

УДК: 796.814

Фомин Сергей Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
e-mail: Oxana_fom73@icloud.com

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ АТЛЕТОВ В БОРЬБЕ САМБО

Аннотация. Тренировочные нагрузки в спортивных единоборствах, в частности в борьбе самбо, характеризуются высоким уровнем интенсивности и большим объемом упражнений. Эксперты указывают на чрезмерный уровень тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки молодых атлетов в борьбе самбо. Анализ научных данных свидетельствует о необходимости значимого снижения общего объема тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке и увеличения объема нагрузок, связанных с тактико-технической и двигательно-координационной подготовкой молодых атлетов.

Ключевые слова: самбо, молодые единоборцы, единоборства, объем нагрузки, анализ научных данных.

Введение. Борьба самбо сегодня является популярным и динамично развивающимся видом спортивного единоборства в одежде [5]. Возрастание уровня конкуренции в спортивной борьбе самбо, требования судейского корпуса к высокой динамике ведения соревновательных поединков ставят перед тренерами задачу повышения уровня конкурентоспособности атлетов в соревновательных встречах. Анализ изменений в правилах проведения соревнований по борьбе самбо показал направленность изменений в правилах на увеличение интенсивности и динамики поединков. Специалисты указывают, что увеличение данных показателей зависит от роста уровня скоростно-силовой подготовки борцов самбо и особого внимания к целенаправленному развитию скоростно-силовых качеств атлетов, уже на начальном этапе подготовки [3]. Эксперты отмечают, что многие тренеры решают данную задачу за счет значительного увеличения общего объема тренировочных нагрузок, уже на этапе начальной спортивной подготовки молодых борцов самбо [9]. Ученые указывают, что внесение подобных корректив в планы процесса подготовки самбистов требуют предельной мобилизации функциональных резервов организма молодых атлетов и зачастую связаны с ухудшением показателей функционального состояния и здоровья молодых единоборцев [4]. Эксперты подчеркивают, что эффективная организация тренировочного процесса юных и молодых борцов самбо должна строиться без перенапряжения функциональных систем организма занимающихся. В числе основных факторов, определяющих возможность достижения атлетами значимых спортивных результатов, ведущая

роль должна принадлежать оптимальному выстраиванию тренировочного цикла подготовки и подбору тренировочных нагрузок в подготовке молодых борцов самбо [1; 9]. Использование объективных и информативных методов контроля над уровнем тренировочной нагрузки у молодых атлетов в практике тренировочной деятельности также необходимо [10].

Обзор литературных данных определил основную цель исследований: оптимальное планирование тренировочной нагрузки у молодых борцов самбо на этапе начальной подготовки атлетов (первые два года учебно-тренировочной деятельности, что на практике соответствует возрасту 10-12 лет).

Основной материал статьи. Как известно, объективный поиск научных данных строится на сборе, детальном изучении и качественном системном анализе полученной информации. Мы использовали крупные базы данных научных публикаций: eLIBRARY и Google Scholar, для поиска достоверных и объективных научных данных. Поисковые запросы включали в себя термины: самбо; молодые борцы; тренировочная нагрузка; планирование тренировочного процесса в борьбе самбо и др. Для повышения критерия объективности научной информации, мы ограничили поиск данных 10-летним сроком выхода публикации. В ходе обзора и анализа научной информации мы отдавали предпочтение данным, представляющим собой публикацию результатов завершённых научных исследований в журналах, включённых в перечень ВАК и данным, опубликованным в журналах индексируемых в международных научных базах: WoS, Scopus.

Анализ собранных данных позволил нам выявить противоречие между возрастающим объемом тренировочных нагрузок у молодых борцов самбо на начальном этапе подготовки атлетов и рекомендациями специалистов по снижению объема общей физической подготовки молодых и начинающих борцов-самбистов. Специалисты предлагают использовать в плане начальной подготовки борцов самбо (от отбора до 2 лет тренировок) недельный режим тренировочных нагрузок от 6-9 часов (первый год тренировок) до 12 часов (второй год тренировок). При этом процентное соотношение объема общей и специальной физической подготовки молодых самбистов будет превышать объем технико-тактической подготовки единоборцев [5]. П.В. Квашук и др., указывают, что общая продолжительность этапов скоростно-силовой (специальной физической) подготовки молодых борцов самбо в тренировочном плане достигает 26 недель в год. Ученые указывают на нецелесообразность использования столь длительных этапов концентрации средств скоростно-силовой подготовки у молодых атлетов, поскольку график их соревновательной деятельности не является насыщенным [1].

Обзор и анализ научной литературы позволил выявить неполный объем исследовательских данных о необходимости целенаправленного развития двигательных-координационных способностей молодых и начинающих борцов самбо. С.А. Филин подчеркивает, что значительные физические нагрузки на начальном этапе подготовки атлетов негативно влияют на состояние вестибулярного аппарата молодых борцов самбо, что способствует замедлению

или ухудшению роста спортивных результатов борцов [8]. В свою очередь достаточный объем двигательно-координационной подготовки в общем объеме тренировочных воздействий способствует своевременному формированию двигательных навыков у молодых самбистов, что благотворно влияет на скорость успешного освоения и применения различных технических приемов. А.М. Кондаков в своих работах указывает на высокую степень взаимосвязи между уровнем успешных тактико-технических действий борцов самбо и величиной уровня развития координационных способностей атлетов. По мнению данного специалиста, следует считать оправданным использование специальных координационных упражнений в качестве основных средств формирования базового технико-тактического арсенала у молодых самбистов на начальном этапе спортивной специализации [2]. К сожалению, ученые не привели необходимых методических рекомендаций по общему объему двигательно-координационной подготовки молодых атлетов на этапе начальной специализации.

Эксперты в области спортивной тренировки единоборцев указывают на необходимость более широкого использования средств и методов развития координационных способностей и баланса тела молодых борцов самбо [7]. Способность сохранения устойчивого баланса тела в условиях прямого единоборства с соперником является определяющим фактором достижения победы в соревновательном поединке. Ученые доказывают, что способность к сохранению устойчивого равновесия в условиях внешних воздействий следует целенаправленно развивать у молодых и начинающих единоборцев уже на этапе начальной подготовки. Объем подобных тренировочных воздействий должен составлять не менее 25-30% от общего ежегодного объема нагрузок [6].

Заключение. В ходе анализа собранных научных данных была выявлена значимая педагогическая проблема, связанная с неоправданным и чрезмерным увеличением объема тренировочных нагрузок в процессе начальной подготовки молодых и начинающих борцов самбо. Специалисты в области спортивной борьбы рекомендуют использовать в тренировочном процессе больший объем средств и методов двигательно-координационной подготовки молодых борцов самбо и снизить общий объем физической подготовки на начальном этапе подготовки самбистов.

Список использованной литературы и источников

1. Квашук П.В., Ефремов А.К., Маслова И.Н. Рациональное сочетание тренировочных нагрузок в подготовке юных борцов самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 3 (73). С. 98–101.
2. Кондаков А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий // Омский научный вестник. 2010. № 2 (86). С. 202–206.

3. Кошкин Е.В., Нюняев И.В., Яцук А.В. К проблеме дифференцированного развития скоростно-силовых качеств юных самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 166–170.
4. Минко О.В. Показатели вариабельности ритма сердца после стандартной физической нагрузки у юных спортсменов, специализирующихся в самбо и дзюдо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Естественно-математические и технические науки. 2015. № 2 (161). С. 40–49.
5. Насырова Е.М. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки самбистов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 51–53.
6. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кудрявцев М.Д., Камоза Т.Л., Кузьмин В.А. Развитие способности сохранения баланса тела в динамических условиях у начинающих борцов самбо (11-12 лет) // Человек. Спорт. Медицина. 2018. № 4 (18). С. 88–94.
7. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Дворкин В.М. Формирование технических действий начинающих самбистов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. № 2. С. 111–116.
8. Филин С.А. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации // Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 64–66.
9. Osipov A., Kudryavtsev M., Iermakov S., et al. The overall knowledge characterising the training process of young sambo athletes // Archives of Budo. 2019. № 15. P. 1–10.
10. Osipov A., Kudryavtsev M., Kuzmin V., et al. Methods of operative and informative control of the muscle loading level used the training of sambo wrestlers // Journal of Physical Education and Sport. 2016. № 4. P. 1247–1252.

УДК 796: 005.591.6

Чжан Яцюнь, аспирант факультета физического воспитания,
Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Россия, 634050, г. Томск, пр-т Ленина, 36,
E-mail: 334812333@qq.com

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В РОССИИ

Аннотация. В последние годы китайские студенты, обучающиеся в зарубежных странах, имеют множество проблем с психическим здоровьем, которые оказали серьезное влияние на их учебу и жизнь. В данной работе методом анкетирования и обзора литературы исследуется психическое здоровье китайских студентов, обучающихся в России, а также анализируется взаимосвязь между физическими упражнениями и психическим здоровьем.