

## Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов

Ермаков С.С.<sup>1</sup>, Тропин Ю.Н.<sup>2</sup>, Бойченко Н.В.<sup>2</sup>

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды<sup>1</sup>  
Харьковская государственная академия физической культуры<sup>2</sup>*

**Аннотация.** Проведен анализ научно-методической литературы, показавший, что роль специальной физической подготовки в борьбе не только не снижается, но и значительно повышается. Установлено, что акцент в методике развития двигательных качеств сместился от развития силы к скоростно-силовым и координационным способностям, специальной выносливости.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, скоростно-силовые качества, координационные способности, специальная выносливость.

Анализ научно-методической литературы (Максимов Д.В., Селуянов В.Н., 2011; Попов Г.И. с соавторами, 2000; Шахмурадов Ю.А. 1997, 2011 и др.) свидетельствует о том, что роль специальной физической подготовки в борьбе не только не снижается, но и значительно повышается. При этом доказано, что регламент современного поединка, независимо от конкретной формулы, значительно интенсифицирует его и акцент в методике развития двигательных качеств сместился от развития силы к скоростно-силовым и координационным способностям, специальной выносливости [1, 2, 8].

Техника и тактика в процессе ведения поединка обусловлены прочностью двигательных навыков, а также связаны со способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности – *ловкостью*. Чем выше уровень этих качеств, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным применением её [6].

Среди физических качеств ловкость занимает особое место в связи с ее разнообразными взаимосвязями с другими двигательными способностями.

При совершенствовании координационных способностей спортсменов используются упражнения различной степени сложности - от относительно простых, которые стимулируют деятельность анализаторов и нервно-мышечного аппарата и готовят организм к более сложным движениям; до более сложных упражнений, которые требуют от спортсменов полной мобилизации их функциональных возможностей [4].

Уровень *скоростно-силовой подготовленности* борца имеет большое значение при выполнении разнообразных технических действий (захватов, спуртов, бросков, контрприемов) [5, 7].

В спортивной борьбе достижение высоких результатов во многом зависит

от уровня развития максимальной и взрывной силы. Отсюда необходимость комплексного развития силовых способностей борца. В случае одновременного роста скорости и силы происходит увеличение быстроты выполнения приема независимо от того, какие внешние сопротивления преодолеваются. Но так как увеличить максимальную скорость на практике не удастся, то наиболее рациональным путем повышения быстроты выполнения приемов является увеличения максимальной силы. При этом тренировочные средства по амплитуде, направленности усилий и их величине должны быть максимально приближены к основным приемам.

При развитии взрывной силы специальными средствами в борьбе моделируются спурты с бросками несопротивляющегося партнера или манекена. 2-4 спурта объединяют в серию, отдых между сериями до 3-5 минут, то есть почти до исходного уровня работоспособности. Начало последующей серии контролируется по пульсу: при достижении ЧСС 120-130 уд./мин. работа возобновляется.

*Специальная выносливость* борца обеспечивает высокую активность ведения схватки и эффективность основных технических действий на протяжении всего поединка, а также способствует быстрому восстановлению во время кратковременного отдыха между периодами (30 с) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха) [2, 8].

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлены уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

При развитии специальной выносливости борца основными являются упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы она была близкой к соревновательной и даже превышала ее.

Устойчивость двигательных навыков – необходимое условие достижения высокого результата в условия действия сбивающих факторов, из которых наиболее мощным является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности. Поэтому способность к сохранению структуры двигательных навыков на протяжении всего спортивного поединка следует совершенствовать многократным выполнением тренировочной работы на фоне утомления.

Основные средства воспитания специальной выносливости: упражнения с манекеном (количество бросков за 10 с, 20 с, 1 мин, 3 мин, 6 мин с различной интенсивностью, броски манекена на время и т. п.) и с партнером, схватки (со сменой партнера, выполнением спуртов), насыщенные техническими и тактическими действиями. Совершенствуя выносливость, надо постоянно

помнить о волевой подготовке. От того, насколько сильна воля борца, во многом зависит преодоление субъективных ощущений утомления.

Литература:

1. Ананченко К.В. Технично-тактична готовність учасників міжнародних змагань і олімпійських ігор по дзюдо / К.В. Ананченко // Фізическе виховання студентів творчих спеціальностей, 2007. – №1. – С.3-8.
2. Бойченко Н.В. Технично-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н.В. Бойченко, Л.В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.
3. Бойченко Н.В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Н.В. Бойченко, Ю.М. Тропін, П.П. Панов // Фізическе виховання і спорт в вищих навчальних закладах: Збірник статей ІХ міжнародної наукової конференції, 23-24 квітня 2013 року. – Белгород – Харків – Красноярськ - Москва: БГТУ ім. Шухова, 2013. – С. 52-56.
4. Ермаков С.С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. / С.С.Ермаков, Ю.Н. Тропин, В.А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. - №5 – С. 46-51.
5. Камаев О.И. Роль специальной силовой подготовки в борьбе. / О.И. Камаев, Ю.Н. Тропин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород – Харків – Красноярськ: ХГАДИ, 2012. – С. 73-77.
6. Ровный А.С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А.С. Ровный, В.В. Романенко, И.Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
7. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций. / Ю.Н. Тропин // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. - №3. – С. 61-65.
8. Тропин Ю.Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Ю.Н. Тропин, Н.В. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014, № 1. - С.72-77.

### **Информация об авторах:**

**Ермаков Сергій Сидорович –**

д.п.н., професор

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды*

**Тропин Юрий Николаевич –**

старший преподаватель кафедры единоборств

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Бойченко Наталья Валентиновна –**

к.физ.вух., доцент кафедры единоборств

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила в редакцию 12.12.2015 г.*