

2. Мониторинг функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и совершенствование программного обеспечения в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 37–44.

3. Павлова, В. И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – С. 1412–1417.

4. Неинвазивный анализатор формулы крови «АМП» [Электронный ресурс] / Научно-производственный комплекс ООО «Биопроминь». – Режим доступа: <https://biopromin.info>. – Дата доступа: 12.09.2022.

Шахлай А.М., д-р пед. наук, профессор

Либерман Л.А., доцент

Просецкий А.С.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ К ВЕДЕНИЮ ЕДИНОБОРСТВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

Shakhlai A., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Liberman L., Associate Professor

Prasetski A.

Belarusian State University of Physical Culture

FEATURES OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS FOR MARTIAL ARTS IN COMPETITIVE DUELS

АННОТАЦИЯ. В статье раскрыто техническое содержание соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов, даны результаты опроса ведущих тренеров по вольной борьбе. По результатам исследования разработаны средства и методики повышения эффективности подготовки высококвалифицированных борцов к ведению единоборства в соревновательных поединках посредством выталкивания соперников за площадь ковра.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: соревновательная деятельность; технические действия; средства; методы; выталкивание соперника за площадь ковра; подготовка; соревновательные поединки.

ABSTRACT. The article reveals the technical content of the competitive activity of highly qualified wrestlers, the results of a survey of leading freestyle wrestling coaches are given. According to the results of the study, tools and techniques have been developed to improve the effectiveness of training wrestlers to conduct martial arts in competitive duels by pushing rivals over the area of the carpet.

KEYWORDS: competitive activity; technical actions; means; methods; pushing rivals over the area of the carpet; preparation; competitive duels.

На протяжении последних десятилетий важнейшей тенденцией развития вольной борьбы является повышение зрелищности, динамичности единоборства спортсменов. Для совершенствования соревновательной деятельности постоянно осуществляется поиск новых положений правил соревнований, судейства поединков, оценки технических действий и т. д. Внесенные изменения в правила соревнований оказывают влияние на содержание ведения борьбы, изменяя интенсивность, тактику проведения технических действий и ведения поединков, оценки действий борцов, объявления предупреждений за пассивность и т. д.

Одним из изменений оценки действий борцов является выталкивание соперника за площадь ковра. Данный фрагмент поединка оценивается выигрышными баллами, обеспечивающими победу в схватках.

Анализ научно-методической литературы показал, что затронутому вопросу уделено определенное внимание. В литературных источниках имеется информация о повышении интенсивности соревновательной и тренировочной деятельности [1–3], формировании современного стиля ведения борьбы [4], планирования предсоревновательных этапов подготовки [5] и т. д. Однако нераскрытыми остаются вопросы совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов посредством выталкивания соперника за площадь ковра.

Изучение соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на международном турнире на призы А. Медведя показали, что технические действия выталкивания противника за площадь ковра составили только 12 % от общего объема технических действий, проводимых борцами в поединках. Полученные результаты исследования говорят о том, что в учебно-тренировочном процессе при подготовке высококвалифицированных борцов к соревнованиям данному фрагменту единоборства уделяется недостаточное внимание, не разработанными остаются средства и методы работы над данными техническими действиями. Результаты изучения соревновательной деятельности открыли перспективное направление особенности подготовки и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов.

Для разработки средств и методов совершенствования выталкивания соперников за площадь ковра был проведен опрос ведущих тренеров по вольной борьбе.

По мнению специалистов, тренировочную работу в данном направлении следует начинать с повышения уровня развития таких физических качеств как быстрота и сила мышечных групп разгибателей ног.

Необходимо совершенствовать быстроту и силу сгибателей и разгибателей мышц рук, а также дельтовидных мышц. Подготовив на должном уровне мышечный аппарат для выталкивания соперника за площадь ковра, совершенствование технической подготовки следует начинать с отработки выведения соперника из равновесия швунгами в левую и правую сторону с захватами руки за плечо, а так же за шею или туловище. Выполнять это движение следует без сопротивления, затем с небольшим, затем с полу и полным.

Следующим техническим действием должно быть толкание соперника назад с упором рук в плечи, затем с упором в грудь, с упором одной руки в плечо, другой в грудь. Далее идет выталкивание соперника с изменением направления движения.

Совершенствование данного технического действия выполняется вначале с небольшим сопротивлением, затем с полу и с полным.

Выполнение выталкивания соперника за площадь ковра следует осуществлять со средней и короткой дистанции. Начинать совершенствование необходимо с партнером более легкой весовой категории, затем с противником своего веса и более тяжелого.

При выполнении данных заданий перед борцами следует ставить задачу осуществления движения вперед от центра ковра до полного выталкивания за площадь.

Выполнение технического действия должно носить взрывной характер и проходить с максимальными скоростно-силовыми усилиями. Продолжительность выполнения заданий должна находиться в пределах 10–12 секунд, количество выполнений 4–5 раз. Продолжительность отдыха между выполнениями отрезков работы должна составлять 1–2 минуты.

Для выявления эффективности разработанных средств и методов совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательной деятельности в плане выталкивания соперника за площадь ковра был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 10 борцов, имеющих высокую спортивную квалификацию. Продолжительность эксперимента составляла 3 недели. Задания по совершенствованию выталкивания соперников за площадь ковра выполнялись после разминки в начале основной части тренировки. Количество выполнения технических действий, направленных на выталкивание соперника за площадь ковра, фиксировалось в тренировочных схватках, проводимых в начале и конце эксперимента. Результаты исследования показали, что количество выполнения технических действий, содержащих выталкивание соперников за ковер в конце эксперимента, увеличилось в среднем на 6 % от общего количества проводимых приемов. Это свидетельствует о повышении эффективности процесса подготовки борцов к поединкам и позволяет рекомендовать разработанные средства и методы к применению в практической работе при подготовке высококвалифицированных борцов к соревновательным поединкам.

1. Совершенствование тренировочного процесса высококвалифицированных борцов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки / А. М. Шахлай [и др.] // Вестник Полоцкого государственного университета: Серия Е. Педагогические науки. – 2019. – № 7. – С. 126–130.

2. Шахлай, А. М. Совершенствование технической подготовки высококвалифицированных борцов путем интенсификации учебно-тренировочного процесса / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, А. И. Лихач // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. – Минск: БГУФК, 2020. – С. 555–559.

3. Современные взгляды на содержание начального этапа подготовки в спортивной борьбе / А. М. Шахлай [и др.] // XXV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, 15–17 октября 2020 г. – Минск: БГУФК, 2020. – С. 504–508.

4. Ивко, В. С. Организационно-методические рекомендации для сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе по подготовке к лицензионным турнирам для завоевания на участие в Олимпийских играх 2020 в Токио / В. С. Ивко, Л. А. Либерман // Мир спорта. – 2020. – № 3. – С. 53–56.