

## Особенности построения тренировочного процесса самбистов тяжелого веса на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений

*Национальная академия внутренних дел (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** В связи с совершенствованием классификации этапов многолетней подготовки в профессиональном и олимпийском спорте [7; 8] возникает проблема приведения содержания учебно-тренировочного процесса в соответствии с возрастными категориями спортсменов и планируемым спортивным результатом. Анализ возрастных данных участников Всеукраинских и международных соревнований по борьбе самбо, проведенный с 2005 по 2013 г., показывает чёткую тенденцию увеличения числа спортсменов старше 35 лет. Особенно ярко эта тенденция прослеживается среди самбистов полутяжёлой и тяжёлой весовых категорий (до 100 кг и выше).

Продолжение активной спортивной карьеры спортсменами, имеющими высокие спортивные достижения, так и возобновление «профессиональных» занятий после 35-летнего возраста, становится отличительной особенностью современного спорта. Известны многочисленные примеры, когда «возрастные» спортсмены не только продолжают удерживать лидирующие позиции, но и показывают наивысшие достижения в своей спортивной карьере.

Борьба самбо, по сути, является национальным видом единоборств для всех народов, населяющих территорию бывшего СССР. Именно на базе школ и традиций борьбы самбо в конце 60-х годов прошлого века создана советская школа дзюдо, не имеющая себе равных в мире вплоть до распада Советского Союза [2; 4; 9; 10]. В середине 1990 – начале 2000-х гг. в связи с распадом СССР международный интерес к борьбе самбо существенно снизился; однако с 2002 г., в связи с внесениями корректив в правила соревнований и проведения официальных международных соревнований по боевому разделу, членство во Всемирной федерации любительского самбо (FIAS) значительно расширилось (на ноябрь 2013 г. – 96 стран), и у самбо появились реальные олимпийские перспективы.

Мы предполагаем, что рациональное построение тренировочных микроциклов является одним из эффективных резервов спортивной подготовки на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений, а также средством профилактики травматизма и сохранения высокого уровня работоспособности.

**Анализ исследований этой проблемы.** В современной литературе научно-методические аспекты организации учебно-тренировочного процесса в спортивных видах борьбы на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений отражены фрагментарно и в неполном объёме относительно спортивной специализации [5; 6; 9]. При этом общие положения и принципы сформулированы достаточно чётко и доступно [1; 7; 8; 10], что служит фундаментальной основой для разработки и совершенствования методик для конкретных видов спорта. В этой связи можно выделить работы, отображающие отдельные направления в подготовке высококвалифицированных борцов [2; 3; 4].

Олимпийские перспективы борьбы самбо вернули в строй многих спортсменов 35–40-летнего возраста, несколько лет назад закончивших спортивную карьеру, но пожелавших её возобновить; а также стали основанием для продолжения активной спортивной карьеры действующими «возрастными» спортсменами. Также в Российской Федерации, Республике Беларусь, Казахстане, ряде других стран борьба самбо на государственном уровне признана Национальным видом спорта и финансируется наравне с олимпийскими видами борьбы.

В целом анализ литературных источников и последних исследований даёт основания утверждать об отсутствии единых подходов к особенностям организации учебно-тренировочного процесса самбистов тяжёлого веса на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений. Также следует учитывать живой интерес к развитию этой темы и со стороны представителей родственных видов единоборств (дзюдо, греко-римской и вольной борьбы) и других видов спортивных единоборств.

Предлагаемый материал является обоснованием для создания базового научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса «возрастных» спортсменов в спортивных видах борьбы, в частности в борьбе самбо.

**Формулировка цели и задач исследования.** Цель исследования – создать алгоритм построения тренировочного процесса самбистов тяжёлого веса на двух последних этапах многолетнего совершенствования в спорте с учётом индивидуальных особенностей спортсменов в зависимости от уровня ожидаемого спортивного результата.

**Задачи исследования:**

- 1) определить общие тенденции наполнения тренировочного процесса самбистов тяжёлого веса на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений;
- 2) указать пути использования индивидуальных особенностей спортсменов при организации и планировании учебно-тренировочного процесса в подготовительных и соревновательных микроциклах;
- 3) сформулировать общие организационно-методические указания для использования в тренировочной практике самбистов тяжёлого веса на различных этапах подготовки.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований.** Тренировочный процесс самбистов тяжёлого веса возрастной категории «после 35» содержит ряд противоречий, смысл которых состоит в существенных различиях теории и практики, непосредственно проявляющихся в его реализации. Ещё одним интересным фактором является существенное «омоложение» (участие по достижении 35 лет) и рост популярности ветеранского самбо. Поэтому будет корректно рассматривать процесс подготовки самбистов тяжёлого веса на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений сквозь призму формирующих его составляющих, а именно: морально-психологической, общеподготовительной и специально-подготовительной.

Морально-психологическая составляющая тренировочного процесса «возрастных» самбистов-тяжеловесов заключается в стремлении достичь или подтвердить высокий спортивный результат в поединках с более молодыми и амбициозными спортсменами, а с точки зрения тренеров и зрителей – более перспективными соперниками. Одним из наиболее часто встречающихся заблуждений среди достаточно квалифицированных специалистов и спортивных судей является утверждение, что с годами спортсмен теряет выносливость, скоростные и технические качества, манера ведения поединков приобретают выжидающий и статический характер. Зная это, более молодые соперники используют в соревновательных поединках умышленные выталкивания за ковёр, приёмы имитации технических действий (лжеатаки), которые определены правилами как уклонение от борьбы. Из-за неоднозначной трактовки правил соревнований отдельными судьями в ходе соревновательной деятельности «возрастные» спортсмены иногда необоснованно подвергаются наказаниям с их стороны и осуждению со стороны тренеров соперников.

Условно «возрастных» спортсменов можно поделить на две группы. К первой относятся спортсмены, регулярно выступающие на соревнованиях не ниже национального уровня и демонстрирующие высокие спортивные результаты. Ко второй группе можно отнести спортсменов, которые демонстрировали высокие результаты в юношеском, молодёжном, а в некоторых случаях – и «взрослом» спорте. Однако, в силу различных обстоятельств, вынуждены были оставить спортивную карьеру и уже в зрелом возрасте приняли решение о её продолжении. Определяющим психологическим фактором тренировочного процесса в данном случае следует считать желание спортсменов участвовать в официальных соревнованиях, а не в ветеранском спортивном движении.

Достижение высоких спортивных результатов в единоборствах требуют особой концентрации и постоянного совершенствования подготовки со стороны участников соревнований. Наличие большого тренировочного и соревновательного опыта не является гарантией от получения травм и досадных поражений. Зрелый возраст спортсмена является причиной и объективным фактором повышенного самоконтроля, рационального распределения нагрузки в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Исследования тренировочного процесса и результатов выступления на соревнованиях высококвалифицированных самбистов, а также представителей родственных единоборств (дзюдо, вольной и греко-римской борьбы) тяжёлого веса возрастной категории «после 35» показали, что в некоторых случаях он требует корректив в направлении рационализации распределения тренировочных нагрузок и содержания. На наш взгляд, количество специализированных занятий (тренировок на ковре), особенно в ударных и подводящих микроциклах, должно быть не менее 4–5 раз в неделю и составлять не менее 60 % объёма суммарной нагрузки в микроцикле. Особое внимание следует

уделять упражнениям для совершенствования гибкости, вплоть до проведения отдельного тренировочного занятия в микроцикле.

Немаловажной, на наш взгляд, является проблема поддержания оптимального показателя собственного веса спортсмена. В борьбе самбо и дзюдо, в отличие от вольной и греко-римской борьбы, не существует весового ограничения для спортсменов тяжёлой весовой категории. Несмотря на это, каждый спортсмен имеет свой, так называемый «боевой вес», увеличение которого, негативно влияет на результат соревновательной деятельности. Наличие лишнего веса является объективной причиной снижения общей подвижности и результативности в ходе поединка, а также фактором повышения возможности получения травм, негативно влияя на общее самочувствие спортсмена.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Оптимизация тренировочного процесса самбистов тяжёлого веса на двух последних этапах многолетнего совершенствования в спорте, правильное сочетание нагрузок и отдыха, соблюдение режима дня и питания позволят избежать травм и достичь желаемого спортивного результата. Для этого необходимо:

1. При планировании микроциклов уделять должное внимание тренировочным занятиям специализированной направленности (тренировкам на ковре), включая в основную часть этих занятий упражнения по совершенствованию и разнообразию технических действий.

2. Разнообразить содержание тренировочных занятий общефизической направленности использованием элементов из других видов спорта (спортивных игр, лёгкой атлетики, плавания), особенно во втягивающих и восстановительных микроциклах, а также в период межсезонного отдыха и подготовки.

3. Выделить совершенствование гибкости и ловкости в отдельное подготовительное направление в общей системе тренировочного процесса самбистов тяжёлого веса на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений.

На основе проведённых и последующих исследований нами планируется составление годичной программы подготовки высококвалифицированных самбистов тяжёлого веса с учётом возрастных данных, индивидуальных морфофункциональных особенностей, а также личного тактико-технического арсенала.

#### *Источники и литература*

1. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / М. М. Булатова. – Киев, 1996. – 50 с.
2. Загорко И. П. Особенности специальной силовой подготовки высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательном периоде / И. П. Загорко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2011. – Вип. 86. Т.1. – С. 82–86.
3. Загорко И. П. Влияние антропометрических данных высококвалифицированных дзюдоистов тяжёлого веса на тактику ведения поединка / И. П. Загорко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2012. – Вип.102. Т.ІІ. – С. 166–168.
4. Загорко И. П. Использование занятий по плаванию во втягивающих и восстановительных микроциклах в тренировочном процессе высококвалифицированных самбистов тяжёлых весовых категорий / И. П. Загорко // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – 2013. – № 1. – С. 30–32.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
6. Пархомович Г. И. Основы классического дзюдо : [учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов] / Г. И. Пархомович // Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь : «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов Владимир Николаевич. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / Платонов Владимир Николаевич. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
9. Полева Н. В. Модельные характеристики физической подготовленности дзюдоистов различной спортивной квалификации / Н. В. Полева, О. И. Загребский, Н. И. Подвербная // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 355. – С. 136–139.
10. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. Н. Климин, И. А. Письменский. – М. : ФиС, 1984. – 240 с.

#### *Аннотации*

*Одной из ярко выраженных тенденций современного спорта является достижение и удержание высоких спортивных результатов спортсменами в достаточно зрелом, по спортивным меркам, возрасте. Особенно чётко это проявляется в спортивных видах борьбы (самбо, дзюдо и др.) среди спортсменов тяжёлых весовых*

категорій. Эта тенденция предопределяет необходимость внесения корректив в тренировочный процесс «возрастных» спортсменов с учётом индивидуальных морфофункциональных особенностей и адаптации к нагрузкам.

Исследования показали, что рациональное построение тренировочного процесса является одним из эффективных резервов спортивной подготовки на этапах постепенного снижения результатов и ухода из спорта высших достижений, а также средством профилактики травматизма и сохранения высокого уровня работоспособности.

**Ключевые слова:** самбисты тяжёлого веса, тренировочный процесс, спортивная работоспособность, двигательные качества.

**Іван Закорко. Особливості побудови тренувального процесу самбістів важкої ваги на етапах поступового зниження результатів і відходу зі спорту вищих досягнень.** Однією з чітких тенденцій сучасного спорту є досягнення й утримання високих спортивних результатів спортсменами достатньо зрілого віку, за спортивними мірками. Особливо яскраво це проявляється в спортивних видах боротьби (самбо, дзюдо та ін.) серед спортсменів важких вагових категорій. Такі тенденції визначають необхідність унесення коректив у тренувальний процес «вікових» спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних морфофункціональних особливостей та адаптації до навантажень.

Дослідження показали, що раціональна побудова тренувальних мікроциклів є одним із дієвих резервів на етапах поступового зниження результатів та вибуття зі спорту вищих досягнень, а також засобом профілактики травматизму й збереження високого рівня працездатності.

**Ключові слова:** самбісти важкої ваги, тренувальний процес, спортивна працездатність, рухові якості.

**Ivan Zakorko. Arrangement Peculiarities of Training Process for Heavyweight Sambo Wrestlers on the Stages of Gradual Reduction of Achievements and Retiring the Professional Sports.** One of the distinct trends of modern sports is achieving and maintaining high results in the mature athlete age. Especially clearly this trend is manifested in the forms of combat sports (sambo, judo, etc.) among athletes of heavier weight categories. This trend predetermines the necessity of adjustment in the training process for the mature athletes, considering their individual morphological and functional characteristics and stress adaptation.

Research has shown that rational arrangement of training process is one of the effective reserves of sports training on the stages of gradual reduction of achievements and retiring the professional sports and as well as a means of injury prevention and maintaining a high level of efficiency.

**Key words:** Heavyweight sambo wrestlers, training process, athletic efficiency, quality of movement.