

Планирование и управление тренировочным процессом борцов в годичном макроцикле

Тропин Ю.Н.¹, Ермаков С.С.², Павлив А.Н.¹

Харьковская государственная академия физической культуры¹

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды²

Аннотация. Рассмотрена схема управления подготовкой борцов, структура годичного макроцикла и функциональная система подготовки спортсмена. Определена сущность контроля в спортивной борьбе.

Ключевые слова: борцы, управление, планирование, контроль.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо перевода системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока [2]: систему педагогического воздействия, то есть программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы); систему контроля за реализацией программ подготовки; систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Годичный цикл борцов-разрядников связан с календарем соревнований. Для групп специализированной базовой подготовки предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл подразделяется на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный). В структуру периодов входят этапы, мезоциклы (3–6 недель) и микроциклы (3–7 дней), тренировочные занятия. Каждый период имеет свои задачи. В технологии планирования можно выделить следующие операции [2]:

1. Определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
2. Определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
3. Определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок (величины, специализированности, направленности, координационной

сложности);

4. Распределение тренировочных нагрузок во времени.

Важнейшее место в системе управления подготовкой борцов отводится научно обоснованному контролю, который предполагает сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным [3, 5, 10]. Сущность контроля в спорте состоит в выявлении, осмыслении и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Система комплексного контроля, которая в настоящее время применяется в процессе подготовки спортсменов, включает в себя: контроль соревновательной деятельности; измерение уровня подготовленности спортсменов; регистрацию нагрузок [1].

А.А. Новиков [4] считает, что главным звеном функциональной схемы системы управления подготовкой спортсменов является соревновательная деятельность. При этом практически вся она, так или иначе, представлена различными показателями технико-тактической подготовленности.

Функциональная система управления подготовкой спортсменов предполагает сопоставление различных показателей с модельными характеристиками, а также сравнение текущих показателей с зафиксированными ранее [6, 8]. Ориентируясь на модельные характеристики, можно определить цель, основные трудности и задачи на пути к ней [4, 9]. В то же время сопоставление текущих показателей с исходными дает возможность определить эффективность тренировочного процесса за конкретный период, выявить стимул на дальнейшую тренировку. Поэтому 2-3 раза в год необходимо проводить текущий контроль подготовленности, чтобы вносить коррективы в процесс подготовки [2].

Углубленный анализ состояния спортсменов, как правило, связан с подготовкой к какому-либо крупному соревнованию. Причем обработка результатов контроля соревновательной деятельности начинается с расчета показателей технико-тактической подготовленности, сопоставления их с модельными характеристиками (которые известны на момент конкретных соревнований) и с занятым в соревнованиях местом [7]. В случае, когда выявляются те или иные недостатки, следует провести более глубокий анализ. В первую очередь определяются все так называемые «отстающие» показатели технико-тактической подготовленности. Затем анализируют показатели, которые, в свою очередь, составляют их (второй уровень) – рациональность биомеханической структуры действий, устойчивость навыков, слагаемые физической подготовленности, определяющие структуру навыка и его устойчивость. Если же низкие значения показателей технико-тактической подготовленности объясняются ошибками в исполнении (при достаточном уровне силовых показателей основных групп мышц, обеспечивающих выполнение конкретного технического действия), то дальнейший анализ не

обязателен, поскольку техника, как ведущий компонент подготовленности, требует первоочередного устранения недостатков. Если же ошибки связаны с недостатками в физической подготовленности, желательно внимательно исследовать системы организма, определяющие то или иное физическое качество, и выявить слабые места [1].

Контроль соревновательной деятельности предполагает оценку целостного результата схватки, соревнования и серии соревнований.

Литература:

1. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебное пособие для институтов физической культуры // М.: ФиС. – 2005.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных: Советский спорт, 2008. – 272 с.
3. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. 4-е изд // М.: Астрель. – 2008. С. 115.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
5. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
6. Суслов Ф.П. Современная система подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л.Сыч, Б. Н. Шустина. – Москва.– 2010. – 335 с.
7. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – №2. – С. 117-120.
8. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.
9. Tropin Y. N., Pashkov I. N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015.– №3. – С. 64-68.
10. Tropin Y., Romanenko V., Ponomaryov V. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation. Slobzhanskyi science and sport bulletin, 2016. – №3. – pp. 205-209.

Информация об авторах:

Тропин Юрий Николаевич –

старший преподаватель кафедры единоборств

Харьковской государственной академии физической культуры

Ермаков Сергей Сидорович –

доктор педагогических наук, профессор

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Павлив Анна Николаевна –

студентка магистратуры кафедры единоборств

Харьковской государственной академии физической культуры

Поступила в редакцию 07.01.2017 г.