

ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.В. Козляков

Краснодарский университет МВД России

avkzlkv@mail.ru

Подавляющее большинство работ по проблемам силовой подготовки борцов вольного стиля выполнены на примере спортсменов высокой квалификации. Знания о силовой подготовке борцов, находящихся на этапе углубленной спортивной специализации, фрагментарны, а методика силовой подготовки часто повторяет методику подготовки спортсменов более высокой квалификации. Это может оставлять не вполне реализованными возможности силовой подготовки на этапе углубленной спортивной специализации. Несомненно, что построение методики силовой подготовки борцов вольного стиля на этапе углубленной спортивной специализации должно основываться на объективных знаниях о состоянии этого процесса. В связи с этим представляют несомненную ценность мнения тренеров, занимающихся с борцами вольного стиля, о содержании и направленности их силовой подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.

Сказанное определило цель исследования – изучить мнения тренеров о построении силовой подготовки борцов вольного стиля на этапе углубленной спортивной специализации.

МЕТОДИКА. Изучение мнений тренеров по вопросам организации силовой подготовки борцов вольного стиля проводилось на основании анализа результатов анкетирования.

В анкетировании приняли участие 30 тренеров, 12 из которых имели высшую квалификацию (стаж $22,8 \pm 14,88$ лет) и 18 – первую или вторую категорию (стаж $15,7 \pm 15,15$ лет).

РЕЗУЛЬТАТЫ. Анализ полученных результатов позволил установить, что большинство опрошенных тренеров, вне зависимости от их квалификации, отводит силовой подготовке одно из основных мест в системе подготовки борцов вольного стиля (83,3%).

Однако, если некоторая часть тренеров высшей категории считает, что силовая подготовка занимает ведущее место в тренировке борцов вольного стиля (16,7%), то такая же часть тренеров более низкой квалификации отводит ей лишь второстепенное место. Это может являться подтверждением того, что часть тренеров невысокой квалификации недооценивает значение силовой подготовки в тренировке борцов вольного стиля.

Также выраженные различия обнаружены в применении концентрированного и «классического» (применение средств «общей» силовой подготовки в общеподготовительном периоде и «специальной» силовой подготовки в специально-подготовительном периоде) способа распределения средств силовой подготовки в макроцикле тренерами различной квалификации: 66,7% тренеров высшей категории применяет концентрированный способ распределения средств силовой подготовки и лишь 16,7% – классический.

У менее квалифицированных тренеров это соотношение обратное: 16,7% опрошенных тренеров применяют концентрированный способ организации силовой подготовки и 66,7% – «классический».

Все тренеры более низкой квалификации строят силовую подготовку в зависимости от характера предстоящих соревнований. В то же время, часть тренеров более высокой квалификации применяет специализированные средства и методы развития силовых способностей и при подготовке к схваткам с конкретными соперниками (33,3%) и в некоторых других случаях (16,7%).

Сказанное показывает более выраженное стремление к специализации силовой подготовки у тренеров более высокой квалификации.

Все тренеры вне зависимости от квалификации положительно ответили на вопрос о том, различают ли они средства и методы «специальной» и «общей» силовой подготовки борцов вольного стиля.

Тренеры более низкой квалификации в большей мере пренебрегают собственно силовыми способностями в структуре подготовленности борцов вольного стиля: ни один тренер, имеющий квалификацию «1–2 категория», не оценил значимость этого проявления силы даже в один балл. Некоторые тренеры более высокой квалификации оценивают значимость собственно силовых способностей достаточно высоко (до 4 баллов), другие, как и тренеры более низкой квалификации не признают их значение: средний балл по группе – 1,5. Это можно признать не совсем обоснованным потому, что в схватке многие взаимодействия с соперником могут быть выиграны именно при проявлении большой силы.

Несколько выше, чем тренеры более низкой квалификации, оценивают тренеры высокой квалификации значение скоростно-силовых способностей (4,2 балла против 3,5). В то же время тренеры более низкой квалификации значительно более высоко, чем тренеры более высокой квалификации оценивают значимость силовой выносливости (соответственно 3,8 и 0,8 балла в среднем по группам обследованных тренеров). Сказанное может характеризовать смещение аналитических акцентов силовой подготовки в сторону скоростно-силовых способностей и, отчасти, собственно-силовых способностей у тренеров высокой квалификации.

Несмотря на то, что тренеры более высокой квалификации признают важную роль скоростно-силовых способностей в структуре подготовленности борцов вольного стиля, они гораздо чаще, чем тренеры более низкой квалификации, применяют в силовой подготовке метод повторных усилий (соответственно 83,3 и 33,3%), суть которого – развитие силовой выносливости.

В то же время тренеры более низкой квалификации чаще используют метод динамических усилий (66,7% тренеров 1 и 2 категории и 33,3% тренеров высшей категории). Вне зависимости от квалификации 50% тренеров применяют метод изометрических усилий взрывного характера. Метод же изометрических усилий невзрывного характера чаще используют тренеры более высокой квалификации (50,0%, тренеры низкой квалификации – 33,3%). Значительно чаще, чем тренеры более низкой квалификации, тренеры более высокой квалификации используют метод динамического срыва (16,7 и 50,0% соответственно). Следует отметить, что метод статодинамических усилий довольно редко используют тренеры вне зависимости от их квалификации. При этом тренеры более низкой квалификации, которые, как выяснилось, придают большое значение силовой выносливости в структуре подготовленности борца, используют этот метод развития именно силовой выносливости реже, чем тренеры высокой квалификации (33,3 и 16,7% соответственно).

Отметим также, что ещё один из методов развития именно силовой выносливости – метод круговой тренировки, используется чаще тренерами высокой квалификации (50,0 и 33,3% опрошенных тренеров соответственно). Это также не согласуется со значением различных силовых способностей в структуре подготовленности борцов вольного стиля, заявленным тренерами.

При этом метод ударных усилий редко применяется в тренировке тренерами как высокой, так и низкой квалификации (по 16,7%)

Некоторые тренеры констатируют также применение таких столь же эффективных (по данным их разработчиков) сколько и пока ещё экзотических методов, как методы, позволяющие акцентировать усилия в ключевые моменты времени (отрезки траектории движения) и методы комплексных усилий (позволяющие совмещать в одном движении различные режимы мышечного сокращения, например, ударный – изокинетический и т.п.). Отметим, что подобные воздействия возможны только на специальных тренажёрах, не получивших ещё широкого распространения, поэтому данная информация требует дополнительного подтверждения.

ВЫВОДЫ. Таким образом, обобщая результаты анкетирования отметим, что в целом тренеры более высокой квалификации признают большое значение в структуре подготовленности борцов вольного стиля на этапе углубленной спортивной специализации скоростно-силовых и собственно-силовых способностей. Однако арсенал методов, используемых в силовой подготовке как тренерами более низкой, так и более высокой квалификации подразумевает преимущественно развитие силовой выносливости.