

УДК 37.013:796.012.562

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Бекетов В. А., Щекин Д. В.

Успех в спорте высших достижений во многом зависит от уровня технической подготовленности борца. Техническое превосходство дает ему осязаемое преимущество в поединке и одновременно способствует биомеханической и функциональной экономизации работы в процессе изнурительной и напряженной соревновательной борьбы.

Становление и совершенствование технического мастерства борца – сложный процесс, который строится задолго до его спортивной зрелости, охватывает весь многолетний путь подготовки и носит сугубо специфический характер на каждом из его отдельных этапов.

Цель работы – определить оптимальные варианты построения программ технической подготовки борцов в зависимости от возраста, стажа и спортивной квалификации.

Методологической основой нашего исследования является теоретическое наследие Н. А. Бернштейна, его труды по теоретической биомеханике движений человека и физиологии двигательной активности [3, 4].

Большой интерес и практическую значимость представляет идея ученого о том, что совершенствование двигательных действий не оканчивается выработкой автоматизма, а идет по пути совершенствования помехоустойчивости к внешним и внутренним возмущениям. Связанная с собственно стабилизацией двигательного акта, укрепления устойчивости его сторон, граней, деталей против сбиваемости, она порождает мысль о том, что на формирование двигательного навыка влияние оказывает не столько многократное повторение движений, сколько среда, внутри которой осуществляется его построение. Данное утверждение не умаляет значимости повторения, а воссоздает должное среде, в которой двигательное действие должно осуществляться.

Эта идея нашла свое отражение в разработанной нами концепции «трехмерной системы тренировки» [1]. Да не только в ней. На ее основе относительно недавно была сформирована одна из важнейших и узловых задач технической подготовки спортсмена – последовательное превращение освоенных приемов в целенаправленные и эффективные соревновательные действия [5]. Были также созданы предпосылки для дифференцированного подхода к совершенствованию технического мастерства спортсмена на всем протяжении его спортивной карьеры.

Характерная для современного спорта тенденция – использование соревнований, как одного из наиболее эффективных методов совершенствования

технического мастерства, значительно расширила границы научного поиска и предопределила направление дальнейшего развития концепции «трехмерной системы тренировки» [2].

На основе осуществляемой разработки и научного обоснования комплексной модели иерархизированных по сложности целевых заданий, представляющей собой многоступенчатую деятельность среду, в рамках которой происходит процесс прочного овладения техническими действиями, трехмерная системы тренировки, как усовершенствованный вариант, преобразуется в новое интегративное качество – трехмерную систему тренировки и соревнований, то есть подготовки спортсмена (табл.).

Таблица 1. Комплексная модель иерархизированных по сложности целевых заданий

Ступени	Целевые задания	Блоки
1	Овладение техническими действиями (ТД) в благоприятных условиях тренировки	Учебный
2	Совершенствование ТД в набарывании	
3	Отработка ТД в учебных схватках	
4	Совершенствование ТД в тренировочных схватках	Тренировочно-соревновательный
5	Отработка ТД в соревновательных схватках, организуемых на занятиях	
6	Совершенствование ТД в подготовительных соревнованиях	Соревновательная практика
7	Отработка ТД в контрольных соревнованиях	
8	Демонстрация ТД в подводящих (модельных) соревнованиях	

Именно в таких условиях наиболее рационально реализуется задача преобразования изучаемых технических действий в эффективное и грозное «оружие» борца. Первые три ступени составили учебный блок занятий; четвертая и пятая – тренировочно-соревновательный блок занятий; три последние ступени – соревновательная практика.

Тщательный ретроспективный анализ организации технической подготовки борцов на различных этапах их многолетнего совершенствования свидетельствует о ее разноплановой факторной структуре в зависимости от их возраста и спортивной квалификации (рис.).

На ранних этапах овладение юными борцами техническими действиями преимущественно осуществляется в условиях учебных занятий. На третьем этапе превалирует тренировочно-соревновательный блок, возрастает роль соревновательной практики. Четвертый этап характерен тем, что борцы совершенствуют техническое мастерство в условиях централизованной подготовки (учебно-тренировочные сборы) и соревновательной деятельности.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Соотношение учебного, тренировочно-соревновательного блоков и соревновательной практики на ранних этапах, третьем и четвертом этапах многолетней подготовки борцов в процентном выражении составляет соответственно – 90:8:2; 40: 50:10; 8:75:17.

доля, %

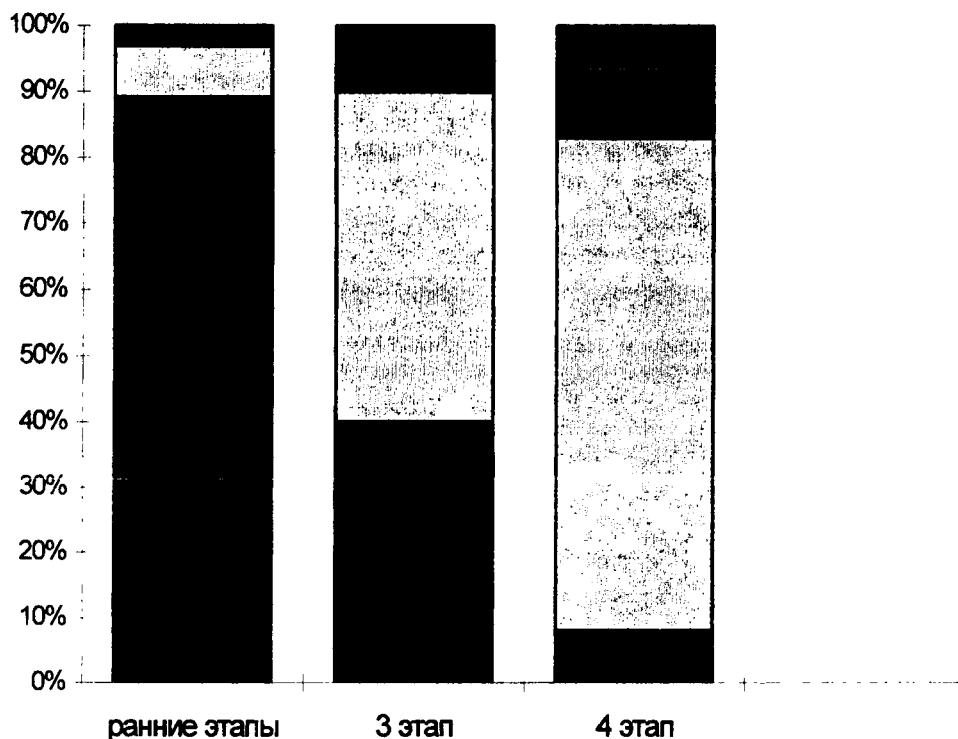





Рис. Соотношение использования разнородных блоков в процессе совершенствования технического мастерства борцов на различных этапах их многолетней подготовки

-  – Соревновательная практика
-  – Тренировочно-соревновательный блок
-  – Учебный блок

Полученные данные свидетельствуют о том, что по мере развертывания многолетнего процесса технической подготовки борцов во времени его структура постоянно усложняется, так как изменяются задачи и условия их решения. Эффективность ее возрастает в условиях четко выраженной специализированной

направленности урочных форм занятий и дифференцированного подхода к соревновательной деятельности спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. Совершенствование спортивной техники борца носит сугубо специфический характер на каждом из отдельных этапов многолетней подготовки. При этом от этапа к этапу структура процесса технической подготовки значительно усложняется.

2. Эффективным способом многолетнего технического совершенствования спортсменов является трехмерная система подготовки, основанная на придании урочным занятиям выраженной специализации и использования в этих же целях соревнований различных уровней классификации.

Список литературы

1. Бекетов В.А. О содержании трехмерной системы тренировки юных борцов // Научно-спортивный вестник. – М.: Советский спорт. – 1990, №5. – С. 35 – 37.
2. Бекетов В.А. Организация подготовки юных спортсменов. Учебное пособие. – Симферополь, 2002
3. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 150 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 160 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 170 с.

Поступила в редакцию 09.10.2003 г.