

**ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ****Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире всё чаще и чаще возникает потребность совершенствования подготовки борцов при помощи научно-методических основ подготовки спортсменов высокой квалификации. Это связано с возросшей популярностью спортивной борьбы, огромной конкуренцией на соревнованиях различного уровня, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена, а также огромной престижностью высоких достижений в спортивной борьбе. Для достижения высоких результатов в современном спорте требуется разработка и реализация инновационных методов и технологий подготовки спортсменов [1].

На современном этапе развития спортивной науки идёт тенденция к совершенствованию разделов теории и методики спортивной тренировки, связанной с использованием инновационных педагогических технологий, касающихся подготовки как высококвалифицированных, так и начинающих спортсменов. В этом докладе рассматриваются аспекты, направленные на совершенствование средств и методов спортивной подготовки, основанных на данных о закономерностях различных механизмов соревновательной деятельности: психофизических, психологических и физиологических. Для функционирования инновационные технологии предусматривают совершенствование подготовки, за счёт всевозможных новшеств в организации учебно- тренировочного процесса борцов [3]. Результат достижений борцов, при помощи научно-технического прогресса и конечного продукта инновационной деятельности, представленный в виде усовершенствованного или нового в подготовке, главная задача на сегодняшний момент. Инновационные методы предусматривают: совершенствование индивидуального мастерства борцов различных квалификаций, увеличение вариативности тактических действий, при помощи электронного тестирования и применений 3D технологий, в интеграции с мобильными приложениями, оздоровительные технологии в виде биологически-активных добавок, повышение базового уровня физической подготовки, направленной на улучшение скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Улучшение деятельности системы подготовки борцов различной квалификации, предусматривает увеличение времени индивидуальной работы, регулярное проведение контрольных схваток и тренировочных сборов по совершенствованию технико- тактического мастерства, строгая преемственность программ подготовки [2].

В настоящее время существует система научного обеспечения подготовки борцов, предполагающая следующие формы работы: анализ и моделирование тренировочной и соревновательной деятельности борцов, прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения выполнения задач на разных этапах подготовки борцов, программирование учебно-тренировочного процесса, направленного на выполнение поставленных задач. Необходим контроль за состоянием восстановления работоспособности спортсмена, влияния новых методов тренировки на организм.

Главным вопросом в системе подготовки борцов является разработка модельных характеристик. Они должны отражать свойства и уровень готовности спортсмена, как в целом, так и отдельных параметров организма, позволяющих достичь наивысших результатов. Модельные характеристики должны строиться на основе целей и задач, наиболее значимых в подготовке борцов, отражающих их объективный уровень. Для каждого основного параметра должны быть указаны возможные диапазоны изменения зависимости от целевых функций. Модельные параметры должны быть объединены

структурно-иерархической зависимостью и полностью обеспечиваться регистрирующей аппаратурой и соответствующей методикой. Должны быть указаны средства и методы, влияющие на изменение функционирования какого-либо параметра, как дополнение к модели. Как итог развития этого направления – построение логически правильной теории спортивной тренировки, поиску отдельных взаимосвязей модельных показателей, системный анализ и высокий спортивный результат.

Модель современного спортсмена-борца должна включать следующие показатели: характеристики тренировочного процесса (объём нагрузок, их интенсивность), функционального состояния организма (физиология и биохимия) и уровень подготовленности (тактическая, техническая, физическая, психологическая). Эти условия необходимо соблюдать, чтобы иметь возможность наблюдать за степенью изменения отдельных систем организма на тренировочную нагрузку [3,4].

Для результативного управления соревновательным и учебно- тренировочным процессами борцов различного уровня подготовки, необходимо решать вопросы улучшения структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использование количественной информации с качественным анализом различных характеристик деятельности спортсменов. Управление системой подготовки борцов различного уровня очень сложная форма интеллектуальной деятельности. Эти процессы должны находиться под контролем организованных систем, определяющих стратегию развития спорта, рост спортивных достижений и результатов. Учитывая практику подготовки борцов к ответственным соревнованиям, можно видеть преимущество планирования и управления ходом становления спортивного мастерства, которое включает: исследование психологической готовности борцов к соревновательной деятельности, разработка и внедрение систем анализа и контроля функционального состояния организма борцов, с использованием медико- биологических методов исследования [3].

Использование активных пищевых добавок, повышающих работоспособность борцов. Разработать систему контроля тренировочной и соревновательной деятельности, грамотного построения учебно- тренировочного процесса.

Сведение в единый функциональный механизм всех составляющих этой системы подготовки борцов возможно лишь при квалифицированном управлении процессом и строгой очерёдность механизмов управления им (необходимо не только совершенствовать технологический процесс подготовки, но и упорядочить структуру управления учебно- тренировочным процессом).

Таким образом, подготовка борцов основывается на анализе механизмов адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах подготовки. В основе выбора средств и методов управления процессом подготовки борцов лежат модельные характеристики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, характер целевых установок на предстоящие соревнования, реализации программ спортивного совершенствования, соответствующие этапу подготовки борца.

### ***Литература.***

1. Бальсевич, В.К. *Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса*/ В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*, 2001. – №6. – С. 9-10.

2. Геращенко, И.Г. *Роль инноваций в спортивной педагогике*/ И.Г. Геращенко, Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин // *Теория и практика физической культуры*, 1998. – №4. – С. 24-26.

3. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры: учебник для вузов.* – Ч. 1. – М., 2004. – 177 с.

4. Платонов, В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.