

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕТУ И КЛАССИФИКАЦИИ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Как известно средства тренировки распределяются на группы в зависимости от степени воздействия на общую и специальную подготовленность спортсмена. Все упражнения подразделяются на общеподготовительные (ОПУ), специально-подготовительные (СПУ) и соревновательные (СУ). В то же время на практике иногда очень трудно определить, какая часть выполненной работы направлена на совершенствование той или иной стороны подготовленности спортсмена, так как большинство средств тренировки воздействует на подготовленность борца комплексно и одни и те же упражнения можно отнести либо к группе средств либо к группе средств ОФП.

Установлено, что высокий уровень функциональных возможностей, достигнутый путем использования средств ОФП (бег, моделирующий соревновательную схватку), не всегда удастся реализовать в специфических условиях спортивной борьбы. Это явление известно в литературе как отрицательный «перенос» тренированности, когда совершенствование физических качеств в одном виде деятельности отрицательно влияет на подготовленность спортсмена в избранном виде. Относить тренировочные упражнения к той или иной группе (ОПУ, СПУ, СУ) необходимо с учетом одного, наиболее существенного, признака, а не нескольких. Основных признаков классификации тренировочных средств четыре.

1. специализированность, т.е. мера сходства тренировочного средства с соревновательным упражнением (специфическая и неспецифическая нагрузка);
2. направленность, которая проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развитие того или иного качества (аэробная, смешанная, анаэробная и алактатная, анаболическая);
3. Координационная сложность, влияющая на тренировочный эффект (повышенная, средняя, малая);
4. Величина воздействия на организм спортсмена (максимальная, большая, средняя, малая).

Критерии специфичности тренировочных упражнений разработал И. П. Ратов (1971) . На первое место по значимости он ставит ритмическую структуру движений. Далее направленность усилий, а затем величину усилий, которая может варьировать более значительно.

В настоящее время наблюдается тенденция к пересмотру традиционных взглядов на структуру тренировочных средств в спортивной борьбе. Поэтому возникает необходимость научно обосновать рациональную структуру средств, как общеразвивающих, так и специальных.

С целью выработки единого подхода к анализу тренировочных нагрузок рекомендуется руководствоваться определенной классификацией тренировочных средств, пригодной как для индивидуального, так и для группового учета этих средств.

За основу деления тренировочных средств принимается соответствие двигательной структуры упражнения двигательной структуре, свойственной соревновательной деятельности. Приводим классификацию этих средств.

1. Соревновательные упражнения:

а) схватки по заданию – поединки, которые проводятся круговым или интервальным методом, моделируют отдельные фрагменты соревновательной схватки (длительность выполнения отдельных заданий – от 20 с до 3 мин);

б) специальные тесты с бросками манекена – тесты, моделирующие соревновательную схватку или отдельные части ее: восемь бросков прогибом в максимально быстром темпе, 3- и 6-минутные тесты (пять бросков за 40 с, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением этой серии 3 и 6 раз), специальная круговая тренировка с гимнастическими и специальными статистическими и динамическими упражнениями в качестве фона, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением шести серий в два круга;

в) учебно-тренировочные схватки в стойке и партере – поединки, которые отличаются от соревновательных временным режимом, количеством пар, одновременно борющихся на ковре (выигранные баллы при этом не фиксируются);

г) тренировочные и контрольные схватки, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований («чистое» время, наличие арбитра, запись выигранных баллов и т. д.).

2. Специально-подготовительные упражнения:

а) специальные упражнения (разминка на ковре)- комплекс упражнений, моделирующую разминку перед соревновательным поединком (бег с ускорением- 3 мин, акробатика-1, «вязка» рук- 2, «швунги»-2, «вертушка»- 2, партер-2, мост-1 мин);

б) имитация технико-тактических действий (ТТД) вне ковра- комплекс ТТД. выполняемых обычно в утреннее время (борьба на руках, «швунги», переводы, «крест», индивидуальные приемы);

в) ТДД в стойке, включающие:

«стартовые» приемы (технические действия, выполняемые преимущественно в начале соревновательной схватки: «вязка» рук, входы в захват, переводы и т. д.);

техничко-тактические комплексы - набор комбинаций из определенных захватов, действия в которых предопределяются защитой противника в моделированных ситуациях середины или окончания схватки (атака- защита- атака и т. д.);

индивидуальные приемы- технические действия, предпринимая которые борец добивается победы или завершает серию атак (излюбленные и «коронные» приемы);

г) ТТД в партере- технические действия, выполняемые при различном сопротивлении из заданного захвата (переворот накатом, «задний пояс» и т.д.);

д) ТДД на мосту- упражнения для совершенствования умения борца действовать в опасном положении (дожимание и уходы с моста после броска, забегания, перевороты, упражнения на мосту с гирей и т. д.);

е) специальные скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного действия. В группу традиционных входят упражнения с партнером, выполняемые методом повтора («задний пояс» , «обратный пояс» , пронос партнера через ковер и затем бросок и т. д.). Упражнения направленного воздействия - это моделирование соревновательной деятельности на основе одного или нескольких перечисленных признаков специфичности упражнения (ритм, направление, продолжительность воздействия и т.д.). Таким образом, в группу упражнений направленного воздействия входят упражнения (с партнером или манекеном), которые по ритму и направлению усилий соответствуют соревновательной деятельности и выполняются в условиях круговой тренировки.

3. Общие подготовительные упражнения:

а) общеразвивающие упражнения (разминка перед занятием по ОФП) – комплекс упражнений, подготавливающих борца к тренировочному занятию вне ковра (бег – 2 минуты, гимнастические упражнения – 3 минуты, баскетбол – 5 минут и т.д.);

б) утренняя пробежка – умеренный бег по стадиону на зарядке (1,2 – 1,6 км.);

в) общие скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия . В группу традиционных входят упражнения из других видов спорта, выполняемые методом повтора (упражнения со штангой, прыжки, метания, подтягивание, упражнения со скакалкой и т.д.).

В группу упражнений направленного воздействия входят упражнения из других видов спорта, выполняемые в условиях круговой тренировки в интервале одного или двух периодов соревновательной схватки, а кинематика движений моделирует отдельные действия борца (упражнения со штангой, отжимания, подтягивание, упражнения на канате, прыжки и т.д.);

г) беговые упражнения (кросс и бег направленного воздействия). Бег направленного воздействия – это бег, моделирующий соревновательную схватку (по продолжительности, последовательности коротких и затяжных спуртов и т.д.);

д) дополнительные циклические упражнения, основанные на принципе соревнования, при выполнении которых обычно ставится цель достичь какого-либо результата (ходьба в гору, плавание, и т.д.);

е) спортивные игры со средней и малой нагрузкой (футбол, подвижные игры и т.д.) и со средней и большой нагрузкой (баскетбол, гандбол, регби и т.д.).

Использование предложенной классификации тренировочных средств позволит программировать на единой основе тренировочный процесс квалифицированных борцов.