

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

А. М. Шахлай<sup>1,2</sup>, Л. А. Либерман<sup>2</sup>, М. М. Круталевич<sup>1,2</sup>,  
О. Н. Онищук<sup>1</sup>, В. Л. Третьяк<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова»

*Белорусского государственного университета,*

<sup>2</sup>Белорусский государственный университет физической культуры

*г. Минск, Республика Беларусь*

*e-mail: ft@iseu.by*

В работе раскрыты вопросы научно-методического обеспечения подготовки высококвалифицированных борцов, включающие разнообразные виды обследования: текущее, этапно-комплексное и углубленное медицинское; тестирование уровня развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, функциональных возможностей, параметров тренировочной и соревновательной деятельности, а также их готовности к высоким спортивным достижениям в процессе годового цикла.

The work reveals the issues of scientific and methodological support for the training of highly qualified wrestlers, including various types of examination: current, stage-complex and in-depth medical; testing the level of development of physical qualities, technical and tactical readiness, functional capabilities, parameters of training and competitive activities, as well as their readiness for high sports achievements during a one-year cycle.

**Ключевые слова:** научно-методическое обеспечение; высококвалифицированные борцы; тренировочный процесс; обследование.

**Keywords:** scientific and methodological support; highly qualified wrestlers; training process; examination.

На современном этапе развития борьбы важнейшим фактором достижения высоких спортивных результатов является научно-методическое обеспечение процесса подготовки высококвалифицированных борцов [1]. Данная составляющая работы с борцами высокой квалификации является многогранным процессом, включающим в себя ряд компонентов, взаимосвязанных друг с другом, выстраивающих систему научно-методического обеспечения. Данная система состоит из следующих направлений работы:

1. Планирование проведения видов обследования.
2. Планирование тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки.
3. Постоянный контроль за уровнем физической и функциональной подготовки.

4. Постоянный контроль за технико-тактической подготовкой борцов.
5. Исследование основных компонентов соревновательной деятельности.
6. Анализ содержания тренировочных нагрузок.
7. Внесение коррекций в процесс подготовки высококвалифицированных борцов.

Функционирование научно-методического обеспечения начинается с формирования комплексной научной группы, в состав которой входят специалисты различного профиля (спортивные врачи, научные работники, тренеры по борьбе и другие специалисты).

На начальном этапе по научно-методическому обеспечению тренировочного процесса высококвалифицированных борцов обязательно проводится текущее, комплексное и углубленное медицинское обследование.

По результатам такого обследования борцов осуществляется планирование учебно-тренировочного процесса. Оно включает в себя планирование структуры, величины и содержания тренировочных нагрузок в подготовительном, соревновательном и переходном периоде годового цикла подготовки [2].

В процессе подготовки борцов высокой квалификации научно-методическое обеспечение должно включать в себя в конце каждого месяца проведение контроля за уровнем развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, а также за уровнем функциональной подготовки. Исследование должно осуществляться с помощью разнообразных тестов, широко применяемых в практической и научной работе. По результатам тестирования для повышения эффективности подготовки спортсменов даются рекомендации по внесению коррекции в учебно-тренировочный процесс [1].

Если тестирование показало снижение уровня развития выносливости или его стабилизацию, то в тренировочный процесс вносится коррекция по увеличению объема и интенсивности тренировочной работы, а также использованию других более эффективных тренировочных средств совершенствования данного качества.

По результатам тестирования таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость и ловкость также в учебно-тренировочный процесс вносятся изменения в содержание тренировочных нагрузок, даже несмотря на их стабилизацию, а тем более при снижении уровня их развития. При повышении уровня развития указанных физических качеств также осуществляются изменения в тренировочные нагрузки: увеличиваются параметры тренировочной работы, направленной на их дальнейший рост.

Таким образом, внесение определенных коррекций в объем и интенсивность тренировочной работы достигается максимально возможный положительный результат по выполнению поставленных задач в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Такая же методика должна применяться и при совершенствовании функциональной подготовки спортсменов.

В научно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса немаловажную роль выполняет контроль за технической и тактической

подготовкой борцов. При этом контроль должен осуществляться не реже одного раза в два месяца. Уровень технической подготовки определяется экспертной оценкой специалистов выполнения технических действий. Для объективной оценки техники выполнения приемов, как правило, осуществляется видеосъемка движений, а затем при детальном изучении двигательных действий фрагментов приема оценивается техника выполнения в целом с выставлением оценки за качество по 10-балльной шкале.

Тактическая подготовка борцов сориентирована на способность борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации во время поединка. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт соревновательной деятельности. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

При выборе той или иной тактики борцу и тренеру приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация. Все эти факторы должны быть систематизированы, проанализированы и учтены в различных фазах выбора тактики на предстоящий поединок. Критерии выбора, естественно, корректируются во время схватки с учетом уровня подготовки спортсменов на данный момент, ранга соревнований, климатических, временных поясов и времени проведения поединков. Таким образом, тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений в соревнованиях.

Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса включает в себя изучение соревновательной деятельности как основного показателя эффективности подготовки борцов высокого класса. Исследуя соревновательную деятельность, можно решить целый ряд вопросов, связанных с уровнем технико-тактической подготовленности [3].

Об уровне технической подготовки говорит такой показатель, как количество проведенных приемов в соревновательных поединках. Если данный показатель низкий, то в учебно-тренировочный процесс следует включать более значительный объем работы, направленный на совершенствование технических действий. Если количество проведенных в поединках приемов находятся в пределах средних показателей, то в процессе подготовки необходимо увеличивать тренировочные нагрузки индивидуального характера.

При этом они должны быть направлены на совершенствование выполнения технических действий, опираясь на индивидуальную предрасположенность развития физических, психологических, функциональных, интеллектуальных и других факторов для того, чтобы добиться увеличения количества проводимых приемов. Если результаты проведения технических действий в поединках высокие, следует увеличивать внимание совершенствованию индивидуального мастерства и тех факторов, которые обеспечивают его рост.

Совершенствовать техническую подготовку высококвалифицированных борцов следует, опираясь на результаты исследования проведения технических действий из различных классификационных групп переводов, бросков и

сваливаний. Результаты исследований раскрывают полную картину разнообразия владения техникой борьбы и дают информацию о тех приемах, над которыми следует работать для того, чтобы разнообразить технический потенциал высококвалифицированных борцов и сделать его более эффективным.

Следующим направлением совершенствования процесса подготовки борцов высокой квалификации является исследование такого важного компонента ведения схватки, как продолжительность активных действий [4]. По мнению специалистов, данный показатель высококвалифицированных борцов должен находиться в пределах 80–85 % от времени схватки. Если продолжительность активных действий ниже модельных характеристик, то в тренировочный процесс необходимо включать тренировочные схватки с целевыми установками для борцов по увеличению активных действий. Целевые установки должны предусматривать постепенное увеличение продолжительности активной борьбы из поединка в поединок, расширяя активность наступательных действий. Целевые установки должны предусматривать увеличение продолжительности активных действий в тренировочных схватках в пределах 10 секунд от задания к заданию.

Как показала практика, целевые установки о более длительном увеличении активной наступательной борьбы, как правило, не выполняются из-за недостаточного уровня подготовки борцов.

Исследование соревновательной деятельности, как уже отмечалось, позволяет выявить и уровень тактической подготовки борцов.

Изучение стиля ведения схваток позволяет определить, к какому виду тактики защитной, контратакующей, атакующей следует отнести единоборство в поединках. Если борцы используют защитную или контратакующую тактику ведения схваток, то в учебно-тренировочный процесс необходимо вносить коррекцию в проведение тренировочных схваток с заданием осуществлять эпизодические и атакующие действия на протяжении всего поединка.

Изучение соревновательной деятельности позволяет определить и уровень тактической подготовки проведения технических действий. Если количество способов тактической подготовки незначительно, то в тренировочный процесс при проведении тренировочных схваток следует включать коррекцию единоборства, направленную на увеличение способов тактической подготовки проведения приемов.

Подводя итоги раскрытому в работе научно-методическому обеспечению тренировочного процесса высококвалифицированных борцов, следует отметить, что использование рассмотренных факторов позволяет:

- повысить эффективность подготовки спортсменов в различные ее периоды;
- вносить определенные коррекции в объем и интенсивность тренировочной работы в зависимости от поставленных задач и подготовленности спортсменов
- ускорить рост спортивного мастерства;
- достичь высоких результатов в соревновательной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : ВНИИФКиС, 2003. – 173 с.
2. Шахлай, А. М. Планирование подготовки высококвалифицированных борцов : метод. рекомендации / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич. – Минск : БГУФК, 2018. – 13 с.
3. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах : метод. рекомендации / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский. – Минск : БГПУ, 2016. – 25 с.
4. Медведь, А. В. Интенсификация тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных борцов / А. В. Медведь, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 3–6.