

В спортивной практике встречаются случаи, когда тренер-преподаватель, увеличивая тренировочные нагрузки перед соревнованиями, что очень часто приводит к перенапряжениям и перетренированности недостаточно подготовленных и малоопытных борцов, которые добросовестно и с полной отдачей (от а до я) выполняют все требования и указания наставника (тренера). Опытные же борцы в аналогичных случаях стараются работать индивидуально, учитывая свое самочувствие и психофизическое состояние и др.

Планомерная и эффективная подготовка борца к высоким спортивным достижениям немыслима без информации и сведений о состоянии его организма на каждом этапе тренировки.

В практике физической культуры и спорта распространены и широко применяются контрольно-педагогические упражнения (тесты), обладающие высокой степенью информативности и надежности, с помощью которых можно определить состояние спортсмена и продиагностировать различные стороны его физической подготовленности (перманентное, текущее, оперативное).

Наличие разработанных на научной основе и апробированных на практике контрольно-педагогических упражнений (тестов) во многом определяет степень управляемости учебно-тренировочным процессом и способствует повышению его эффективности.

Обосновать контрольно-педагогические упражнения (тесты) можно двумя способами:

1. Выбрать контрольно-педагогическое упражнение (тест), основываясь на знании внутренних механизмов деятельности органов и систем организма спортсмена.

2. Установить пригодность контрольно-педагогического упражнения (теста), основываясь на исследовании характера и величины связи между спортивно-техническим результатом и контрольно-педагогическим упражнением (тестом).

Как свидетельствуют спортивная практика, а также педагогические и личные наблюдения, во многих видах спорта об уровне мастерства спортсменов можно судить по достигнутому ими конкретному результату. В спортивной борьбе результат точно не измеряется. Занятое борцом место в одном или других соревнованиях не всегда является объективным критерием и оценкой его спортивного мастерства. И дело тут не в том, что победителями и призерами различных крупных соревнований и турниров могут становиться борцы недостаточно высокого уровня и квалификации. Наоборот, за чертой призеров довольно часто остается некоторое количество борцов, объективно равных им по классу или уступающих столь незначительно, что при определении уровня мастерства этой разницей можно было бы пренебречь.

Таким образом, можно констатировать, что только постоянная и четкая взаимосвязь всех компонентов подготовки – тактико-технической, психологической, общей и специальной физической, а также обязательный и строгий учет индивидуальных особенностей спортсмена будет способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и достижению высоких и стабильных спортивных результатов.

## **МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

*Ивко С.В., Ивко В.С., доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Важность физической подготовки для достижения высокого спортивного результата очевидна. Специфика каждого вида спорта предъявляет свои требования к отдельным сторонам физической подготовки. Можно выделить виды спорта, где первостепенную роль для достижения

высокого результата имеет лишь одно или несколько из физических качеств. Спортивная борьба относится к видам спорта, где требуется разносторонняя подготовка. Здесь трудно выделить одно физическое качество, которое определяло бы высокий спортивный потенциал спортсмена. Вместе с тем в литературе чаще указывается на важность для достижения высоких спортивных результатов скоростно-силовой подготовки. Так, Ю.М. Закарьяев [7] считает, что: «Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств у борцов в процессе спортивной тренировки – одно из необходимых условий достижения высоких результатов. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям».

Ряд авторов предлагают различные методические подходы к воспитанию скоростно-силовых качеств. Некоторые из них строят свои методики на использовании комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных игр [7], другие предлагают использовать упражнения с отягощениями, метание снарядов, прыжковые упражнения [1, 3, 10, 12]. В.И. Рудницкий обосновал метод развития скоростно-силовых качеств основанный на использовании специальных борцовских упражнений [9, 11].

«Ударный» метод, описанный Ю.В. Верхошанским, предлагает использование кинетической энергии, накопленной телом (или тренировочным снарядом) при свободном падении с определенной высоты, т. е. развитие «стартовой» силы за счет резкого ударного растягивания мышц [2].

Предлагались также и нетрадиционные методы повышения скоростно-силовых возможностей. Например, метод использования дополнительных эфферентных воздействий (ДАВ), смысл которого заключается в слабой электростимуляции работающих мышц для увеличения их скоростно-силовых возможностей [8].

Для контроля за развитием скоростно-силовых качеств ряд авторов предлагают систему тестов, причем одни предлагают использование специальных упражнений [9–11], другие – прыжковые, беговые, виды метаний [5, 6]. Предлагаются и инструментальные методы, основанные на использовании сложных устройств для измерения параметров движений, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств [4].

Анализ литературных данных показывает, что, несмотря на разнообразие методик, трудно определить место и значимость предлагаемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств, а предлагаемые методы не всегда находят себе применение в тренировочной практике. Учитывая разницу во взглядах на проблему скоростно-силовой подготовки юных борцов был проведен анкетный опрос ведущих тренеров Республики Беларусь в целях определения применяемых методик воспитания «взрывной» силы у борцов 13–14-летнего возраста. В опросе приняли участие 33 ведущих специалиста в области спортивной борьбы, среди них 4 Заслуженных тренера СССР, 11 Заслуженных тренеров БССР. Анкета включала в себя блок демографических данных и блок вопросов направленных на изучение средств, используемых для развития скоростно-силовых качеств у юных борцов. Основное место во втором блоке занимали вопросы, направленные на изучение особенностей методик и развития скоростно-силовых качеств на различных этапах годового цикла тренировки и в отдельном тренировочном занятии. Завершал анкету блок вопросов, связанных с изучением способов контроля за развитием скоростно-силовых качеств. В целом анкета включала 6 вопросов закрытого типа, 2 вопроса полужакрытого типа и 7 вопросов открытого типа.

Анализ материалов анкетного опроса показал, что первостепенными физическими качествами для борца тренеры считают скоростно-силовые качества (91 %). Второе место по значимости занимают скоростные качества (78 %). Такие физические качества, как сила и выносливость, имеют меньшее значение 48 % и 51 % соответственно. На последнее, пятое по значимости, место тренеры поставили гибкость (12 %). Первостепенное значение скоростно-силовые качества имеют для выполнения бросков из стойки (81 %), менее значима взрывная сила для скручиваний (57 %) и бросков из партера (51 %), переводов в партер (45 %), А для выполнения таких элементов борьбы, как сваливания (27 %) и перевороты в партере (18 %), это физическое качество имеет второстепенное значение. Больше 45 % опрошенных тренеров

ров начинают воспитание скоростно-силовых качеств с 13 лет. 40 % опрошенных тренеров уделяют воспитанию скоростно-силовых качеств до 30 % тренировочного времени.

Основным специальным средством воспитания скоростно-силовых качеств тренеры считают упражнения с партнером (96%), реже используются упражнения с отягощением (72 %). Третьим и по значимости при воспитании скоростно-силовых способностей являются общеподготовительные упражнения (36 %). Наряду с указанными используются и такие средства подготовки, как имитация технических действий в затрудненных условиях (30 %) и упражнения с манекеном (27 %). Кроме вышеперечисленных средств для воспитания скоростно-силовых качеств тренеры применяют разновидности бега (в гору, с ускорением), спортивные игры, греблю, акробатические и гимнастические упражнения. Основным методом развития скоростно-силовых качеств является организация занятий методом круговой тренировки.

100 % опрошенных тренеров убеждены, что воспитание взрывной силы должно проходить в подготовительном периоде годового цикла тренировки.

Длительность каждого периода тренировки в годовом цикле тренеры определили следующим образом: подготовительный период – 9 месяцев (40 % опрошенных тренеров), соревновательный – 2 месяца (43 %), переходный – 1 месяц (60 %).

69 % опрошенных специалистов считают, что длительность этапа скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде колеблется от 3 до 6 недель.

73 % опрошенных тренеров предпочитают использовать волнообразную форму динамики тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у юных борцов. Соответственно 18 % и 9 % отдают предпочтение прямолинейно-восходящей и ступенчатой форме динамики нагрузок.

В одном тренировочном занятии в основном используется около 6 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Это мнение высказывают 42 % опрошенных тренеров. Изучение методики воспитания взрывной силы позволило определить средние величины параметров нагрузки, обеспечивающей скоростно-силовую подготовку борцов (таблица).

Таблица – Параметры нагрузок для развития скоростно-силовых качеств борцов 13–14-летнего возраста

№ п/п	Средства скоростно-силовой подготовки	К-во серий	К-во повторений	Длительность интервалов отдыха	
1	Упражнения с партнером	3–4	6–8	3 мин	2 с
2	Упражнения с манекеном	4	10	2–3 мин	1–5 с
3	Упражнения с отягощением	4	3–6,8–10	2–3 мин	1 с
4	Имитация технических действий в затрудненных условиях	3–4	6–10	3–4 мин	1 с

Наиболее информативны для оценки технической подготовленности борцов такие технические действия, как броски подворотом (72 %) и броски прогибом (60 %). Для контроля за развитием скоростно-силовых качеств большинство тренеров также используют броски подворотом (66 %) и прогибом (67 %).

Тренеры считают, что параллельно с развитием взрывной силы наиболее целесообразно развивать такие физические качества, как абсолютная сила (45 %), скоростные качества и общая выносливость (39 %).

Тренеры практически единодушно считают «взрывную» силу первостепенным физическим качеством для достижения высокого спортивного результата, что говорит о необходимости дальнейшего исследования особенностей методик развития скоростно-силовых качеств. Анализ полученных данных подтверждает предположение о наибольшей целесообразности начала работы, направленной на повышение уровня скоростно-силовой подготовки юных

борцов на начальных этапах подготовки с 13-летнего возраста, т.е. юных борцов, занимающихся в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения. Анализ результатов анкетного опроса позволил определить довольно четкий круг используемых средств подготовки, их значимость для достижения высокого спортивного результата, а также определить параметры нагрузок для развития скоростно-силовых качеств у юных борцов.

Проведенные исследования еще раз показали, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо планировать в подготовительном этапе годового цикла тренировки.

Анализируя результаты анкетного опроса, необходимо отметить предпочтение тренерами бросков прогибом и подворотом для оценки технической подготовленности и уровня развития скоростно-силовых качеств. Это обстоятельство требует разработки специальных методических подходов для использования указанных технических действий в качестве тестов для оценки уровня технической подготовленности и степени развития взрывной силы у юных борцов.

1. Бабасян, М.А. Экспериментальное обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук / М.А. Бабасян. – М., 1971 – 24 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод развития «взрывной» силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 8.

3. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное исследование средств скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Верхошанский. – М., 1964, – 22 с.

4. Верхошанский, О.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский [и др.] // В кн.: «Проблемы оптимизации тренировочного процесса». – М., 1982.

5. Егиазарян, А.Д. Исследование факторной структуры подготовленности юных борцов 16–18 лет / А.Д. Егиазарян, Ф.Г. Казарян // Спортивная борьба. – М., 1974.

6. Егиазарян, А.Д. Факторная структура скоростно-силовой подготовленности ведущих юных борцов / А.Д. Егиазарян // В кн.: «Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса». – М., 1976.

7. Закарьяев, Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / Ю.М. Закарьяев // Спортивная борьба. – М., 1982.

8. Мартьянов, В.А. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами / В.А. Мартьянов, В.Г. Ивлев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984.

9. Рудницкий, В.И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования: автореф. дис. ...канд. пед. наук В.И. Рудницкого. – М., 1972. – 21 с.

10. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания «взрывной» силы у борцов: метод. рекомендации / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий. – Минск, 1973. – 18 с.

11. Рыбалко Б.М. К вопросу о методике воспитания «взрывной» силы у борцов: вопрос теории и практики физической культуры и спорта. Вып. 2 / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий. – Минск: БГОИФК, 1973.

12. Татьяна В.В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно-силовой подготовки начинающих спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук В.В. Татьяна. – М., 1973. – 23 с.

## К ПРОБЛЕМЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Иванов Л.В.,*

Полоцкий государственный университет,  
Республика Беларусь

**Введение.** Современная система подготовки дзюдоистов характеризуется динамичным развитием ее составляющих – функциональной, общефизической, психолого-педагогической. В отечественной теории спорта проблемы подготовки дзюдоистов освещаются в работах А.М. Шлемина, В. Агафонова, В.А Хорикова. В то же время вопросы технико-тактической