

УДК 796.8:796.034.6+796.015

Барташ В.А.Белорусский государственный университет
физической культуры

канд. пед. наук, доцент, начальник Центра «Высшая школа тренеров»

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Статья посвящена проблемам организации многолетней подготовки в спортивно-боевых видах единоборств. Рассмотрены методологические основы организации подготовки спортсменов в видах спорта, включенных в программу Олимпийский игр, и выполнен аналитический обзор основных подходов, характерных для занимающихся спортивным и прикладным направлениями спортивно-боевых единоборств.

Ключевые слова: организация многолетней подготовки квалифицированных спортсменов; отбор и спортивная ориентация; особенности построения тренировочного процесса; спортивные и прикладные направления спортивно-боевых единоборств; рациональное построение спортивной подготовки.

Введение

Современная система периодизации системы многолетней подготовки спортсменов в олимпийском спорте подробно раскрыта в работах В.Н. Платонова [1, 2] и ряда других специалистов [3, 4] и считается общепризнанной в странах постсоветского пространства. В этой системе четко выражены две стадии: в первой осуществляется планомерная многолетняя подготовка спортсменов от начала занятий спортом до достижения наивысших результатов, во второй на первый план выходит уже не планомерная подготовка к демонстрации наивысших

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF LONG-TERM PREPARATION IN COMBAT SPORTS

The article is devoted to the problems of organization of long-term preparation in combat sports. Methodological basics of athletes training process organization in the Olympic sports are considered, and an analytical review of the main approaches characteristic for athletes engaged in sports and applied combat sports has been carried out.

Keywords: organization of long-term preparation of highly qualified athletes; selection and sports orientation; features of the training process construction; sports and applied directions of combat sports; rational construction of sports training.

результатов, а эксплуатация достигнутого уровня их спортивного мастерства в многочисленных соревнованиях [1].

Первая стадия (становление высшего спортивного мастерства) охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений и подразделяется на четыре этапа: начальной подготовки (2–3 года); предварительной базовой подготовки (2–3 года); специализированной базовой подготовки (2–3 года); подготовки к высшим достижениям (2–3 года). Продолжительность первой стадии достаточно

стабильна и в разных видах спорта составляет от 7–8 до 10–12 лет у женщин и от 8–9 до 12–14 лет у мужчин. «Уменьшение продолжительности подготовки в этой стадии, обычно не более чем на 1–2 года, как правило, обусловлено индивидуальными темпами возрастного развития спортсмена, их явной одаренностью к занятиям конкретным видом спорта, высокой реактивностью функциональных систем, их повышенной способностью к адаптационным перестройкам и, естественно, методикой тренировки» [2]. Критериями эффективности подготовки спортсменов на этой стадии являются соблюдение закономерностей становления высшего спортивного мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе, оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны [1, 2].

Вторая стадия охватывает период от выхода спортсмена на уровень высших достижений до окончания спортивной карьеры. В ней традиционно выделяют три этапа: максимальной реализации индивидуальных возможностей (от 1–2 до 8–10 лет и более); сохранения достижений (от 1 до 3–4 лет и более); постепенного снижения результатов (от 1 до 3–4 лет и более) [1, 2].

Периодизация системы многолетней подготовки спортсменов в спортивно-боевых единоборствах (далее СБЕ) [5] в целом основывается на концептуальных положениях олимпийского спорта, описанных выше. В то же время в программах для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь (СУСУ) структура многолетней подготовки спортсменов имеет свои отличия и делится на этапы: начальной подготовки (НП) продолжительностью до 2 лет; учебно-тренировочный (по сути, объединяющий этапы предварительной базовой подготовки (ПБП) (до 2 лет)) и специализированной базовой подготовки (СБП, 3–4 года); спортивного совершенствования (СС, 2–3 года) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), в котором длительность периода точно не указывается. Такое построение характерно и для программ по другим видам так называемых неолимпийских видов единоборств [6]. Вместе с тем в видах СБЕ в связи с существенными различиями в целеполагании, наиболее характерном для клубов и секций (деятельность которых направлена не только на спорт высших достижений, но и решение задач профессионально-прикладной направленности), приведенная выше структура в полной мере не соответствует требованиям практики и нередко

приводит к противоречиям, которые существенно сказываются на эффективности подготовки занимающихся, мотивированных на успешную спортивную карьеру или на прикладную эффективность единоборств [7].

Можно, конечно, предположить, что планирование занятий прикладной направленности в соответствии со структурой многолетней подготовки в олимпийских видах теоретически возможно, но на практике причины организационного характера (в первую очередь отсутствие СУСУ, в которых культивируются виды спортивно-боевых единоборств) делают это невозможным. Безусловно, необходимо учитывать и методические особенности подготовки в спортивной и профессионально-прикладной сферах.

Основная часть

Методика подготовки в единоборствах и ее взаимосвязь с организационной спецификой.

Методика технико-тактической подготовки в СБЕ основывается на традиционных спортивно-педагогических принципах, но имеет свои особенности [6, 7]. Непосредственно сам процесс обучения и технического совершенствования традиционно подразделяется на относительно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы (начального разучивания; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования), которые соответствуют решаемым задачам на этапах многолетней подготовки [1, 2, 3]. Однако следует понимать, что в единоборствах овладение навыками выполнения тех или иных приемов и действий в тренировочных условиях не является гарантией соревновательной эффективности, где определяющей становится способность спортсмена к быстрому принятию решений в условиях многоальтернативной неопределенности и их последующей двигательной реализации в условиях постоянно изменяющейся внешней среды. Такое понимание является достаточно важным в контексте рассматриваемых вопросов многолетней подготовки в спортивно-боевых единоборствах.

Содержание и принцип распределения учебного материала на этапе начальной подготовки (на примере рукопашного боя). На базовую техническую подготовку в рукопашном бое рекомендуется выделять не менее двух лет, причем соревнования в режиме противоборства должны проводиться по упрощенным правилам (ограничения по зонам контакта, использование защитных протекторов и т. п.). Необусловленные задания (в которых парт-

нер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них (на начальном этапе, как правило, после 4–6 месяцев технической подготовки).

Этап предварительной базовой и специализированной подготовки (в программе для СУСУ – учебно-тренировочный этап). Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки в рукопашном бое. Одна из основных задач, которая должна быть решена к его окончанию – углубленное овладение большей частью объема разнообразного технического арсенала спортивного раздела рукопашного боя (это объясняется в первую очередь благоприятными биологическими предпосылками, характерными для постпубертатного периода и требованиями, предъявляемыми соревновательной деятельностью).

Этап спортивного совершенствования. Процесс совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, ориентированных на успешную спортивную карьеру, приобретает индивидуализированный характер, что требует учета множества факторов, прямо или опосредованно взаимосвязанных с врожденными задатками (в широком понимании), результатами предшествующей подготовки, целями и задачами соревновательной деятельности и др. Подготовка занимающихся, мотивированных на прикладные разделы рукопашного боя, не имеет столь выраженной индивидуальной направленности и в основном направлена на расширение арсенала приемов и действий, реализуемых в обстановке, приближенной к реальной.

Этап высшего спортивного мастерства (СС) характеризуется направленностью на поиск резервов, обеспечивающих максимальную реализацию индивидуальных возможностей спортсменов. В прикладной сфере еще более широко внедряются организационные условия и методы, обеспечивающие экстремальность реальных ситуаций рукопашного (в том числе вооруженного) противоборства.

Физическая подготовка. Во всех видах спортивной деятельности общепринято, что на этапах начальной и предварительной базовой подготовки приоритетное внимание должно уделяться разностороннему развитию физических возможностей организма, укреплению здоровья юных спортсменов, устранению недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, созданию двигательного потенци-

ала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков [1, 2, 3, 4, 7, 8]. Эти рекомендации в полной мере относятся и к данному разделу подготовки в спортивно-боевых единоборствах. При этом «принципиально важным моментом стратегии подготовки на начальных этапах многолетнего совершенствования является нахождение оптимального соотношения между физической и технической подготовкой. Техническое совершенствование должно быть не только максимально разнообразным и не допускающим формирования жестких двигательных навыков, но и находиться в соответствии с уровнем развития различных двигательных качеств» [2].

При планировании нагрузок на последующих этапах подготовки необходимо понимать, что этапы ПБП и СБП охватывают большую часть пубертатного периода, для которого характерны существенные биологические перестроения в организме, быстро изменяющиеся размеры тела и др. Эти аспекты важно учитывать как при определении параметров тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств, так и в процессе технического совершенствования. Особое внимание рекомендуется уделять координационной тренировке, так как формируемые навыки являются важными предпосылками достижений для определенного класса двигательных задач, которые для своего осуществления требуют от спортсмена различной (вариативной) техники движений [2, 4, 9]. Окончание пубертатного периода дает основания для увеличения суммарной тренировочной нагрузки и изменения направленности тренировочного процесса. В частности, расширяются возможности в отношении средств силовой подготовки, а также емкости и мощности систем энергообеспечения [1].

На этапе СС суммарный объем и интенсивность нагрузок существенно возрастают, что позволяет к окончанию периода подготовиться к участию в соревнованиях среди взрослых спортсменов.

На этапе подготовки к высшим достижениям (ВСМ) нагрузки достигают возможных предельных величин, что является определяющим условием выведения спортсменов на уровень высших достижений [1, 2]. В прикладном разделе рукопашного боя акцент на совершенствование физических кондиций выражен не столь явно.

Годовой объем нагрузок на этапах многолетней подготовки, регламентированный программой для СУСУ «Рукопашный бой», и результаты опроса тренеров-практиков (n=37), представлены в таблице.

Таблица – Распределение объема нагрузок, направленных на решение задач технико-тактической и физической подготовки на этапах многолетнего спортивного совершенствования

Объем подготовки (час)		Этапы подготовки									
		НП-1	НП-2	ПБП-1	ПБП-2	СБП-1	СБП-2	СБП-3	СС-1	СС-2	ВСМ
Программа «Рукопашный бой»	Физическая подготовка	157	157	228	288	344	404	404	433	448	514
	Технико-тактическая подготовка	129	129	210	300	391	484	484	597	672	954
	Общий объем ТТП и ФП	286	286	438	588	735	888	888	1030	1120	1469
Результаты опроса тренеров (спорт)*	Физическая подготовка*	100–160	120–160	120–180	120–180	120–200	140–200	140–220	160–250	160–250	200–320
	Технико-тактическая подготовка *	100–160	120–180	140–180	140–180	140–200	150–220	150–240	180–280	200–320	240–430
	Общий объем ТТП и ФП *	240–300	260–320	260–340	260–340	260–380	280–400	280–440	340–520	360–540	520–740
Результаты опроса тренеров (спорт/б)*	Физическая подготовка*	–	–	–	–	100–150	100–150	100–160	100–200	100–200	–
	Технико-тактическая подготовка *	–	–	–	–	100–150	120–150	120–180	150–200	150–200	–
	Общий объем ТТП и ФП *	–	–	–	–	260–380	280–400	280–400	280–400	280–400	–

Примечание: * – показан основной диапазон значений (по результатам опроса специалистов, n=37).

В соответствии с учебным планом программы «Рукопашный бой» годовой объем нагрузок, направленных на решение задач технико-тактической (ТТП) и физической подготовки (ФП), от этапа к этапу постепенно увеличивается. При этом, начиная с этапа ПБП-2, объем работы в разделе ТТП начинает превышать суммарный объем ФП (соответственно 49 и 51 % от суммарного времени). В дальнейшем время, отводимое на ТТП, увеличивается до 954 часов при относительно меньшем приросте нагрузок, направленных на решение задач ФП (514 часов), что приводит к соотношению этих компонентов на этапе ВСМ в пропорции 35 и 65 %.

Результаты опроса тренеров, ориентированных на подготовку спортсменов высокой квалификации и работающих в спортивных клубах и организациях с различными формами юридической собственности, показывают, что регламентированные в программе «Рукопашный бой» объемы нагрузок на практике реализуются только на этапах начальной подготовки, но в дальнейшем они существенно ниже рекомендованных: на 30–35 % на этапе СБП-1, 40–45 % (СБП-2), 50–55 % (СБП-3), 50–60 % (СС) и 50–65 % (ВСМ). Вместе с тем тенденция к увеличению времени, отводимого на ТТП по отношению к ФП, наблюдается только начиная с этапа СБП.

Объем нагрузок в клубах и секциях, где основная подготовка ориентирована на прикладную сферу единоборств, существенно ниже, чем в группах спортивной направленности. Занятия в таких группах проводятся, как правило, не более 3–4 раз в неделю, а физическая подготовка нередко проходит в форме самостоятельных занятий. Причины, которые детерминируют указанные расхождения, следует рассматривать преимущественно в организационной плоскости, так как обеспечить ежедневный тренировочный процесс спортсменов в клубах, деятельность которых основана на индивидуальных формах собственности, экономически достаточно сложно (высокая стоимость аренды спортивных помещений и др.), что на практике приводит к уменьшению количества тренировочных занятий и, соответственно, общего времени, отводимого на подготовку.

Таким образом, можно констатировать существенные различия в системе организации подготовки спортсменов в олимпийских видах единоборств, преимущественно финансируемых из государственного бюджета, и в СБЕ, где на клубном уровне основным источником является самофинансирование. Секции и кружки в государственных структурах Министерства образования (центры творчества детей и молодежи и др.) также финансируются из расчета двух- или трехразовых

занятий в неделю, что вполне соответствует уровню задач, решаемых в учреждениях дополнительного образования. Таким образом, данные условия следует воспринимать как объективную реальность, что не снимает с повестки ряд вопросов, связанных с оптимизацией процесса подготовки в видах спортивно-боевых единоборств, имеющих как выраженную спортивную, так и прикладную направленность. Рассмотрим ряд позиций, наиболее важных с нашей точки зрения.

Спортивный отбор и сохранение контингента занимающихся. В олимпийских видах спорта практикуемые системы отбора нацелены на поиск одаренных спортсменов, возможности и задатки которых позволяют при рациональном тренировочном воздействии добиваться высоких результатов в спортивной деятельности определенной направленности. Традиционный подход к формированию спортивного резерва предполагает 60–70 % «отсев» после этапа предварительного обучения, 50 % после этапа НП, 75–80 % при переходе к этапу СБП и около 50 % на каждом из последующих этапов. Оптимальный подход (так называемая система «шприц») предполагает 90 % «отсев» после этапа предварительного обучения и при переводе в группы ПБП. На СБП, а в дальнейшем на этапах СС и ВСМ, остается около 50 % спортсменов, занимавшихся на предшествующем этапе. В конечном итоге на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей остается только около 1–1,5 % от исходного количества занимающихся [2]. Приведенные данные показывают, что в олимпийском спорте система отбора направлена на отсев спортсменов, чей ресурс по различным причинам ограничен и не позволяет добиваться достижений высокого уровня.

В то же время анализ статистических показателей, характеризующих общую динамику количества занимающихся рукопашным боем (включая ММА) и их распределение в соответствии с выделенными этапами многолетней подготовки, выполненный в период с 2008 по 2018 гг., показывает, что в видах СБЕ, имеющих комплексную целевую направленность, при переходах на очередной этап подготовки происходят существенные изменения качественных характеристик контингента рассматриваемых групп (рисунок 1). Практически на всех этапах подготовки по различным причинам занятия единоборствами прекращают: 32,3–35,1 % занимающихся на этапе НП, 18,8–23,1 % на этапе ПБП, 15,1–19,6 % на СБП и 42,2–48,2 % на этапе СС. В то же время на каждом из этапов группы пополняются за счет прихода новичков или спортсменов из других видов спорта (в том числе единоборств): от 12,6 до 24,5 % занимающихся на этапе НП и от 6,9 до 21,6 % на этапе СС. Отметим, что такая картина не характерна для олимпийских видов спорта, где переходы или начало занятий в более позднем возрасте скорее являются исключением из правил.

Таким образом, при внешней стабильности приведенных выше количественных показателей для СБЕ характерна значительная сменяемость состава групп на всех этапах подготовки, так как на место прекративших занятия приходят новички или спортсмены, имеющие опыт занятий другими видами спорта (в том числе единоборствами), что ставит тренера перед необходимостью поиска путей решения организационных и методических проблем.

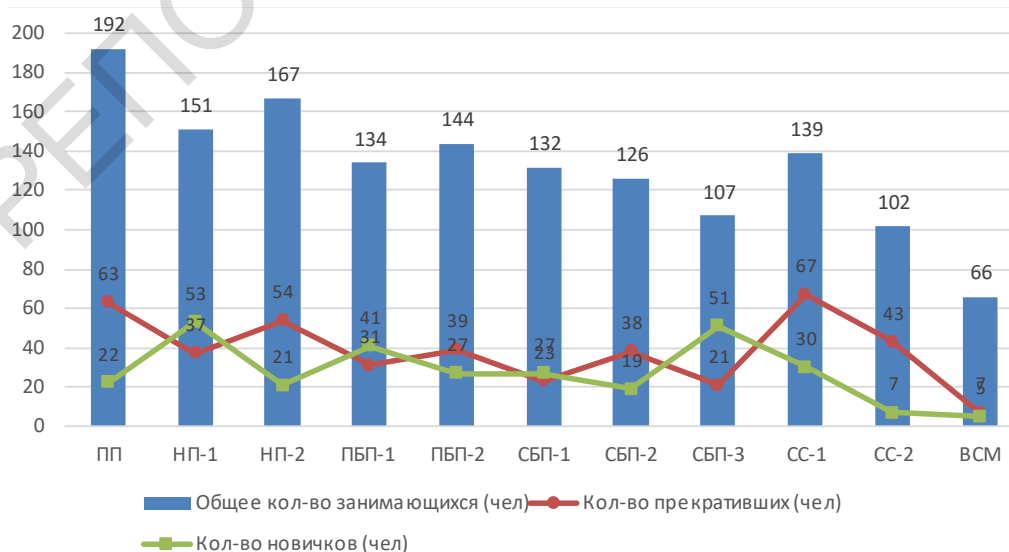


Рисунок 1. – Динамика количества занимающихся рукопашным боем и смешанными единоборствами на этапах многолетней подготовки (средние данные за период 2008–2018 гг.)

Наиболее актуальными проблемами методического характера, на наш взгляд, являются:

– необходимость обучения (или переучивания) новичков базовым приемам и действиям на более поздних этапах (особенно на СБП и СС), в результате чего нарушаются основные закономерности спортивной подготовки и производные от них принципы;

– совершенствование физической подготовленности или ее отдельных компонентов в возрастные периоды, неблагоприятные для их эффективного развития [4];

– необходимость совершенствования технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности новичков, приступивших к регулярным занятиям на поздних этапах, в короткие сроки, не соответствующие научно обоснованным рекомендациям по формированию устойчивых двигательных навыков и длительности периодов адаптации к нагрузкам определенной направленности.

Следует также указать на проблемы, связанные с включенностью новичков в систему соревновательной практики (сложности с подбором спарринг-партнеров соответствующей квалификации в процессе предсоревновательной подготовки; отсутствие спортивной квалификации, необходимой для допуска к участию в соревнованиях, и др.). Эти проблемы легче решаются в прикладном разделе СБЕ, но компенсировать отсутствие соревновательной практики в системе подготовки квалифицированных спортсменов другими средствами подготовки нецелесообразно.

Взаимосвязь и сохранение мотивации к занятиям спортивно-боевыми единоборствами на этапах многолетней подготовки. Одной из главных причин отсева занимающихся и пополнения групп новичками на этапах многолетней подготовки является смена их доминирующей мотивации. Данные, приведенные на рисунке 2, показывают, что спортивные мотивы являются преобладающими у занимающихся на этапах НП, ПБП и СБП.

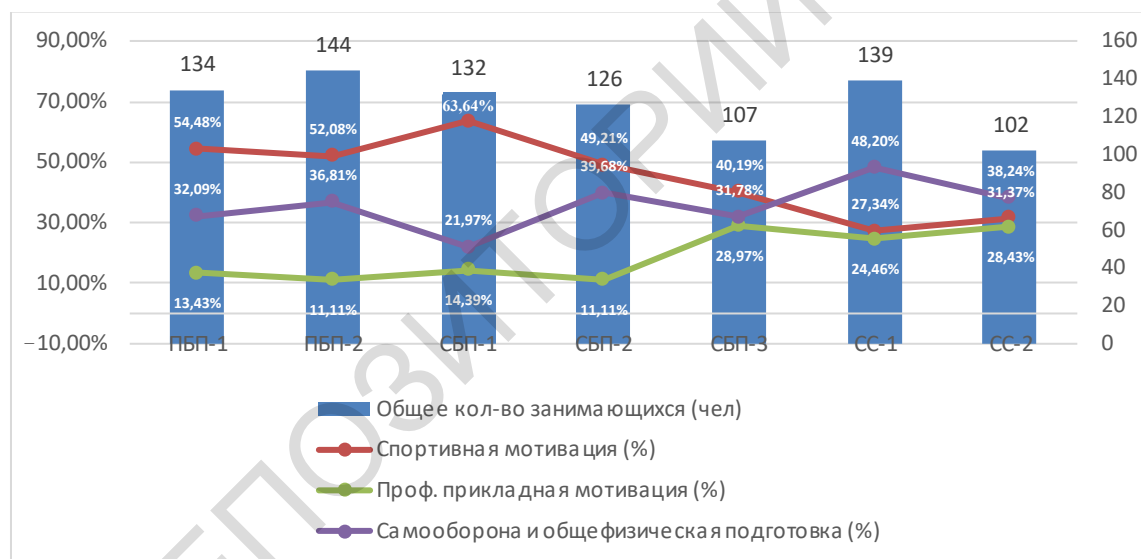


Рисунок 2. – Распределение занимающихся рукопашным боем и смешанными единоборствами по группам преимущественной мотивации (%)

Однако на каждом из этапов это преимущество уменьшается (54,5 % на этапе ПБП-1 и 40,2 % на СБП-3), в то время как все большее внимание занимающихся привлекает самооборона и общефизическая подготовка (особенно явно эта мотивация выражена в период допризывной под-

готовки к службе армии или в случаях, когда учащиеся общеобразовательных школ планируют поступление в военные учебные заведения). Профессионально-прикладная мотивация характерна для меньшего количества занимающихся (от 11,1 % на этапе ПБП-2 до 28,4 % на этапе

СС-2), но следует учитывать, что именно эта группа востребована в силовых министерствах и ведомствах, так как ко времени зачисления на службу этот контингент является наиболее подготовленным к решению задач по обеспечению государственной безопасности.

Выводы

1. Выявлены существенные отличия в организации и методическом обеспечении системы подготовки в олимпийских и спортивно-боевых видах единоборств. Если в видах единоборств, включенных в олимпийскую программу, вся система многолетней подготовки нацелена на решение задач, характерных для спорта высших достижений, то в видах СБЕ занимающиеся преимущественно ориентированы на достижение цели в одном из направлений (спортивном, прикладном, самооборона и общефизическая подготовка).

2. В олимпийских видах единоборств отбор на этапах многолетней подготовки направлен на поиск одаренных спортсменов, возможности и задатки которых позволяют при рациональном тренировочном воздействии добиваться высоких результатов в спортивной деятельности определенной направленности. В СБЕ отсутствует логично выстроенная система отбора, что отчасти обусловлено условиями недостаточного финансирования подготовки спортсменов и организации работы в секциях и клубах единоборств на самокупаемой основе. Одной из главных причин отсева занимающихся и пополнения групп новичками на этапах многолетней подготовки является смена доминирующей направленности мотивов. Нацеленность на успехи в спорте является наиболее выраженной на этапах НП, ПБП и СБП. В то же время юношей старшего возраста больше привлекает самооборона и общефизическая подготовка, особенно в период подготовки к поступлению в высшие военные учреждения и при подготовке к службе в армии. Профессионально-прикладные мотивы характерны для относительно меньшего количества занимающихся (от 11,1 % на этапе ПБП-2 до 28,4 % на этапе СС-2), но при этом следует учитывать социальную значимость данного контингента, так как именно представители прикладного направления востребованы в силовых министерствах и ведомствах, поскольку ко времени зачисления на службу они качественно подготовлены к решению задач по обеспечению государственной безопасности.

3. При разработке программ подготовки в СБЕ, имеющих комплексную целевую направленность, следует принять к сведению, что формирование и совершенствование технико-тактического мастерства и повышение уровня физической подготовленности новичков, приступивших к регулярным занятиям на поздних этапах многолетнего спортивного совершенствования, должно быть

направлено не на решение сиюминутных «безотлагательных» задач, а осуществляться с учетом основных закономерностей спортивной подготовки.

4. При организации работы в клубах и секциях, практикующих комплексную подготовку занимающихся, начиная с этапа СБП необходимо структурировать состав групп по профилю избранных направлений. Для спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов, необходимо рассматривать возможность их перехода в профессиональные клубы, в которых могут быть обеспечены соответствующие условия и возможна организация ежедневных тренировочных занятий. Для занимающихся, ориентированных на прикладное направление СБЕ с учетом относительно меньшей суммарной нагрузки и интенсивности подготовки, могут быть предусмотрены варианты занятий в существующей организационной структуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
2. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С. Н. Бубка [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2017. – С. 298–303.
3. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : моногр. / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – С. 61–72; 89–95; 152–222.
4. Волков, В. М. Теория спортивного отбора: способность, одаренность, талант / В. М. Волков. – Киев : Вежа, 1977. – 128 с.
5. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств : учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 176 с.
6. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост. : В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2009. – 169 с.
7. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Садовски, Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовски. – Бяла-Подляска, 2003. – 384 с.

20.08.2019