

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

А. С. Кузнецов ^{1, 2}

¹ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» г. Чайковский, Российская Федерация,

²УВО «Университет управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Российская Федерация

В ходе анализа эффективности учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе в различных возрастных группах был выявлен ряд противоречий в соотношении объемов нагрузок, в результате чего происходит значительный отсев занимающихся из секций спортивной борьбы, особенно на ранних этапах подготовки из-за потери мотивации. Использование интегральной модели позволит тренерам-преподавателям проводить качественное обучение борцов приемам с использованием современных передовых научных технологий с учетом возрастных особенностей.

In the course of the analysis of the effectiveness of the training process in Greco-Roman wrestling in different age groups, a number of contradictions in the ratio of load volumes were revealed, as a result of which there is a significant dropout of wrestling sections, especially in the early stages of training due to loss of motivation.

The use of the integral model will allow coaches-teachers to conduct high-quality training of wrestlers in techniques using modern advanced scientific technologies, taking into account age characteristics.

Ключевые слова: греко-римская борьба; спорт; технико-тактические действия; интегральная подготовка; функциональные показатели; результирующие показатели.

Keywords: Greco-Roman wrestling; sport; technical and tactical actions; integral training; functional indicators; resulting indicators.

Греко-римская борьба – это высоко конкурентный вид спорта, который входит в программу летних Олимпийских игр. Российские борцы на международной арене занимают лидирующие позиции, но это не дает нам право успокаиваться, так как конкуренты всегда находятся рядом. Чтобы оставаться и впредь на лидирующих позициях, необходимо совершенствовать учебно-тренировочный процесс не только на этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), но и на этапах начальной подготовки (ЭНП) и этапе учебно-тренировочном (спортивной специализации) (ЭУТ(СС)) с учетом использования современных передовых научных технологий.

К большому сожалению, в методологии многолетней подготовки давно наметился кризис.

Причиной такого положения явились такие факторы, как:

ранняя специализация и овладение сложнокоординационными приемами в стрессовых условиях без учета возрастных особенностей [1];

перенос нагрузки учебно-тренировочных заданий, рассчитанной на взрослых ЭССМ и ЭВСМ, на плечи борцов ЭНП и ЭУТ(СС), которые по многим объективным причинам не готовы усвоить и осилить координационную или энергетическую нагрузку;

увлечение тренеров-преподавателей общефизической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП);

увлечение объемами учебно-тренировочных нагрузок в ущерб образовательному компоненту.

Такая практика приводит к массовому отсеву, особенно на первых двух этапах – ЭНП и ЭУТ(СС) занимающихся, а на последних этапах ЭССМ и ВСМ – к сокращению спортивного долголетия борцов [4, 7].

В основе возникшего противоречия лежат концептуальные принципы развития не только физической культуры, но и спорта. Наши, в некотором смысле, искаженные теоретические представления о ранжировании терминов, связанных с физической культурой и спортом, проявляются уже в самом расположении порядка учебного материала в Федеральных стандартах вузов физической культуры, а также в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Это отражается при написании учебников, учебных пособий для вузов физической культуры, для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) на их качестве, в конечном счете все это отражается на качестве работы тренерско-преподавательского состава [2].

Учебный материал и в стандартах, и в программах располагается, как правило, в следующей последовательности:

- общефизическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия.

Противоречие первое. Можно ли вести разговор об организации СФП раньше, чем будут усвоены основные технические приемы, над повышением качества которых необходимо работать в процессе ОФП?

Противоречие второе. В греко-римской борьбе на соревнованиях оцениваются приемы. Почему же тренеры игнорируют образовательный компонент и занимаются на начальном этапе подготовки в основном общефизической подготовкой, аргументируя это тем, что дети должны вначале приобрести силу для проведения приемов. Дети, пришедшие учиться приемам греко-римской борьбы, в силу неспособности ориентироваться на отставленный эффект и под давлением высоких физических нагрузок, как правило, уходят из греко-римской борьбы.

Противоречие третье. В соответствии с программами для СШ и СШОР количество планируемых для изучения технических действий на год в одних случаях слишком велико, в других – слишком ограничено. В последнем случае изучение технических действий растягивается до восьмого года обучения [3], что противоречит элементарным положениям педагогики и прикладной педагогики.

Противоречие четвертое. Содержание программного материала не обеспечивает концентрического овладения разнонаправленными технико-тактическими арсеналами приемов, что способствует формированию ограниченных технико-тактических комплексов с низкой степенью надежности, и это не позволяет, несмотря на многочисленные попытки, составить модельные характеристики борцов высокой квалификации с учетом весовых категорий [6].

Исправление сложившегося положения в греко-римской борьбе необходимо начать с перестройки методологии многолетней спортивной подготовки:

- физическая культура является общественным явлением, а спорт – ее наиболее действенной составляющей частью;
- высокие показатели в большей степени возможны только через вовлечение как можно большего количества занимающихся;
- спорт на уровне сборных команд – не самоцель, но показатель меры эффективности организации физкультурного движения в обществе.

При выстраивании такого подхода мы можем провозгласить принцип многолетней подготовки в греко-римской борьбе под доминированием технико-тактической подготовки на всех ее этапах.

Планирование, обучение и контроль за показателями в СШ и СШОР должны основываться на технико-тактическом компоненте (таблица) [5].

Существуют несколько показателей в греко-римской борьбе, которые обеспечивают информацией о положительных результатах или неудачах. К таким показателям относятся:

- результирующие показатели – при контроле результатов учебно-тренировочной деятельности;
- аргументирующие показатели – фиксирование технико-тактических действий;
- функциональные показатели – получаемые в лабораторных условиях;
- практические показатели – соревновательная деятельность.

Существуют несколько показателей в греко-римской борьбе, которые обеспечивают информацией о положительных результатах или неудачах. К таким показателям относятся:

- результирующие показатели – при контроле результатов учебно-тренировочной деятельности;
- аргументирующие показатели – фиксирование технико-тактических действий;
- функциональные показатели – получаемые в лабораторных условиях;
- практические показатели – соревновательная деятельность.

Таблица – Содержание и последовательность процесса многолетней подготовки в греко-римской борьбе

Год обучения	Возраст*	Содержание подготовки			Метод обучения
		Технико-тактическая	Физическая	Психологическая	
1.	10–11	Базовая фундаментальная техническая подготовка	ОРП	МЭП	Групповой
2.	11–12	Базовая расширенная техническая подготовка	ОРП	МЭП	Групповой
3.	12–13	Базовая технико-тактическая подготовка – 1-й год	ОРП + ОФП + СФП	МЭП + ВП	Групповой
4.	13–14	Базовая технико-тактическая подготовка – 2-й год	ОФП + СФП	МЭП + ВП	Групповой
5.	14–15	Базовая тактико-техническая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ВП	Групповой
6.	15–16	Базовая тактическая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	ИГП
7.	16–17	Индивидуально-групповая техническая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	ИГП
8.	17–18	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	ИГП
9.	18–19	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	ИГП
10.	19–20	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	ИГП
11.	< 20	Автономная подготовка	ОФП + СФП	МЭП + ЭП	Индивидуальная

Условные обозначения:

*при соответствии уровня биологического развития календарному возрасту;

ОРП – общеразвивающая двигательная подготовка как мера выполнения программы средней школы;

МЭП – морально-этическая подготовка;

ВП – волевая подготовка;

ИГП – индивидуально-групповая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭП – эмоциональная подготовка.

Для того чтобы организовать систему подготовки и контроля за качеством ведения учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе, необходимо овладеть интегральной моделью, которая состоит из трех блоков:

- модель технико-тактической деятельности;
- модель функциональных качеств борца с учетом весовых категорий;

- модель результирующих показателей.

Использование такой модели позволит тренерам-преподавателям, работающим на местах, вести качественный контроль при подготовке борцов для сборной команды. Тренеры сборных команд с учетом возрастных особенностей (кадеты, юноши, juniors, взрослые) смогут более качественно вести подготовку к предстоящим соревнованиям. Так как их работа в плане технико-тактической подготовки довольно затруднительна, поскольку им приходится работать со спортсменами, которые сформировали свой технико-тактический арсенал вне их поля зрения, поэтому им гораздо легче делать упор на общую и специальную физическую подготовку, чтобы вести наиболее эффективный и легко контролируемый учебно-тренировочный процесс. Кроме того, ориентация в контролирующей деятельности вышестоящих организаций на показатели усвоения стандартизированного технико-тактического компонента и результирующих показателей позволит положительно влиять в целом на здоровье занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 21–26, 9–42.
3. Кузнецов, А. С. Взаимосвязь показателей функциональной и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля / А. С. Кузнецов, Р. Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 12. – № 4 – 2017. – С. 24–33.
4. Кузнецов, А. С. Несоответствие биологического и календарного возраста учащихся спортивных школ и проблема эффективности групповых занятий на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе / А. С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 16. – № 1. – 2021. – С. 19–23.
5. Кузнецов, А. С. О моделировании в методологии борцов греко-римского стиля / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика // Актуальные проблемы медико-биологической и психологической подготовки специалистов : материалы регион. науч.-метод. конф. – Набережные Челны : КамПИ, 1997. – С. 103–104.
6. Кузнецов, А. С. Повышение роли образовательного компонента на начальном этапе подготовки в спортивной борьбе / А. С. Кузнецов, Ю. В. Болтиков, Ю. А. Шулика // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : сб. науч. тр., посвящ. 30-летию Кубанской гос. акад. физ. культуры. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – Т. 3. – С. 9–12.
7. Кузнецов, А. С. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблема в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 17–19.