

4954

А

На правах рукописи

МАНТЫКОВ Андрей Львович

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ПРИ  
СНИЖЕНИИ МАССЫ ТЕЛА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Улан-Удэ  
2003

А

**Работа выполнена:** в Восточно-Сибирском государственном технологическом университете.

**Научный руководитель:** отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, заслуженный деятель науки Республики Бурятия, доктор педагогических наук, профессор **В.Д. Дашинорбоев.**



Т000004957

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

**Официальные оппоненты:**  
доктор педагогических наук, профессор **А.В. Гаськов**,  
кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Бардамов**

**Ведущая организация:** Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Защита состоится «19» декабря 2003 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании диссертационного Совета Д 212.022.02 Бурятского государственного университета по адресу: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Бурятского государственного университета.

Автореферат разослан «19» декабря 2003 г.

Ученый секретарь  
диссертационного Совета  
кандидат пед. наук, доцент

И.Г. Моргунова

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Частые и не всегда обоснованные изменения правил соревнований по вольной борьбе проводимые по инициативе Международной Федерации борьбы («FILA») и непрерывно растущая конкуренция борцов на мировой арене приводят к необходимости дальнейшего поиска новых педагогических средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации.

Изменение регламента времени борцовских поединков (два периода по 3 минут с 30 секундным перерывом на отдых) и жесткие правила активизирующие борьбу, заметно повысили требования к скоростно-силовым способностям и работоспособности борцов. Изменились требования и к технико-тактической подготовленности спортсменов (В.М. Игуменов, В.В. Шиян, 1998; В.В. Нелюбин, 1999; Б.И. Тараканов, 1998, 2000; В.Д. Дашинорбоев, 2000; Б.Д. Дашибальжиров, 2000, В.Д. Дашинорбоев и др., 2003).

Уменьшение количества весовых категорий с изменениями границ (до 55, 60, 66, 76, 85, 97 и до 120 кг) особенно заметно повлияли на Российских борцов, где в наилегчайших, легких и тяжелых весовых категориях занимали доминирующие позиции на международной арене по спортивной борьбе. Ограничение веса в тяжелой весовой категории до 120 кг, лишили права указанный контингент борцов выступать на соревнованиях.

Для ведущих борцов России, указанные изменения в весовых категориях, создали большую проблему выбора перехода - в ту или иную весовую категорию, которые связаны с уменьшением массы тела или же, наоборот, - с увеличением.

Указанные обстоятельства предопределяют очевидную *актуальность* настоящего исследования и свидетельствуют о необходимости систематического совершенствования методов и форм тренировки борцов.

**Гипотеза.** Предполагалось, что использование оптимального «усредненного» режима тренировочных нагрузок в недельном цикле квалифицированными борцами снижающих массу тела перед ответственным соревнованиями, окажут положительное влияние на физическую работоспособность, технико-тактическое мастерство и результаты выступлений их на соревнованиях.

**Методологической основой** работы послужили труды ученых в области, спортивной медицины, физиологии спорта и спортивных единоборств (А.Б. Гандельсман, 1966; С.Н. Летунов, Р.Е. Мотылянская,