

Профессиональная  
подготовка спортсмена в  
условиях современных  
технологий



UNITED WORLD  
**WRESTLING**

# Аннотация

*. В теории спорта уже давно высказывается мнение о том, что в сложно координационных, ситуационных и психострессорных видах спорта на первом месте стоит технико-тактическая подготовка с постепенным, в возрастном аспекте, подчиненным ей увеличением функциональных нагрузок. В этом аспекте в спортивной борьбе имеется до сих пор не использованный значительный потенциал повышения качества технико-тактической подготовки и массовости за счёт:*

*- Одновременное изучение техники атакующего приема, защитой и контрприемом против него.*

*- организации системы профессиональной ориентации;*

*- планирования предсоревновательной подготовки.*

*- разработки методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки;*

*- разработки оптимальных модельных характеристик;*

*- организации системы стимулов к повышению массовости и сохраняемости контингента обучаемых, к повышению активности их познавательно-двигательной деятельности.*

*- совершенствования системы педагогического контроля и превращения его в ориентир на всех этапах многолетней подготовки;*

*- совершенствования содержания, последовательности и методики технико-тактической подготовки;*

*Ключевые слова: многолетняя технико-тактическая подготовка, этапы подготовки, пространственно-смысловая модель*



- В то же время, вопреки логике усложнения учебного материала, содержание программ рассчитано на изучение новых приемов в течение 8 лет, что вызывает сомнение по поводу их успешного закрепления в качестве коронных приемов.
- В многочисленных научных и методических работах по спортивной борьбе решаются следующие вопросы:

# На этапе начальной ПОДГОТОВКИ

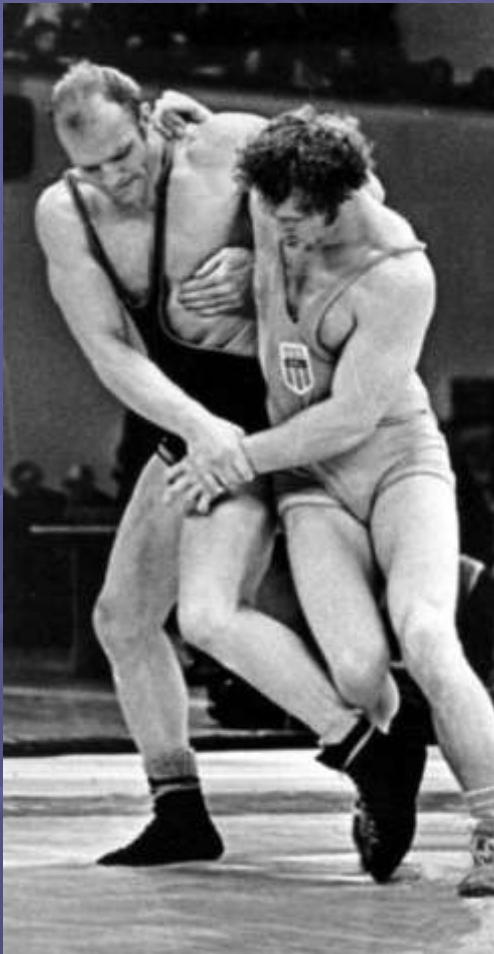
- , тренировочном этапе (спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отсутствуют конкретные рекомендации по содержанию технико-тактического материала по принципу от простого к сложному. Несмотря на то, что российские борцы греко-римского стиля на международной спортивной арене входят в число лидеров, их технические арсеналы крайне ограничены и слабо оснащены тактически. Это приводит к тому, что спортсмены и тренеры вынуждены прибегать к чрезмерной эксплуатации функциональных резервов организма.
- Однако соревновательная подготовка борцов осуществляется с «локомоторных», а не с координационно-смысловых позиций, и модельные характеристики привязаны, в основном, к функциональным качествам, а не к технико-тактическим показателям

Программы для дюшш, включая учебные пособия, ориентированы на классификационные системы, построенные на субъективной основе, что не дает возможности создать объективные модели технико-тактической деятельности и организовать объективный педагогический контроль.

Содержание и последовательность изложения технико-тактического материала в программах для дюшш не соответствует дидактическим принципам педагогики. Так, на этапе начальной подготовки планируется: - изучение техники атакующего приема в условиях динамических помех;

Такое построение программы свидетельствует о фактическом отсутствии базовой технической подготовки на этапе начальной подготовки.

# Данные опроса специалистов свидетельствуют о значительном отсеве обучаемых из секций греко-римской борьбы по причинам



- - функциональных перегрузок;
- - ограниченного образовательного компонента, начиная с этапа начальной подготовки;
- - раннего выставления детей на соревнования в режиме противоборства;
- - отсутствия дифференцированной системы квалификационной оценки для детского и юношеского возраста.

- Эти факты свидетельствуют об угрозе массовости – базису высших спортивных достижений.
- В греко-римской борьбе соревновательная надёжность должна обеспечиваться составом индивидуальной техники и тактики ее использования, путь к которым, лежит только через процесс овладения срединными структурами всех приемов борьбы и через последующее поступательное освоение усложняющихся вариантов их тактического использования. В греко-римской борьбе до сих пор имеется неиспользованный потенциал повышения качества технико-тактической подготовки и массовости, который можно обеспечить за счёт:
  - - совершенствования содержания, последовательности и методики технико-тактической подготовки;
  - - совершенствования системы педагогического контроля и превращения его в ориентир на всех этапах многолетней подготовки;
  - - организации системы стимулов к повышению массовости и сохранности контингента обучаемых.
- Цель нашей работы достижение массовости и высоких спортивных результатов в греко-римской борьбе за счёт создания логически завершённой системы многолетней технико-тактической подготовки как основы смысловой деятельности.

# Таблица - содержание задач многолетней подготовки борца

Этапы подготовки	МСМК	Возраст	Разряд
ВСМ	Автономная подготовка	19-20	МС МСМК
СС	Индивидуальная групповая подготовка	17-18	КМС
ТГ-2.3.4	Базовая технико-тактическая подготовка	14-17	1 взрослый
ТГ-1	Базовая технико-тактическая подготовка	13-14	3 -2 в
НП-2.3	Базовая расширенная техническая подготовка	11-13	3-1 юн
НП-1.	Базовая фундаментальная подготовка	10-11	Юный борец
Со	Базовая подготовка	6-9	Детский разряд





- Если в условиях ранней специализации в спортивной борьбе ввести детские спортивные разряды и увеличить число юношеских спортивных разрядов, ввести квалификационные технические категории и установить между ними взаимосвязь, можно будет обеспечить создание благоприятного физкультурно-спортивного климата и устойчивое наполнение секций



В результате 3-летнего естественного педагогического эксперимента получены объективные данные, свидетельствующие о нецелесообразности использования на начальном этапе подготовки в греко-римской борьбе:

- изучения атакующих действий с дестабилизацией исходных условий;
- Параллельного изучения защитных контрприемов;
- использования в играх борцов борьбы за захваты

В результате 3-летнего естественного педагогического эксперимента была апробирована программа базового технического обучения на этапе начальной подготовки. В экспериментальной программе предполагалось концентрическим методом обучать броскам и переводам (сбиваниям) в четыре диагональные направления и переворотам – в четыре продольно-фронтальные направления. В результате естественного педагогического эксперимента получены данные, полностью подтверждающие целесообразность обучения базовой технике в греко-римской борьбе в соответствии с классификацией и терминологией, предложенной Ю.А. Шуликой (1988)



Далее в отличие от программы для ДЮСШ (2004), построенной на квалификационной основе и в которой, начиная с 1-го года начального этапа подготовки, планировалось изучение не конкретных технико-тактических действий, в данном исследовании на 1-м учебно-тренировочном под этапе была сформирована программа на образовательной основе, в которой учебный материал был расположен следующим образом:

- использование создавшейся динамической ситуации для проведения приема;
- использование квалифицированной статической защиты;
- создание динамической ситуации для проведения атакующего действия;
- использование динамической защиты;
- использование комбинаций атакующих приемов;
- использование контрприемов. Результаты соревновательной деятельности участников экспериментальной группы свидетельствуют о целесообразности включения тематических разделов технико-тактической подготовки.

На 3-м году тренировочного этапа подготовки был предложен раздел технико-тактической подготовки, в котором предусматривалась смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения броска. В модельном эксперименте был определен оптимальный перечень такого рода комбинаций, вошедший в экспериментальную программу 3-го года базовой технико-тактической подготовки.



Результаты педагогического эксперимента подтвердили целесообразность введения данного раздела в подготовку борцов греко-римского стиля.

На 4-м году тренировочного этапа подготовки была опробована программа изучения технико-тактических действий с использованием нестандартных захватов, различных методов воздействий на противника и стилей ведения схватки. Результаты естественного педагогического эксперимент подтверждают целесообразность введения такого раздела базовой тактико-технической и тактической подготовки в греко-римской борьбе.

# Перспективное планирование на примере подготовки Стародубцева Степана

Спортивный сезон	Период технико-тактической подготовки	Наилучший результат , на официальных соревнованиях	Отбор в сборную страны, области
2012- 2013	Базовая фундаментальная	Победитель первенства области	Сборная области в 46 кг
2013-2014	Базовая расширенная	Победитель первенства области	Сборная области в 54 кг
2014-2015	Базовая технико-тактическая	Победитель первенства области	Сборная области в 59 кг
2015-2016	Базовая технико-тактическая 2	Призёр первенства Профсоюзов России	Сборная Профсоюзных обществ России в 66
2016-2017	Базовая тактико-техническая	Победитель Центрального федерального округа	Сборная Центрального округа

Спасибо за внимание !

