

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Постоянные изменения правил соревнований по спортивной борьбе, проводимые ФИЛА с целью повышения зрелищности поединков, привели к значительному сокращению арсенала применяемых борцами технических действий и повышению интенсивности ведения схваток. Новый регламент проведения соревнований несколько изменил структуру значимых факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности борцов. В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца — стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка. Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка (В.М.Игуменов, 1992, С.Ф.Ионов, 1973, А.А.Новиков, 1963, Ю.А. Шахмурадов, 1976, В.В. Шиян, 1998, и др.). Ретроспективный анализ результатов исследования этой проблемы различными авторами указывает на противоречивый характер выводов и практических рекомендаций. Прежде всего это относится к проблеме совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к сбивающему влиянию физического утомления. По мнению части исследователей (И.Н.Скопинцева, 1982; А.П. Хренов, 1973 и др.), совершенствование технико-тактического мастерства борцов должно проводиться на фоне физического утомления после специфической нагрузки. В противовес этим рекомендациям можно привести результаты исследований Л.А. Самвеляна (1971), указывающие на то, что отработка техники спортивной борьбы на фоне физического утомления неэффективна и вредна. Отсутствие у специалистов единого мнения о степени влияния физического утомления борца на стабильность выполнения технического действия и способах повышения устойчивости техники выполнения приемов к физическому утомлению затрудняет внедрение результатов научных исследований в практику подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов. На первом этапе исследования предстояло изучить характер динамики показателей соревновательной деятельности в условиях нового регламента проведения соревнований по греко-римской борьбе (шестиминутный поединок с двумя перерывами).

вами). Результаты исследования показали, что физическое утомление, прогрессирующее по ходу соревновательной схватки, приводит к снижению значений показателей соревновательной деятельности борцов. При этом необходимо отметить, что если темпы снижения показателя, характеризующего активность ведения поединка, достоверно ($p < 0,01$) уменьшаются только после первой половины поединка и в дальнейшем остаются весьма стабильными на протяжении всего оставшегося периода времени, то динамика показателя надежности техники имеет несколько иную картину. Отличия заключаются в достоверном снижении показателя НАД на всех временных участках поединка. В первой половине поединка значение этого показателя составило $64,6 \pm 25,7\%$, во второй половине – $30,2 \pm 19,7\%$, а в дополнительное время – $20,2 \pm 14,4\%$. Это указывает на то, что стабильность проведения борцами технических действий в значительной мере определяется устойчивостью двигательного навыка спортсмена к сбивающему влиянию физического утомления. Проблема изучения надежности проявления борцами технико-тактических возможностей неразрывно связана с количественной оценкой основных составных частей, определяющих биомеханические характеристики двигательного навыка. В спортивной борьбе, как правило, оцениваются временные показатели ритмической структуры технического действия, характеризующие латентное время двигательной реакции (ЛП), длительность фазы подхода (ФП), фазы отрыв-полет (ФОП), а также общее время броска (ОВ). Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что изменение надежности проявления высококвалифицированными борцами технико-тактических возможностей под влиянием физического утомления определяется прежде всего динамикой показателя длительности фазы подхода, что хорошо согласуется с результатами более ранних исследований (Р.А. Пилюн, Ю.А. Шахмурадов, 1976; Б.М. Рыбалко, А.П. Хренов, Н.И. Тронин, 1978; Б.Н. Рукавицын, 1982). Подтвердилось сделанное нами ранее предположение о том, что уменьшение времени фазы подхода на фоне физического утомления, характерного для нагрузки соревновательного поединка, оказывает значительное ($r = -0,87$) достоверное влияние на показатель надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Для определения возможных путей повышения надежности соревновательной техники борцов было проведено специальное исследование, направленное на разработку параметров тренировочной нагрузки и условий совершенствования технико-тактического мастерства борцов на фоне специально моделируемого физического утомления. Итоги выполненного исследования позволили рекомендовать для спортивной практики форму тренировочной работы, обеспечивающую условия совершенствования техники выполнения приемов в оптимальных режимах физического утомления. Отличительной особенностью экспериментальной программы предсоревновательной подготовки борцов является строго дозированное соотношение параметров и условий выполнения фоновой нагрузки и основной тренировочной работы. Результаты предварительных исследований показали, что в ка-

честве фоновой тренировочной нагрузки можно с одинаковым успехом применять задания на время выполнения 15 бросков борцовского манекена или 20 бросков партнера. Конкретное тренировочное задание по совершенствованию определенного приема спортивной борьбы должно проводиться в темпе 8-12 бросков в минуту в течение пяти минут основной тренировочной нагрузки, выполняемой сразу после окончания фоновой работы. В каждой серии спортсмены должны поочередно выполнять по пять повторений задания. Всего за тренировку они могут повторить от одной до трех серий такой работы. Экспериментальные тренировки проводились в условиях учебно-тренировочных сборов в соответствии с разработанной структурой микроцикла подготовки, включающей четыре тренировки, направленные на решение проблемы совершенствования технико-тактического мастерства борцов на фоне физического утомления. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что экспериментальная программа предсоревновательной подготовки спортсменов оказала достоверное положительное влияние на улучшение показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. При этом необходимо отметить достоверно более высокий уровень прироста показателя надежности техники борца в условиях соревнований, что дополнительно подтверждает правомерность выдвинутой гипотезы исследования, а увеличение активности ведения соревновательного поединка скорее следует связать с увеличением исходного уровня специальной выносливости борцов, предопределенного режимом экспериментальной программы тренировки.
