

CZU 796.015.52:796.8.81

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Манолаки Виктор¹

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Резюме. В данной статье излагается анализ известной специализированной литературы, по вопросу должного освещения проблем развития силовых способностей борцов различного спортивного стиля, как ведущего двигательного качества при формировании технико-тактического мастерства спортсменов. В данном анализе приводится сопоставление объемных и содержательных аспектов по данному вопросу в различных источниках и оценивается их значимость для практики подготовительного процесса.

Ключевые слова: силовые способности, тренировочный процесс, виды спортивной борьбы, спортивное совершенствование, современный этап, технические приемы, координационные возможности, методы и средства, физическая подготовка, структура подготовительного процесса, техника и тактика.

Введение. Изучение истории развития знаний и практической деятельности в области тренировки спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств и боевых искусств, свидетельствует об огромном внимании, уделяемом изучению технических приемов и технико-тактических действий борцов различного стиля. Эти знания широко освещены в содержании большинства учебников, монографий, учебных пособий и других публикаций, относящихся к спортивной подготовке борцов-спортсменов [1, 2, 3, 4, 5 и др.].

В то же время, нами выявлен тот факт, что в большинстве литературных источников наблюдается явная недооценка значимости других видов подготовки, особенно, физической и, в частности, таких важнейших для борьбы качеств как силовые. Именно поэтому, теоретическое обоснование значимости силовой подготовки в различных видах спортивной борьбы имеет актуальное значение.

Цель. Определить, по изучаемым литературным источникам, степень

освещенности и важности развития силовых способностей борцов различных стилей, как ведущего физического качества при освоении и проявлении технико-тактических и координационных возможностей.

Задачи:

1. Изучить доступные специализированные источники по различным видам единоборств по вопросу предметных рекомендаций методов и средств, применяемых для развития силовых способностей борцов различного стиля.

2. Определить наиболее значимые литературные источники, в которых, в доступной форме и были изложены способы развития силовых способностей борцов различного стиля.

Организация исследования. Нами были изучены доступные, основополагающие информационные материалы ряда ведущих ученых по структуре спортивно-подготовительного процесса в видах борьбы.

Результаты исследования и их обсуждение. В московском издательстве

«Физкультура и спорт» (1960 г.), вышел в свет фундаментальный учебник для институтов физической культуры «Спортивная борьба» (Сорокин, 1960) [8]. В учебнике подробно представлена история спортивной борьбы, основы обучения борьбе, организация, планирование и учет учебно-спортивной работы, особенности работы с детьми, планирование тренировочного процесса. Из общего объема книги в 483 стр. – 290 стр., посвящено технике и тактике борьбы. Что же касается методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, то все сведения по этому важнейшему разделу подготовки уместились на 8 страницах. Вопросы силовой подготовки представлены в самом общем виде на двух страницах текста и свелись к перечню общеподготовительных упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.

В учебном пособии для тренеров и спортсменов «Спортивная борьба», подготовленном большой группой ведущих специалистов под общей редакцией заслуженного тренера СССР А. Н. Ленца и выпущенным тем же издательством в 1964 г., получившим одобрение государственного органа управления спортом в стране и федерации борьбы СССР, раздел «Развитие силы» представлен на 4 страницах при общей объеме пособия 495 стр. [9]. Представлены основные средства развития силы и методы – до отказа, кратковременных упражнений, возрастающих отягощений, изометрический метод. Особенностью рекомендаций по развитию силы, выгодно отличавшую эту работу от других, изданных в те годы, является стремление максимально использовать средства и методы, обеспечивающие соответствие приемам и двигательным действиям характерным для борьбы.

В учебном пособии «Борьба самбо», написанном выдающимся специалистом в этом виде единоборств А. Харлампиевым

(1964 г.), рекомендации по силовой подготовке, изложенные на двух страницах, свелись к перечню упражнений общеподготовительного характера со штангой и сопротивлением партнера [10].

В 1968 г. в издательстве «Физкультура и спорт» вышла очередная версия учебника для институтов физической культуры «Спортивная борьба», подготовленного ведущими специалистами СССР под руководством А. З. Катулина и Н. М. Галковского [2]. В разделе «Развитие силы» (3,5 стр. текста из 584 стр.) даны наиболее общие представления о проявлениях силовых качеств в борьбе (взрывной характер в быстрых движениях) и методах силовой подготовки – преодолевающим с несколькими разновидностями («до отказа», больших и максимальных усилий, возрастающих отягощений), изометрическим, уступающим. Представлены и основные упражнения – со штангой, гириями, мешками, набивными мячами и др.

Раздел «Методы развития силы» учебника для институтов физической культуры «Спортивная борьба» подготовленного группой специалистов под общей редакцией А. П. Купцова (1978 г.) изложен на полутора страницах, на которых перечислены методы развития силы – метод максимальных усилий, предусматривающий применение упражнений (поднятие штанги, растягивание амортизаторов и др.) с около предельными и предельными отягощениями; метод повторных усилий, основанной на применении отягощений 40–70 % от максимальных с работой «до отказа»; метод динамических усилий, предполагающий выполнение силовых упражнений специального характера с высокой скоростью и умеренными отягощениями; изометрический метод, предусматривающий использование статических напряжений в определённой позе (удержание моста, удержание захвата и др.) [6]. Авторы рекомендуют силовую

нагрузку распределять равномерно на различные мышечные группы, упражнения с максимальными отягощениями следует чередовать с упражнениями на расслабление, в занятиях вначале следует применять упражнения скоростно-силового характера, затем направленные на развитие максимальной силы и силовой выносливости.

Подходы к силовой подготовке борцов вольного и греко-римского стилей сформированные в 30–50-е годы прошедшего столетия не изменяются и в последующие годы, распространяясь не только на эти виды борьбы, но и дзюдо. Например, в работе С. Матвеева и Я. Волощука (1974 г.) силу рекомендуется развивать при помощи упражнений со штангой, молотом, гирями, гантелями, эспандерами, использованием общеподготовительных гимнастических упражнений – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание на кольцах, выход в упор силой на перекладине и др. Странными выглядят и рекомендации развивать силу, выполняя упражнения «до отказа», наступления тяжелого утомления, что противоречит рекомендациям, содержащимся в серьезных работах тех лет по силовой подготовке.

В интересном учебном пособии «Дзюдо», написанном известными японскими специалистами (Иваи и др., 1977) отдельная глава посвящена методике тренировки. Однако вся информация, относящаяся к силовой подготовке спортсменов, сведена к двум фразам: «При помощи общеразвивающих упражнений развивается сила и другие двигательные качества атлета. Общеразвивающие упражнения способствуют не только развитию физической силы, но и так называемой взрывной силы, способствующей опережению соперника в атаке».

С тех пор прошло много лет. Однако в серьезных трудах по тренировке в

спортивной борьбе вопросы физической подготовки, в том числе и отражающие подходы к содержанию силовой подготовки практически рассмотрены на уровне, характерном для 1960-х – 1970-х годов. В качестве характерного примера можно сослаться на содержание учебника для высших учебных заведений физической культуры «Греко-римская борьба», подготовленного группой докторов и кандидатов наук под общей редакцией А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой (2005 г.), вышедшего в московском издательстве «Олимпия Пресс» в 2005 г. В книге вопросы физической подготовки рассмотрены на том же научно-методическом уровне как и 40–50 лет назад. В частности, раздел «Силовая подготовка» изложен на четырех страницах и включает рекомендации практически ничем не отличающиеся от содержащихся в аналогичных учебниках, вышедших в 1964 г. – «Спортивная борьба» под общей реакцией А. Н. Ленца, и в 1968 г. – «Спортивная борьба» под общей редакцией А. З. Катулина и Н. М. Галковского [2].

Современное состояние знаний в области теории и методики подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, как и тенденций их дальнейшего развития, достаточно всесторонне можно оценить по материалам обобщающего труда «Основы спортивного мастерства», написанного А. Д. Новиковым и построенного исключительно на материале греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо и самбо (Новиков, 2012). Основанием для такого заключения является то, что А. Д. Новиков на протяжении более 60 лет работает в одном из крупнейших в мире научном центре. В СССР это был Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, а в настоящее время – Всероссийский. Научно-практическая деятельность А. Д. Новикова и его многочисленных учеников из разных стран

мира, в числе которых более 130 докторов и кандидатов наук, была посвящена исследованиям в области теории и методики подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, и внедрению их результатов в практику подготовки сильнейших атлетов. Подготовка большинства выдающихся борцов, добившихся побед на Играх Олимпиад и чемпионатах мира, представлявших СССР и современную Россию в течение более полувека, сопровождалась системой научно-методического обеспечения, во главе которой стоял А. Д. Новиков. Эти факты мы приводим лишь для того, чтобы показать, что содержание монографии А. Д. Новикова опирается на огромный массив научного знания, объективность и результативность которого проверена практикой спорта высших достижений.

Принципиальной особенностью этого труда является методологический подход к изучению широкой предметной области, относящейся к подготовке борцов. В его основе базовые положения теории сложно-динамических систем и методологии их исследования: их основные свойства и возможности применительно к системам движений и сложным двигательным действиям; основы их системно-структурного анализа; кибернетические системы управления такими системами. В основе конкретной методологии – всесторонний анализ структуры приемов и двигательных действий в видах спортивной борьбы, анализ методики обучения и совершенствования техники приемов спортивной борьбы, характеристика проблем, противоречий и перспектив совершенствования спортивного мастерства борцов в свете теории сложно-динамических систем [7].

Реализованный методологический подход позволил не только охватить исключительно широкую область знаний и проблем в сфере подготовки борцов

высокой квалификации, но и, что принципиально важно, представить их в единстве, во взаимосвязи и взаимозависимости подвергнутых изучению процессов и явлений. Эффективность ряда проведенных экспериментальных исследований была обеспечена разработкой и обоснованием инструментальных методов исследования и контроля мастерства спортсменов. В их числе – метод, моделирующий действия в соревновательных условиях; метод, моделирующий защитные действия соперника; методы, моделирующие ситуации, связанные с изменением роста соперника; методы, моделирующие динамические ситуации, возникающие на краю ковра; методы, моделирующие тактические решения и оценку эффективности выбора технико-тактических действий [7].

В работе подвергнута всестороннему анализу структура и содержание двигательной активности борцов, техника приемов и двигательных действий в зависимости от способов атаки и изменчивости ситуаций. Особое внимание обращается на важнейшие элементы технических приемов, вариативность двигательных действий в зависимости от возникающих динамических ситуаций, переключения с одного технического приема на другой. Исследована устойчивость выполнения приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника, а также в зависимости от роста соперников, эмоционального состояния борца, развития у него утомления и др. [7].

С учетом всего многообразия факторов, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности борцов, результативность отдельных приемов и двигательных действий, экспериментальному обоснованию была подвергнута совокупность средств и методов обеспечения и реализации сложных

техничко-тактический действий в спортивной борьбе.

Отдельная глава, под названием «Система подготовки спортсменов» посвящена изучению техники приемов и двигательных действий, анализу структуры тренировочного процесса – технического совершенствования, тактического совершенствования, методики скоростно-силовой подготовки, развития выносливости, управления психо-эмоциональным состоянием, разработке и реализации индивидуальных моделей двигательных действий, использованию специальных тренажеров для повышения избирательности и эффективности воздействия тренировочных упражнений на организм спортсменов [7].

Однако и для этого фундаментального труда обобщающего характера, характерна все та же проблема, что и для подавляющего большинства учебников, пособий и монографий, посвященных подготовке борцов, и, более того, для всей системы знаний в этой области. Подавляющая часть исследований и представленного материала под общим названием «Основы спортивного мастерства», включая главу «Система подготовки спортсмена» посвящена изучению различных сторон технического и техничко-тактического мастерства. Что же касается методики развития двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, то она представлена либо общими утверждениями, либо рассмотрением отдельных из множества составляющих. Например, отмечается, что под влиянием утомления эффективность двигательных действий снижается с 96,5 % – в начале схватки до 13, 7 % – в конце. Что же касается выносливости, то материал, относящийся к этому качеству, ограничился общими рекомендациями по тестированию на специальных стендах и с использованием упражнений с бросками манекена [7].

В то же время, для развития силы борцов рекомендуются три группы упражнений: 1) упражнения с большими отягощениями (80–90 % от максимально доступных) – для развития абсолютной силы; 2) упражнения с малыми отягощениями (до 30 % от максимально доступных), выполняемые с максимальной скоростью – для развития скоростного компонента взрывной силы; 3) упражнения с соревновательными отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью – для развития взрывной силы одновременно с совершенствованием техники. Представлены рекомендации по продолжительности упражнений, величине отягощений, продолжительности пауз между подходами с ссылкой на давно вышедшую работу В. В. Кузнецова (1970). Изложены также результаты педагогического эксперимента, в котором показана эффективность преимущественного развития силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении конкретного приема. Этими материалами, занявшими несколько страниц, оказалась ограничена важнейшая часть подготовки спортсмена – виды силовых качеств, факторы их определяющие, роль для достижения результатов в борьбе, методика развития и др. А ведь хорошо известно, что необходимой основой эффективного выполнения приемов и осуществления успешных двигательных действий являются различные проявления силовых качеств. Без наличия определенного уровня их развития невозможен и процесс изучения приемов борьбы, не говоря уже об их использовании в условиях жесткого противодействия в соревновательной деятельности.

Таким образом, и в этой фундаментальной работе мы сталкиваемся с положением согласно, которому развитие физический качеств, в первую очередь, силы, воспринимается как второстепенная часть подготовки по сравнению с

совершенствованием технического мастерства, сопутствующая изучению и отработке технических приемов и технико-тактических действий в тренировочных и соревновательных поединках. А ведь сам А. Д. Новиков (2012г.) в анализируемой монографии отмечает, что такой подход к физической подготовке, предусматривающий единовременное развитие двигательных качеств с изучением техники и проведением схваток, резко сужает возможности для разносторонней и полноценной физической подготовки [7]. Мы полностью согласны с этим мнением автора и считаем, что для развития силовых качеств спортсменов-борцов, как одного из основных их способностей в различных стилях единоборств, необходим системно-организующий подход, направленный на устойчивое формирование необходимого уровня силовых возможностей

Выводы

1. Анализ специализированной литературы по видам борьбы показал, что в большинстве из изученных нами источников, развитию силовых

способностей борцов различного стиля отведен фрагментарный подход.

2. В этих же источниках, изложение развития силы борцов различного стиля, как ведущего физического качества, воспринимается как второстепенная часть подготовки по сравнению с совершенствованием их технического мастерства.

3. Однако, необходимой основой эффективного выполнения приемов и осуществления успешных двигательнотехнических действий, являются различные проявления силовых качеств спортсменов-борцов. Без наличия определенного уровня их развития невозможен и процесс изучения приемов борьбы, в том числе и в условиях жесткого противодействия в соревновательной деятельности.

4. Поэтому, на современном этапе, в достаточно сложных подготовительных условиях спортсменов борцов различного стиля, необходим системно-организующий процесс формирования должного уровня развития силовых качеств, в структуре многолетнего спортивного совершенствования, для достижения высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Васильков, П.С, Сидоров, В.М. (2009). Влияние силовых способностей борцов на спортивный результат. В сб.: *Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах*. Международная научно-практическая конференция. Том 4. Минск: БГУФК, с. 15–7.
2. Галковский, Н.М, Катулин, А.З. (1968). *Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо)*. Москва: ФиС.
3. Иванов, И.И., Кузнецов, А.С., Самургашев, Р.В., Шулика, Ю.А. (2004). *Борьба греко-римская*. Ростов-на-Дону: Феникс. 800 с.
4. Иванов-Катанский, А.Б. (1997). *Высшая техника каратэ*. Москва: Спорт. 528 с.
5. Карамов, С. К. (2009). *Корейский рукопашный бой*. Москва: Современная школа. 336 с.
6. Купцов, А.П. (1978). *Основы методики тренировки борца. Спортивная борьба*. Москва: Физкультура и спорт, с. 323–327.
7. Новиков, А.Д. (2012). *Средства и методы физического воспитания*. Москва, Физкультура и спорт. 159 с.
8. Сорокин, Н.Н. (1960). *Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт. 484 с.
9. Ленц, А.Н. (1964). *Общие основы спортивной тренировки борцов*. В кн.: Спортивная борьба. Москва: Физкультура и спорт, с. 5-116.
10. Харлампиев, А.А. (1964). *Борьба самбо*. Москва: Физкультура и спорт. 388 с.