

Д. А. Коньков

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАНКРАТИОНЕ

*Работа представлена кафедрой менеджмента, экономики и права.
Научный руководитель – кандидат биологических наук, профессор Д. И. Дьяков*

Являясь относительно молодым видом спорта, современный панкратион еще не нашел единых подходов в подготовке спортсменов высокого класса. Приходя в этот вид спорта с подготовкой различных видов единоборств, спортсмены продолжают тренироваться по разрознен-

ным методикам, присущим конкретному виду единоборств. В статье предпринята попытка обобщения различных систем тренировки, направленная на достижение максимальных результатов в панкратионе.

Being a comparatively young sport, modern pancration has not yet found a common approach in high-class athletes' training. Being trained in different types of single combat, athletes come to pancration and continue training according to uncoordinated methods peculiar to a special type of single combat. The author of the article makes an attempt to generalise different training systems directed at achievement of maximum results in pancration.

Несмотря на то что панкратион имеет многовековую историю, в России этот вид спорта принято считать относительно «молодым» видом спортивных единоборств. Вследствие этого до сих пор среди ведущих специалистов не существует единого мнения по поводу построения учебно-тренировочного процесса как у начинающих, так и у высококвалифицированных спортсменов.

Как показал опрос, проведенный среди спортсменов, выступающих по правилам современного панкратиона, 95% респондентов при подготовке к соревнованиям посещают занятия специалистов, которые культивируют строго свои виды единоборств: бокс, борьба, восточные единоборства. Основная проблема, на наш взгляд, состоит в том, что в существующих методиках нет четких ориентиров на требования, предъявляемые к соревновательной деятельности в современном панкратионе и, решить таким образом вопрос подготовки спортсменов к соревновательной деятельности по правилам современного панкратиона не представляется возможным.

Проведенные нами исследования позволили определить основные компоненты соревновательной деятельности в современном панкратионе и установить их связь с другими видами единоборств. Мы предприняли попытку определить, с какими из видов спортивных единоборств современный панкратион имеет наиболее общие основы в технической подготовке. Для этого проанализировали технико-тактические действия, используемые в современном панкратионе и в других видах спортивных единоборств.

В результате анализа было подтверждено то обстоятельство, что наиболее часто применяемые технико-тактические действия в современном панкратионе имеют место и используются в восточных единоборствах. Из этого можно сделать вывод о том, что при подготовке спортсменов к соревнованиям основной базой может служить подготовка по всем направлениям в восточных единоборствах. Особенно при общей и психологической подготовках. Что касается специальной подготовки, то непременно нужно учитывать все требования, предъявляемые непосредственно в процессе соревновательной деятельности в современном панкратионе.

Следует отметить, что поединок в восьмиугольнике протекает при повышенной двигательной активности, колоссальном нервном напряжении, вызывающим максимальную мобилизацию всех систем организма. Психика спортсмена испытывает максимальные нагрузки. В первую очередь это относится к восприятию и вниманию. На протяжении всего поединка от спортсмена требуются точные и мгновенные восприятия, в особенности специализированные, такие как чувство дистанции, чувство времени, чувство удара. В то же время спортсмену необходимо устойчивое и одновременно быстрое переключение внимания, например, при переводе поединка из стойки в партер. При этом большое значение имеет срочная переработка информации, поступающей от соперника, что предъявляет серьезные требования к психологической подготовке спортсмена, выступающего по правилам современного панкратиона.

Указанные обстоятельства вызывают значительное психическое напряжение, которое усугубляется постоянной угрозой сильных ударов в полный контакт не только в стойке, но и в партере. Данный фактор не встречается ни в одном виде спортивных единоборств. По этой причине у спортсменов обостряются психические процессы и значительно увеличивается нервно-мышечное напряжение, что вызывает быстрое утомление. В результате чего требуется особое внимание к регулированию нагрузок как на тренировках, так и во время ведения поединков.

Угроза получения удара возрастает в момент, когда спортсмены находятся в партере, даже незначительные по силе удары могут привести к рассечению, впоследствии чего может состояться технический нокаут и в результате – поражение. Также следует учитывать, как сам удар может оказать непосредственное физическое воздействие на организм спортсмена, что в большей степени увеличивает остроту воздействия специфических нагрузок в современном панкратионе. Следует отметить, что такого рода нагрузки требуют более длительного времени на восстановление. К тому же большинство соревнований представляют сложные поединки, в которых психическая и физическая нагрузки достигают чрезвычайного предела. Также следует напомнить, что спортсмены, выступающие по правилам современного панкратиона, не пользуются защитными средствами, что характеризует панкратион как один из самых травматичных видов спортивных единоборств. Все это накладывает существенный отпечаток на построение учебно-тренировочного процесса и его периодизацию.

Календарный год включает в себя несколько тренировочных циклов, сходных по объему и динамике тренировочных нагрузок, по применяемым средствам, задачам подготовки и другим особенностям. Обычно количество циклов определяется числом соревнований за год и колеблется от 3 до 6.

При изучении дневников самоконтроля мы отметили, что динамика нагрузки в каждом цикле характеризуется в начале повышением объемов общей и специальной подготовки, а затем стабилизацией или даже снижением нагрузки. Иногда при снижении объема общей подготовки происходит повышение объема специальной подготовки. А что касается интенсивности нагрузки, то она повышается на протяжении цикла и снижается лишь за 2–3 недели до соревнований. Колебания объема и интенсивности нагрузок по мезоциклам могут быть весьма существенными, но отмеченная тенденция их динамики сохраняется.

Несмотря на то, что указанные общие черты каждого цикла, в них отмечаются и определенные различия. Следует отметить, что сроки подготовки взаимосвязаны с уровнем соревнований. Отличия отмечаются в основном в количественных характеристиках нагрузки и частично в ее динамике. Чем длительнее срок подготовки к соревнованиям, тем больше объем общей и специальной подготовки применяют в цикле, и тем более плавный характер приобретает динамика объема нагрузок. Кроме того, в продолжительных циклах отмечен процесс нарастания или стабилизации объема специальной подготовки. Процесс подготовки спортсменов, как и любой другой процесс созидательной деятельности человека, можно условно разделить на 3 взаимосвязанных составляющих: построение процесса, его реализацию и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2002).

В современных условиях основной процедурой управления совершенствованием

спортсмена является планирование процесса подготовки, которое связано с предвидением ожидаемого результата и его развитием на определенном отрезке времени.

Система планирования подготовки спортсменов предполагает постановку целей, задач и определения основных показателей последовательно на каждый год: спортивных результатов, контрольных нормативов, параметров основных тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающих в том числе восстановительный период.

Научно обоснованные планы должны учитывать индивидуальные особенности занимающихся, условия организации и проведения учебно-тренировочного процесса, централизованную и децентрализованную подготовку, наличие специализированной спортивной базы, материально-техническое обеспечение, климатические условия, а также комплекс восстановительных, культурно-воспитательных мероприятий.

Учитывая вышесказанное, а также результаты педагогического наблюдения, анализа дневников самоконтроля и опроса, были распределены часы в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации, выступающих по правилам современного панкратиона (табл. 1).

Весь тренировочный период, продолжительность которого составляет один год, делится на 3 цикла, каждый из которых состоит из обязательных предсоревновательных, соревновательных и восстановительных мезоциклов, в двух циклах представлены базовые мезоциклы, и в одном – контрольно-подготовительный. Количество тренировок в неделю составляет по 12 в предсоревновательных мезоциклах, и по 6 – во всех остальных. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет по 1,5 часа во всех мезоциклах, кроме соревновательного, где тренировочное занятие длится 1 час.

Распределение видов подготовок – физической, технико-тактической и психоло-

гической – выглядит следующим образом. В восстановительных периодах, время уделяется преимущественно физической подготовке, причем не столько специальной, сколько общей. Используются упражнения из других видов спорта. Психологическая подготовка, решающая 2 главные задачи: настрой спортсмена на поединок и его релаксация после боя, имеет 2 вида направленности – до соревнований и после. Поэтому данный раздел подготовки достаточно широко представлен и в подготовительных и восстановительных мезоциклах. В предсоревновательных мезоциклах объем психологической подготовки составляет около 17% тренировочного времени.

Соотношение времени, отводимого на физическую и техникотактическую подготовку в разных мезоциклах, различно и колеблется от пропорции один к двум до – один к одному. В восстановительных периодах времени, отводимого на физическую подготовку, в 2 раза больше чем – на тактическую. В предсоревновательных периодах – напротив, техникотактическая подготовка по продолжительности в 2 раза больше физической.

Практически равный объем физической и технико-тактической подготовки обозначен в базовых и контрольно-подготовительных периодах. Необходимо отметить, что в табл. 1 не выделяются отдельно общая и специальная физическая подготовка.

Вместе с тем в научно-методической литературе¹ средства специальной физической подготовки в ряде случаев совпадают со средствами технической подготовки, поэтому суммарный объем физической подготовки столь значителен.

Таким образом, в каждом мезоцикле решаются свои задачи, что достигается путем варьирования объемами разных видов подготовки, а также подбором специальных средств. Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров и спортсменов показал, что большинство используемых

Таблица 1

Распределение часов в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации, выступающих по правилам современного панкратиона

Название мезоцикла	Продолжительность цикла в неделях	Общая продолжительность в часах	Кол-во тренировок в неделю	Разделы подготовки			Методические особенности, средства
				физическая	техничко-тактическая	психологическая	
Восстановительный	3	27	6	14	7	6	Преимущественно используются упражнения средней и малой интенсивности, общей физической направленности, игровые упражнения, восстановительные мероприятия
Базовый	8	72	6	34	36	2	Основная работа направлена на повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической подготовленности
Контрольно-подготовительный	8	72	6	30	36	6	Широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным
Предсоревновательный	4	72	12	20	40	12	Особое место занимает целенаправленная техническая и психологическая подготовка
Соревновательный	3	18	6	6	10	2	Преимущественно увеличен объем соревновательных упражнений
Восстановительный	4	36	6	18	9	9	Преимущественно используются упражнения средней и малой интенсивности, общей физической направленности, игровые упражнения, восстановительные мероприятия
Предсоревновательный	6	108	12	30	60	18	Особое место занимает целенаправленная техническая и психологическая подготовка
Соревновательный	2	12	6	4	7	1	Преимущественно увеличен объем соревновательных упражнений
Восстановительный	4	36	6	18	9	9	Преимущественно используются упражнения средней и малой интенсивности, общей физической направленности, игровые упражнения, восстановительные мероприятия
Базовый	4	36	6	16	18	2	Основная работа направлена на повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технико-тактической подготовленности
Предсоревновательный	4	72	12	20	40	12	Особое место занимает целенаправленная техническая и психологическая подготовка.
Соревновательный	2	12	6	4	7	1	Преимущественно увеличен объем соревновательных упражнений
Итого:	52	573	90	214	279	80	

форм и средств можно разделить на следующие группы упражнений:

- имитация ударов «бой с тенью»; имитация ударов с утяжелителями (вес утяжелителей на руках 0,5 кг, на ногах (манжеты) – 1 кг);
- имитация ударов на макеварах;
- имитация ударов на мешках (масса мешков 80 и 120 кг, в зависимости от веса спортсмена);
- имитация ударов на лапах; имитация «борцовской» техники с манекеном;
- выполнение комбинаций ударов;
- ограниченный спарринг;
- спарринг в полный контакт.

В каждом мезоцикле перечисленные формы и средства подготовки распределялись определенным образом (табл. 2).

Доля технико-тактической подготовки зависит от задач, увеличиваясь в предсоревновательных и соревновательных периодах. Восстановительные мезоциклы при небольшом объеме технико-тактической подготовки характеризуются применением упражнений небольшой интенсивности, остальные средства используются ограничено.

В базовых мезоциклах представленные упражнения применяются равномерно, с

небольшим предпочтением имитациям ударов с утяжелителями и «борцовской» технике с манекеном.

Особенностью предсоревновательных мезоциклов является увеличение удельного веса «борцовской» техники и выполнения комбинаций. В соревновательных периодах основное внимание уделяется спаррингам.

Итак, методические особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов, выступающих по правилам современного панкратиона, определяются следующими педагогическими условиями:

- распределением тренировочного времени по разделам подготовки при трехцикловом планировании годичного тренировочного цикла;
- четким планированием средств технико-тактической подготовки (обобщенной для данного вида спортивных единоборств);
- увеличением (в сравнении с другими видами спортивных единоборств) доли психологической подготовки, что позволяет в тренировочном процессе корректировать психомоторный профиль спортсмена, приводя его к оптимальному состоянию.

Таблица 2

Соотношение форм и средств технико-тактической подготовки спортсменов, выступающих по правилам современного панкратиона, в годичном цикле подготовки, %

Название мезоцикла	БТ	УУ	УМк	УМш	УЛ	УМн	К	ОС	ПС
Восстановительный	40	5	5		10	10	10	10	10
Базовый	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Контрольно-подготовительный	5	10	10	10	10	20	15	10	10
Предсоревновательный	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Соревновательный	5	5	5	5	10	10	10	25	25
Восстановительный	40	5	5		10	10	10	10	10
Предсоревновательный	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Соревновательный	5	5	5	5	10	10	10	25	25
Восстановительный	40	5	5		10	10	10	10	10
Базовый	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Предсоревновательный	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Соревновательный	5	5	5	5	10	10	10	25	25

Представленные методические особенности построения тренировочного процесса апробированы в процессе подготовки к соревнованиям в период с сентября 2005 г. по май 2006 г. и получены следующие результаты.

По итогам 20 рейтинговых поединков спортсмены экспериментальной группы одержали 15 побед, превосходя спортсменов контрольной группы по таким показателям, как количественное соотношение прямых ударов в стойке на дальней дистанции на 59,6% при ($P < 0,05$). Что касается средней дистанции то спортсмены экспериментальной группы превосходили контрольную по следующим показателям: боковые удары руками на 47,2%, боковые удары ногами на 37,3%, проходы на 34%, бо-

левые приемы (при $P < 0,05$). Следует отметить, что на ближней дистанции спортсмены экспериментальной группы значительно превосходили контрольную в бросках на 23,9%, в удержаниях с верху – на 32,9%, в удержаниях сбоку – на 51,5%, в ударах руками в партере – на 96% (при $P < 0,05$). Также спортсмены экспериментальной группы стали использовать комбинационные действия в поединках практически в 2 раза больше, чем спортсмены контрольной группы (при $P < 0,05$). Так, из 18 показателей технико-тактических действий в 9 обнаружены статистически достоверные результаты ($P < 0,05$), которые влияют на результативность ведения соревновательной деятельности по правилам современного панкратиона.

ПРИМЕЧАНИЕ

¹ Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2002.