

Экспериментально доказано, что в работе с обучающимися различного возраста, не имеющими предварительной плавательной подготовленности, наибольший педагогический эффект обучения достигается при реализации целостно-раздельной и экстенсивной методик, при условии поддержания моторной плотности занятий на уровне 80–90 %.

Установлено, что сложно организованный педагогический процесс по обучению плаванию имеет многопрофильную направленность и различные целевые установки и задачи. Сформированные на основании предыдущего человеческого опыта методики обучения плаванию в большинстве случаев носят прикладной характер, отвечающий конкретным задачам реализации.

Экспериментально подтверждена высокая педагогическая эффективность целостно-раздельной экстенсивной методики обучения по освоению плавательных локомоций. Величина педагогического воздействия может регулироваться за счет изменения частоты занятий, количества занятий, их длительности, величины моторной плотности, длительности перерывов между занятиями, разнообразия упражнений, конкретных целевых установок и индивидуализации отдельных упражнений.

1. Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 480 с.
2. Платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
3. Дмитриев, Р.А. Ускоренное обучение начальному плаванию / Р.А. Дмитриев. – Минск: Польша, 1959. – 21 с.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

*Ивко В.С.*, доцент, Заслуженный тренер БССР,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Анализируя планирование учебно-тренировочного процесса сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе к крупнейшим международным соревнованиям, можно выделить трехэтапную подготовку, т. е. проведение трех централизованных сборов продолжительностью от 15 до 18 дней с соотношением средств подготовки: первый сбор – соотношение средств ОФП и СФП – 20 на 80 %; второй сбор – 50 на 50 % и третий – непосредственной подготовки к соревнованиям с соотношением 80 % СФП и 20 % ОФП.

Этапы централизованной подготовки позволяют освободить борцов от бытовых забот и нагрузок, соблюдать строгий режим дня, использовать более широкий круг спарринг-партнеров, четко организовывать питание и восстановительные мероприятия, а также организовывать строгий педагогический, врачебный и научный контроль за учебно-тренировочным процессом и состоянием спортсменов.

Доля централизованных сборов в общей системе подготовки сборной команды за последние 4 года составила от 180 до 210 дней ежегодно.

Для эффективного планирования учебно-тренировочного процесса борцов необходимо предварительно проанализировать все стороны подготовки спортсменов и затем наметить конкретные задачи к предстоящему соревнованию. После этого можно приступать к разработке детальной программы в двух взаимосвязанных частях тренировочного процесса:

- 1) разработка структуры и программы чередования тренировочных нагрузок;
- 2) разработка смыслового содержания тренировочного процесса.

Решение этих вопросов может осуществляться как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого ее члена. В первом случае основным документом данной работы будет общий план подготовки сборной команды к предстоящим соревнованиям, а во втором – составление индивидуальных программ подготовки каждого спортсмена.

При разработке общего плана работы учебно-тренировочного сбора необходимо выделить главные показатели. К ним относятся: 1) суммарное время чистой работы в минутах; 2) средняя

интенсивность тренировочной нагрузки на сборе в баллах; 3) объем суммарной физической нагрузки за весь сбор в условных единицах. Объем и интенсивность нагрузки определяются по методике В.М. Сытника, 1978 г. После этого составляется предварительный вариант общего плана сбора с обозначением по дням и тренировочным занятиям конкретных форм и средств тренировки, который обсуждается, а затем утверждается на тренерском совете сборной команды. На предсоревновательных сборах обычно применяется традиционное планирование с выделением следующих микроциклов: 1) втягивающий; 2) базовый; 3) ударный; 4) восстановительный; 5) непосредственной подводки спортсменов к соревнованию.

В практике тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применяются следующие основные формы занятий: ОФП, УТ, УТЗ, КС. Эти формы занятий необходимы для решения определенных задач с использованием конкретных методов тренировки.

ОФП – форма занятий, нацеливающая на совершенствование общей выносливости (средства – кроссовый бег, спортивные игры), на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной скоростно-силовой выносливости (средства – тренажеры, штанга, гири, скоростно-силовые комплексы), на совершенствование разгрузочной работы с применением средств активного отдыха.

Учебная тренировка (УТ) – форма занятий, направленная на совершенствование технической и технико-тактической подготовленности борцов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера, совершенствования излюбленных ТТД в стойке и партере, комбинаций и связок приемов с более легким партнером.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) направлено на совершенствование технико-тактического мастерства борцов в условиях взаимного сопротивления партнеров в совершенствовании ТТД и учебно-тренировочных схватках. Решаются конкретные задачи: борьба за захват, умение вести борьбу на различных дистанциях, стойках, умения выполнять встречные атаки и контратаковать, умения атаковать руками снизу, умения бороться на краю ковра и в зоне пассивности и др.

Контрольные схватки (КС) – форма занятий для совершенствования интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований с организованным судейством и объявлением победителей и занесением в судейский протокол результатов борьбы в двух периодах.

Дальнейшая работа по составлению общего плана сбора состоит в расчете и выборе дозировки каждого тренировочного дня с должной величиной физической нагрузки в условных единицах объема и интенсивности.

При планировании содержания, объема, интенсивности на учебно-тренировочном сборе необходимо придерживаться принципов спортивной тренировки – постепенности, непрерывности и если это традиционное планирование – волнообразности.

Величина и направленность тренировочных нагрузок от первого к последнему микроциклу постепенно изменяются, так как возрастает количество специализированных тренировочных заданий, снижаются общеподготовительные нагрузки и сокращаются затраты времени на специально-подготовительные задания.

Программа учебно-тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего турнира: величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки достигает своего максимума, а затем в течение 8–10 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для успешного выступления спортсмена. В большинстве случаев следует общеподготовительные тренировки в течение дня проводить после специализированных тренировок на ковре.

Индивидуальные планы тренировки членов сборной команды позволяют каждому спортсмену при решении общей задачи выполнять работу, необходимую ему одному.

Особое значение при проведении учебно-тренировочных сборов играет распределение борцов нагрузкой по манере ведения соревновательных поединков. В спортивной борьбе проведены исследования по изучению манеры ведения поединков различными спортсменами. Выделено три группы борцов, склонных к игровой, силовой и темповой манере ведения схваток. (П.А. Рожков, 1986). Так, с целью совершенствования мастерства борцам игровой манеры ведения поединка необходимо регулярно пополнять арсенал индивидуальной техники, совершенствовать способность творчески действовать в различных ситуациях, действовать комбинационно, использовать различные способы тактической подготовки – такие как вызов, обратный вызов, двойной обман, повторную атаку и др.

Борцам-силовикам необходимо совершенствовать хорошее физическое развитие, большую часть времени отводить на развитие скоростно-силовой выносливости, выполнять технические действия при плотных захватах, на ближней дистанции, применять выведение из равновесия и сковывание.

Борцам-темповикам необходимо работать над высокой двигательной активностью, насыщая ее тактико-техническими действиями, отрабатывать способность вести поединок от начала до конца в высоком темпе, непрерывно проводить атакующие действия, выведения из равновесия, теснения в условиях нарастающего утомления, вести поединки со сменой партнеров и др.

Немаловажным является распределение членов сборной команды на УТС на группы по весовым категориям.

Целесообразно выделить три группы борцов:

1. Борцы легких весовых категорий – 59, 66, 71 кг.
2. Борцы средних весовых категорий – 75, 80, 85 кг.
3. Борцы тяжелых весовых категорий – 98 и 130 кг.

Опыт работы со сборными командами, изучение соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов позволяет сделать вывод: три группы борцов различаются по физической, технической, тактической, психологической подготовленности и целенаправленная работа с каждой группой принесит большой педагогический эффект.

На наш взгляд, такой подход к составлению и реализации планирования учебно-тренировочного процесса при подготовке к ответственным соревнованиям принесет положительный результат.

1. Крикуха, Ю.А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности борцов: автореф. дис... канд. пед. наук. / Ю.А. Крикуха; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003.

2. Рожков, П.А. Спортивная борьба: ежегодник / П.А. Рожков. – М.: ФиС, 1986. – С. 32–34.

## ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2015 ГОДА И ЗАДАЧИ ПО ПОДГОТОВКЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ К ЕВРОПЕЙСКИМ ИГРАМ И ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2015 ГОДА

*Ивко В.С.*, доцент, Заслуженный тренер БССР,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
*Нижбицкий Н.Н.*, доцент,  
Белорусский институт правоведения,  
Республика Беларусь

23–24 января 2015 года в Лиде состоялся чемпионат Республики Беларусь по греко-римской борьбе. В соревнованиях приняли участие 110 борцов из всех шести областей Минска. В весовых категориях участвовало:

Таблица 1 – Количество спортсменов в весовых категориях и квалификация борцов

№ п/п	Весовая категория, кг	Количество участников	Квалификация борцов
1	59	12	ЗМС 1; МСМК 1; МС 7; КМС 3
2	66	24	ЗМС 1; МСМК 3; МС 13; КМС 7
3	71	17	МСМК 1; МС 9; КМС 7
4	75	13	МСМК 3; МС 6; КМС 4
5	80	10	МС 9; КМС 1
6	85	13	ЗМС 1; МСМК 1; МС 6; КМС 5
7	98	11	МС 9; КМС 2
8	130	10	МСМК 1; МС 5; КМС 4
Всего		110	ЗМС – 3; МСМК – 10; МС – 64; КМС 33