

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ И ВОЗРАСТА

В статье рассматривается система подготовки борцов, а также освещаются вопросы управления тренировочным процессом.

Опыт многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира, а также современные теоретические и экспериментальные данные позволяют выделить в системе подготовки спортсменов высшей квалификации шесть неразрывно связанных факторов:

- 1) прогнозирование спортивных результатов;
- 2) модельные характеристики спортсменов;
- 3) отбор спортсменов на разных этапах подготовки на основании оценки двигательных и психологических качеств, состояния здоровья, результатов соревнований;
- 4) совершенная методика спортивной тренировки и восстановления, система соревнований, соответствующая возрасту, квалификации спортсменов;
- 5) наличие оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий, соревнований и восстановления;
- 6) высокий уровень специальных знаний, педагогическое мастерство тренера и постоянное самосовершенствование спортсмена.

Названные выше факторы составляют основные, принципиальные положения системы подготовки спортсмена.

Первый фактор — прогнозирование спортивных результатов. Для прогнозирования спортивных результатов в борьбе широко используются методы анализа, наблюдений и регистрации тактико-технического мастерства, физической и психологической подготовленности спортсменов на соревнованиях и тренировках.

Прогнозирование спортивного результата теснейшим образом связано с оценкой мастерства борца и его основных соперников.

Второй фактор — модельные характеристики спортсменов. Эти характеристики включают прогнозируемый спортивный результат борца, количественные (объективные) показатели тактико-технической, психологической, физической подготовки и другие показатели, обеспечивающие реализацию планируемого результата.

Приведем основные моделируемые показатели:

1. Спортивный результат.
2. Возраст, спортивный стаж, весовая категория.
3. Морфологические особенности борца.

**ПЕДАГОГИКА ЖАНА
ПСИХОЛОГИЯ МАСЕЛЕЛЕРИ**

4. Уровень скоростно-силовой подготовки основных мышечных групп в стандартных и специфических позах, а также двигательных режимах.

5. Техническое мастерство спортсмена.

а) количество излюбленных приемов, а также технических действий, применяемых в комбинациях приемов;

б) утилизация скоростно-силовых возможностей спортсмена в конкретных излюбленных приемах;

в) устойчивость структуры технических действий (приемов, комбинаций приемов) на основные сбивающие факторы (защита противника, изменение эмоционального состояния, утомление, морфологические особенности соперника, решение тактических задач, судейство, поведение зрителей и др.).

6. Психологическая подготовка: количественные показатели изменения эмоционального состояния, мыслительных процессов в решении тактических задач, характерные особенности психики борца.

7. Тактическое мастерство. Способность оценивать и создавать благоприятные условия для атаки, планировать схватку и реализовать план, умение в ходе схватки (соревнований) перестроиться в зависимости от возникающей ситуации.

8. Функциональные данные и возможности отдельных систем организма, необходимые для выхода на соответствующий уровень работоспособности.

9. Состояние здоровья всех функциональных систем организма спортсмена с учетом специфических травм и заболеваний, встречающихся в борьбе.

10. Оценка способности к самосовершенствованию спортсмена.

Третий фактор — отбор спортсменов на разных этапах подготовки на основании оценки двигательных и психологических качеств, состояния здоровья, результатов соревнований.

Четвертый фактор — совершенная методика спортивной тренировки и восстановления, система соревнований, соответствующая возрасту и квалификации спортсменов. Эффективность управления спортивной тренировкой возрастает при имеющихся количественных показателях технической, физической, тактической и психологической подготовки и состояния здоровья, что позволяет правильно подбирать наиболее результативные средства и методы тренировки, постоянно следить за развитием качества спортсмена и вносить при необходимости коррективы в планы подготовки.

Пятый фактор — наличие оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий, соревнований и восстановления.

В специализированном зале (центре) должны быть: стенд для количественной оценки всех сторон подготовки спортсмена; комплекс средств, ускоряющих процесс восстановления; тренажерные устройства для повышения мастерства спортсмена в тактике, физической подготовке; оборудование, отвечающее требованиям соревновательной обстановки.

Шестой фактор — высокий уровень знаний, педагогическое мастерство тренера и постоянное самосовершенствование спортсмена.

Тренер в своей работе по воспитанию спортсменов должен хорошо знать и учитывать все

ПЕДАГОГИКА ЖАНА
ПСИХОЛОГИЯ МАСЕЛЕЛЕРИ

перечисленные выше факторы, составляющие систему подготовки борцов, вести постоянный учет и анализ проделанной работы, составлять с помощью научных работников подробные характеристики на спортсменов, вносить в них коррективы по мере изменения мастерства. Все это как нельзя лучше позволяет тренеру осуществлять процесс многолетней подготовки борца не эмпирически, а на строгой научно-методической основе.

Говоря о системе подготовки, мы должны иметь в виду весь путь спортсмена - от новичка до мастера спорта международного класса, который может быть разбит на несколько этапов, определяемых возрастом спортсмена.

Наблюдая за борцами на определенных возрастных этапах подготовки, можно отметить, что они наиболее часто уходят из спортивной секций борьбы в возрасте 10-12, 15-17 и 18-19 лет.

При формировании возрастных групп этот фактор необходимо учитывать, более четко определять систему и содержание соревнований (в правилах соревнований для детей учитываются возрастные особенности, вводится обязательная и произвольная программы, методику тренировки и нормативные требования для каждой из этих групп) Это предотвратит уход ребят из секций, и главное, будет постоянно стимулировать повышение мастерства (табл. 1).

В прилагаемой таблице 2 приводятся требования, предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнований.

Начинать заниматься борьбой можно с пятилетнего возраста, подтверждают примеры из практики работы многих зарубежных тренеров. В Японии, Германии, Монголии, Румынии, Швеции, Турции, Финляндии, Италии, дети учатся выполнять приемы с 5 — 7 лет.

Но тем не менее, в настоящее время еще нет единого мнения о ранней специализации, отсутствуют научно разработанные программы для работы с детьми. Зачастую тренеры механически переносят формы и методы занятий, систему соревнований, разработанные для взрослых, на форму и методы занятий с детьми.

Не менее важны исследования, направленные на определение возраста, с которого дети должны начинать занятия в группах по спортивной борьбе. Обобщение данных, накопленных наукой в различных видах спорта, позволяет заключить, что бег, прыжки, плавание, игры, акробатические и гимнастические упражнения оказывают положительное влияние на физическое и интеллектуальное развитие мальчиков 5 - 7-летнего возраста.

Мальчики (7 - 12 лет - в данном случае возраст большого значения не имеет), которые занимаются борьбой (2 — 3 года), но в соревнованиях не выступают, могут потерять интерес к занятиям и уйти из спорта.

Анализ статистического материала, касающегося возраста борцов, показывающих высокие и стабильные результаты на крупнейших мировых форумах, а также их спортивного «долголетия», показал, что мастерство борцов формируется обычно к 22 - 23 годам. Этап углубленной тренировки начинается с 13 - 14 лет, а этап спортивного совершенствования - с 17 - 18 лет.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть основную цель системного подхода при подготовке борцов высокого класса. Она, в первую очередь, позволяет управлять не только процессом воспитания спортсменов высокого класса, но и планомерно осуществлять научно-методические исследования в наиболее важных на данном этапе разделах самой системы подготовки высококвалифицированных борцов.

Таблица 1

Примерный объем тренировочных нагрузок для борцов различных возрастных групп (в академических часах)

	Возрастные группы				
	Младшая возрастная группа 12-14 лет	Средняя возрастная группа 14-16 лет	Старшая возрастная группа 16-18 лет	Юниоры 18- 21 года	Группа взрослых спортсменов в 21 года и старше
Теоретические занятия	42	42	42	32	32
Общая физическая подготовка	410	380	350	330	300
Специальная подготовка (изучение и совершенствование техники и тактики. Совершенствование мастерства и непосредственная подготовка к соревнованиям)	350	440	620	700	740
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарем				
Инструкторская и судейская практика	2	6	8	-	-
Контрольные тесты по общей физической и специальной подготовке	8	6	6	8	8
Итого	812	874	1026	1070	1080

Литература

1. Учебник для институтов физической культуры. –М., 1984.
2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самба) Под общей ред. Катулина А.З., Галковского Н.М., с., 523-549. –М.: ФиС, 1988.
3. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров Под общей ред. Ленца А.Н., с. 188-288. –М.: ФиС, 1984.
4. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. –М.: ФиС, 1958.
5. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Учебник для институтов физической культуры, с. 193-214. –М.: ФиС, 1980.
6. Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М. Анализ технического мастерства самбистов. /Статья в сборнике «Спортивная борьба». –М.: ФиС, 1971, с. 45-54.
7. Галковский Н.М., Патратий Р.С. Планирован: тактики схватки в вольной борьбе. /Статья в сборнике "Спортивная борьба", с. 23-26. –М.: ФиС, 1972.
8. Чумаков Е.М. Тактическая подготовка борца. Статья в сборнике «На борцовском ковре», с. 14~153. –М.: ФиС, 1969.
- 9.

