

УДК 796.8:796.034.6+796.015

ОСНОВЫ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ



Шахлай А.М. (фото), д-р пед. наук, профессор,
Либерман Л.А., доцент
(Белорусский государственный университет физической культуры)

В статье раскрыта актуальность темы интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов. Представлены результаты исследования соревновательной деятельности, обоснована необходимость повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Даны основы влияния интенсификации тренировки высококвалифицированных борцов на различные стороны подготовки. Рассматриваются направления повышения интенсивности подготовки, педагогические возможности интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: интенсификация подготовки, учебно-тренировочный процесс, высококвалифицированные борцы.

BASES OF TRAINING INTENSIFICATION OF HIGHLY SKILLED WRESTLERS

The urgency of training intensification of highly skilled wrestlers is disclosed, research results of competitive activities are presented, need for increase in intensity of educational and training process is proved in the article. Bases of an impact of training intensification of highly skilled wrestlers on different sides of preparation are presented. Directions of training intensity increase, pedagogical resources of educational and training process intensification are considered.

Keywords: training intensification, educational and training process, highly skilled wrestlers.

На протяжении последних двух десятилетий Международная федерация борьбы (в настоящее время переименованная в Объединенный мир борьбы) ведет большую работу по повышению зрелищности, динамичности этого вида спорта, насыщен-

ности техническими действиями. Вносятся изменения в правила судейства соревнований, в структуру проведения соревновательных схваток и соревнований и т. д. Вносимая коррекция в правила соревнований оказала существенное влияние на интенсивность ведения единоборства, значительно повысив его напряженность. Изменение содержания борьбы предъявило более высокие требования к уровню подготовленности спортсменов, предусмотрено дальнейшее совершенствование технологии учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов путем интенсификации тренировочной подготовки.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса является сложным многогранным явлением, охватывающим различные компоненты подготовки спортсменов. Анализ научно-методической литературы показал, что рассматриваемому вопросу уделено определенное внимание. Так, М.С. Арацилов [1] изучал методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов, выявил положительное влияние на интенсивность выполнения тренировочной работы «кругового метода». Повышать интенсивность тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных схваток предлагает Б.М. Вардишвили [2]. Ю.К. Демьяненко [3] рекомендует интенсификацию процесса подготовки осуществлять оптимизацией методов спортивного отбора. А.О. Иммухамедов [4] разработал методы интенсификации выполнения тренировочных заданий бор-

цов высших разрядов в соревновательном периоде подготовки. Повысить интенсивность соревновательной деятельности на основе индивидуализации спуртовых атак предлагает А.Ш. Рамазанов [5]. За счет оптимизации направленности тренировочной работы и величины нагрузки можно осуществлять интенсификацию подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе [6]. В литературе есть информация о средствах повышения интенсивности выполнения тренировочных заданий [7], тренировочных схваток [8].

Соревновательная деятельность является составляющей частью подготовки борцов и важнейшим контрольным показателем эффективности системы тренировки в целом и ее направлений в частности. Для того чтобы выявить насколько эффективна существующая методика подготовки высококвалифицированных борцов и отвечает ли она современным требованиям, рядом ученых было проведено изучение единоборства спортсменов в соревновательных поединках.

Так, В.А. Конопацкий [9] изучал соревновательную деятельность 12–13-летних спортсменов. Полученные результаты исследования говорят о том, что борцы активно борются только первую минуту поединка, а остальное время ведут пассивное единоборство. А. Дорошенко [10] изучала проведение технических действий высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательных поединках. Полученные результаты исследования говорят о том, что спортсмены активно проводят технические действия на 1-й и 2-й минутах поединка. На 3, 4 и 5-й минутах ведется пассивная борьба с незначительным проведением приемов. Изучение соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля [11] показало, что продолжительность активных действий в поединках в зависимости от весовых категорий составляет от 32 до 38 %. Полученные исследователями данные говорят о том, что соревновательная деятельность борцов не отвечает современным требованиям, предъявляемым к ведению единоборства, предусматривающим активные наступательные действия на протяжении всего поединка с первых до последних секунд. Несоответствие уровня подготовленности спортсменов современным требованиям подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса путем интенсификации тренировочной работы в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и на других более высоких уровнях спортивного мастерства.

Анализ научно-методической литературы показывает, что есть разрозненные попытки разработать средства и методы повышения интенсивности

тренировочных нагрузок. Осуществляемое совершенствование процесса подготовки борцов в практической работе не дает требуемого эффекта. Вышесказанное позволяет констатировать отсутствие в научно-методической литературе и практической работе теоретических основ системы интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов.

В связи с вышесказанным целью работы явилась теоретическое обоснование и разработка системы интенсификации технологии подготовки высококвалифицированных борцов в целом.

В теории спорта интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности рассматривается как увеличение количества движений в единицу времени [8]. Повышение интенсивности двигательной деятельности вызывает увеличение напряженности работы всех функций организма: способствует совершенствованию со стороны психики управления двигательными действиями, расширению функциональных возможностей физиологических и биохимических систем жизнедеятельности организма, формирует стереотип высокоинтенсивной соревновательной деятельности.

Для более детального обоснования системы повышения интенсивности тренировочного процесса высококвалифицированных борцов была разработана схема подсистем влияния интенсификации на различные стороны технологии подготовки. Она представлена на рисунке 1.

Анализ подготовки показал, что повышение интенсивности тренировочной работы оказывает воздействие на физическую, техническую, тактическую, морально-волевую, теоретическую подготовку. В свою очередь, влияние на физическую подготовку выражается в повышении уровня развития таких важных для борца физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Воздействие интенсификации на техническую подготовку отразится в увеличении количества выполняемых технических действий, улучшении техники выполнения приемов, увеличении количества выполнения приемов из других классификационных групп и эффективности применения технических действий. Повышение интенсивности тренировки окажет воздействие на тактическую подготовку и проявится в увеличении количества выполнения тактических способов подготовки проведения технических действий и формировании стиля ведения борьбы, отвечающего современным требованиям. Интенсификация учебно-тренировочного процесса окажет влияние на морально-волевую подготовку в виде повышения уровня волевых качеств и мотивации занятий борьбой, достижения высоких спортивных результатов. Увеличение напряженности тренировочной работы будет способствовать

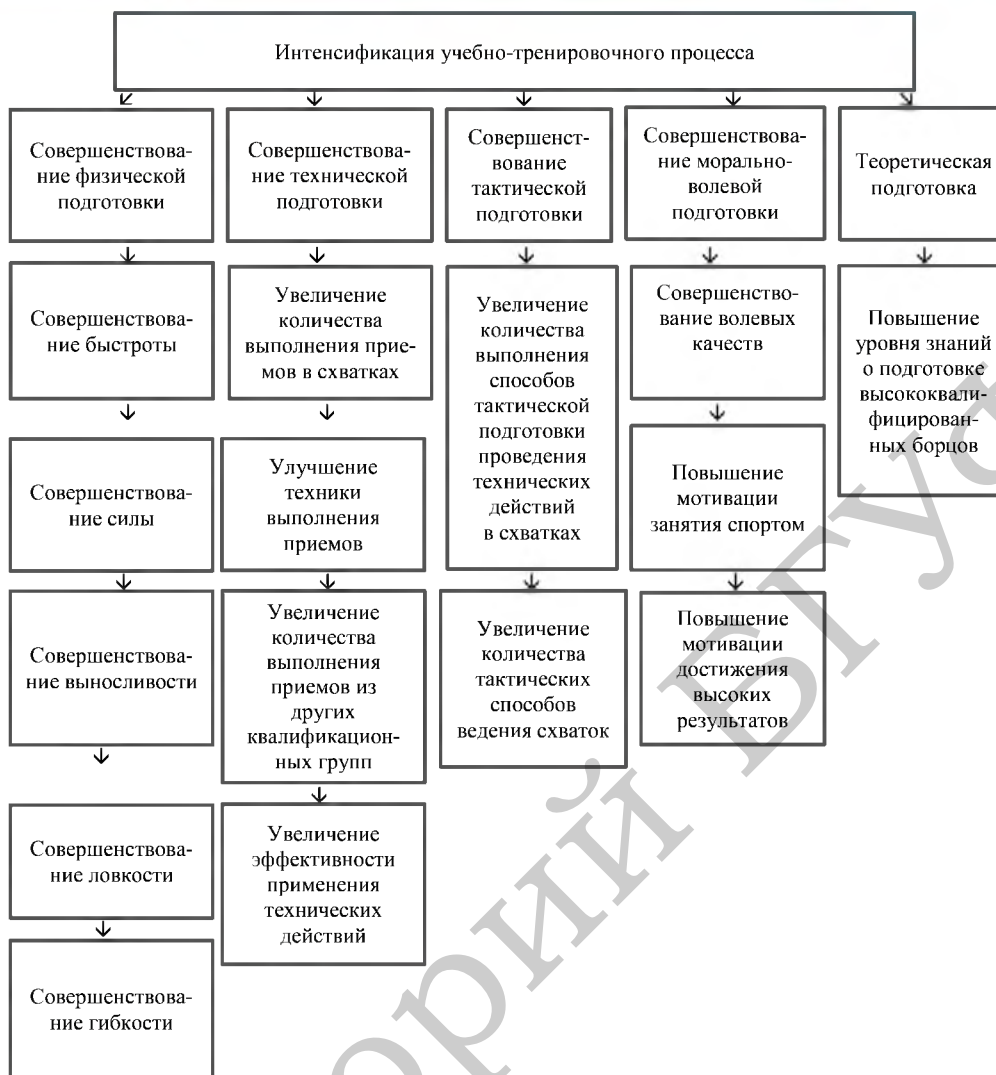


Рисунок 1. – Влияние интенсификации учебно-тренировочного процесса на различные стороны подготовки высококвалифицированных борцов

повышению уровня знаний в различных направлениях подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Интенсификацию подготовки высококвалифицированных борцов необходимо рассматривать как систему состоящую из ряда подсистем, взаимосвязанных друг с другом. Для четкого представления системы интенсификаций и ее подсистем в работе сделана попытка разработать схему повышения интенсификации подготовки в целом. Предлагаемая схема подготовки представлена на рисунке 2.

Интенсификацию подготовки спортсменов можно рассматривать как многолетний процесс, основным звеном которого является годичный цикл подготовки. Повышение интенсивности подготовки спортсменов в годичном цикле следует осуществлять по следующим направлениям: первое – интенсификация тренировочной деятельности, вто-

рое – интенсификация соревновательной деятельности, третье – интенсификация внутренировочного воздействия.

Интенсификация тренировочной деятельности должна проходить в подготовительном и соревновательном периодах. Данные периоды состоят из различных этапов. Поэтому следующей подсистемой, нуждающейся в повышении интенсивности, являются этапы. В подготовительном периоде интенсификация должна осуществляться на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах. Затем идет повышение интенсивности тренировочной работы в микроциклах. Следующим звеном повышения интенсивности является тренировочное занятие. Далее интенсификация осуществляется в тренировочных схватках. Последним звеном повышения интенсивности являются тренировочные задания. В соревновательном периоде интенсификация должна осуществляться на этапах

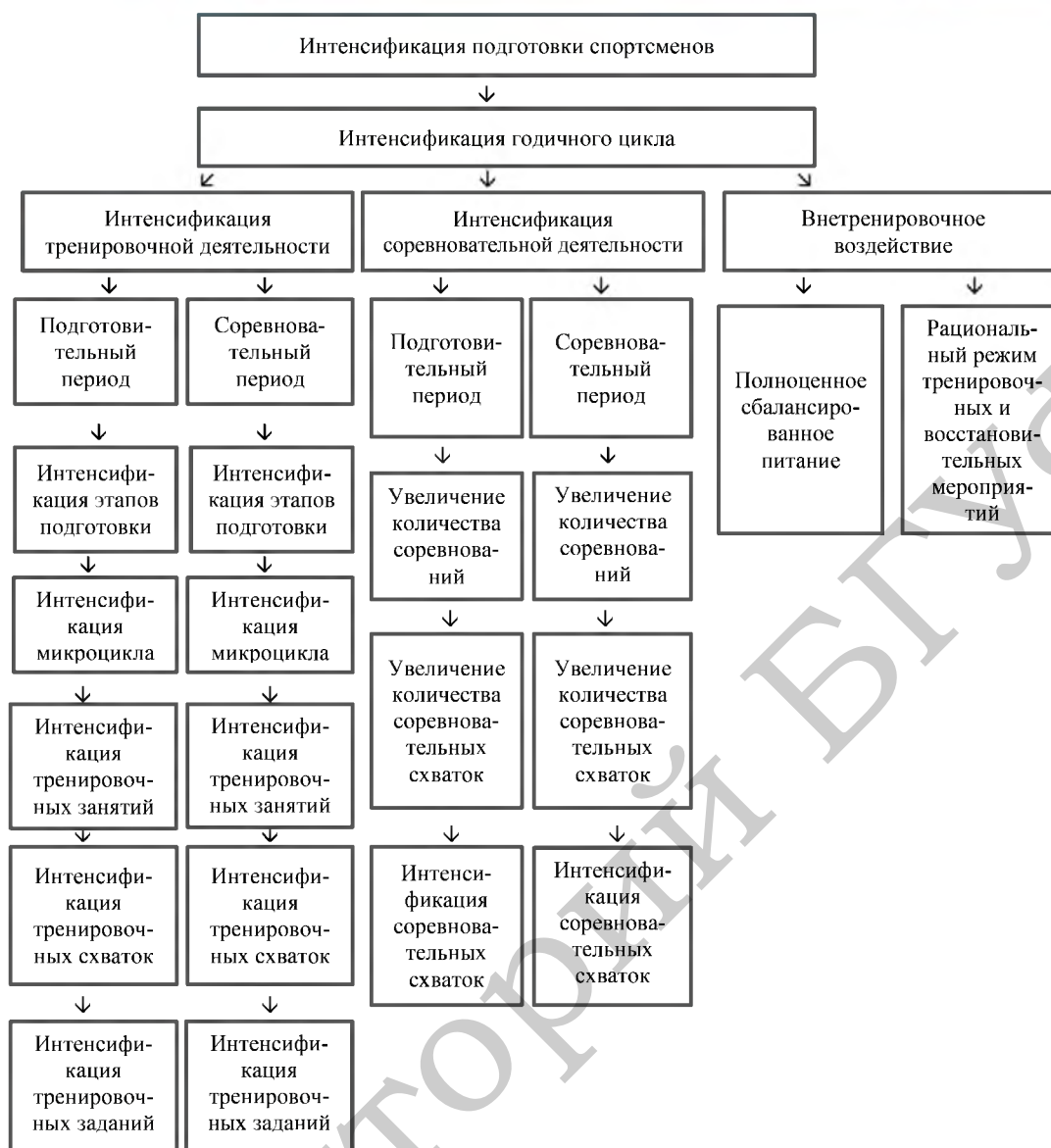


Рисунок 2. – Направления интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов

подготовки. Следующей ступенью является микроцикл. Затем повышать интенсивность тренировочной работы необходимо в рамках тренировочного занятия. Следующей ступенью является интенсификация тренировочных схваток, затем тренировочных заданий. Следующей подсистемой является интенсификация соревновательной деятельности. Она включает в себя повышение интенсивности соревновательной деятельности в подготовительном периоде. Интенсификация должна осуществляться увеличением количества соревнований и соревновательных схваток, а также интенсификацией соревновательных схваток. В соревновательном периоде повышение интенсивности соревновательной деятельности должно осуществляться за счет увеличения количества соревнований, соревновательных поединков и интенсификации соревнова-

тельного единоборства. Следующей подсистемой является повышение интенсивности внутренировочного воздействия. Оно должно содержать полноценное сбалансированное питание, рациональный режим тренировочных и восстановительных мероприятий, гигиену сна, личную гигиену, гигиену режима жизни.

Для изучения рассматриваемой проблемы интенсификации учебно-тренировочного процесса необходимо определиться с общепринятыми педагогическими возможностями повышения интенсивности тренировочной работы.

Изучение научно-методической литературы и практической работы показало, что есть такие возможности, через которые можно осуществлять интенсификацию подготовки спортсменов. Они представлены в схеме на рисунке 3.



Рисунок 3. – Педагогические возможности интенсификации учебно-тренировочного процесса

Интенсификация вышепредставленных направлений должна осуществляться через общепринятые педагогические принципы спортивной тренировки, такие как сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность и систематичность. Данные принципы спортивной тренировки определяют общие положения тренировочного процесса и повышения его интенсивности.

Увеличения напряженности тренировочной работы можно добиться использованием средств тренировки. Это общеразвивающие и специальные упражнения, тренировочные задания, тренировочные и соревновательные схватки. Оказывать влияние на интенсивность тренировочного процесса можно через методы тренировки, такие как повторный, переменный, интервальный, серийный и т. д.

Добиться повышения интенсивности тренировочного процесса можно организацией выполнения тренировочной работы в занятиях.

Приведенные возможности влияния на интенсивность учебно-тренировочного процесса создают конкретные представления об осуществлении интенсификации подготовки спортсменов.

Таким образом, теоретические предпосылки проведения исследований, представленные схемами влияния интенсификации на различные стороны подготовки спортсменов, а также схемами возможностей и направлений повышения интенсивности тренировочного процесса, создают всестороннее представление о проблеме интенсификации в спортивной борьбе.

Для полного решения рассматриваемой проблемы необходимо проведение дальнейшего исследования влияния повышения интенсивности тренировочного процесса на эффективность совершенствования физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки высококвалифицированных борцов на различных этапах и периодах тренировочной и соревновательной деятельности.

Использование в практической работе результатов исследований и теоретических основ системы интенсификации подготовки позволит тренерам повысить эффективность подготовки высококвалифицированных борцов, поднять уровень их готовности на качественно более высокую ступень, обеспечивающую достижение высочайших результатов в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арацилов, М. С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. С. Арацилов : ВНИИФК – М., 1991. – 24 с.
2. Вардиашвили, Б. М. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Вардиашвили : ГИФК – Л., 1985. – 21 с.
3. Демьянченко, Ю. К. Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов путем оптимизации методов спортивного отбора / Ю. К. Демьянченко, Ю. Т. Чихачев // Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. ГИФК. – Л., 1996. – С. 26–32.
4. Иммухамедов, А. О. Методы интенсификации тренировочного процесса борцов высших разрядов в соревновательном периоде подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Иммухамедов : ВНИИФК – М., 1984. – 24 с.
5. Рамазанов, А. Ш. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе индивидуализации спуртовых атак : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ш. Рамазанов : МОПИ. – М., 1998. – 16 с.
6. Шахлай, А. М. Повышение эффективности подготовки борцов высшей квалификации / А. М. Шахлай, А. А. Медведь // Ученые записки : сб. науч. тр. АФВиС РБ. – Минск, Четыре четверти, 1998. – С. 190–196.
7. Шахлай, А. М. Оптимизация подготовки высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, В. Н. Мурзенков, А. А. Медведь // От Нагано до Сиднея: итоги проблемы, перспективы : Вторая науч.-практ. конф. по проблемам олимпийского движения : АФВиС РБ. – Минск, 1998. – С. 68–70.
8. Шахлай, А. М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации. – Минск, 1998. – 82 с.
9. Конопацкий, В. А. Особенности развития скоростных способностей юных борцов 12–13 лет / В. А. Конопацкий, А. М. Шахлай // Проблемы формирования здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : V Міжнар. наук.-практ. конф. ХГПАХОР, Харків, 2016. – С. 68–72.
10. Дорошенко, А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья / А. В. Дорошенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 22–27.
11. Шахлай, А. М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 3. – С. 14–19.

05.01.2017