

УДК 796.8

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЗАХВАТА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА

*Владимир Александрович Абраменко, Мастер спорта России,
Московская государственная академия физической культуры,
пос. Малаховка, Московская область*

Аннотация

В статье излагаются особенности использования методики развития специальной силы захвата у борцов высокой квалификации на основе использования тренажерного устройства и специально подобранного комплекса упражнений в недельном микроцикле специально-подготовительного и начала предсоревновательного периода. Приведены примеры недельного тренировочного микроцикла у борцов, с подробным описанием используемых специальных упражнений направленных на решение поставленных педагогических задач. Дано описание разработанного тренажерного устройства, использование которого дает не только тренировочный эффект, но так же позволяет оценить и проконтролировать силу сдавливания туловища спортсмена. В статье так же приводятся данные полученные по результатам исследования общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности квалифицированных борцов полученных в результате педагогического эксперимента. Доказана эффективность использования предложенной методики.

Ключевые слова: тренажерное устройство, комплекс специальных упражнений, общая и специальная подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.07.89.p7-12

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF THE CAPTURE STRENGTH AMONG THE SKILLED FIGHTERS OF THE GRECO-ROMAN STYLE WITH APPLICATION OF THE SIMULATOR

*Vladimir Aleksandrovich Abramenko, the master of sports,
Moscow State Academy of Physical Training,
Settlement Malakhovka, Moscow Region*

Annotation

The article deals with the peculiarities of the use of methods for development of the capture special strength among the fighters with high qualification based on the application of simulator and specially selected set of exercises within week microcycle of especially preparatory and beginning of pre-competition period. Examples of one-week training microcycle for the fighters have been presented, with detailed description of the special exercises application aimed at solving the pedagogical problems. The description of the developed training simulator has been given, the application of which gives not only the training effect, but also allows evaluating and monitoring the force of compression of the body of an athlete. The article also presents the data received based on the study of general and special physical training, technical training of skilled fighters acquired during pedagogical experiment. The efficiency of the proposed methodology application has been proved.

Keywords: training simulator, complex of special exercises, general and special preparation.

В связи с изменением регламента соревновательного поединка в греко-римской борьбе, связанного с сокращением времени борьбы в одном периоде до полутора минут в стойке и при счете 0:0 30-ти секундной борьбой в партере, резко возросли требования к надежности атакующих действий [1,3]. По данному регламенту борец при проведении атаки не имеет права на ошибку, так как время на ее исправление крайне ограничено [3].

Как показывает анализ соревнований, в случае совершения ошибки успевают отыграться не более 10% борцов. Коэффициент надежности атаки борца, как известно, определяется отношением числа реализованных (оцененных судьями) попыток проведе-

ния приемов к сумме реальных и реализованных попыток в схватке или в соревновании в целом. Максимальное значение его может быть 1,0, то есть, из десяти попыток проведения приемов все десять были успешными. Одним из основных условий успешности атаки в стойке и, в особенности, в партере при реализации стандартного положения является плотность захвата или сила сдавливания туловища соперника как начальной фазы техники бросков в стойке и переворотов в партере.

На сегодняшний день в спортивной борьбе не используются научно-обоснованные средства и методы тренировки, оценки и контроля данного показателя. Поэтому представляется актуальной разработка методики специальной силовой подготовки борцов, направленной на повышение силы сдавливания туловища соперника как начальной и определяющей фазы основных технико-тактических действий в стойке и в партере с использованием комплекса упражнений и тренажера. Сила сдавливания туловища соперника двумя руками определена нами термином «сила захвата».

Многие специалисты указывают, что захваты являются основными профилирующими элементами в спортивной борьбе [2,4,5]. Они отмечают, что от того насколько рационально произведен захват, зависит качество выполнения атакующего действия в целом. Однако, до настоящего времени захваты в греко-римской борьбе не являлись предметом специального научного исследования.

Разработанная нами методика развития силы захвата включает в себя комплекс упражнений и специальный тренажер.

Тренажер представляет собой элемент борцовского манекена, внутри которого размещена резиновая камера – далее «баллон». Баллон, через полость которого проходит шланг высокого давления, соединен с манометром. При изготовлении тренажера тах, min и средняя величина обхвата груди и талии манекена была взята исходя из данных обследования спортсменов от 38 кг до 120 кг. Данный тренажер сконструирован, изготовлен и предварительно оттарирован с точностью до 500 граммов. Тренажер помогает одновременно тренировать, оценить и проконтролировать силу сдавливания туловища.

Комплекс из 12 специально подобранных упражнений, направленных на развитие силы сдавливания туловища (захват).

Методика применялась в недельном микроцикле специально-подготовительного и начало предсоревновательного периода Программа тренировок экспериментальной группы в недельном микроцикле:

Понедельник (упражнения применялись в разминке)

1. И.П. – борцовская стойка, сконструированный манекен-тренажер брался в плотный захват на уровне груди. Борец в одном подходе выполнял 10-12 сдавливаний с 75% усилием в динамическом режиме. Выполнялось два подхода с интервалом 3-5 минут.

2. И.П. – упор лежа. Борец выполнял 20 отжиманий на пальцах.

3. Упражнение с партнером в борцовской стойке. И.П. – борцовская стойка, атакующий борец брал и удерживал в течение 30 секунд плотный захват за туловище партнера, который по сигналу вырывался из него. Затем партнеры менялись ролями. Выполнялось три серии данного упражнения.

4. Упражнение с партнером в низком партере (лежа на животе). И.П. – верхний борец брал плотный захват за туловище нижнего борца. Нижний борец двигался вперед по длине зала (12 метров) пытаясь нарушить плотность захвата, верхний борец при этом стремился сохранить плотность захвата на протяжении всей дистанции. Затем партнеры менялись ролями. Выполнялось две серии данного упражнения.

Среда (Тренировочное занятие по СФП)

Тренировка проводилась круговым методом. Один круг состоял из 12 станций (упражнений). На каждое упражнение отводилось 40 секунд. Спортсмены выполняли 3 круга, с интервалом до 5 минут. Последовательность упражнений:

1. Упражнения на тренажере (каждый последующий круг режим работы на тренажере менялся):

- И.П. – борцовская стойка, тренажер брался в плотный захват на уровне груди. Борец выполнял сдавливания с 75% усилием в динамическом режиме;
- И.П. – борцовская стойка, тренажер брался в плотный захват на уровне груди. Борец выполнял 5 сдавливаний с максимальным усилием, на 5-ом удерживал манекен в статическом напряжении 5 секунд;
- И.П. – борцовская стойка, тренажер брался в плотный захват на уровне груди. Борец выполнял максимальное сдавливание и пытался удержать его в статическом напряжении в течение 40 секунд.

2. И.П. – стоя у тренажера для кистей рук «ПС23», представляющего собой металлический стержень на подшипниках закрепленного на кронштейнах в стену на уровне пояса с крюком, к которому через трос подвешивалось отягощение. Борец осуществлял вращение стержня кистями в преодолевающем и уступающем режимах в течение 40 секунд.

3. И.П. – сед – ноги врозь, лицом к «шведской» стенке. Борец на протяжении 40 секунд выполнял тягу руками резинового жгута, имитируя борьбу на руках.

4. И.П. – стойка ноги шире плеч, тяжелоатлетический обрезиненный диск от 10 до 20 килограмм, в зависимости от веса борца, удерживался пальцами рук на уровне пояса. Борец выполнял вращение диска по часовой и против часовой стрелки приставными движениями кистей.

5. И.П. – стоя на коленях перед канатом. Борец выполнял лазание по 4-х метровому канату на протяжении 40 секунд.

6. И.П. – «Угол 90°», вис на перекладине. Борец выполнял вис на руках согнутых в локтевых суставах под 90°.

7. И.П. – стойка ноги врозь согнуты в коленях, спина прямая слегка наклонена вперед, в руках гири или гантели. Борец выполнял вращательные движения отягощениями, перенося их друг над другом, по часовой стрелке и против – упражнение «прачки».

8. И.П. – свободная стойка, в каждой руке борца кистевой эспандер. Борец выполнял попеременные и одновременные сдавливания эспандера кистями.

9. И.П. – борцовская стойка напротив «шведской» стенки. Борец выполнял тягу резинового жгута к себе в различных борцовских захватах.

10. И.П. – упор лежа. Борец выполнял отжимания на пальцах.

11. И.П. – лежа лицом вниз на высокой спортивной лавке без поперечины, установленной на возвышенности, под ней находилась тяжелоатлетическая штанга. Борец выполнял быстрые подъемы штанги, стараясь касаться днища лавки (тяга штанги к груди, лежа лицом вниз на высокой спортивной лавке). Режим выполнения упражнения: борец выполнял 5 подъемов штанги, на 5 подъеме 5-ти секундное статическое удержание.

12. И.П. – сидя на лавке или на стуле, предплечья на бедрах ладонями кверху, кисти свисали. Борец, удерживая отягощения в кистях (гантели или гири), делал ими попеременные и одновременные движения вверх – вниз.

Суббота (Тренировочное занятие по СФП)

Тренировка проводилась по такому же плану, что и в среду.

С помощью разработанного тренажера, было обследовано 36 спортсменов-борцов. Выборки формировались с учетом квалификации испытуемых: I-й разряд – 12 человек; КМС – 12 человек; МС – 12 человек. Данное исследование проводилось на базе кафедры теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики МГАФК.

Основная задача педагогического эксперимента состояла в проверке эффективности предлагаемой методики. На начало эксперимента группы по подготовленности, антропометрическим данным и квалификации были однородны. Замеры по антропометри-

ческим признакам проводились в медкабинете на базе СК «Спартак» г. Люберцы. Вес измерялся на электронных весах, рост – с помощью ростомера, возраст по представленным документам учащихся в «СДЮШОР», квалификация по «зачетным классификационным книжкам» борцов.

В начале педагогического эксперимента были сняты исходные данные по различным показателям, включая соревновательную деятельность. Тестирование борцов обеих групп по вышеназванным 9 показателям технической, общей и специальной физической подготовленности проводилось после стандартной разминки (15-17мин.) Полученные данные заносились в протокол. Исходным контрольным соревнованием стало Первенство ЦФО среди юношей 1994-1997 г.р., 15-17 октября 2010 года, на которых фиксировалась реализация борцами взятого захвата.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа.

В процессе первого этапа педагогического эксперимента борцы КГ тренировались по обычной программе. ЭГ тренировалась в том же объеме часов, но в отдельные дни включалась разработанная методика с применением комплекса специальных упражнений, в первую очередь включающего в себя упражнения на тренажере.

В недельном микроцикле специально-подготовительного и начало предсоревновательного периода экспериментальная группа осуществляла тренировку с акцентом на специальную силовую подготовку. Так, по понедельникам упражнения выполнялись только во время разминки, а в среду и субботу тренировки проводились по разработанной методике. Спортсмены КГ в эти же дни тренировались по схожей направленности, но без применения методики.

На данном этапе педагогического эксперимента на каждой тренировке фиксировались значения по пяти измеряемым показателям общей физической подготовленности. Данные по всем девяти показателям фиксировались каждую шестую тренировку, включая в себя показатели технической и специальной силовой подготовленности (сила захвата). В конце данного этапа испытуемые КГ и ЭГ прошли «1-е контрольное тестирование» (девять упражнений) в СК «Спартак» г. Люберцы. После этого у борцов ЭГ следовал 25-дневный перерыв в тренировках, направленных на повышение силы захвата. То есть борцы ЭГ и КГ тренировались по единому плану.

На следующем этапе ЭГ продолжила тренировочный процесс по разработанной методике с применением комплекса специальных упражнений, включая упражнения на тренажере. Борцы КГ тренировались по обычной программе.

В конце этого этапа испытуемые КГ и ЭГ прошли «2-е контрольное тестирование» (конечные данные), так же по всем девяти упражнениям в СК «Спартак» г. Люберцы и участвовали в итоговых контрольных соревнованиях – Спартакиаде школьников ЦФО среди юношей 1994-1997г.р. в период с 25 по 27 февраля 2011 года.

На заключительном этапе педагогического эксперимента было выявлено, что показатели по общей физической подготовленности у спортсменов ЭГ резко возросли (в среднем на 68,5%):

- время удержания «Угол 90°» в виси на руках увеличилось практически на 49%;
- отжимание на пальцах почти на 105%;
- лазание по 4-х метровому канату на 51%;
- тренажер для кистей рук «ПС23» на 75,9%;
- тяга штанги к груди, лежа лицом вниз на высокой спортивной лавке, на 61,9%.

Показатели по технической и специальной физической подготовленности, как и предполагалось, выросли:

- сила захвата (тренажер) на 3,4%;
- сила схвата правой кисти на 2,4%;
- сила схвата левой кисти на 2,2%;
- реализация стандартного положения из 10 попыток в партере на 20%;

- реализация стандартного положения из 10 попыток в стойке почти на 30%.
- По силе захвата, силе схвата правой и левой руки, реализации стандартного положения из 10 попыток в партере и стойке были получены следующие данные:
- сила захвата (тренажер) выросла на 7,85%;
- сила правой кисти на 25,23%;
- сила схвата левой кисти на 24,55%;
- реализация стандартного положения из 10 попыток в партере возросла на 74,29%;
- реализация стандартного положения из 10 попыток в стойке увеличилась на 78,95%.
- «Угол 90⁰» время удержания в висе на руках на 46,12%;
- отжимание на пальцах почти на 102,29%;
- лазание по 4-х метровому канату на 56,86%;
- тренажер для кистей рук «ПС23» на 65,52%;
- тяга штанги к груди, лежа лицом вниз на высокой спортивной лавке на 61,99%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспериментальная апробация разработанной методики, основанной на повышении уровня развития специальных силовых качеств в захватах, показала, что ее использование в тренировочном процессе статистически повышает специальную физическую подготовленность и, что самое главное, эффективность атакующих действий на соревнованиях. Так показатель реализации взятого атакующего захвата, в наибольшей степени характеризующий эффективность экспериментальной методики, у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 38,52%, тогда как в контрольной группе он остался на том же уровне, и даже несколько уменьшился.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханов, А.Н. Техническая подготовленность борцов греко-римского стиля в связи с изменениями правил соревнований / А.Н. Абульханов, А.С. Шифрин // XXV научная конференция студентов и молодых ученых МГАФК: тезисы докладов. Вып. 10. – Малаховка : Изд-во Мос. гос акад. физ. культуры, 2001. – С. 100-101.
2. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: ежегодник. – 1985. – С. 30-33.
3. Новиков, А.А. О проведении соревнований по новому регламенту схваток / А.А. Новиков, Р.А. Пилоян, Л.А. Барон // Спортивная борьба: ежегодник. – 1980. – С. 45-49.
4. Туманян, Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов / Г.С. Туманян. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1982. – 114 с.
5. Захаров, А.В. Индивидуальный подход к тренировочно-соревновательному процессу борцов вольного стиля 17-18 лет / А.В. Захаров, В.В. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86) – С. 39-43.

REFERENCES

1. Abulhanov, A.N. and Shifrin, A.S. (2001), "Technical readiness of the Greco-Roman wrestlers style due to changes in the competition rules", *XXVII scientific conference of students and young scientists MGAFK: theses of the reports*, Vol. 10, Malakhovka, Moscow Region, pp. 100-101.
2. Alikhanov, I.I. (1985), "On the development of the technical-tactical skill", *Sports struggle: Yearbook*, pp. 30-33.
3. Novikov, A.A., Piloyan, R.A. and Baron, L.A. (1980), "About carrying out of com-

petitions on the new regulations contractions”, *Sports struggle: Yearbook*, pp. 45-49.

4. Tumanyan, G.S. (1982), *Scientific basis for planning training fighters*, publishing house GTSLIFK, Moscow, Russian Federation.

5. Zakharov, A.V. and Fedorov, V.V. (2012), “Individual approach to training-competitive process of freestyle fighters aged 17-18 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 39-43.

Контактная информация: sansan-86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.07.2012.

УДК 796.071+796.5

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ

*Ольга Владимировна Алексеева, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В спортивно-оздоровительном туризме, как и в другом виде спорта, достаточно эффективно реализуются специфические функции физической культуры, развиваются способности и физические качества, достигаются спортивные результаты. Туристская подготовка может рассматриваться как многолетний процесс спортивного совершенствования, поэтому спортивная тренировка является основным средством подготовки будущего профессионала. По существу, это педагогический процесс, в котором используются различные методы воспитания и обучения. В связи с этим тренировочный процесс в туризме должен быть направлен на принцип деятельностного подхода к освоению туристской практики и применяться принципы вариативности, многообразия в области спортивного туризма, учитываться принцип оптимизации в развитии личности как профессионала.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, профессионально-спортивная подготовка, спортивная тренировка, соревновательная деятельность, спортивная форма.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.07.89.p12-17

PROFESSIONALLY SPORTING PREPARATION OF STUDENTS IN SPORT HEALTH-IMPROVING TOURISM

*Olga Vladimirovna Alexeeva, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

Specific functions of physical culture education are realized rather efficiently, abilities and physical qualities are developed, and sports results are being achieved in sporting health-improving tourism like in any other sport activity. Tourist training may be considered as a many-years' process of sports perfection; therefore, athletic training is the main means of training for a future professional. It is in essence an educational process using various techniques of education and training. In this connection, the training process in tourism should be directed towards the principle of pragmatist approach to tourist practice mastering and apply the principles of variability and variety in the field of sporting tourism. Moreover, it is necessary to take into account the principle of optimization in the development of individual as a professional.

Keywords: sporting health-improving tourism, professional-sporting training, athletic training, competitive activity, competition form.

В настоящее время принято считать, что основными задачами организации профессионально-спортивной подготовки в вузе являются, во-первых, планирование занятия