

УДК 796.01:796.82

ББК 75.1

Т 19

И.В. Тарабрина

*Специалист по адаптивной физической культуре кафедры физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского;
E-mail: yrynat@yandex.ru*

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЦИКЛИЧНОСТИ НАГРУЗКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОГО БОРЦА ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ

(Рецензирована)

Аннотация. Основная идея написания данной статьи заключается в грамотном распределении нагрузки для оценки комплексного контроля физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля, построение учебно-тренировочного процесса для разработки и развития мощности таких качеств юных борцов как быстрота и сила, ловкость, выносливость. Каждый комплекс упражнений направлен на развитие переменной, максимальной, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности каждого из вышеперечисленных качеств с помощью циклической и ациклической нагрузок. Исследования проводились на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Колледж физической культуры и спорта «Спарта» Департамента физической культуры и спорта» города Москвы и во время учебно-тренировочных сборов. Для комплексной оценки необходимо учитывать все исследуемые сегменты учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, реакцию на соревновательную нагрузку, которая сопровождается увеличением частоты пульса, зависящей от интенсивности мышечной нагрузки у юного борца греко-римского стиля. Доскональное изучение вопроса состояния важнейших вегетативных функций организма юного борца греко-римского стиля в дальнейшем может быть успешно учтено в предстоящей профессиональной деятельности тренерами-педагогами в детско-юношеских спортивных школах для улучшения эффективности проведения учебно-тренировочного процесса как основного подготовительного этапа с учетом оптимального состояния юного спортсмена, где уделяется особое внимание дыхательной, сердечно-сосудистой системам организма борцов греко-римского стиля. Результатом исследования является общий подбор комплекса упражнений для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, однако в учебно-тренировочном процессе для составления плана тренировки на макро- и микроциклы для спортсменов юных борцов греко-римского стиля в ЦО «Спарта» подбирается максимально индивидуальный комплекс упражнений и рассчитывается нагрузка согласно анатомическому и физиологическому состоянию юного спортсмена. Индивидуализация подготовки высококвалифицированного борца играет важную роль в подготовительном процессе.

Ключевые слова: тренировочный процесс, комплексный контроль, физическая подготовленность, спортсмен, борец, греко-римская борьба.

I.V. Tarabrina

Expert in adaptive physical culture of the Department of Physical Culture for Persons with Deviations in a State of Health and Physical Culture of the Sevastopol Economical – Humanitarian Institute (Branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky; E-mail: yrynat@yandex.ru

THE DISTRIBUTION OF THE MAIN CYCLE LOADING FOR THE EVALUATION OF INTEGRATED CONTROL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETE

Abstract. The basic idea of this writing is a competent distribution of loading to evaluate the integrated control of physical readiness of the young Greco-Roman wrestling athletes and the construction of the training process to design and develop the power of such qualities of young wrestlers as speed and strength, agility and endurance. Each set of exercises promotes development of variable, maximum, moderate, high, submaximal and maximal capacity of each of these qualities by cyclic and acyclic loads. Researches were conducted on the basis of the State Budget Professional Educational Institution of Moscow City “College of Physical Culture and Sports “Sparta” of the Department of Physical Culture and Sport” in Moscow and during training camps. For the integrated evaluation it is necessary to consider all the studied segments of the training process and competitive activity, as well as response to the competitive load, which is accompanied by an increase in heart rate, depending on the intensity of the muscular load in the young Greco-Roman wrestling athlete. A thorough study of the state of the most important autonomic functions of the body of the young Greco-Roman wrestling athlete can successfully be taken into account by coaches-teachers in the upcoming professional activity in youth sports schools. This will improve the efficiency of the training process as the main preliminary phase, taking into account the best state of the young athlete, during which special attention is paid to the respiratory and cardiovascular systems of the organism of Greco-Roman wrestlers. The result of this study is the overall selection of set of exercises to develop speed, agility, strength and endurance. However, in “Sparta”, in order to plan training by macro-microcycles for young Greco-Roman wrestling athletes, the most personalized exercise program is selected and the load is calculated according to the anatomical and physiological condition of the young athlete. Individualization in training of highly skilled wrestlers plays an important role in the preparatory process.

Keywords: training process, integrated control, physical fitness, an athlete, wrestler, Greco-Roman wrestling.

Построение учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе требует учета объективных и максимально точных данных об оптимальном функционировании кардиореспираторной системы юного борца греко-римского стиля, которые наблюдаются в условиях соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, обеспечивающие необходимый уровень работоспособности во время поединка или приближенной к учебно-соревновательной встрече у

юных борцов. Многообразные изменения вегетативных функций организма при мышечной деятельности – основа для группировки по наличию возможных сочетаний трех критериев, которые характеризуют физическую нагрузку, а именно: мощность работы и цикличность и/или ацикличность работы юного спортсмена, развитие разных качеств спортсмена юного борца греко-римского стиля.

Нагрузку можно условно распределить на цикличную, ацикличную.

Во время тренировочного процесса в ДЮСШ или УОР, а также на протяжении учебно-тренировочных сборов тренер-преподаватель составляет график занятий для получения наиболее эффективного результата [1]. При циклической нагрузке вырабатываются такие качества у юного спортсмена, как быстрота и сила, быстрота и выносливость, выносливость большая и умеренная, ловкость и сила, ловкость и быстрота, при ациклической нагрузке развиваются ловкость и быстрота, ловкость и сила как единое целое в комплексе; ловкость, быстрота и сила как переменная мощность, если при циклической нагрузке рассматривается как максимальная мощность.

Для развития максимальной быстроты и силы используют такие упражнения, как бег на 100 м, бег на дистанцию 400 м и 200 м, плавание на дистанции 50 и 100 метров кролем или на спине, для тех борцов, которые умеют плыть стилем баттерфляй или брасс, есть возможность выбирать тот вид плавания, который наиболее удобен [2]. Для развития у юных борцов греко-

римского стиля субмаксимальной мощности быстроты и выносливости тренер-преподаватель использует такие упражнения, как бег на длинные дистанции (дистанции – 800, 1000 и 1500 м в среднем), если есть возможность посещения спортивного бассейна, то юные борцы плывут средние дистанции 200 и 400 метров, стиль плавания выбирают сами, наиболее распространенный стиль вольный или на спине. Используются велотренировки или велотренажеры, причем спортсмен должен проехать не менее 2–4,5 км (рисунок 1–3). Для развития наибольшей выносливости при циклической нагрузке юным борцам греко-римского стиля рекомендуется использовать бег на 3000–9000 метров, при этом можно использовать барьеры или препятствия в зависимости от физической подготовки юных спортсменов, велотренировки или велотренажеры, в среднем дистанция которых должна приближаться к 15 км, в плавании используются наиболее длинные дистанции для развития большей мощности при выносливости во время циклической



Рис. 1. Тренировка на берегу моря, бег на 800 м



Рис. 2. Тренировка на воздухе, бег на 1500 м



Рис. 3. Тренировка на воздухе, бег на 3000 м

нагрузки, тренировка в бассейне должна быть не менее 1500–2000 метров в хорошем темпе, в идеале спортсмен разминается и потом плавает всю дистанцию, стараясь не останавливаться и правильно дышать, не сбиваясь с заданного им ритма [1; 3; 4].

Тренировки на воздухе могут использоваться тренером как один из компонентов психологического восстановления юного спортсмена после тяжелых насыщенных учебно-тренировочных сборов и наоборот. Интересный и разнообразный досуг в ЦО «Спарта» постоянно используется, спортсмены благодаря психологическим средствам

восстановления строят хорошие отношения в семье, со своими товарищами и друзьями, хорошие доверительные отношения с тренерами позволяют улучшить внутреннюю атмосферу и добиваться высоких результатов и эффективности изучаемой технико-тактической деятельности спортсменов.

Для развития максимальной мощности силы и быстроты у юных борцов греко-римского стиля и быстроты и силы при циклической нагрузке необходимо использовать комплекс упражнений из тяжелой атлетики, акробатики, разные виды прыжков, отработку приемов [5]. Для развития ловкости – комплекс

гимнастических упражнений и акробатические упражнения, особенно во время разминки и после основной части тренировки. При ациклической нагрузке для развития переменной мощности ловкости, быстроты и силы тренер-преподаватель выбирает наиболее распространенный комплекс упражнений, который используется в подготовке игры в волейбол или баскетбол, футбол (рисунок 4), если есть в зале или в ДЮСШ столы для настольного тенниса, то игра в настольный теннис способствует развитию быстроты и ловкости, также

во время тренировочного процесса используют комплекс упражнений из легкой атлетики, основные приемы из техники греко-римской борьбы и вольной борьбы, можно использовать технику самбо и дзюдо, юноши, которые занимаются греко-римской борьбой, любят игры в регби или ручной мяч, при тренировках в воде при наличии спортивного бассейна тренер дает задание – игры с мячом или водное поло, если сборы или тренировка проходят на берегу водоема или моря, то можно использовать игру в волейбол в воде [1].



Рис. 4. Игра в футбол во время учебно-тренировочных сборов

В заключение следует сказать, что благодаря многолетнему динамичному опыту развития теории и практики физического воспитания и применения данного материала в спорте, стало возможно использовать многообразие средств, методов, методических приемов и рекомендаций, внедрение новых актуальных методик и планов учебно-тренировочного процесса, которые в совокупности обеспечивают создание максимальных условий для проявления максимальной работоспособности юного борца в греко-римской

борьбе, а также способствуют восстановлению после мышечной деятельности. Благодаря разнообразию комплекса упражнений, использованию игр и спортивных праздников юный спортсмен выполняет необходимую нагрузку, при этом организм борца со временем адаптируется к применяемым средствам адаптации, используя естественные восстановительные процедуры. Все действия тренера максимально направлены на оздоровление организма юного спортсмена, что является основной целью тренировочного процесса.

Примечания:

1. Чемов В.В., Барабанкина Е.Ю., Солопов И.Н. Технология применения дополнительных эргогенических средств для развития специальной выносливости у бегунов-стайеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013. № 1. С. 41–46.

2. Kibisa R., Grunovas A., Poderys J. Effects of means fasting recovery after aerobic load in-voluntary movements of foots and electrical stimulation // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 2. С. 215–216.

3. Биохимические аспекты перетренированности у спортсменов, тренирующихся на выносливость / Petibois Cyril [и др.] // Вопросы спортивной медицины: зарубеж. опыт. 2010. № 1. С. 3–10.

4. Контроль физической подготовленности в спортивной адаптологии / В.Н. Селуянов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 5. С. 36–38, 55–56.

5. Шалманов А.А., Скотников В.Ф. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 2. С. 103–106.

6. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Методика реализации индивидуально-го подхода к физической подготовке школьников-подростков = Technique of Realization of Individual Approach to Physical Training of Teenaged Pupils // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 1. С. 8–12.

7. Тарабрина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Ч. II. М.: Институт Стратегических Исследований: Литера. 2015. № 04 (75). С. 152–155.

8. Алексеев В.М., Акимов Е.Б. Связь СВН-ЧСС «прямолинейные» шкалы отражают идентично // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: 12 междунар. науч. конгресс, 26-28 мая 2008 г.: материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2008. Т. 2. С. 200–201.

References:

1. Chemov V.V., Barabankina E.Yu., Solopov I.N. Technology of application of additional ergogenic means for the development of special endurance of stayers // Physical education and sports training. 2013. No 1. P. 41–46.

2. Kibisa R., Grunovas A., Poderys J. Effects of means fasting recovery after aerobic load in-voluntary movements of foots and electrical stimulation // Modern Olympic Sports and Sports for all: the 7th Intern. Scientific Congr.: proceedings of the conf., 24–27 May 2003. M., 2003. V. 2. P. 215–216.

3. Biochemical aspects of overtraining of athletes, training for endurance / Petibois Cyril [et al] // Problems of Sports Medicine: abroad experience. 2010. No. 1. P. 3–10.

4. Control of physical fitness in sports adaptology / V.N. Seluyanov [et al] // Theory and Practice of physical culture. 2008. No. 5. P. 36–38, 55–56.

5. Shalmanov A.A., Skotnikov V.F. Biomechanical control of technical and speed-strength training of athletes in weightlifting // Theory and Practice of physical culture. 2013. No. 2. P. 103–106.

6. Blinkov S.N., Levushkin S.P. Technique of Realization of Individual Approach to Physical Training of Teenaged Pupils // Physical culture: education, teaching and training. 2002. No. 1. P. 8–12.

7. Tarabrina I.V. Development of special endurance of wrestlers of the Greco-Roman style // Actual problems of the humanities and natural sciences. Part II. M.: Institute for Strategic Studies: Litera. 2015. No. 04 (75). P. 152–155.

8. Alekseev V.M., Akimov E.B. The contact of SVN-ChSS “straight” scales reflect identically // Modern Olympic and Paralympic sports and sports for all: the 12 Intern. Scientific Congress, May 26–28, 2008: proceedings / Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism. M., 2008. V. 2. P. 200–201.