

5. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.

6. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

7. Калинин, Е.А. Психология спорта высших достижений / Н.А. Калинин; под общ. ред. А.В. Родионова. – М., 1979. – С. 46–51.

21.05.2013

УДК 796.8

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО БОРЬБЕ**

**Г.П. Косяченко, канд. пед. наук,**

Белорусский государственный университет физической культуры

### *Аннотация*

*В статье раскрыто планирование и управление процессом интегральной подготовки будущих тренеров по борьбе. Представлены виды планирования, схема управления тренировочным процессом и модель построения многолетней интегральной подготовки тренеров по вольной борьбе в учреждениях высшего образования.*

## **PLANNING AND CONTROL OVER THE PROCESS OF INTEGRAL TRAINING OF FUTURE WRESTLING TRAINERS**

### *Abstract*

*Planning and control over the process of integral training of future wrestling trainers are laid out in this article. Types of planning, a scheme for controlling the process of training and a model for creating a long-term integral training of wrestlers trainers for higher education institutions are supplied.*

### *Введение*

Под интегральной подготовкой понимается целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) действий спортсмена и комплексное проявление деятельности в процессе соревнований [1].

Применяя обширный арсенал средств и методов, лежащих в основе интегральной подготовки, то что изучает на учебно-тренировочных занятиях спортсменов, он смог бы реализовать их в процессе поединка, где слиты воедино техника и тактика, физические и морально-волевые качества, знания и т. п.

Общеизвестно, что недостаточно на хорошем уровне решать задачи физической, технической и тактической подготовки автономно и ждать, что на сорев-

нованиях эффект проявится сам по себе: взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в таком смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний [2–4].

#### *Результаты исследований и их обсуждения*

Анализ литературных источников и опыта практики показал, что интегральная подготовка включает различные виды планирования: *внешнее, внутреннее, перспективное и текущее* [5–8].

*Внешнее планирование* (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь различных соревнований и др.

На основании этих директивных документов спортивно-педагогическими кафедрами разрабатываются так называемые *внутренние планы*. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах – *статическом и динамическом*.

*Перспективное планирование* предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки занимающихся борьбой на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на ряд лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов (таблица 1).

К документам *текущего планирования* относятся:

- график учебного процесса;
- годичный план подготовки (командный, индивидуальный);
- календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы.

Годичный цикл в группах спортивно-педагогического совершенствования и высшего спортивного мастерства носит своеобразный характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь – ноябрь, февраль – апрель), два соревновательных (декабрь – январь, май – июнь) и один переходный (июль – август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тре-

Таблица 1 – Модель построения многолетней интегральной подготовки тренеров по вольной борьбе в высшем учебном заведении\*

| Компонент подготовки                      | Этап спортивно-педагогического совершенствования  | Этап высшего спортивного мастерства  |
|---|---|--|
| 1   | 2   | 3  |
| Студенты-спортсмены                       | Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17–19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства   | Высокодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности                     |
| Группы подготовки                         | Группы спортивно-педагогического совершенствования  | Группы высшего спортивного мастерства  |
| Тренеры (преподаватели)                   | Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий   | Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки борцов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных борцов   |
| Технико-тактическая подготовка            | Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях | Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подходов и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях |
| Основные методы тренировки                | Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный  | Переменный, интервальный, соревновательный   |
| Формы организации тренировочного процесса | Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности   | Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности   |
| Условия подготовки                        | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования  | Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований     |
| Цель подготовки                           | Повышение профессионального мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны   | Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших республиканских и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Основные задачи по видам подготовки:</p> <p>а) идейно-политическое и нравственное воспитание</p> | <p>Формирование черт спортивного характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира</p>   | <p>Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности национальным традициям, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики Республики Беларусь</p> |
| <p>б) теоретическая подготовка</p>  | <p>Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения</p>  | <p>Расширение знаний о новейших достижениях и тенденциях развития техники и тактики борьбы, методов тренировки, средств реабилитации и повышения работоспособности борцов</p>  |
| <p>в) специальная психологическая подготовка</p>  | <p>Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психологической устойчивости к различным сбивающим факторам</p>   | <p>Формирование мотивации достижений наивысших спортивных результатов, совершенствование умений саморегуляции, психологических состояний в экстремальных условиях тренировок и соревнований</p>  |
| <p>г) физическая подготовка</p>   | <p>Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности</p>                          | <p>Индивидуализация общей и специальной физической подготовки, направленная на дальнейшее совершенствование ведущих физических качеств и развитие отстающих для обеспечения высокой надежности и эффективности соревновательной деятельности</p>   |
| <p>Питание</p>  | <p>В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам</p>   | <p>Специализированное, витаминизированное, повышенное биологической ценности, в соответствии с весовым режимом и целями предстоящей подготовки</p>   |
| <p>Средства восстановления</p>  | <p>Педагогические: физиотерапевтические – душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические – поливитамины, витаминизированные настои, калия оротат, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глутаминовая кислота и др.<br/>Психогигиенические – функциональная музыка, психотерапия</p> | <p>Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические (с учетом индивидуальных особенностей, целями и условиями предстоящих соревнований)</p>   |

Окончание таблицы 1

| 1   | 2   | 3  |
|---|---|--|
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)  | ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд   |
| Система контроля:                             | Количество и качество подготовки борцов, выполненные запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок  | Соответствие подготовленности борцов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки   |
| а) организационной системы подготовки         |   |  |
| б) теоретической подготовки                   | Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном учебной программой для I–IV курсов  |  |
| в) специальной психологической подготовки     | Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости |  |
| г) физической подготовки                      | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями учебной программы для соответствующего года обучения   |  |
| д) технико-тактической подготовки             | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях   | Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях самого высокого ранга      |
| е) соревновательной подготовки                | Контроль динамики, надежности и стабильности спортивного мастерства   | Контроль результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства   |
| Ограничения функционирования                  | Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебной, работой  | Уровень индивидуальной одаренности, психофункциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебной, работой |
| Ожидаемые результаты                          | Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов 1-го разряда или кандидата в мастера спорта  | Максимально возможные личные достижения на всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны                                 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировочных дней (в год);</li> <li>– тренировочных занятий (в год);</li> <li>– соревнований;</li> <li>– соревновательных дней;</li> <li>– соревновательных схваток;</li> <li>– тренировочных дней в неделю;</li> </ul>  | <p>270–290<br/>520–580</p> <p>6–8<br/>19–21<br/>40–44<br/>5–6</p> | <p>290<br/>580–590</p> <p>6–8<br/>18–24<br/>40–48<br/>5–6</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренировочных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>– в день;</li> <li>– в неделю</li> </ul> </li> <li>– удельный вес ОФП (%)</li> <li>– удельный вес СФП (%)</li> <li>– удельный вес СП** (%)***</li> </ul>   | <p>1–3<br/>7–12</p> <p>20–12<br/>22–25</p> <p>30–36</p>           | <p>1–3<br/>10–18</p> <p>15–12<br/>24–26</p> <p>32–36</p>      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>1–4 (ЧСС до 150 уд/мин);</li> <li>5–6 (ЧСС 150–174 уд/мин);</li> <li>7–8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)</li> </ul> </li> </ul>   | <p>76–82<br/>12–20<br/>4–6</p>                                    | <p>68–70<br/>21–26<br/>6–8</p>                                |
| <p>Примечания:</p> <p>* За основу модели интегральной подготовки тренеров по вольной борьбе в высшем учебном заведении взята программа многолетней подготовки борцов [5], переработанная и адаптированная к условиям специализации студентов по вольной борьбе;</p> <p>** СП включает в себя технико-тактическую подготовку, соревновательную подготовку и сдачу контрольных нормативов;</p> <p>*** в % от общего объема часов на все разделы подготовки.</p> |   |   |

нировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

*Оперативное планирование* включает: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.), включают:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об обучаемых или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок;

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучаемых, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер (преподаватель) ведет отчетность в установленном порядке.

Все изложенное ранее показывает, что процесс интегральной подготовки будущих тренеров необходимо рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. И одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления интегральной подготовкой студентов, специализирующихся по вольной борьбе, включает три блока [3]:

– систему педагогических воздействий, т. е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);

– систему контроля за реализацией программ интегральной подготовки;

– систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля (рисунок 1).

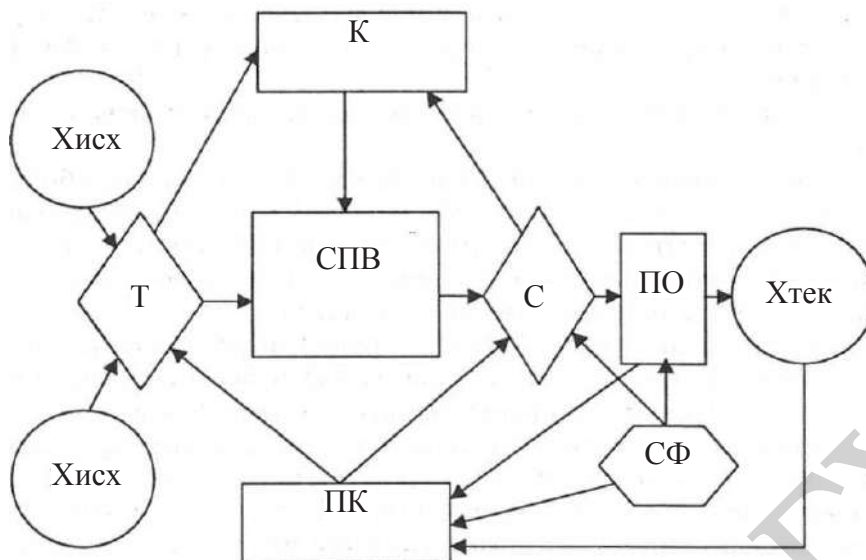


Рисунок 1 – Схема управления тренировочным процессом [3]

Прежде чем приступить к собственно воздействию на студента-спортсмена (С), тренеру-преподавателю (Т) необходимо:

- определить исходное состояние ( $X_{исх}$ ) занимающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния ( $X_{мод}$ ), при котором обучаемый будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- разработать программу педагогических воздействий (СПВ) на различные этапы занятий на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояний.

Получая в процессе взаимодействия со студентом информацию на основе данных педагогического контроля (ПК) о его промежуточных состояниях ( $X_{тек}$ ), особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности (ПО), сбивающих факторах (СФ), негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер (преподаватель) и частично сам студент имеют возможность вносить коррекцию (К) в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование, управление и контроль в процессе интегральной подготовки студентов включают:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования интегральной подготовки являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе обучения;

5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию обучаемых, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров (преподавателей), так и для самих обучаемых.

#### *Заключение*

Интегральная подготовка борцов является квинтэссенцией всего учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Она позволяет аккумулировать приобретенные будущим тренером знания, умения и навыки. Тренер по борьбе – это, как правило, спортсмен, чаще с высшим или средним физкультурным образованием, со специальной теоретической, практической и методической подготовкой, одновременно организатор и руководитель процесса подготовки спортсмена или команды.

В Республике Беларусь тренеров по борьбе готовят училища олимпийского резерва, учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» и факультеты физического воспитания университетов [6–8]. Подготовка тренеров осуществляется по единым учебным планам и учебным программам с присвоением квалификации «тренер по виду спорта».

#### *Список использованных источников*

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 546 с.

2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 3–5.

3. Шахмурадов, Ю.А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: метод. разработка для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФК / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 64 с.

4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Качурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.

5. Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

6. Ивко, В.С. Организация и планирование спортивно-педагогического совершенствования на кафедре спортивной борьбы БГУФК / В.С. Ивко, Л.А. Либерман. – Минск: БГУФК, 2009. – Т.4: Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах. Научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – С. 51–52.

7. Косяченко, Г.П. Научно-информационное обеспечение высшего физкультурного образования / Г.П. Косяченко // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. V Междунар. науч. конгр. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 305.

8. Косяченко, Г.П. Спортивно-педагогическое совершенствование студентов по вольной борьбе / Г.П. Косяченко, В.М. Сенько, А.И. Лихач // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Респ. Беларусь: сб. науч. тр. / редкол.: А.А. Михеев (гл. ред.) [и др.] / НИИ физич. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2013. – Вып. 12. – С. 55–64.

03.09.2013

УДК 796.012.442:796.015.1

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЕТАТЕЛЕЙ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДОЗИРОВАННОЙ ВИБРАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**М.К. Борщ,**

**А.А. Михеев, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент,**

**НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь;**

**Н.А. Михеев, А.Н. Новиков, С.М. Сиднев,**

**Академия МВД Республики Беларусь**

*Аннотация*

*Проведено экспериментальное исследование с целью обоснования метода вибрационной тренировки для ускоренного развития силовых способностей высококвалифицированных метателей-паралимпийцев с глубоким нарушением зрения. Дозированная вибрационная тренировка при частоте вибрации 28–30 Гц, амплитуде 4 мм и продолжительности воздействия не более 7 ми-*