

НАДЕЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦАМИ-ЮНИОРАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

ФЕДЯЕВ Николай Александрович

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

ТОКОРЕВ Дмитрий Анатольевич

старший преподаватель кафедры физической культуры

Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева
г. Москва, Россия

Анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствуют о не достаточной разработанности методов по вопросу контроля надежности выполнения атакующих действий борцами юниорами греко-римского стиля, в соревновательных поединках. Цель исследования заключалась в том, чтобы экспериментальным путём проверить правильность сформулированной нами теоретической концепции, касающейся формирования физической работоспособности борцов-юниоров греко-римского стиля.

Ключевые слова: греко-римская борьба, юниоры, специальная выносливость борцов, атакующие действия.

Экспериментальная методика, организация и результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочно-соревновательной деятельности во время подготовки спортсменов сборной команды РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева к ответственным соревнованиям (первенство Минсельхоза России среди молодежи). В эксперименте приняло участие 12 квалифицированных спортсмена (1 разряд, кмс, мс), тренирующихся на базе в Тимирязевской Академии.

Модельный поединок состоял из трех периодов. Содержание каждого периода включало борьбу в стойке 1,5 минуты, броски манекена (8 бросков за 30 секунд). Интервалы времени после каждого периода составлял 30 секунд в соответствии с правилами. После

выполнения каждого задания определялся пульс по методике «Polar». (таблица 1).

Таким образом, испытуемый проводил 270 секунд в обоюдной борьбе стоя, 24 броска манекена за 120 секунд и 60 секунд отдыхал. На рисунок 1 представлены соотношения длительности борьбы в стойке, бросков манекена и отдыха в модельном поединке борцов-юниоров греко-римского стиля.

Всё задание выполнялось в максимальном темпе, три периода в соответствии с правилами ФИЛА. По окончанию борьбы в стойке и бросков манекена проводился контроль ЧСС каждого борца. Определялись усреднённые показатели пульса всех борцов, участвующих в эксперименте.

Сбор экспериментальных данных осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, при подготовке к Чемпионату МССИ.

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ
ПО ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

1 период				
№	Задание	Пульс	Задание	Пульс
1	Борьба в стойке 1,5 мин.	172 уд. мин.	Броски манекена: 8 бросков прогибом	180 удар. мин.
2 период				
№	Задание	Пульс	Задание	Пульс
2	Борьба в стойке 1,5 мин	176 уд. мин	Броски манекена: 8 бросков прогибом	186 удар. мин.
3 период				
№	Задание	Пульс	Задание	Пульс
3	Борьба в стойке 1,5 мин	180 уд. мин	Броски манекена: 8 бросков прогибом	194 удар. мин.

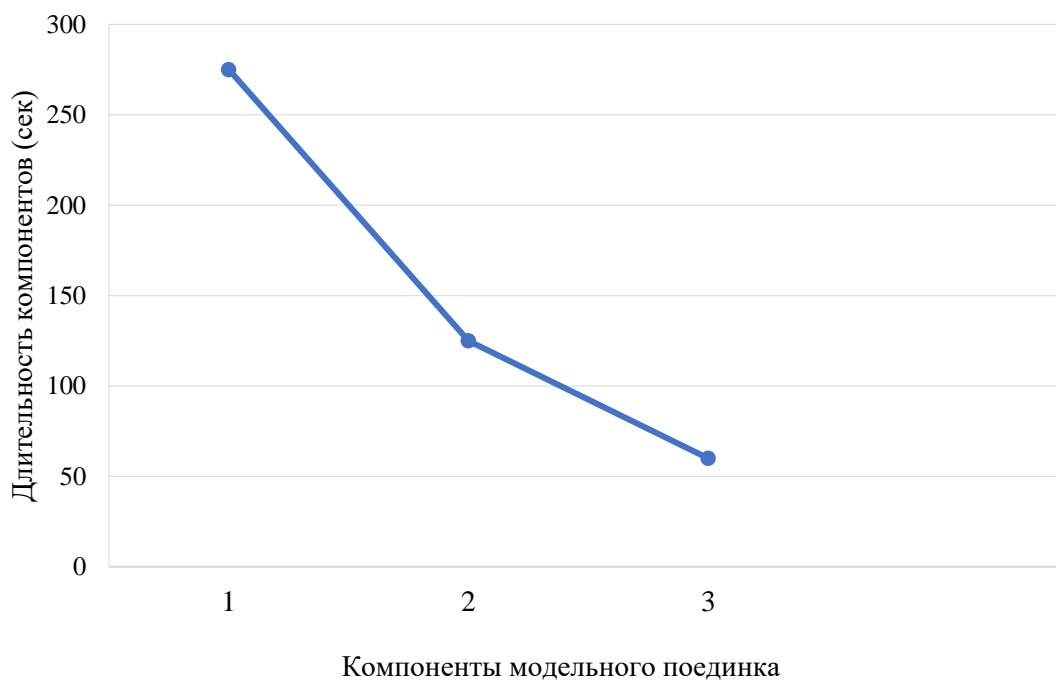


Рисунок 1. Длительность компонентов задания-борьбы в стойке (1), бросков манекена (2), отдыха (3) в модельном поединке борцов.

Значения ЧСС регистрировались во время велоэргометрической нагрузки и в восстановительном периоде в течение первых 3 минут после ее окончания.

Содержание методики заключалась в подборе специальных упражнений для повышения физической работоспособности борцов.

Получение количественной информации об уровне физической работоспособности осуществлялась с помощью оценки результата выполнения специального задания в стандартных условиях. Упражнения-задания отвечали конкретным целям исследования, и соответствовали основополагающим крите-

риям стандартизации тестов: надежности, объективности, валидности, стабильности, согласованности, информативности и др.

В таблице 2 представлены показатели эффективности выполнения атакующих дей-

ствий борцами-юниорами контрольной и экспериментальной групп. Как видно из данных таблицы 2, эффективность выполнения атакующих действий после эксперимента выше у борцов экспериментальной группы.

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ (%) ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦАМИ-ЮНИОРАМИ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ

Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
Контрольная (n-10)	28,2±0,34	29,3±0,36	<0,05
Экспериментальная (n-14)	29,1±0,38	34,2±0,32	<0,05

Выводы.

1. Использование экспериментальной методики позволило повысить уровень физической работоспособности борцов-юниоров греко-римского стиля.

2. Определено содержания модельного поединка. Поединок включал-борьбу в стойке 1,5 минуты, броски манекена (8 бросков за 30 секунд). Интервалы времени после каждого периода составлял 30 секунд в соответствии с правилами.

3. При анализе состава тела показатель жировой массы тела до эксперимента составлял – 16,2±2,3, после эксперимента – 14,4±2,1. Показатели скелетной мышечной массы составили до эксперимента – 47,3±3,1, после эксперимента – 49,7±3,4.

4. Максимальная аэробная работоспособность проводилась на основании анализа основных эргометрических и газоаналитических критериев. Обнаружено повышение показателей HR, уд/мин – частота сердечных сокращений; VE, л/мин легочная вентиляция; RER – дыхательный коэффициент (VCO_2/VO_2); VO_2/HR , мл потребленного кислорода/сокращение сердца - кислородный пульс - после проведения эксперимента.

5. Показатели максимальной анаэробной мощности в тесте МАМ: W_{max} Вт/кг – максимальной анаэробной мощности, продемонстрированная во время теста; $K_{ускор.}$ – коэффициент ускорения; $K_{утомл.}$ – коэффициент утомления; $t_{уд}$ сек – время удержания субмаксимальных усилий на уровне 90% от максимума; $\sum A$ Дж/кг – суммарная работа, выполненная за тест, выше после эксперимента.

Показатели мощности анаэробного порога выше после проведения эксперимента.

1. После эксперимента динамика показателей скорости восстановления (по ЧСС) у борцов-юниоров выше, чем до эксперимента.

2. С учетом полученных значений ЧСС для основных тренировочных зон была проведена коррекция тренировочных нагрузок. Средние значения при тренировке выносливости не превышали значений ПАНО, а максимальные значения ЧСС – значений ЧСС субмаксимальной зоны.

3. Определены зоны максимальной анаэробной мощности у борцов-юниоров греко-римского стиля.

4. Эффективность выполнения атакующих действий после эксперимента выше у борцов экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Изд-во СпортАкадем-Пресс, 2000. – 119 с.
2. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. – М.: Изд-во Советский спорт, 2006. – 52 с.
3. Мусаев И.С.-Х. Греко-римская и вольная борьба в учебном процессе в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н.А. Федяев, С.Ю. Никитченко, В.И. Дубатовкин. – М.: Изд-во МЭСХ, 2024. – 144 с.

4. Мусаев И.С.-Х. Практика преподавания вольной борьбы в высшем учебном заведении: учебное пособие. – М.: Изд-во МЭСХ, 2018. – 104 с.
5. Похачевский А.П. Исследование эффективности восстановительных мероприятий при подготовке квалифицированных борцов-самбистов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 78-80.
6. Федяев Н.А. Борьба дзюдо в процессе обучения и воспитания студентов: учебное пособие. – М.: Изд-во МЭСХ, 2021. – 186 с.
7. Федяев Н.А. Элементы медико-биологического обеспечения юных спортсменов в процессе тренировочной деятельности // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10., № 1А. – С. 336-342.
8. Халафян А.А. STATISTICA 6: Статистический анализ данных. – М.: Изд-во Бином-Пресс, 2007. – 503 с.

RELIABILITY OF ATTACKING ACTIVITIES BY GREEK-ROMAN STYLE JUNIOR WRESTLERS

FEDYAEV Nikolai Aleksandrovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Physical Education

TOKOREV Dmitry Anatolyevich

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Russian State Agrarian University – Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev
Moscow, Russia

The analysis and generalization of scientific and methodological literature indicate that there is a lack of development of methods for controlling the reliability of attacking actions performed by junior Greco-Roman wrestlers in competitive matches. The purpose of this study was to experimentally verify the correctness of our theoretical concept regarding the formation of physical performance in junior Greco-Roman wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, juniors, special endurance of wrestlers, attacking actions.