

низмов энергообеспечения на межсистемном и внутрисистемном уровнях. Такой постулат предполагает определенное «развертывание» функционального обеспечения, позволяющее системно определить методический подход применения методов тренировки. В современной теории и методике тренировки это воспроизводится в системе интеграционных и дифференцированных форм тренировочных нагрузок [12]. Технологии спортивной тренировки все больше апеллируют не к теориям развития физических (двигательных) качеств, а к биологическим (физиологическим) теориям функционирования, объясняющим двигательные эффекты характером энергообеспечения. Теоретические предпосылки теорий деятельности и действий позволяют более объективно разбираться в применении методов тренировки не только как способов развития качественных структур, но и способов последовательного освоения соревновательного функционального обеспечения. Данные показывают необходимость дальнейших исследований в данном направлении как теоретического, так и практического характера.

1. Гандельсман, А. Жизнь ради бега / А. Гандельсман // Легкая атлетика. – 1973. – № 8. – С. 25–27.
2. Куц, В. Мой молчаливый учитель / В. Куц // Физкультура и спорт. – 1973. – № 11. – С. 5–6.
3. Шенкман, С. ...И ученики его учеников / Шенкман С. // Физкультура и спорт. – 1973. – № 5. – С. 9–11.
4. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Суслов, Г.Н. Максименко, В.Г. Никитушкин и др. – Киев: Здоровья, 1990. – 208 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методике спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–28.
6. Ратов, И.П. К состоянию проблемы выносливости и перспективы новых подходов к ее решению / И.П. Ратов, В.Д. Кряжев // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 3. – С. 5–9.
7. Якимов, А. Есть ли реальная альтернатива допингу? / А.М. Якимов // Физкультура и спорт. – 1997. – № 7. – С. 6–7.
8. Шаров, А.В. Современные концепции организации тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции / А.В. Шаров // Ученые записки: сб. науч. трудов. – Минск: БГАФК, 2001. – Вып. 5. – С. 195–201.
9. Horwill, F. Analysis of and training for the 800 meter events / F. Horwill // Athletic Coach. – 1996\7. – V.30. – №4. – P. 5–7.
10. Marshall, B. All interval training, all the time / B. Marshall // Track Coach. – 1995. – V.132. – P. 4251.
11. Polar Precision Performance™ Software for Windows(R) Version 2 / User's Guide. GBR 187070.E. 5-th Ed. – 1999. – 150 p.
12. Шаров, А.В. Методы тренировки как способы развертывания и интегрирования функциональной структуры соревновательного действия в беге на средние и длинные дистанции. / А.В. Шаров // Ученые записки: сб. реценз. науч. тр. – Минск: БГАФК, 2003. – Вып. 7. – С. 121–130.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ АКТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе развития вольной борьбы международные правила соревнований предъявляют жесткие требования к ведению спортсменами единоборства. Они предусматривают выполнение борцами активных наступательных действий на протяжении всего поединка с первых до последних секунд. При проявлении борцом пассивности в ходе схватки он наказывается предупреждениями, что в большинстве случаев приводит к поражению.

Для того чтобы спортсмены не наказывались за пассивность, они должны проявить высокую двигательную активность в каждой минуте поединка.

Однако педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью показали, что спортсмены неравномерно проявляют активность в единоборстве. На первой минуте поединков борцы показывают значительную активность, затем она снижается.

Повысить интенсивность тренировочных и соревновательных схваток можно увеличением продолжительности активных действий на тех минутах единоборства, где она более низкая, с последующим доведением активности до высокого уровня во всех минутах поединка. Для этого необходимо иметь информацию о структуре активных действий в схватках.

Изучение научно-методической литературы показало, что затронутому вопросу уделено определенное внимание. Есть публикации, в которых представлены данные о продолжительности активных действий в поединках [1].

В литературе есть данные о структуре активных действий в соревновательных поединках продолжительность 5 минут [2]. Но в связи с сокращением продолжительности поединка до 4 минут и введением отдыха после 2 минут борьбы имеющиеся данные потеряли свою информативность и не могут быть использованы в практической работе при совершенствовании активных действий борцов в схватках.

В связи с этим целью работы стало изучение структуры продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в поединках и разработка методики совершенствования активности.

Для изучения структуры активных наступательных действий высококвалифицированных борцов в схватках использовалась методика исследования активности [3]. Изучение активности было проведено на международном турнире на призы А. Медведя в 2009 году, исследовано 104 поединка.

Полученные результаты исследований (таблица 1) говорят о том, что во всех весовых категориях наблюдается тенденция неравномерной активности спортсменов в поединках.

Таблица 1 – Структура активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках

№	Весовые категории, кг	Продолжительность активных действий в поединках, с			
		1-я мин, $x \pm \sigma$	2-я мин, $x \pm \sigma$	3-я мин, $x \pm \sigma$	4-я мин, $x \pm \sigma$
1	55	31,2±3,1	29,3±2,9	25,4±3,5	20,4±4,1
2	60	32,1±3,8	30,3±3,2	24,4±3,7	19,3±3,8
3	66	30,0±2,9	26,4±3,2	24,3±4,1	18,3±3,7
4	74	31,3±2,8	25,3±3,1	22,4±3,9	19,0±3,0
5	84	29,1±4,2	24,8±3,3	21,8±3,0	18,1±4,2
6	96	28,2±4,1	22,1±3,6	18,2±3,1	16,0±4,4
7	120	27,8±3,3	20,1±3,8	18,0±3,9	16,3±4,2

В начале поединков борцы проявляют более высокую активность, затем наблюдается ее снижение.

В весовой категории до 55 кг самую высокую активность борцы проявили на первой минуте (31,2 с) поединка. На второй минуте поединка активность была почти такой же (29,3 с). Существенно она снизилась на третьей минуте (25,4 с). Самая низкая зафиксирована на 4 мин (20,4 с). С весовой категорией до 60 кг наблюдается аналогичная картина. В средних весовых категориях (до 66, 74 и 84 кг) высокая активность зафиксирована на первой минуте поединков. На второй и третьей минуте зарегистрировано более значительное снижение активных действий, чем в легких весах. Самые низкие результаты отмечены на четвертой минуте. Примером структуры активных действий в средних весах могут служить

показатели борцов до 74 кг: на первой минуте – 31,3 с, на второй минуте – 25,3 с, на третьей – 22,4 с, на четвертой 19,0 с. В тяжелых весовых категориях (до 96 и 120 кг.): на первой минуте спортсменами показана самая высокая двигательная активность. На второй минуте данный показатель значительно снизился. Существенно сократилось количество активности на третьей минуте поединка. Самый низкий результат зафиксирован на четвертой минуте.

Примером структуры активности в тяжелых весовых категориях могут служить показатели спортсменов в весе до 120 кг: на первой минуте – 27,8 с, на второй минуте – 20,1 с, на третьей минуте – 18,0 с, на четвертой – 16,3 с.

Подводя итог результатам исследований, следует отметить, что во всех весовых категориях на первой минуте зафиксирована самая высокая активность спортсменов. Затем под воздействием усталости атакующая активность снижается в легких весовых категориях существенное снижение данных показатели отмечается на третьей минуте. В средних весах активность значительно падает на 2-й минуте. В тяжелых весовых категориях продолжительность активных действий низка уже на первой минуте схватки. На второй она снижается еще больше. Во всех весовых категориях самые низкие результаты показаны на четвертой минуте единоборства.

Результаты исследований позволяют рекомендовать спортсменам легких весовых категорий повышать интенсивность соревновательных и тренировочных схваток увеличением продолжительности активных действий на третьей минуте поединка. Когда активность поднимается до уровня начала схватки, следует повышать данный показатель на четвертой минуте. Когда продолжительность активных действий станет одинаковой и стабилизируется на всех минутах поединка, следует начинать поднимать ее на более высокий уровень на первой минуте единоборства.

Спортсменам средних весовых категорий увеличивать двигательную активность в тренировочных и соревновательных схватках следует начинать с второй минуты поединка. Постепенно поднимая ее до уровня первой минуты, затем повышать активность на третьей минуте и завершать активизацией борьбы на четвертой минуте.

В тяжелых весовых категориях борцам необходимо начинать совершенствование структуры активности с первой минуты, доводя показатели до результатов активности спортсменов на первой минуте в легких весовых категориях. Затем совершенствовать активность на второй минуте поединка. Повысив двигательную активность борцов до параметров первой минуты, продолжать совершенствовать данный показатель на третьей, затем на четвертой минуте.

Добившись одинакового уровня двигательной активности на протяжении поединка, необходимо дальнейшее повышение продолжительности активных действий до определенного уровня на первой, затем второй и т. д. минутах, до достижения максимальных результатов.

1. Шахлай, А.М. Совершенствование продолжительности активных действий борцов высшей квалификации в соревновательных поединках / А.М. Шахлай // На пути к Сиднею: сб. науч. тр. – Вып. 3. – Минск, 2000. – С. 184–188.

2. Шахлай, А.М. Интенсификация соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов / А.М. Шахлай, А.А. Медведь, В.Н. Мурзенков // Ученые записки: сб. науч. тр. – Вып. 3 – Минск, 2000. – С. 184–188.

3. Рыбалко, Б.М. Исследование интенсивности соревновательной деятельности борцов / Б.М. Рыбалко, А.М. Шахлай // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: республ. межведомственный сборник. – Вып. 16. – Минск: Полымя, 1986. – С. 78–80.