техники самбо на современном этапе соревновательной деятельности.

Высокая надежность защиты ведущих самбистов мира указывает на необходимость повышения роли комбинационных действий. Комбинации технических действий рассматриваются как тактика преследования и имеют свои отличительные особенности как в сочетаниях, применяемых в комбинациях приемов, так и в динамике их выполнения.

Продолжающееся доминирующее преимущество российских самбистов в мировой табели о рангах, которое особенно проявляется на официальных международных соревнованиях по самбо в эффективности применения болевых приемов (как на руки, так и на ноги), требует обратить особое внимание при моделировании технико-тактической подготовки белорусских самбистов на совершенствование надежности защиты от болевых приемов и уходов с «удержаний».

Комплексное моделирование технико-тактического мастерства обеспечивается рациональным подбором специализированных средств физической подготовки с учетом особенностей динамической структуры приемов индивидуального технико-тактического комплекса и необходимого уровня функциональной подготовки.

Такой подход к тренировочному процессу способствует оптимальному использованию времени подготовки для повышения индивидуального уровня спортивного мастерства.

Структурные и качественные составляющие модельных характеристик

Рассматривая моделирование как вид целенаправленной и эффективной подготовки борца к соревновательной деятельности, следует определить приоритетные направления и рациональные средства, включение которых в тренировочный процесс обеспечит достижение планируемых результатов.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом на основе подтвержденных практикой модельных показателей борцов в соревновательной деятельности.

В ходе формирования материала статьи был выполнен сравнительный анализ динамики борьбы и вариативности технико-тактических действий лучших самбистов нашей республики с показателями условной модели «чемпиона».

В связи с тем, что с момента составления первичной модели «чемпиона» в правилах соревнований по самбо был принят ряд изменений, мы внесли поправки в некоторые модельные показатели, отражающие специфику манеры и тактики соревновательных схваток по современным правилам.

В своей работе мы взяли за основу, разработанную и подтвержденную практикой «модель чемпиона» (по Е.М. Чумакову), которую пришлось пересмотреть в связи с происшедшими изменениями в стратегии и тактике современной соревновательной деятельности ведущих самбистов мира, сохранив общие компоненты «модели».

Таблица 1. – Оптимальные показатели модели «чемпиона» по самбо

Оптимальные показатели	Весовые категории								
	52	57	62	68	74	82	90	100	+100
Стойка									
А – активность К-во попыток (за схватку)	10–12	9–11	9–11	9–11	8–10	8–10	7–9	6–8	6–8
Во – вариативность (К-во приемов из основных групп)	6–8	8–10	8–10	8–10	6–9	6–9	5–7	4–6	4–6
Вн – вариативная направленность (секторы атаки)	3–4	3–4	3–4	3–4	3–4	3–4	3–4	2–3	2–3
Эф – эффективность К-во приемов из основных групп дают результат	2–4	4–6	4–6	4–6	4–6	3–5	3–5	2–4	2–4
Р – результативность баллов (за время схватки)	9–12	8–10	7–8	7–8	7–8	8–10	6–8	6–8	4–8
Ро – общая результативность, %	58,0	58,0	56,0	56,0	56,0	55,0	54,0	52,0	45,5
НЗ – надежность защиты, %	65,5	72,0	75,0	72,0	70,0	70,0	68,0	65,0	60,0
Партер									
А – активность К-во попыток (за схватку)	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8	4–6	4–6
Во – вариативность (К-во приемов)	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6	4–5	3–4
Эф – эффективность, %	60	65	65	60	58	55	52	50	50
Р – результативность, %	65	65	60	60	55	55	50	50	45
НЗ – надежность защиты, %	90–95	90–95	90–95	90–95	90–95	90–95	90–95	90–95	90–95

Для достижения уровня мастерства ведущих спортсменов мира в управлении подготовленностью спортсмена назрела необходимость увеличения объема и интенсивности нагрузок. Это заставляет все настойчивее стремиться к более эффективному управлению процессом спортивного совершенствования на всех этапах подготовки спортсменов путем оптимизации структуры тренировочных средств и нагрузок. Построение оптимальных тренировоч-

Репозиторий БГУФК

ных циклов приобретает в данных условиях первостепенное значение [1, 3, 7, 10, 11, 12].

Рассматривая данную проблематику, мы использовали выводы спортивных физиологов о влиянии тренировочной работы разной направленности, мощности и интенсивности на восстановительные процессы и работоспособность спортсменов.

Учитывая, что восстановление работоспособности после максимальной нагрузки при чередовании с малой и средней нагрузками, происходит на 6–7-й день, в недельном микроцикле целесообразно планировать не больше одной максимальной или двух спаренных больших нагрузок.

С учетом того что в самбо спортсмены выступают на соревнованиях с проведением всех схваток (до определения победителя) в один день, для обеспечения достаточного запаса функциональных возможностей борца в проведении 5–7 встреч за день на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется использовать волнообразное или резкое изменение направленности нагрузок, максимально приближая специализированный микроцикл к условиям соревнований.

Рекомендации по формированию моделей подготовки самбистов к ответственным соревнованиям

На основе анализа и обоснования соревновательной деятельности ведущих самбистов при моделировании процесса подготовки необходимо:

– дать определенную оценку качеству показателей технико-тактической и специальной функциональной подготовленности ведущих самбистов страны.

– изменить дозировку и направленность нагрузок специализированных микроциклов, максимально приближая их к условиям соревнований [4–7];

– пересмотреть параметры выполняемых заданий и используемых средств согласно современных требований к динамике соревновательных поединков [4–7];

– увеличить количество тренировочных схваток, проводимых в дни «ударных» нагрузок [4–7];

– определить рациональные средства и методы оптимизации индивидуальной технико-тактической подготовки и подбор специализированных средств физической подготовки для достижения показателей «модели чемпиона» [12];

– изучить и включить в модельные компоненты подготовки особенности методики совершенствования болевых приемов российскими самбистами [13–14];

– обеспечить высокий уровень психологической устойчивости борца в соревновательной деятельности, используя метод изменяемых условий [1–3];

– увеличить уровень «антиципации» борца на основе освоения возможных динамических ситуаций в схватках и повышения надежности защитных действий;

– составить перечень специализированных упражнений для целенаправленной кондиционно-координационной подготовки;

– создать условия для максимальной эффективности реализации индивидуального технико-тактического и функционального потенциала на соревнованиях разного масштаба [9–11].

На наш взгляд, при пересмотре компонентов технико-тактической подготовки каждого борца следует определить основные причины, приводящие к непредвиденным поражениям на соревнованиях от противников со своеобразной манерой борьбы или владеющих приемами, к защите от которых борец был не подготовлен. Для исправления этих недочетов борцам и их личным тренерам необходимо составить и постоянно пополнять банк данных с полной информацией об индивидуальных особенностях основных соперников в своей весовой категории. При переходе борца в другую весовую категорию надо своевременно приобрести сведения о ведущих борцах данной весовой категории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1980. – 136 с.

2. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск : Вышэйшая школа, 1984. – 97 с.

3. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – М. : ФиС, 1982. – 328 с.

4. Сенько, В. М. Методика формирования и совершенствования индивидуального технико-тактического комплекса самбиста / В. М. Сенько // Материалы III науч. сес. АФВиС РБ по итогам НИР за 1997 год / АФВиС РБ. – Минск, 1998. – С. 92–93.

5. Сенько, В. М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов / В. М. Сенько // Материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2005 г. – Минск, 2006. – С. 156–161.

6. Сенько, В. М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта» / В. М. Сенько // Материалы междунар. науч.-метод. конф., посвящ. памяти д-ра пед. наук, профессора А. А. Гужаловского. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 317–320.

7. Сенько, В. М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах» / В. М. Сенько // Материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти засл. тренера СССР, проф. Е. М. Чумакова. – М. : РГУФКиС, 2008. – С. 13–17.

8. Сенько, В. М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах»: Научно-педагогическая школа В. И. Рудницкого / В. М. Сенько // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 173–177.

9. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борца / А. Г. Станков, В. Н. Климин, И. А. Письменский. – М. : ФиС, 1979. – 186 с.

10. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Планирование и контроль : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2000. – 383 с.

11. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М. : ФиС, 1967. – 152 с.

12. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М. : ФиС, 1980. – 296 с.

13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д. Л. Рудман. – М. : ФиС, 1983. – 232 с.

14. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. – М. : ФиС, 1983. – 255 с.

24.02.2016

Репозиторий БГУФК