

*Довгаль Александр Васильевич*

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ В ВУЗЕ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты экспериментальной проверки использования метода моделирования в тренировочном процессе начинающих борцов. Моделирование учебно-тренировочного процесса связано с контролем и требует адекватного соучастия в процесс ученика и тренера.

*Ключевые слова:* метод моделирования, физическая нагрузка, педагогический эксперимент, контроль параметров нагрузки.

Управлению соревновательной и тренировочной деятельностью на основе создания «модели сильнейших спортсменов» и моделированию соревновательных условий в тренировочном процессе посвящены многие работы отечественных и зарубежных авторов [1; 3]. Для успешного управления тренировочным процессом, необходимо создавать модели состояния спортсменов, готовых к достижению высоких спортивных результатов. Созданные модели «идеального борца», включающие в себя как эмпирический опыт, так и теоретические построения, сравнение такой модели с текущим состоянием спортсмена позволяет рационально управлять его подготовкой (структурно конструировать программу тренировок и корректировать ее). «При построении модельных характеристик тактической подготовки, – по мнению В.В. Кузнецова, – следует более четко выделять оптимальные тактико-технические решения, которые могут быть использованы при наиболее экспериментальных ситуациях спортивных соревнований» [2]. Моделирование тактического рисунка поединка тренером и спортсменом выступает как форма повышения соревновательной подготовленности борца, содержанием которой и должно являться его умение использовать в единстве свои возможности, реализовывать приобретенное мастерство.

Моделирование тренировочного процесса по образцу лучших спортсменов на начальном этапе специализации очень тонкий и неоднозначный метод подготовки. Если использование моделирования учебно-тренировочного процесса высококвалифицированными спортсменами доказало свою эффективность достаточно прочно, то внедрение этого метода в процесс подготовки начинающих борцов продолжает вызывать справедливую критику специалистов. Основные аргументы «против» связаны с низким развитием физических качеств, неустойчивой мотивацией, сложностью формирования четкой установки на реализацию заданных параметров нагрузки. При использовании метода моделирования важно не попасть под искушение слепого копирования модели подготовки того элитного спортсмена, который был взят за образец, что нередко происходит на практике. Изучая тактику и технику выполнения как отдельного двигательного действия, так и полного спортивного поединка, у начинающего спортсмена возникает естественное чувство легкости увиденного результата. Легко забывается тот титанический труд, который и привел мастера к мнимой легкости и виртуозности. В этой ситуации большая ответственность по развенчанию описанной мнимости ложится на тренера-педагога. Убедить молодого, начинающего спортсмена не пытаться слепо подражать мастерскому исполнению, а настойчиво искать свой собственный стиль, присущий самому спортсмену и учитывающий особенности его телосложения и психики, трудная педагогическая задача.

Проблема моделирования непосредственно связана с проблемой контроля за функциональным состоянием спортсмена. Применение эффективных методов оперативного контроля позволяет оценить комплексное влияние основных компонентов тренировочной нагрузки, а также особенности индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные воздействия. Это положение подчеркивается в работах В.Н. Платонова [4], который указывает на необходимость использования технических средств срочной информации, референтных показателей специальной, физической, тактико-технической и психологической подготовленности основных систем организма. Средствами срочной информации могут служить (помимо результатов педагогических наблюдений) хронометрирование

соревновательных и тренировочных схваток у борцов и анализ видеозаписей их поединков и поединков их соперников. Не менее, а возможно, более значимым является учет показателей отставленного контроля. Отставленный контроль это не просто суммирование результатов срочного, оперативного контроля, это сложное и кропотливое установление взаимосвязи между разбалансированными физическими и психическими показателями. Известно, что отдельные физические качества и, соответственно, технические навыки развиваются асинхронно, что часто приводит к лимитированию развития одних другими. Разрабатываемая модель учебно-тренировочного процесса должна имманентно содержать механизмы, позволяющие объективно выявлять степень и характер взаимодействия различных аспектов процесса в целом. Интегральным показателем правильности или ошибочности выбранной стратегии моделирования учебно-тренировочного процесса служат показатели итогового, кумулятивного эффекта. Идеальным средством верификации итогов работы являются спортивные соревнования, как высшая форма тренировочной работы. В ходе соревнований проявляются все те параметры, которые были заложены в экспериментальную модель подготовки спортсмена. Только по итогам соревнований можно сделать вывод о правильности или не правильности выбранного спортивного пути.

В рамках педагогического эксперимента, организованного нами в работе со студентами, поступившими на первый курс ТОГУ и выбравшими спортивной специализацией борьбу, был применен метод моделирования тренировочного процесса с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающихся, на основе тренировочных программ ведущих спортсменов вуза. Использование опыта адаптации к новым для себя условиям учебы и тренировок, позволило привлечь к построению содержания учебно-тренировочного процесса ведущих борцов и, тем самым, установить в группе спортсменов конструктивные и товарищеские отношения. Главная психологическая установка, которая давалась молодым спортсменам в ходе тренировочного процесса выглядела как четко осознаваемый ориентир, который к тому же тренировался рядом. Моделирование психологических установок позволило более четко управлять процессом

тренировок на начальном этапе специализации, выводить спортсменов на прогнозируемый уровень, осуществлять эффективный отбор в группы спортивного совершенствования. Оценка эффективности разработанного метода проводилась по итогам четырех месяцев работы по предложенной программе. Оказалось, что степень и качество усвоения технических нюансов при проведении приемов борьбы в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной группой. Это было зафиксировано с помощью компьютерного анализа технических действий в ходе тренировочных схваток борцов одного уровня подготовки. Для моделирования соревновательного характера схваток использовалась система «сбивающих факторов» – предварительной физической нагрузки, психологического прессинга, шумовых помех и т. п.

Проведенное тестирование по итогам эксперимента выявило значительный прирост в показателях скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, специальной выносливости, функциональной подготовленности и технической подготовленности борцов экспериментальной группы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс начинающих борцов метода моделирования физических и психологических нагрузок.

### *Список литературы*

1. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008 – 146 с.
2. Кузнецов В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев: Здоровья, 1979. – 88 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.