

РЕЖИМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СХВАТОК, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БОРЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАЛМЫЦКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

В.Э. Цандыков

Калмыцкий государственный университет, Россия, tsanvas@yandex.ru

Введение. В мире современного спорта наблюдаются тенденции сближения содержания, направленности, характера, структуры, объема и интенсивности тренировочных нагрузок с уровнем показанным в соревнованиях. Следовательно, направленное построение учебно-тренировочного процесса, подбор соответствующих заданий и режимов работы в конечном итоге решает задачу адаптировать морфо-функциональные возможности организма спортсмена к предстоящим соревновательным нагрузкам, с тем, чтобы раскрыть их возможности и показать максимальный спортивный результат.

В этом аспекте наиболее актуальным, на сегодняшний момент, является исследование и обоснование повышения адаптационных возможностей морфофункциональных систем организма спортсмена к предельным физическим напряжениям не только в спортивных видах борьбы, но и в калмыцкой национальной борьбе, поскольку данная проблематика в современной спортивной науке не отражена и ее разработок в научном мире не встречается.

Целью данной работы является обоснование тренировочных заданий и режимов их выполнения (тренировочные схватки) для повышения адаптационных возможностей борцов,

специализирующихся в калмыцкой национальной борьбе к предстоящим соревновательным нагрузкам.

Приступая к экспериментальным исследованиям по обоснованию оптимальных режимов работы в учебно-тренировочных схватках борцов, специализирующихся в калмыцкой национальной борьбе и мы опирались на те положения, которые были ранее разработаны в теоретической и теоретико-методической литературе применительно к спортивной борьбе [1, 2, 3, 4, 5 и др.].

При этом учитывалось, что создание условий адаптации организма в соответствии с предстоящей спортивной деятельностью, то есть спецификой конкретного вида спорта, в данном случае калмыцкой национальной борьбы, является одним из главных критериев при нормировании тренировочных схваток [1, 2, 3, 4, 5 и др.].

Основной задачей педагогического эксперимента являлось выявление рационального варианта проведения тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям. Для обоснования тренировочных режимов в учебно-тренировочных схватках и ее временных параметров был проведен педагогический эксперимент по моделированию продолжительности борцовского поединка. В эксперименте приняли участие члены сборной команды Калмыцкого государственного университета по калмыцкой национальной борьбе имеющих квалификацию кандидатов в мастера спорта (n=22).

Результаты исследования и их обсуждение. Проведение учебно-тренировочных схваток при подготовке борцов специализирующихся в калмыцкой национальной борьбе к соревнованиям должно носить ярко выраженный характер поединков в условиях состязаний и отвечать выявленным в процессе проведенных нами различных исследований требованиям, освещенным ранее в других источниках [6, 7, 8].

Моделирование предстоящих соревнований способствует подготовке атлета к борьбе с конкретными соперниками и адаптации организма спортсмена к переносу максимальных соревновательных нагрузок.

В ходе эксперимента, путем подбора временной формулы проведения учебно-тренировочных схваток, изучались изменения значений ЧСС, потери веса за схватку и показателей динамометрии соответствующих выявленным соревновательным нагрузкам опубликованных ранее [6, 7, 8].

В калмыцкой национальной борьбе продолжительность поединка составляет – 5 минут чистого времени.

Нами экспериментальным путем апробировались три временных формулы проведения учебно-тренировочных поединков:

- 1) 5 мин + 30 сек;
- 2) 5 мин + 1 мин;
- 3) 5 мин + 1 мин 30 сек.

По окончании поединка у борцов фиксировались показатели – ЧСС, потери веса за схватку и динамометрия правой и левой руки.

В дальнейшем, при сравнении, путем статистической обработки, полученных результатов изменения ЧСС, потери веса за схватку и показателей динамометрии, мы обнаружили, что наилучшей временной формулой проведения учебно-тренировочной схватки является формула 5 мин. + 1 мин. Она наиболее точно отражает изменения ЧСС, потери веса за схватку и показателей динамометрии, приближая ее к соревновательным нагрузкам, о чем свидетельствует полученные в ходе эксперимента данные представленные в таблице.

Таблица – Результаты педагогического эксперимента по обоснованию временной формулы проведения учебно-тренировочной схватки, соответствующей требованиям соревновательных нагрузок

№	Показатели	Среднестатистические значения		Достоверность различий Р
		- ($\bar{x} \pm \sigma$)		
1.	ЧСС	178,8±1,73		> 0,05
2.	Потеря веса за схватку	312,34±45,21		< 0,05
		Правая	Левая	
3.	Динамометрия	46,32±5,24	42,22±5,26	> 0,05

Анализирую полученные в ходе педагогического эксперимента данные, мы констатируем:

- показатели ЧСС ($178,8 \pm 1,73$) при проведении учебно-тренировочной схватки с добавлением одной минуты к основному времени ее проведения приводит к повышению пульса за счет объема произведенной работы и педагогического воздействия на борцов участвующих в данном поединке, что подтверждается достоверностью различий при сравнении с соревновательными значениями. Различия с соревнованиями не обнаружены ($P > 0,05$);

- показатель потери веса за схватку не соответствуют соревновательным, о чем свидетельствует, при сравнении с выявленными соревновательными показателями, достоверность различий ($P < 0,05$). Однако, он значительно выше данных показанных при проведении схваток в учебно-тренировочном процессе с традиционной продолжительностью (5 минут). Это объясняется разницей психологического настроя спортсменов в условиях соревнований и в учебно-тренировочном процессе, а также эмоциональным и психологическим фоном присутствующим на самих соревнованиях;

- при сравнении показателей динамометрии правой и левой руки мы также не обнаружили достоверных различий с соревновательными нагрузками, о чем свидетельствует значение $P > 0,05$.

Подводя итог проведенному исследованию мы приходим к **выводу**:

- при подготовке борцов специализирующихся в калмыцкой национальной борьбе к соревнованиям, необходимо повышать адаптивные возможности организма спортсмена к нагрузкам соревновательного характера, этому способствует использование в учебно-тренировочном процессе проведение схваток с временной формулой 5 мин. + 1 мин.

Литература:

1. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте».- Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.-800 с.

2. Демин В.А., Пилюян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка // Спортивная борьба: Ежегодник.- 1979.- С.60-65.

3. Индивидуализация подготовки борцов / Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с., ил.

4. Тумаян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.

5. Цандыков В.Э. Экспериментальное моделирование соревновательного микроцикла (контрольные схватки) на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям борцов вольного стиля высокой квалификации.- Издательство Калмыцкий Государственный университет.- Элиста, 1996.- 22 с.

6. Цандыков В.Э. Исследование динамики потери веса за схватку в процессе соревнований по калмыцкой национальной борьбе // Физическая культура, спорт, здоровье: Сборник научных трудов / Сост. и науч. ред. М.М.Полевщиков.- Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2009.-С185-188.

7. Цандыков В.Э. Исследование динамики показателей ЧСС в процессе соревнований у борцов специализирующихся в калмыцкой национальной борьбе // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сборник материалов межрегион. научно-практической конфер. студентов, аспирантов и молодых ученых.- Т.2 / Под ред. А.И.Барановского.- Омск: Изд-во Омского экономического института, 2009.-231-233.

8. Цандыков В.Э. Исследование влияния соревновательных нагрузок на организм студентов, занимающихся калмыцкой национальной борьбой.- Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов / под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т.И.Волковой.- Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2009.- С.42-46.