

## ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И КУЛЬТУРНОГО УРОВНЯ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Либерман Л.А.*, доцент,

*Просяцкий А.С.*,

*Третьяк В.Л.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Занятия спортивными единоборствами привлекают множество людей. Далеко не все они любят читать и умеют работать с книгой. Став тренерами, такие специалисты нередко ощущают неполноту своего образования, общекультурного уровня, а в связи с этим – снижение продуктивности работы. Необходимость повышения тренером своего профессионального и культурного уровня признано многими опрошенными тренерами.

Образованность и культурный уровень тесно связаны друг с другом, с самообразованием и самовоспитанием.

Очень часто работа тренера обуславливается целью его жизни, т. е. интересами, потребностями, силой побуждений, мощностью мотиваций и уровнем сопротивляемости стрессам. Тренер стремится к признанию, определенному положению в обществе и отсюда возникает тенденция устранения различий между своими личными потребностями и интересами, потребностями и интересами воспитанников, их родителей, администрации и т. д. Зрелым тренером можно считать того, чьи интересы и потребности совпадают с интересами и потребностями большинства окружающих. Он должен уметь выделить главное из множества сиюминутных дел, не бояться трудностей, находить правильный стиль работы, помнить о том, что легких путей к успеху не бывает, уметь воспринимать и правильно оценивать действительность, быть энергичным и заражать своим энтузиазмом спортсменов.

Постоянное самообразование, накопление знаний позволяют тренеру быть новатором и в меру рисковать. Это не только разнообразит тренировки, но и повысит у учеников интерес к занятиям. В случае же отрицательных результатов нововведения, необходимо внести коррективы и начать все сначала.

Особая роль принадлежит профессиональным знаниям. Будучи прекрасным организатором, блестяще зная технику, тренер обязан систематически пополнять свои знания и в области методики тренировки.

### **I. Организация воспитательной работы**

Решение воспитательных задач предусматривает моральную, интеллектуальную и эстетическую подготовку спортсменов. Эта группа задач – самая трудная в деятельности тренера. Основой здесь является формирование у воспитанников широкого мировоззрения, любознательности, трудолюбия, патриотизма, интернационализма, чувства товарищества, гражданственности.

### **II. Планирование процесса подготовки**

Тренер должен достаточно точно прогнозировать темпы роста спортивного мастерства у воспитанников. Планирование на основе прогноза необходимо в процессе многолетней тренировки, четырехгодичного цикла, тренировочного года, макро-, мезо- и микроциклов. При планировании тренировочного дня и отдельных занятий нужно прогнозировать динамику состояния работоспособности воспитанников. Чем точнее этот прогноз, тем точнее план тренировки. При этом объекты планирования (динамика физиологических, психологических нагрузок, состояние тренированности, результаты участия в соревнованиях, научных обследований и т. д.) требуют особого внимания. Весьма многогранна и сложна функция планирования тренировочного процесса в связи с реализацией фронтального, группового и индивидуального подходов.

Наиболее важен план тренировочного года. Его разработка связана с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и многих сопутствующих факторов и условий спортивной деятельности. Прежде всего следует иметь в виду централизованные учебно-тренировочные сборы, основную учебную (или производственную) деятельность, восстановительные процедуры, научные обследования, переезды к местам соревнований или учебно-тренировочных сборов, дни отдыха и т. д. Основное в годичном плане тренировки – точно рассчитать, когда будет возможно достижение лучшего состояния тренированности (к главным соревнованиям).

Даже выдающиеся спортсмены могут проиграть мелкие соревнования, но должны победить на крупных. Для этого в каждом макроцикле выделяются главные и контрольные соревнования и соответственно им определяются структура и функции каждого макро- и мезоцикла.

### **III. Управление волевой подготовкой**

Как известно, достижения в спортивных единоборствах во многом зависят от уровня волевой подготовленности спортсменов. В процессе многолетней подготовки воспитанники приобретают способность преодолевать трудности путем: а) сокращения времени для принятия волевых решений; б) повышения мощности проявляемых волевых действий; в) повышения степени устойчивости волевых состояний; г) самостоятельности их проявления.

Подготовка квалифицированного единоборца – это совместная работа не только тренера, спортсмена, его родителей и администрации, но также биохимика, психолога, массажиста, менеджера, врача, физиолога. На смену системе спортсмен – тренер пришла система спортсмен – бригада специалистов. У спортсменов следует формировать желание испытать себя. Для этого нужны глубокая мотивированность, достаточно высокий уровень притязаний, остроконкурентная обстановка. Занятия спортом должны стать наиболее важным делом, которому посвящает себя спортсмен, и тогда становятся доступными изнурительные тренировки, психическое и физическое напряжение. Особое значение имеет осознание спортсменом необходимости тренировочных занятий с максимальной нагрузкой. Надо поощрять умение терпеть чувство гордости за возможность тренироваться с полной отдачей сил, вплоть до преодоления болевых ощущений.

Волевая подготовленность – это как бы надстройка технико-тактической и физической подготовленности. Поэтому в процессе многолетней тренировки вслед за ростом физических возможностей, уровня владения техникой, тактикой существенно возрастает и уровень развития волевых качеств единоборца.

### **IV. Контроль за спортивной деятельностью и состоянием тренированности спортсменов**

Строго соблюдая требования спортивной метрологии, тренер организует (или самостоятельно проводит) необходимые измерительные, вычислительные и оценочные процедуры.

Результаты контроля позволяют сопоставить запланированные и фактические нагрузки (их величину, направленность, динамику), запланированное и фактическое состояние тренированности единоборцев. Исходя из полученных данных, тренер вносит коррективы в тренировочные программы и отдельные задания.

### **V. Управление физической подготовкой**

В основе управления физической подготовкой лежат глубокие знания тренера в области медико-биологических основ своего вида единоборства. В целом этот аспект деятельности тренера может быть назван оздоровительным, поскольку тренеру приходится заниматься укреплением здоровья спортсменов, формируя их телосложение и совершенствуя кондиционные компоненты спортивного мастерства: скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость и др. В связи с этим тренеру необходимо разбираться во многих вопросах спортивной медицины, иметь представление о возрастной динамике различных заболеваний, о причинах и механизмах травм у представителей своего вида единоборства. Формирование телосложения у единоборцев требует знаний в области спортивной антропологии, а совершенствование кондиционных качеств – знаний по физиологии, биохимии и другим биологическим наукам.

### **VI. Управление соревновательной деятельностью**

Оно заключается в оказании помощи спортсменам на подступах к соревнованиям и в процессе их проведения. Главная забота тренера – контроль за состоянием тренированности, весовым режимом, сном, питанием спортсмена, разработка вопросов стратегии и тактики участия в соревнованиях.

В ходе самих соревнований наиболее важно следить за восстановлением работоспособности у спортсмена. Нужно позаботиться об организации и проведении тренировочных занятий, оказывать помощь в разработке тактических планов на каждую схватку, бой, помогать разминаться, настраиваться на поединок, следить за его ходом, анализировать результаты и выполнять многие другие функции.

### **VII. Отбор спортсменов**

Правильное его проведение повышает вероятность привлечения одаренных и воспитания выдающихся спортсменов. К сожалению, эта функция признана трудной и малоэффективной. Она разделяется на три взаимообусловленные и в то же время относительно самостоятельные части:

– спортивная ориентация детей (начальный отбор);

- отбор кандидатов в сборные команды;
- комплектование сборных команд.

Выполняя любую из них, тренер должен учитывать задатки отбираемого, его способности, уровень мотивированности занятий и условия для подготовки. При положительных оценках можно рассчитывать на подготовку единоборца международного класса. Сложность проблемы отбора усугубляется наличием педагогического, экономического, этического, метрологического и других аспектов. Тренер должен быть осведомлен в каждом из них, чтобы не допускать грубых ошибок.

### **VIII. Повышение и восстановление работоспособности спортсменов**

Эта функция тренера становится особенно важной при подготовке квалифицированных спортсменов. Здесь приходится лавировать между необходимостью максимально загружать воспитанников, с одной стороны, и беречь их от перенапряжения и перетренированности – с другой. При этом весьма полезны психорегулирующие, механические, температурные, химические, электрические, медикаментозные и другие процедуры, восстанавливающие и повышающие работоспособность. Тренер обязан знать тонизирующие процедуры, способствующие более эффективному совершенствованию аэробных и анаэробных процессов энергетического обеспечения, в большей мере восстанавливающие работоспособность после тренировочных занятий с различной направленностью и т. д.

Исходя из вышеизложенного, идеологически и профессионально грамотный спортсмен становится единомышленником тренера, а это обуславливает достижение высоких целей тренировки. Тренер должен всячески поддерживать и развивать любознательность спортсменов, организовывать индивидуальное чтение специально подобранной литературы, вести беседы на практических занятиях и периодически проводить специальные теоретические занятия.

1. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки борцов / В. А. Воробьев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2009. – № 10 (56). – С. 18–21.

2. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутрине тренировочной и соревновательной деятельности / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – Кн. 1. Пропедевтика. – 285 с.

4. Брюсов, Г. П. Модель деятельности спортивной федерации по развитию вида спорта в современных социально-экономических условиях (на примере Федерации спортивной борьбы России): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. П. Брюсов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – 24 с.

## **АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГАНДБОЛЕ НА ОСНОВЕ КОМПЬЮТЕРНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ**

*Лисица Т.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В современном спорте наиболее важным компонентом является соревновательная деятельность, которая тесно связана со спортивным результатом. Соревновательная деятельность признана специалистами (В.М. Зацюрский, 1982; М.А. Годик, 1988) одним из важнейших компонентов комплексного контроля, без которого управление учебно-тренировочным процессом становится невозможным.

Соревновательная деятельность в спортивных играх, в том числе и в гандболе, как правило, протекает в напряженных, экстремальных условиях. В таких условиях, порой даже в самых простых игровых ситуациях, совершают ошибки спортсмены высокого класса. Поэтому проблема эффективности соревновательных действий в напряженных ситуациях имеет важное практическое значение.