

УДК 796.81

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ С УЧЁТОМ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ И ВОЗРАСТА

Анарбаев А.К.

*Международный Казахско-Турецкий университет им. А. Ясави,
Туркестан, e-mail: almas.anarbaev@mail.ru*

В статье рассматриваются вопросы разработки единой системы подготовки спортсменов. Обоснованы четыре взаимообусловленных и неразрывно связанных между собой факторов, от которых зависит прогресс высшего спортивного мастерства. Первый фактор системы подготовки предполагает наличие у спортсменов высоких двигательных и психологических качеств в сочетании с хорошим здоровьем. Второй фактор системы подготовки предполагает совершенную методику спортивной тренировки, систему соревнований и восстановления. Третий фактор системы подготовки предполагает наличие хорошо оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий, соревнований и восстановления (отдыха). Четвёртый фактор системы подготовки предполагает высокий уровень знаний, педагогическое мастерство тренера, и постоянное самоусовершенствование спортсмена. Приведённые факторы определяют основные принципиальные положения системы подготовки спортсмена. Разработаны и разделены по возрастным группам (от 7 до 20 лет и старше) требования предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнованиям.

Ключевые слова: система подготовки, положительный перенос, бессистемность, сверхвосстановление

SYSTEM OF WRESTLERS TRAINING WITH THE ACCOUNT OF THEIR QUALIFICATIONS AND AGE

Anarbayev A.K.

Yassawi International Kazakh – Turkish University, Turkestan, e-mail: almas.anarbaev@mail.ru

Problems of working out of common system of sportsmen training is considered in this article. There are four interrelated and inseparably linked factors, which are affected to the progress of higher sports mastery. The first factor of training system is the availability of athletes for the high motor and psychological qualities in combination with good health. The second factor of training system is the perfect training method of sport training, competition and recovery system. The third factor of training system is the availability of well-equipped state-of-the-art venues for training, competition and recovery. The fourth factor of training system is a high level of knowledge, trainer's pedagogical skills and athlete's constant self-improvement. The given factors define the basic system status of preparation of the athletes. The requirements for the training system of athletes to competitions are designed and separated by age groups (from 7 to 20 years old and older).

Keywords: training system, positive transfer, non-systematicity, extrarecovery

Огромная конкуренция в спорте, стремление спортсменов к самоусовершенствованию стимулируют рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека. Все это приводит к тому, что на крупнейших соревнованиях побеждают наиболее одаренные спортсмены, придерживающиеся в своей подготовке системы. Только четкая, детально продуманная и научно обоснованная система подготовки и ее реализация позволят спортсмену показать выдающиеся результаты международного класса. Поэтому практика постоянно ставит перед тренерами и спортсменами такие вопросы, которые невозможно решить без специального научного эксперимента с применением объективных методов исследования.

Последнее десятилетие характеризуется бурным развитием научных исследований и в области спортивной борьбы. В России и Казахстане проводится научная работа, связанная с разработкой средств и методов совершенствования технического мастерства борца; в Болгарии изучаются вопросы

кибернетики применительно к стратегии и тактике подготовки высококвалифицированных спортсменов; в Германии большое внимание уделяется программированному обучению юных борцов; в Румынии разрабатываются тесты по определению уровня физической подготовки и координации движений; в США изучаются вопросы снижения веса борца перед соревнованием, вопросы силовой подготовки и др. Однако в большинстве случаев эти вопросы решаются бессистемно. Разработка одного из вопросов никак не связана с решением общей большой проблемы, которая, в свою очередь, является составной частью единой системы подготовки спортсмена. Поэтому методисты и научные работники, приступая к теоретическим и экспериментальным исследованиям, должны всегда рассматривать изучаемый вопрос во взаимосвязи со всеми сторонами системы подготовки спортсмена. К сожалению, данное положение, как правило, не соблюдается специалистами-практиками. Это можно объяснить следующим. С одной стороны, пока еще нет четкого определения ведущих сторон системы под-

готовки спортсменов, а с другой – ведущие специалисты-педагоги, обладающие знаниями и опытом, не используют полученные научные данные в практике. [2].

Целью исследования является выявление основных положений системы подготовки спортсменов с учётом их квалификации и возраста.

Опыт многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира, а также современные теоретические и экспериментальные данные позволяют говорить о том, что прогресс высшего спортивного мастерства зависит от четырех неразрывно связанных и взаимообусловленных факторов:

- 1) высоких двигательных и психологических качеств борца и хорошего здоровья;
- 2) совершенной методики спортивной тренировки, системы соревнований и восстановления;
- 3) хорошо оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий, соревнований и восстановления (отдыха);
- 4) высокого уровня знаний и педагогического мастерства тренера, самоусовершенствования спортсмена в тренировке.

Приведенные факторы определяют основные принципиальные положения системы подготовки спортсмена. Чрезвычайно важно подчеркнуть, что если сегодня еще можно воспитать спортсменов-разрядников и даже мастеров спорта, то в будущем без четкой системы подготовить спортсменов высокого класса будет трудно. Именно бессистемный подход к процессу подготовки спортсменов является основной причиной того, что темпы количественного роста спортсменов международного класса резко отстают от темпа подготовки квалифицированных спортсменов [1].

Остановимся на основных положениях каждого фактора системы подготовки спортсменов.

Первый фактор системы подготовки предполагает наличие у спортсменов высоких двигательных и психологических качеств в сочетании с хорошим здоровьем.

Для достижения выдающихся современных спортивных результатов борец должен обладать исключительной двигательной и психологической одаренностью. Неясными на сегодня следует считать пути отбора борцов в сборные команды страны для участия в ответственных соревнованиях. Изучение опыта спортивной практики и экспериментальных данных показывает, что при отборе борцов – кандидатов в сбор-

ные команды страны необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) спортивно-технический результат борца и динамику его достижений в течение последних лет тренировки; возраст, антропометрические данные и здоровье;
- 2) степень закрепления технико-тактических ошибок при выполнении важнейших фаз и элементов основных упражнений;
- 3) уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней тренировки;
- 4) потенциальные возможности функциональной системы организма к выполнению специфической двигательной деятельности;
- б) психическую устойчивость к перенесению соревновательных и тренировочных нагрузок;
- 7) целеустремленность борца.

Второй фактор системы подготовки предполагает совершенную методику спортивной тренировки, систему соревнований и восстановления.

Управление спортивной тренировкой состоит из количественной оценки технической, физической, тактической и психологической подготовки и состояния здоровья, подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки, а также корректировки планов подготовки.

В ходе многолетней подготовки спортсмена от новичка до мастера экстра класса борцы проходят три этапа: этап изучения, этап овладения и этап совершенствования спортивного мастерства. При этом каждый из перечисленных этапов имеет строго определённую методическую специфику в вопросах технической, тактической, физической и психологической подготовки. Однако при работе со спортсменами экстра класса это не всегда учитывается, и они продолжают тренироваться по той же методике, что и квалифицированные спортсмены, а это крайне нежелательно. В то же время научными исследованиями установлено, что по мере роста квалификации спортсмена при развитии отдельных физических качеств положительный перенос уменьшается, а отрицательный – увеличивается. Поэтому необходимо более дифференцированно подходить к подбору средств и методов тренировки.

Система соревнований предусматривает оптимальное сочетание контрольных (проводимых в ходе тренировочного процесса), подводящих (исключающих элемент отбора), основных или других соревнований

(каждые из которых решают определенную задачу). При этом каждому основному соревнованию должно предшествовать определенное число контрольных и подводящих соревнований, ибо только в этом случае можно достичь высоких показателей.

Оптимальное соотношение числа отдельных видов соревнований зависит от специализации борца, возраста, состояния физической и технической готовности, спортивного стажа и др. Особое внимание следует уделить систематическому контролю за ходом тренировочного процесса и учету его.

При рассмотрении методики тренировки и соревнований не менее важно обращать внимание на процессы восстановления. Современная тенденция к увеличению объема и интенсификации тренировочной нагрузки требует эффективного решения вопросов восстановления и «сверхвосстановления».

Есть все основания утверждать, что дальнейший путь повышения эффективности тренировочного процесса во многом связан с эффективностью методики восстановления и «сверхвосстановления» как в ходе отдельных тренировочных занятий, так и между ними и на отдельных этапах годичной многолетней тренировки. Современный комплекс средств восстановления должен объединять средства активного и пассивного воздействия. В первом случае нужно использовать средства ОФП, вариативность тренировочной нагрузки, средства ПРТ (психорегулирующая тренировка), а во втором – питание, водные процедуры, массаж и т.д. Систему перечисленных средств восстановления необходимо использовать в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Третий фактор системы подготовки предполагает наличие хорошо оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий, соревнований и восстановления (отдыха). Важность современного оборудования, инвентаря и мест для тренировочных занятий и соревнований общеизвестна. Однако, как свидетельствует опыт, не всегда бывает, возможно, осуществить это практически. Несмотря на то, что в стране имеется необходимое количество инвентаря и баз для организации тренировочного процесса мастеров спорта, специализированных центров для занятий с мастерами экстракласса очень мало. Предполагается, что в таком центре должны быть: стенд для количественной оценки всех сторон подго-

товки спортсмена; комплекс всех средств и методов, ускоряющих процесс восстановления; тренажерные устройства для повышения мастерства спортсмена в технике, тактике, физической подготовке; оборудование, отвечающее всем современным требованиям соревновательной обстановки.

Четвертый фактор системы подготовки предполагает высокий уровень знаний, педагогическое мастерство тренера, и постоянное самоусовершенствование спортсмена.

Тренер должен быть руководителем тренировочного процесса, обладать современными знаниями по вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов и использовать их в практике. Постоянно анализировать свой опыт работы. Зачастую тренер учитывает только отдельные стороны системы подготовки борцов (то, что ему удастся), не принимая во внимание другие факторы, которые входят в систему подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Тренер, работающий со спортсменами высших разрядов, должен быть не только замечательным специалистом, но и в совершенстве владеть педагогическим мастерством, знать специфику работы с этой категорией спортсменов, формы воздействия на них и т.п.

Чрезвычайно важно понять, что отсутствие у тренера любого из перечисленных требований приводит к открытому или скрытому конфликту между ним и спортсменом и тем самым сводит на нет руководящую роль тренера. Выдающиеся спортивные достижения сегодня подвластны только спортсменам с высоким уровнем самоусовершенствования.

Эффективное осуществление главного принципа совершенствования спортивного мастерства – принципа индивидуализации – возможно только при высокой личной организованности спортсмена, повышении интеллектуального уровня, стремлении к самостоятельному анализу, освоении новых знаний и творческом совершенствовании в избранном виде спорта. Важно помнить, что самосовершенствоваться необходимо ежедневно в ходе всей многолетней тренировки, используя для этого имеющиеся специальные средства и методы. Однако, говоря о системе подготовки, мы в первую очередь имеем в виду весь путь спортсмена – от новичка до мастера спорта международного класса. Этот путь долг и может быть разбит на несколько этапов, определяемых возрастом спортсмена. В каждом возрастном периоде спортсмен

должен пройти определенную подготовку, направленную на повышение спортивного мастерства.

Наблюдая за подготовкой юных борцов на определенных этапах тренировочного процесса, можно заметить, что мальчи-

ки и юноши очень часто уходят из спортивных секций борьбы в возрасте 10–12, 15–17 и 18–19 лет. В прилагаемой табл. 1 и 2 приводятся требования, предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнований.

Таблица 1

Требования, предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнований (возрастные группы от 7 до 15 лет)

| Разделы \ Возраст | Мальчики 7–10 лет | Младшие юноши 11–12 лет | Юноши 13–15 лет |
|--|---|--|--|
| I. Отбор | Комплексное тестирование для прогноза целесообразности занятий в группах борьбы | Комплексное тестирование для прогноза возможной меры успеха занимающихся, отобранных в группы борьбы | Отбор наиболее одаренных спортсменов (16–18 лет) для подготовки и участия в соревнованиях внутри страны и за рубежом |
| II. Система подготовки с учетом возрастных особенностей занимающихся | Многоборная система подготовки, средства общей физической подготовки, изучение элементов спортивной борьбы | Углубленное изучение техники и тактики спортивной борьбы | Определение и совершенствование индивидуального комплекса приемов для каждого спортсмена. Общефизическая подготовка должна быть направлена на совершенствование «стержневых структур» |
| III. Система соревнований и нормативные требования | Многоборные испытания в форме эстафет с обязательным включением элементов борьбы и демонстрации отдельных упражнений и технических действий на оценку с использованием специальных тренажерных устройств. Определение состояния здоровья. Соревнование по обязательной и произвольной программе | Соревнования по различным видам единоборств по правилам наиболее полно отвечающим возрасту занимающихся и направленным на развитие у спортсменов качеств, необходимых борцу высокого класса (мужества, настойчивости, самостоятельности, быстроты и т.д.). Сдача нормативов по технике спортивной борьбы | Соревнования внутри стран, континентов и в мире по особым правилам. Одновременно перед соревнованиями проводить тестирование по технико-тактической и физической подготовке, а также определять состояние здоровья |
| IV. Материально-техническая база | Зал с коврами (различного размера), с гимнастическим оборудованием (гимн. стойка, скамейка, канат, кольца и др.) набор тренировочных пружинных, резиновых и других тренажеров | | Зал с круглыми коврами 3, 6 и 9 м, набором всех средств, необходимых для совершенствования в спортивной борьбе |
| V. Тренерские кадры | Педагоги (1–3 на группу 15–20 человек) с высшим специальным образованием и хорошо знающие особенности возраста и школу спортивной борьбы | | |

Заключение

По вертикали перечислены разделы, определяющие систему подготовки спортсменов, по горизонтали показано, как изменяются задачи каждого раздела в зависимости от возраста борцов.

Поэтому при формировании возрастных групп необходимо учитывать, в том числе

и возрастные особенности и фактор «отсева» спортсменов, что позволит, более четко определять особенности системы соревнований, особенности методики тренировки и нормативные требования для каждой из этих групп. Это предотвратит уход из секций, а главное будет постоянно стимулировать повышение мастерства

Таблица 2

Требования, предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнований
(возрастные группы от 16 и старше 20 лет).

| Возраст Разделы | Старшие юноши 16–18 лет | Юниоры 18–20 лет | 20 лет и старше | Переходные группы |
|--|--|---|---|--|
| I. Отбор | Отбор наиболее одаренных спортсменов (16–18 лет) для подготовки и участия в соревнованиях внутри страны и за рубежом | Отбор с целью укомплектования состава для многолетней подготовки к ответственным соревнованиям | | Комплектование переходных групп из числа известных борцов, ушедших из спорта, но не изменивших вида деятельности |
| II. Система подготовки с учетом возрастных особенностей занимающихся | Этап совершенствования тактико-технического мастерства, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Этап повышения функциональных возможностей организма. Совершенствование психологической устойчивости, достижение высоких спортивных результатов | Этап достижения, повышения, стабилизации высоких спортивных результатов | Изучение и совершенствование техники борьбы |
| III. Система соревнований и нормативные требования | Соревнования по правилам, разработанным для взрослых, с учетом возрастного коэффициента в весовых категориях и продолжительности поединка с перспективой выхода на международные соревнования взрослых | Выступление в соревнованиях различной значимости. Оценка за каждое выступление с поправкой на коэффициент его значимости | Выступление в соревнованиях различной значимости. Оценка результатов выступлений борцов | Выступления, способствующие популяризации борьбы |
| IV. Материально-техническая база | Зал с набором круглых ковров, с системой технических и контрольных средств (тренажерные установки средства срочной информации стенды) | Зал с коврами (не менее двух), с набором: технических средств методик контроля и всех средств восстановления | Зал, отвечающий современным требованиям (покрытия подсобные помещения для совершенствования физических качеств, тактико-технического мастерства, психорегулирующей тренировки и всех видов восстановления и др. | Залы для тренировок и выступлений |
| V. Тренерские кадры | Тренеры высокой квалификации, хорошо знающие особенности подготовки спортсменов высокого класса | | | Тренеры, актеры, режиссеры-постановщики |

Список литературы

1. Анарбаев А.К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – С. 20–83.

2. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – С. 3–19.