УДК 796

Шахлай А.М., д-р пед. наук, профессор
Либерман Л.А., доцент
Лихач А.И.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ПУТЕМ ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Shakhay A.M.
Liberman L.A.
Likhach A.I.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS BY THE TRAINING PROCESS INTENSIFICATION

ABSTRACT. The article presents information on the modern requirements made by the international federation to conduct single combats in modern bouts, reveals issues of influence of the training process intensification on physical qualities. The work presents indicators of the training work used in practical activities and proposed parameters of load intensification. The article contains results of an educational experiment confirming the efficiency of technical training improvement of wrestlers by the training process intensification.

KEYWORDS: technical training; intensification; training process; special and general physical training work; load parameters.

АННОТАЦИЯ. В статье представлена информация об современных требованиях предъявляемых международной федерацией к ведению единоборства в современных поединках, раскрыты вопросы влияния интенсификации тренировочного процесса на физические качества. В работе представлены показатели тренировочной работы, применяемые в практической работе и предлагаемые параметры интенсификации нагрузки. Статья содержит результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность совершенствования технической подготовки борцов посредством интенсификации тренировочного процесса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: техническая подготовка; интенсификация; учебно-тренировочный процесс; специальная и общефизическая тренировочная работа; параметры нагрузки.

На современном этапе развития вольной борьбы Международная федерация (ФИЛА) проводит большую работу, направленную на повышение зрелищности, динамичности, насыщенности поединков техническими действиями. Вносятся изменения в правила судейства соревнованиями, сокращается продолжительность схваток, соревнований. Это предъявляет более высокие требования к подготовке борцов, предус-

матривая совершенствование технической подготовки путем интенсификации тренировочного процесса. Особую значимость совершенствование технической подготовки приобретает в соревновательном периоде, так как осуществляется подведение борцов к пику спортивной формы к участию в ответственных стартах годичного цикла.

Анализ научно-методической литературы показал, что затронутому вопросу уделено недостаточно внимания. Ряд авторов [1; 2] рассматривали интенсификацию тренировочного процесса как средство совершенствования выносливости, силы и быстроты. Неизученным остается вопрос влияния повышения интенсивности тренировочных нагрузок на техническую подготовленность борцов.

В связи с вышесказанным, целью работы стала разработка показателей интенсификации тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки и выявление влияния повышения интенсивности на техническую подготовленность высококвалифицированных борцов.

Для решения поставленной задачи в работе использовались такие методы исследования, как анкетный опрос, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Для разработки вопроса повышения интенсивности тренировочных нагрузок в соревновательном периоде необходимо изучить планирование интенсивности СП и ОФП, применяемое в практической работе.

В научно-методической литературе [2] есть рекомендации по планированию специальной и общефизической подготовки в соревновательном периоде. Они заключаются в предложении высококвалифицированным борцам выполнять специальную работу в объеме 60 % от общего объема тренировочных нагрузок. В литературе отсутствуют данные о величине объемов специальной и общефизической тренировочной работы различной направленности.

Проведенный анкетный опрос специалистов показал, что в практической подготовке 84 % опрошенных объемы специальной и общей физической подготовки планируют в соответствии 60 % к 40 %. На работу анаэробной направленности отводится 20 % (1 % – алактатная, 19 % – гликолизная) от общего объема специальной работы, на нагрузки анаэробно-аэробного характера – 25 %, на тренировочную работу аэробной направленности – 55 %.

Для определения оптимальных параметров повышения интенсивности тренировочных нагрузок был проведен предварительный эксперимент, где брались несколько показателей интенсификации тренировочной работы.

Полученные результаты исследования позволили предложить наиболее оптимальное увеличение интенсивности тренировочной работы повышением объема анаэробной работы до 30 % (1 % – алактатная, 29 % – гликолизная) от общего объема специальной работы, повышением анаэробно-аэробной нагрузки до 30 %, аэробной – до 40 %. Специальную подготовку необходимо планировать в объеме 60 % от общего объема тренировочной работы, общефизическую – в объеме 40 % от общего объема тренировочной работы.

Для изучения влияния интенсификации на техническую подготовку борцов был проведен педагогический эксперимент. Для проведения педагогического эксперимента были созданы две группы борцов: контрольная и экспериментальная. Каждая из групп состояла из 12 спортсменов. Продолжительность педагогического экспе-

римента составляла 2 месяца. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике с планированием объемов и интенсивности тренировочной работы, используемых в практической работе. Экспериментальная группа тренировалась также по общепринятой методике, но с планированием предлагаемых объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, повышающих интенсивность тренировочной деятельности борцов.

Техническая подготовка борцов оценивалась количеством проведенных технических действий в тренировочных схватках, количеством классификационных групп приемов, применяемых в поединках.

Полученные результаты исследования количества проводимых приемов в тренировочных схватках (таблица 1) говорят о том, что в начале педагогического эксперимента количество проводимых приемов статистически достоверно не отличались.

Таблица 1 – Показатели технической подготовленности спортсменов в педагогическом эксперименте

Наименование групп	Количество технических действий, проводимых в схватках	
	В начале	В конце
Контрольная	3,5±0,6	4,4±0,8
Экспериментальная	3,6±0,8	5,8±0,6
Критерии достоверности различие	S_x=0,17 t=0,48 P=0,05	S_x=0,19 t=4,19 P=0,01

В результате проведенной тренировочной работы количество проводимых приемов в схватках в контрольной и экспериментальной группах увеличилось. Сопоставляя конечные результаты, необходимо отметить статистически достоверные более высокие результаты повышения количества проводимых приемов в экспериментальной группе.

Полученные результаты исследования количества классификационных групп приемов, проводимых борцами в поединках (таблица 2), показали, что в начале педагогического эксперимента показатели количества классификационных групп приемов, проводимых в поединках в контрольной и экспериментальной группах, статистически достоверно (t=0,52; P>0,05) не отличались.

Таблица 2 – Показатели количества классификационных групп приемов проводимых борцами контрольной и экспериментальной групп в поединках

Наименование групп	Количество классификационных групп приемов, проводимых в схватках	
	В начале	В конце
Контрольная	3,3±0,5	4,2±0,6
Экспериментальная	3,5±0,5	5,4±0,8
Критерии достоверности различие	S_x=0,27 t=0,52 P=0,05	S_x=0,18 t=3,82 P=0,01

Проводимая на протяжении эксперимента тренировочная работа способствовала повышению показателей количества классификационных групп у спортсменов обеих

групп. Сопоставляя конечные результаты, следует отметить статистически достоверный ($t=3,82$; $P<0,01$) более высокий прирост рассматриваемого показателя в экспериментальной группе.

Результаты педагогического эксперимента говорят о том, что повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса оказывает положительное влияние на совершенствование технических действий борцов, улучшая эффективность этого процесса.

Подводя итоги проведенных исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Разработанные параметры интенсификации учебно-тренировочного процесса могут быть использованы в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных борцов.

2. Интенсификация тренировочного процесса в соревновательном периоде повышает эффективность совершенствования высококвалифицированными борцами технической подготовленности.

3. Совершенствование технической подготовки интенсификацией учебно-тренировочного процесса позволяет подвести уровень технической подготовленности борцов к предъявляемым Международной федерацией борьбы современным требованиям ведения единоборства.

1. Арацилов, М. С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс контроля за состоянием борцов: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / М. С. Арацилов; Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 24с.

2. Бегидов, В. С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В. С. Бегиров; Гос. цент. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 23 с.

3. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский // Методические рекомендации Белорус. гос. пед. ун-та, Минск, БГПУ. – 25 с.