УДК 796.8.015

Володимир Яременко

До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців

Національний університет державної податкової служби України (м. Ірпінь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблнми. Популярність олімпійського спорту в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація та професіоналізація, постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на літніх і зимових Олімпійських іграх привели останніми роками до формування в багатьох країнах світу високоефективних систем підготовки спортсменів. Наслідком цього стало різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені [2; 7; 11; 15]. Все більша кількість країн у різних видах спорту реально й цілком обгрунтовано претендує на медалі найвищої проби [11; 15]. Викладені вище процеси торкнулися безпосередньо й вільної боротьби [3].

У численних роботах провідних фахівців дитячого та юнацького спорту [10; 14; 15] досить детально й докладно розкрито основні положення теорії спортивної підготовки юних спортсменів.

Значний вклад у розробку теорії та методики юнацького спорту й системи підготовки спортивних резервів внесли наукові праці Л. В. Волкова [5], М. Я. Набатникової [9], В. Г. Нікітушкіна [10], В. П. Філіна [14], О. А. Шинкарук [15], у яких продемонстровано важливу роль спорту у формуванні світогляду підростаючого покоління, науково обгрунтовано основні засади дитячо-юнацького спорту, охарактеризовано ефективні засоби, методи й організаційні форми спортивної підготовки спортивного резерву.

Численними дослідженнями [7; 11] переконливо доведено, що в процесі спортивної підготовки його цілісність забезпечується на основі певної структури, яка становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю. Структура підготовки характеризується:

а) порядком взаємозв'язку елементів змісту підготовки (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки й ін.);

б) необхідним співвідношенням параметрів навантажень (їхніх кількісних і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості, варіативності та ін.), що задаються;

в) певною послідовністю різних ланок тренувального і змагального процесів (окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів, різних циклів) [11; 13].

Спираючись на передовий досвід останніх десятиліть, сучасні дані спортивної науки, В. М. Платонов [11] рекомендує 2–3-місячний специфічний період масового навчання основних видів спорту в обсязі 20–30 занять, що має бути передетапом початкової підготовки, без якого неможливо забезпечити формування ДЮСШ перспективними дітьми.

Спеціальні наукові дослідження [10; 13; 15] свідчать про те, що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відводиться етапу початкової підготовки, основними завданнями якого є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Завдання дослідження – систематизувати дані спеціальної науково-методичної літератури, що стосуються питань організації навчально-тренувального процесу юних борців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Згідно з наявними уявленнями, етап початкової підготовки відіграє важливу роль у системі багаторічної підготовки спортсмена за багатьма чинниками. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена-початківця комфортного психологічного клімату [5; 8].

Процес підготовки юних спортсменів характеризується різноманіттям засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу. Як відзначає багато дослідників [8; 15],на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними й психічними навантаженнями, що допускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

© Яременко В., 2012

Фахівці в галузі спортивної боротьби [3; 12; 13] стверджують, що на цьому етапі навчання техніки рухових дій слід орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ, ні в якому разі не можна намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, що дає змогу досягти певних спортивних результатів, оскільки саме в цей час у юних спортсменів закладається технічна "база", тобто оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід – основа для подальшого технічного вдосконалення, що повинно враховуватися на етапі початкової підготовки. Тренувальні заняття тоді, як правило, повинні проводитися не частіше двох-трьох разів на тиждень, тривалість кожного з них – 30–60 хв. Їх потрібно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі. Окрім того, вони повинні мати переважно ігровий характер [12].

У роботі Ю. В. Тупєєва [13] відзначається, що на етапі початкової підготовки обсяги загально-розвивальних засобів можуть досягати 85–90 %, а засобів спеціальної фізичної підготовки – 10–15 % загального обсягу фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільніше, хоча загальний обсяг може швидко збільшуватися. Особливо обережно слід підходити до величини та напруженості навантаження в період інтенсивного зростання й дозрівання організму дітей [13].

Що стосується спрямованості тренування юних борців на етапі початкової підготовки, то серед фахівців немає єдиної думки щодо цього питання. Низка фахівців [3; 13] вважають, що в роботі з юними спортсменами доцільно застосовувати переважно рухливі ігри та ігрові вправи, які підвищують емоційність занять, створюючи необхідні умови для розвитку фізичних якостей.

Результати інших досліджень [4; 12] свідчать про високу ефективність спортивної підготовки із використанням комплексного методу тренування, що включає рухливі спортивні ігри, ігрові вправи, а також комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що відіграють важливу роль в орієнтації юних борців.

Наявність вказаних відмінностей у змісті та структурі техніко-тактичних дій у борців різної кваліфікації та віку свідчить про істотні резерви у вдосконаленні процесу технічної підготовки борців.

Багаторічну підготовку юних борців у широкому віковому діапазоні (від 7–8 до 17–18 років) доцільно розглядати як єдиний процес, що підпорядковується певним закономірностям (табл. 1) [6]. Цей процес реалізується відповідно до керованої системи спортивного тренування, яка має відносно стійку форму, притаманні їй особливості та власні шляхи вдосконалення у спортивній боротьбі. На думку В. А. Воробйова [6], управління такою системою дає змогу створити можливість ефективної реалізації об'єктивних закономірностей спортивного тренування й переходу цієї системи на вищий рівень. Як відзначає фахівець, сумарним виразом ступеня доцільності управління процесом тренування та показником її ефективності є оптимальний приріст параметрів різних аспектів підготовленості й спортивних результатів юних борців.

Згідно з уявленнями В. А. Воробйова [6], за такого підходу під час управління багаторічною підготовкою юних борців потрібно враховувати динаміку цих параметрів і спортивних результатів відповідно до оптимальних вікових меж, у межах яких вони досягаються.

Аналіз змісту таблиці 1 показує, що залежно від переважної спрямованості різних аспектів підготовки все багаторічне тренування юних борців умовно розділяється на три етапи: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування в обраному виді боротьби [6].

Відповідно до цих етапів виділяються такі компоненти структури багаторічної підготовки юних борців: вік тих, хто займається на кожному етапі, цільові установки, переважна спрямованість навчально-тренувального процесу, основні засоби й методи підготовки, показники тренувальних і змагальних навантажень [6].

Як відзначає В. А. Воробйов [6], розв'язуючи питання про можливість переходу того або іншого юного борця до наступного етапу підготовки, слід враховувати не лише його паспортний, а і біологічний вік. При формальній орієнтації лише на паспортний вік істотно зростає можливість помилкової оцінки рівня підготовленості та подальших перспектив юного борця, оскільки темпи дозрівання в різних людей значно відрізняються.

Важливо відзначити, що в той же час біологічний вік юного спортсмена значною мірою впливає на показники його фізичного розвитку та підготовленості, а також на здатність до перенесення великих за обсягів й інтенсивністю тренувальних навантажень. Крім того, потрібно враховувати гетеросинхронність розвитку різних систем організму юних борців, яка впливає на процеси їх адаптації до тренувальних і змагальних навантажень [6].

Таблиця 1

Основні характеристики структури багаторічної підготовки юних борців (від 7–8 до 17–18 років) [8]

Етап підготовки	Вік, років	Цільові установки й основна спрямованість тренувального процесу	Основні засоби підготовки	Основні методи тренування	Обсяг навантаження, год/рік
Попередньої спортивної підготовки	Від 7–8 до 9–10	Зміцнення здоров'я тих, хто займається; гармонійний розвиток усіх органів і систем організму; виховання працьовитості й інтересу до занять боротьбою; забезпечення всебічної фізичної підготовленості; оволодіння основами техніки різноманітних фізичних вправ	Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, метання, елементарні форми боротьби	Рівномірний; ігровий; повторний	Від 156 до 208
Початкової спортивної спеціалізації	Від 10–11 до 12–13	Забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців; оволодіння основами техніки й тактики обраного виду боротьби; набуття змагального досвіду; створення передумов для поглибленої спеціалізованої підготовки в обраному виді боротьби	Загальнорозвивальні й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні та рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи	Рівномірний; ігровий; повторний; змагальний; змінний	Від 312 до 468
Поглибленого тренування в обраному виді боротьби	Від 13–14 до 17–18	Забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовленості із переважним розвитком найважливіших для обраного виду боротьби фізичних якостей; удосконалення в техніці і тактиці боротьби, розвиток вольових і моральних якостей особистості юних борців; здатних переносити великі психічні та фізичні навантаження в процесі тренувальної й змагання діяльності; комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців	Акробатичні та гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, на тренажерах, спортивні ігри, кросова підготовка, спеціально-підготовчі вправи, змагальні вправи, тренувальні та контрольні поєдинки	Повторний; інтервальний; змагальний; рівномірний; змінний; ігровий;	Від 624 до 1248

Результати численних досліджень [3; 8; 12; 13] свідчать про те, що основною ланкою в проблемі підвищення ефективності багаторічної підготовки юних борців є розробка науково обґрунтованих навчальних програм для ДЮСШ і СДЮШОР. У цих програмах містяться дуже детальні та цілком аргументовані відомості, що стосуються нормативних і методичних аспектів спортивної підготовки юних борців.

Розглядаючи детальніше зміст і структуру названих програм, можна відзначити, що всі вони передбачають підготовку юних спортсменів у рамках певних етапів: спортивно-оздоровчого, початкової підготовки, навчально-тренувального, спортивного вдосконалення. Проте, на думку В. А. Воробйова [6], наявність у цих програмах спортивно-оздоровчого етапу виглядає не цілком логічною й обов'язковою, оскільки він не має чітких вікових рамок тих, хто займається, дуже аморфний за змістом, занадто тривалий і, за своєю суттю, дорівнює етапу початкової підготовки й навчально-тренувальному етапу, разом узятим. Ураховуючи ці факти, фахівець пропонує модернізувати навчальну програму підготовки юних борців, скасувавши спортивно-оздоровчий етап і виділивши як окрему субструктуру етап попередньої підготовки для дітей 8–9 років. Модернізований зразковий навчальний план багаторічної підготовки юних борців запропонований В. А. Воробйовим [6], представлено в таблиці 2. Він об'єднує три етапи з такими основними характеристиками:

– етап попередньої підготовки включає два річні цикли з навантаженням на першому році (156 годин) і на другому році (208 годин), із явним переважанням засобів загальної фізичної підготовки;

– етап початкової підготовки об'єднує в собі три річні цикли для підлітків 10–12 років, причому на цьому етапі повинне зберігатися вагоме перевищення об'ємів ЗФП над об'ємами інших розділів підготовки;

– на навчально-тренувальному етапі, що включає чотири річні цикли для підлітків, хлопців і дівчат 13–17 років, відбувається поступове зміщення акцентів в обсягах засобів підготовки різної спрямованості і до кінця цього етапу провідного значення набуває техніко-тактична підготовка.

Таблиця 2

Зразковий навчальний план багаторічної підготовки юних борців у широкому віковому діапазоні (8–17 років) [6]

Види підготовки	Етап, рік підготовки та вік тих, хто займається, та годин								
	попередньої підготовки		початкової підготовки			навчально-тренувальний етап			
	перший рік	другий рік	перший рік	другий рік	третій рік	перший рік	другий рік	третій рік	четвертий рік
	8–9 років	9–10 років	10–11 років	11–12 років	12–13 років	13–14 років	14–15 років	15–16 років	16–17 років
Загальна фізична підготовка	80	100	140	170	185	195	200	215	230
Спеціальна фізична підготовка	–	20	40	62	70	75	80	126	198
Техніко-тактична підготовка	36	48	72	112	133	150	182	278	389
Теоретична та психологічна підготовка	32	32	36	36	36	40	40	60	70
Тестування	6	6	12	12	12	14	14	20	20
Змагальна практика	–	–	8	16	24	32	40	48	48
Інструкторська та суддівська практика	–	–	–	–	–	8	16	18	18
Відновлювальні заходи	–	–	–	–	–	20	40	55	55
Медичний контроль	2	2	4	8	8	12	12	12	12
Усього	156	208	312	416	468	546	624	832	1040

Обсяг ЗФП на попередньому етапі підготовки дорівнює від 80 до 100 год на рік, що складає близько половини всього навантаження (48,0–51,3 %).

На початковому етапі навчально-тренувального процесу обсяг ЗФП продовжує інтенсивно зростати, складаючи від 140 до 185 годин на рік, що, проте, призводить до відносного його зниження, порівняно із загальним обсягом тренувального навантаження (із 44,9 до 39,5 %) [6].

На навчально-тренувальному етапі така тенденція зберігається: обсяг ЗФП продовжує поступово підвищуватися (з 195 годин до 230 годин на рік), але це підвищення істотно нижче, ніж зростання загального навантаження на етапі, що в результаті призводить до помітного зниження відносного обсягу засобів ЗФП – із 35,5 до 22,1 % [6].

На етапі попередньої підготовки обсяг СФП мінімальний і не перевищує 20 годин на рік (чи 9,6 % загального навантаження). На етапі початкової підготовки обсяг СФП поступово збільшується, складаючи від 40 до 70 год на рік, що відповідає 12,8–15,0 % загального тренувального часу [6].

Більшість провідних фахівців спортивної боротьби [1; 3; 13] неодноразово відзначали невисоку ефективність системи тренування юних борців і невідповідність між наявним і необхідним рівнем підготовки спортивного резерву для збірних команд країни.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загальні положення вітчизняної теорії багаторічної підготовки юних спортсменів достатньо ґрунтовні та мають фундаментальний характер, проте потребують подальшої розробки й конкретизації, оскільки, по-перше, вони не завжди встигають за соціально-економічними змінами в громадському житті й, зокрема, практики підготовки юних спортсменів, і, по-друге, недостатньо відображають специфічні особливості окремих видів спорту, у тому числі й основних різновидів спортивної боротьби (вільної, греко-римської, дзюдо, самбо).

Невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки юних спортсменів відносно до практичних умов їх реалізації у видах боротьби вагомо знижує ефективність праці тренерів і призводить до форсування підготовленості тих, хто займається, підвищеного травматизму, недостатнього обліку вікових і статевих особливостей юних борців, зниження мотивацій до занять спортом.

Нині очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю – упровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізовують його цільову й змістову програми. Перспективність цього підходу безперечна в тренувальному процесі як для кваліфікованих спортсменів, так і для новачків.

Список використаної літератури

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – [2-е изд. перераб., дополн.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. – № 5. – С. 57–62.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 224 с.
4. Бойченко С. Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры” / С. Д. Бойченко. – Минск, 1993. – 70 с.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
6. Воробьев В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. А. Воробьев – СПб., 2011. – 51 с.
7. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб. пособие / Коренберг В. Б. – М. : Сов. спорт, 2005. – 232 с.
8. Крючков А. С. Конституционально-ориентированная технология физического воспитания мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет на предварительном этапе в дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А. С. Крючков. – М., 2009. – 24 с.
9. Набатникова М. Я. Основы подготовки юных спортсменов / Набатникова М. Я. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.
10. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : [монография] / Никитушкин В. Г. – М. : Физ. культура, 2010. – 240 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимп. лит., – 2004. – 808 с.
12. Туманян Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 3. Кн. 12. Система упражнений / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – М. : Сов. спорт, 2001. – 80 с.
13. Тупеев Ю. В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий / Ю. В. Тупеев, В. Ф. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2010. – № 8. – С. 96–100.
14. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособ. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

15. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / Шинкарук О. А. – Киев.: Олимп. лит., 2011. – 360 с.

Анотації

У роботі викладено узагальнені дані про організацію тренувального процесу борців на початковому етапі підготовки. Виявлено, що в процесі спортивної підготовки його цілісність забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірним співвідношенням один з одним і загальною послідовністю. Установлено, що процес підготовки юних спортсменів характеризується різноманіттям засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту й рухливих ігор, використанням ігрового методу. Визначено перспективи використання інноваційних підходів навчання базової техніки рухових дій у навчально-тренувальному процесі юних борців.

Ключові слова: *спортивна боротьба, початковий етап підготовки, юні борці.*

Владимир Яременко. К вопросу организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки борцов. *В работе изложены обобщенные данные об организации тренировочного процесса борцов на начальном этапе подготовки. Выявлено, что в процессе спортивной подготовки его целостность обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Установлено, что процесс подготовки юных спортсменов характеризуется многообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. Определены перспективы использования инновационных подходов обучения базовой технике двигательных действий в учебно-тренировочном процессе юных борцов.*

Ключевые слова: *спортивная борьба, начальный этап подготовки, юные борцы.*

Volodymyr Yaremenko. Question of Training Process Organization at the Initial Stage of Wrestlers Training. *The paper presents summary data on the organization of training process of wrestlers at the initial stage of preparation. It was found out that in the process of athletic training its integrity is ensured by a certain structure which is a relatively stable procedure for combining the components (subsystems, parties and individual units), and their natural relationship with each other and the overall sequence. It was established that preparation of young athletes is characterized by a variety of tools and techniques, extensive use of material of different kinds of sports and outdoor games, a game using the method. The prospects of the use of innovative approaches to teaching the basic techniques of motor actions in the training process of young wrestlers.*

Key words: *wrestling, initial stage of training, young wrestlers.*