

*Халмухамедов Р.Д., Купалов С.У.*

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА БОРЦОВ-КУРЕШИСТОВ

*R.D. Khalmukhamedov, S.U. Kupalov*

### FORMATION TECHNIQUE AFTER COMPETITION OF KURASH WRESTLERS

*Статья рассматривает технологию построения после соревновательного этапа борцов курашистов.*

*The article covers formation technique after competition of kurash wrestlers.*

Развитие различных видов спортивных единоборств характеризуется их высоким социальным признанием, о чем свидетельствует практика крупнейших международных соревнований и что особенно ярко проявилось в процессе состязаний XXIX Олимпиады (Пекин 2008 г). При этом следует отметить, что выступление спортсменов в различных видах спортивных единоборств в последние годы проходит в условиях резко обострившейся конкуренции, повышенных требований к их технико-тактической и функциональной подготовленности в связи с изменениями условий соревновательной деятельности, усовершенствованием правил ведения поединков и технологии судейства.

Отмеченные изменения в своем единстве обуславливают социальную и профессиональную необходимость научной разработки подготовки квалифицированных единоборцев на различных этапах годового цикла.

Годичный цикл курашистов подразделяется на три этапа: подготовительный, соревновательный и послесоревновательный (Л.П.Матвеев, 1985)

Повышению эффективности подготовки курашистов на подготовительных и соревновательных этапах посвящено ряд работ (Б.Д.Бердыкулов 2003; А.Н.Абдиев 2005; Н.Н.Азизов 2007; А.К.Атаев 2008; Р.Д.Халмухамедов 2009 и др). Однако исследований посвященных после соревновательному этапу борцов не достаточно и требует дальнейших исследований.

Выявление динамики восстановления функциональных, физических и психических функций курашистов на послесоревновательном этапе подготовки с учетом перенесенной соревновательной нагрузки внесло бы существенный вклад в развитии такого важного направления как совершенствование системы периодизации подготовки курашистов высокой квалификации.

Рациональное планирование послесоревновательного этапа (ПСЭ) предполагает обязательный учет степени восстановления основных функциональных систем организма борцов курашистов. При этом обязательным условием с нашей точки зрения является учет ранга соревнований и перенесенная соревновательная нагрузка конкретного курашиста, так как нами установлено влияние этих факторов на скорость и характер восстановления психических и функциональных систем курашистов.

Интерес представляет изучение структуры внутрисистемных корреляционных связей специальной подготовленности (тренированности) курашистов в конце послесоревновательного этапа, перед началом полноценных по объему и интенсивности тренировок.

Нами было предпринята попытка установить структуру внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности борцов обследуемой выборки к моменту окончания ПСЭ (на 7-8 день после соревнований) (результаты представлены в таблице 1-2.) Мы предполагали, что структура тренированности борца перед началом выполнения соревновательной деятельности к моменту начала выполнения объемных и интенсивных тренировочных нагрузок имеют специфические особенности и отличаются между собой.

Анализ результатов исследования структуры внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности на ПСЭ позволяет говорить о том, что активный отдых, используемый борцами на данном этапе способствует проявлению аналогичного эффекта, а именно процессу повышения гомогенности компонентов. Следовательно, после окончания соревновательной деятельности, отличающейся высоким уровнем напряженности всех функциональных систем организма, необходим достаточный по продолжительности отдых.

Обычно в практике подготовки борцов продолжительность этого периода составляет от 3-х до 5-ти дней, о чем свидетельствуют данные анкетного опроса. Однако наши собственные исследования и работы других авторов (А.Н.Абдиев 2004; Р.Д.Халмухамедов 2009) свидетельствуют о том, что восстановление функций организма происходит к 8-му дню ПСЭ. Другими словами, к 8-му дню ПСЭ борец готов успешно и эффективно выполнять предлагаемую тренером объемную и интенсивную тренировочную нагрузку, что, свою очередь, способствует повышению эффективности тренировочного процесса в целом. Применение незначительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок ранее (на третий – пятый день ПСЭ) приводит к нарушению еще далеко не полностью несформировавшихся связей и гомогенности компонентов.

Представляется, что рациональное применение больших по объему и интенсивности тренировочных микроциклов после 8-го дня ПСЭ будет способствовать нарушению внутрисистемных связей специальной тренированности борца и создаст предпосылки для образования новых взаимосвязей

Таблица 1

Структура внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности борцов контрольной группы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Результат																			-688						
2	ФС (до)		780	609	613	833																				
3	А (до)			766	788	755																				
4	Н (до)				616		773										-770									
5	ФС (после)					750	761													-599						
6	А (после)						667																			
7	Н (после)																									
8	ЭКС (до)																									
9	ЭКС(после)															778										
10	ЭКС (разница)																			744						
11	Тремор (до)																									
12	Тремор (после)																							681		
13	Тремор (разница)																			-581				604		
14	Пульс (до)																									
15	Пульс (после)																									
16	Пульс (разница)																									
17	ТУ (до)																									
18	ТУ (после)																									
19	ТУ (разница)																								-505	
20	Вес																									
21	Бег 30м																									
22	Подтягивания																									
23	Динамометрия																									
24	Тест Абдиева																									
25	МПК																									
26	PWC <sub>170</sub>																									

Таблица 2

Структура внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности борцов экспериментальной группы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Результат	544																		-547					629	
2	ФС (до)		780	800	674	545	660															796			633	
3	А (до)			778	689	635	680										671									
4	Н (до)				781	696	604																			
5	ФС (после)					703	603			-507						663	-513									-683
6	А (после)						622		-699		-591															
7	Н (после)																									
8	ЭКС (до)																					633				
9	ЭКС (после)															-573										
10	ЭКС (разница)																									-672
11	Тремор (до)																									
12	Тремор (после)																									
13	Тремор (разница)																				-581			604		
14	Пульс (до)																							614		
15	Пульс (после)																									
16	Пульс (разница)																								-527	
17	ТУ (до)																									
18	ТУ (после)																									
19	ТУ (разница)																									
20	Вес																					-653			-601	-656
21	Бег 30м																									
22	Подтягивания																									
23	Динамометрия																							707		
24	Тест Абдиева																								650	
25	МПК																									641
26	PWC 170																									

на более высоком функциональном уровне. Думается, что это даст возможность более точно регулировать время достижения спортсменом наивысшего уровня тренированности, так как повышенные нагрузки «ударного» микроцикла, примененные в указанные сроки, приводят к временному снижению уровня работоспособности, как бы выравнивая эффект предыдущей тренировки.

Обследуемые борцы курашисты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Все эти спортсмены участвовали в соревнованиях.

По окончании соревнований борцы, входящие в состав контрольной группы применяли традиционный вариант построения ПСЭ. Первые два дня после соревнований спортсмены этой группы пассивно отдыхали, на 3-4-й день применяли спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). На 6-й день ПСЭ

спортсмены контрольной группы приступили к выполнению объемных и интенсивных тренировок.

Борцы, составившие экспериментальную группу в течение 7-8-ти дней использовали, вариант ПСЭ, представленный в таблице 3. Из таблицы видно, что на протяжении всего ПСЭ величина тренировочной нагрузки малая. Однако имеются различия в направленности и специализированности тренировочного процесса на данном этапе.

Так, впервые три дня ПСЭ направленность нагрузки носит комплексный характер, предусматривающий применение физических упражнений для поддержания уровня ОФП. При этом объем неспецифических средств составляет 95%, а специфических – 5%.

В последующие дни ПСЭ (с 4-го по 6-й) тренировочная нагрузка носит аэробную направленность при соответствующем увеличении доли

специфических средств до 10%. В подготовке в эти дни преобладающее место занимают различные восстановительные мероприятия (сауна, массаж и др.), спортивные игры (футбол, баскетбол), медленный бег, упражнения с отягощениями, различные гимнастические упражнения.

В дни ПСЭ, предшествующих началу очередного подготовительного этапа (с 7-го по 8-й) направленность тренировочных занятий носит смешанный (аэробно-анаэробный) характер. Тенденция к увеличению доли специфических упражнений сохраняется, и их объем в эти дни составляет уже 30% от общего. Кроме указанных выше тренировочных средств здесь применяется бег на отрезках 1500-3000 м со скоростью, составляющей 60-70% от максимальной, в ограниченном объеме в тренировку борцов включаются некоторые специальные упражнения борцов относительно невысокой интенсивности.

Общим для ПСЭ является включение в подготовку дополнительных средств, таких как витаминизация, сауна, массаж, различные физиотерапевтические процедуры.

Перед началом объемных тренировок путем тестирования в контрольной (на 4-й день ПСЭ) и экспериментальной (на 8-й день) группах определили корреляционную структуру готовности к эффективному выполнению тренировочной деятельности (таблицы 1-2).

Анализ структуры внутри-системных корреляционных связей специальной тренированности борцов (табл. 1), входящих в состав контрольной группы, обуславливающих их готовность к эффективному выполнению тренировочной работы, позволяет заключить следующее.

Наблюдается относительно значительное количество корреляционных связей психофизиологических показателей, характеризующих разницу (сдвиги) в их уровне после выполнения специализированной нагрузки соревновательной направленности. Необходимо отметить наличие отрицательных взаимосвязей этих показателей с массой тела борцов контрольной группы. С нашей точки зрения, это позволяет говорить о влиянии излишков веса тела спортсменов на величину сдвигов происходящих в функциональных системах организма атлетов.

Выполнение теста А.Н.Абдиева, 1994 г. характеризующего специальную работоспособность борцов, вызывает значительные сдвиги в уровне показателей, определяющих силу, уравновешенность, подвижность и динамичность нервной системы спортсменов (борцов).

Практически не наблюдается достоверных взаимосвязей между компонентами, обуславливающими уровень общей физической подготовленности, специальной и общей физической работоспособности обследуемых борцов.

Наблюдающиеся взаимосвязи между показателями «ФСАН», таких как физическое состояние, активность и настроение, по нашему мнению, вполне закономерно, так как они являются составными частями одного теста.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на момент тестирования борцов, составляющих контрольную группу, у них далеко не полностью сформировалась структура внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности, как было отмечено ранее, характеризует готовность спортсменов эффективно выполнять полноценную тренировочную работу.

Результаты тестов также свидетельствуют о том, что уровень показателей в подавляющем большинстве тестов не достигли «фоновому» уровня.

В таблице 2 представлена структура внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности борцов экспериментальной группы.

Прежде всего, необходимо отметить сходство по основным параметрам структуры специальной тренированности борцов экспериментальной группы со структурой подготовленности, установленной в ходе предварительных исследований.

Выявлена взаимосвязь спортивного результата с показателем субъективной оценки борцов своего физического состояния до выполнения специальной деятельности ( $P=0,544$  при  $P<0,05$ ). Отрицательная связь результативности соревновательной деятельности борцов с массой тела дает возможность констатировать факт негативного влияния излишков веса тела на успех СД. Кроме того, успешность СД борцов обусловлена кроме их специальной работоспособности, которая определялась путем применения теста, предложенного А.Н. Абдиевым ( $\chi^2=0,629$ ,  $P<0,01$ ).

Установлено наличие корреляционных связей между тестами, оценивающими состояние психических сфер с компонентами, характеризующими уровень ОФП, специальной и общей работоспособности, что свидетельствует о в основном сформированной готовности борцов к выполнению специализированной тренировочной деятельности.

Результаты эксперимента позволяют заключить следующее. Выявлены значительные различия в структуре внутрисистемных корреляционных связей специальной тренированности у борцов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп.

Основные различия заключаются в количестве корреляционных связей, их характере. Так, у спортсменов контрольной группы, которые приступили к специализированным тренировочным нагрузкам на пятый день ПСЭ количества корреляционных взаимосвязей значительно меньше и практически отсутствуют связи между психофизиологическими показателями и компонентами, характеризующими ОФП, специальную и общую работоспособность. Этим мы объясняем в том, что за

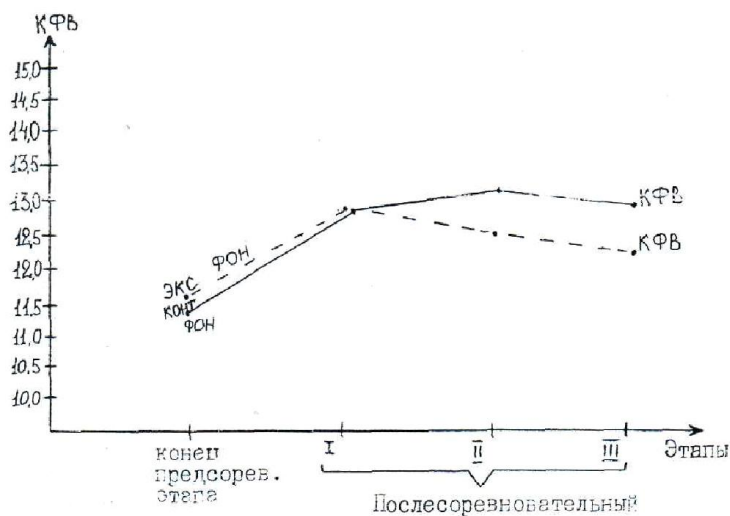


Рис. 1. Динамика специальной работоспособности борцов экспериментальной и контрольной групп на этапах подготовки.

Таблица 3

**Рациональное построение нагрузки на послесоревновательном этапе для борцов**

Дни цикла	Компоненты нагрузки			
	Величина	Направленность	Специализированность	Дополнительные средства
С 1 по 3 день	малая	Комплексная (все двигательные качества)	Неспецифические Средства-95% Специфические-5%	Витаминизация, сауна, массаж, физиотерапевтическая процедура
С 4 по 6 день	малая	аэробная	Неспециф.-90% Специфич.-10%	Витаминизация, сауна, массаж, физиотерапевтическая процедура
С 7 по 8 день	малая	Смешанная (аэробно-анаэробная)	Неспециф.-70% Специфич.-30%	Витаминизация, сауна, массаж, физиотерапевтическая процедура

временной период между окончанием соревновательной деятельности, которая оказывает стрессовое воздействие на организм, и началом специализированной тренировочной работы для борцов, входящих в состав контрольной группы, оказался явно недостаточным для восстановления работоспособности основных функций организма. В итоге, «средняя» по величине тренировочная нагрузка, применяемая борцами контрольной группы на пятый день после участия в соревнованиях, как и «большая». Таким образом, даже «средние» по величине нагрузки, используемые в этот период, приводят к угнетению еще не восстановившихся функций организма, что имело место у борцов контрольной группы.

Результаты тестирования (рис. 1), проведенного после тренировочного микроцикла, показали, что специализированная нагрузка, выполняемая на фоне не довосстановления основных функций организма

борцов группы, вызывает у них еще большее угнетение возбудимости силы нервных процессов.

Результаты тестирования борцов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, показали следующее. В первых двух замерах, которые осуществлялись в конце предсоревновательного этапа подготовки и на 3-й день ПСЭ не выявили достоверных различий в уровне и динамике показателей специальной работоспособности у борцов обеих групп ( $P > 0,05$ ).

Последующее тестирование, которое проводилось перед началом выполнения средних по объему и величине тренировочных нагрузок с использованием специфических средств, сходных по структуре и динамическим характеристикам с соревновательной деятельностью, в контрольной группе состоялось на 5-й день ПСЭ, а в экспериментальной на 8-й день. Здесь выявлены достоверные различия ( $P < 0,05$ ) в уровне специальной работоспособности борцов. Это свидетельствует о том, что борцы экспериментальной группы, чей уровень специальной работоспособности значительно выше, чем у спортсменов, входящих в состав контрольной группы, начинают тренировочный микроцикл в более благоприятных условиях.

Заключительное тестирование уровня специальной работоспособности проводилось по окончании

тренировочного микроцикла в контрольной группе на 13-й день ПСЭ, в экспериментальной на 19-й день. Перед тестированием спортсменам давался день отдыха. Выявлено, что различие в уровне специальной работоспособности между двумя группами достигло еще более значительных величин. Представляется, что этот факт обусловлен большей эффективностью воздействия тренировочных нагрузок на организм борцов экспериментальной группы в результате использования ими разработанного нами варианта построения ПСЭ.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу о необходимости начала специализированной тренировки борцов курашистов на ПСЭ на фоне восстановления основных функций организма, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности. При этом следует учитывать степень экстремальности соревнования, в котором принимали участие спортсмены. Чем более высокий

ранг соревнований, тем более длительный период ПСЭ, где преимущественно применяются неспециализированные нагрузки.

Борцы экспериментальной группы на соревнованиях, первенства Узбекистана заняли 3 первых места и 2 вторых, а спортсмены контрольной группы 1 первое и 2 третьих места. Результаты выступлений борцов экспериментальной группы свидетельствуют об эффективности разработанного варианта построения ПСЭ подготовки.

**Литература:**

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – С. 138.
2. Азизов Т., Шарипов А. Построение предсоревновательной подготовки борцов //«Академик лицей ва касб-хунар коллежларида жисмоний тарбияни такомиллаштириш муаммолари» мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари. Андижон, 2003, С. 18-19.
3. Бектурганов О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Алма-Ата, 1999. – С. 26.
4. Бурьиндин А.Г. Экспериментальное обоснование средств срочной информации для оперативного планирования тренировочных нагрузок в спортивной Борьбе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1973. – С. 18.
5. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 1999. – С. 42.
6. Керимов Ф.А. Разработка компьютерной системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности борьбы //Борьба среди детей и молодежи. – М., 1998. – С. 67-68.
7. Халмухамедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., ГЦОЛИФК, 1990. – С. 24.
8. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев //Монография. Т., 2009. – С. 159.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.**

---