

А.Г. Нарский, канд. пед. наук, доцент, **С.В. Шеренда**, канд. пед. наук, доцент,
Т.А. Дейниченко
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

На современном этапе развития спорта высших достижений происходят радикальные изменения в правилах соревнований во многих видах спорта в пользу их интенсификации и, следовательно, повышения зрелищности. Такие изменения произошли за последние годы и в правилах греко-римской борьбы. Достаточно высокий уровень интенсивности соревнований в этом виде спортивной борьбы в 2000–2004 олимпийском цикле стал еще более высоким при подготовке борцов в олимпийском цикле 2004–2008 года. Если в прошлом олимпийском четырехлетии борцы соревновались в двух периодах по 2 минуты в стойке и при ничейном результате после каждого из них назначался «крест» по 30 секунд, то в настоящее время борцы в первом и втором периодах проводят схватку в стойке уже только одну минуту, а в случае ничейного результата назначается схватка в партере по 30 секунд для каждого соперника. Если и в первых двух периодах не был выявлен победитель, то дается третий период с теми же условиями (1 мин в стойке и две схватки по 30 секунд в партере).

В этой связи достижение высоких результатов в греко-римской борьбе невозможно без четкой системы организации и управления учебно-тренировочным процессом. По объему физической нагрузки, выполняемой на тренировке, греко-римская борьба стоит на одном из первых мест среди единоборств, поэтому грамотно и рационально спланированный процесс тренировки способствует как развитию необходимых физических качеств, так и совершенствованию органов и систем организма, без должного развития которых нельзя добиться высоких спортивных результатов.

Характерной особенностью борца является проявление двигательных качеств и применение приемов борьбы в постоянно изменяющихся условиях, которые невозможно предусмотреть заранее, поэтому двигательная деятельность борца отличается ациклическостью, что создает особые трудности и требует применения специфических методов при обучении и тренировке.

В связи с вышеизложенным, целью нашей работы явилось изучение структуры тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном макроцикле. В исследовании приняли участие 4 борца греко-римского стиля – члены национальной команды Республики Беларусь, имеющие квалификацию мастера спорта международного класса и заслуженного мастера спорта, осуществляющие подготовку к летним Олимпийским играм в Лондоне-2012.

Проведенный анализ тренировочной документации позволил выделить следующие структурные компоненты годичного макроцикла: подготовительный период, который в свою очередь делился на общеподготовительный и специально-подготовительный (в рамках которого выделяют предсоревновательный), соревновательный период и переходный период.

Тренировки проводились 1–2 раза в день в зависимости от места подготовки (централизованные сборы, децентрализованные тренировки) при семидневном тренировочном микроцикле.

Задачей первого общеподготовительного (базового) периода подготовки (62 дня, с 31.10.2011 по 31.12.2011) являлась подготовка функционального и физического состояния организма борцов к интенсивным тренировкам в условиях учебно-тренировочного процесса.

Основными средствами подготовки являлись кроссовый бег (до 60 мин два раза в микроцикле); упражнения с отягощением (12–17 тонн три раза в микроцикле) прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 120–280 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 5 до 8 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 25–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 30–35 % от всей нагрузочной деятельности).

Задачей первого специально-подготовительного периода подготовки (62 дня, с 2.01.2012 по 3.03.2012) являлось повышение функциональных, физических и технико- тактических возможностей спортсменов с учетом специфики греко-римской борьбы.

Основные средства подготовки были следующие: упражнения скоростно-силового характера; круговая тренировка; борьба «в матках»; повторный бег 4x400 м и 2x800 м в полную силу; кроссовый бег 20–30 мин с высокой интенсивностью (один раз в микроцикле); прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 120–280 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 4 до 7 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 25–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико- тактических навыков с объемом 40–45 % от всей нагрузочной деятельности).

В первом предсоревновательном периоде (21 день, с 5.03.12 по 26.03.12) основной задачей явилось совершенствование физических и тактических возможностей борцов греко-римского стиля. Основными средствами подготовки были: повторный бег 2x200 м и 4x100 м в полную силу; кроссовый бег 20-30 мин в среднем темпе (один раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 3 до 5 часов в микроцикле); спортивные игры (1 раз в микроцикле по 20–30 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков, отработка соревновательной формулы, контрольные схватки с объемом 70–80 % от всей нагрузочной деятельности).

Первый соревновательный период (6 дней, с 27.03.12 по 01.04.12) включал одни соревнования – Чемпионат Европы в Белграде (Сербия). Основной задачей соревнований являлось завоевание дополнительных лицензий на Олимпийские игры в Лондоне, получение соревновательной практики кандидатами на выступление в Олимпийских играх, проверка технико-тактических наработок в условиях соревновательной деятельности, завоевание медалей.

Задачей восстановительного периода (20 дней, с 2. 04.12 по 21.04.12) являлось лечение и профилактика спортивных травм после первого соревновательного периода, восстановление организма после интенсивной нагрузочной деятельности и поддержание уровня физической и функциональной подготовленности.

Основные применяемые средства: кроссовый бег низкой и средней интенсивности длительной продолжительности; плавание; спортивные игры; прыжковые упражнения; упражнения с отягощением (в пределах 3–4 тонн на одном тренировочном занятии); упражнения на ковре игрового характера с высоким эмоциональным стимулом (в пределах 15 % от всей нагрузочной деятельности).

Второй общеподготовительный период годичного цикла (35 дней, с 23.04.12 по 02.06.12) предполагал дальнейшее повышение физических и функциональных возможностей организма для достижения оптимального физического состояния к главному старту олимпийского цикла.

Основными средствами подготовки являлись: кроссовый бег (до 60 мин два раза в микроцикле); упражнения с отягощением (14–16 тонн три раза в микроцикле); прыжковая работа (напрыгивания на тумбочку различной высоты и

прыжки с места в длину, 180–300 раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 6 до 8 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 30–40 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико- тактических навыков с объемом 35–40 % от всей нагрузочной деятельности).

Ведущим отличием системы подготовки второго общеподготовительного периода от первого являлся резкий прирост тренировочной деятельности, отвечающий задачам интенсификации тренировочных нагрузок на данном этапе подготовки.

Второй специально-подготовительный период (29 дней, с 4.06.12 по 7.07.12) предполагал повышение функциональных, физических и технико-тактических возможностей спортсменов с учетом специфики греко-римской борьбы на основе возросшего потенциала организма спортсменов.

Основные средства подготовки включали: упражнения скоростно-силового характера (на ковре, неспецифичные упражнения с незначительным отягощением); круговую тренировку с акцентом на скоростно-силовую подготовку; борьбу «в матках»; повторный бег 4x400 м и 2x800 м в полную силу; кроссовый бег (25–30 мин с высокой интенсивностью один раз в микроцикле); прыжковую работу (напрыгивания на тумбочку различной высоты и прыжки с места в длину, 200–250 раз в микроцикле); общефизическую подготовку и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 3 до 5 часов в микроцикле); спортивные игры (2 раза в микроцикле по 30–35 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков с объемом 45–50 % от всей нагрузочной деятельности).

Предсоревновательный период (23 дня, с 9.07.12 по 3.08.12) решал задачу совершенствования технико-тактических возможностей и повышение функционального состояния организма борцов греко-римского стиля с учетом специфики соревновательной деятельности.

Основными средствами подготовки являлись: повторный бег 2x200 м и 4x100 м в полную силу; кроссовый бег 25–30 мин в среднем темпе (один раз в микроцикле); общефизическая подготовка и упражнения на растягивание и повышение эластичности скелетных мышц (от 2 до 3 часов в микроцикле); спортивные игры (1 раз в микроцикле по 15–20 минут); упражнения на ковре (совершенствование технико-тактических навыков, отработка соревновательной формулы, контрольные схватки с объемом 80–85 % от всей нагрузочной деятельности).

Соревновательные период (14 дней, с 5.08.12 по 18.08.12) включал одни соревнования – Олимпийские игры в Лондоне (Великобритания). Основной задачей соревнований являлось завоевание олимпийских медалей. Из четырех человек, принимавших участие в проводимом эксперименте, два заняли 5 места, проиграв схватки за бронзовые медали. Один занял 9–12 место, выбыв из борьбы на стадии утешительных схваток за право бороться за бронзовые медали Олимпийских игр. Один из участников не попал на Олимпийские игры, вследствие отбора из двух кандидатур в одной весовой категории. Все трое участников Олимпийских игр проводили схватки при полученных на начальной стадии соревнований травмах.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют об эффективности предложенной структуры тренировочных нагрузок борцов на этапах годичного цикла и необходимости изменения традиционной системы подготовки высококвалифицированных борцов за счет использования более интенсивных средств и методов специальной физической подготовки с целью повышения эффективности тренировочного процесса.