

Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДТ
Е.В. Баженова
приказ от 07.09.2021 № 278

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования
«Особенности подготовки к соревнованиям спортсменов единоборцев»**

*Составил:
Завиркин О.Н., педагог
дополнительного образования*

На этапе углубленного совершенствования подготовку единоборца все больше и больше соотносят с годичным календарем соревнований.

На этапе реализации индивидуальных возможностей этот процесс еще больше углубляют и порой подготовку спортсмена строят, ориентируясь на главное соревнование не только года, но и более протяженного цикла. Так, например, в единоборствах, входящих в программу Олимпийских игр, упор делают на четырехлетний цикл. При этом всегда ставят цель: показать лучший результат на главном соревновании года или четырехлетия. Поскольку на главные соревнования года попадают не все спортсмены, а только выигравшие отборочные соревнования, очень важно так строить подготовку единоборца, чтобы его готовность позволила пройти отбор и достигла пика на главных соревнованиях года или четырехлетия. Добиваются этого рациональным построением тренировки, как в годичном цикле, так и при непосредственной подготовке к соревнованиям.

Прежде всего, для конкретного спортсмена следует выделить главное и отборочное соревнование года.

Очень важно, сколькими днями отделены друг от друга отборочные и главные соревнования (у спортсменов высокой квалификации оптимальное время - от 1,5 до 2,5 месяцев). Меньший диапазон может не позволить отдельным спортсменам восстановиться после напряжения отборочного турнира, что отразится на конечном результате. Удаленность главного соревнования от отборочного более чем на 2,5 месяца тоже неприемлема. Время изменяет соотношение сил среди конкурентов, что может потребовать дополнительного отбора в отдельных весовых категориях, а это, как известно, повод для нездорового ажиотажа среди тренеров и дополнительное психическое напряжение для спортсменов.

Все остальные соревнования для конкретного спортсмена следует рассматривать как подводящие (подготовительные), на них спортивный результат не должен быть главным. Гораздо важнее качество и разнообразие ведения единоборства.

Участие в каждом соревновании, независимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением спортсмена. Саму подготовку необходимо планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: входа в подготовку, основной тренировочной работы и выхода из подготовки. Такой подход строится с учетом ударной нагрузки. Согласно ему эффекта восстановления в единоборствах, а, следовательно, и состояния высокой степени готовности, достигают тогда, когда спортсмены за 7-10 дней до начала турнира получают

нагрузку, по объему и интенсивности равную той, что будет в предстоящем соревновании или превышающие ее. С учетом закона ударной нагрузки тренеры планируют содержание всех перечисленных микроциклов. Микроциклы входа в подготовку - это продукт централизованной тренировки. Часто на сбор приезжают спортсмены разного уровня подготовленности, имеющие неодинаковые мотивационные установки.

В команде необходимо создать микроклимат нацеленности на серьезную подготовку к турниру. Эту задачу и призван решить микроцикл входа в подготовку, который чаще бывает меньше недели, поскольку составляет период с первого дня сбора по воскресенье включительно. За эти несколько дней тренеру предстоит, используя различные средства (баню, массаж, спортигры, прогулки, беседы и т.п.), сплотить коллектив и психологически его настроить на нелегкую, требующую максимальной отдачи тренировочную работу, которая будет реализована в микроциклах, называемых основными.

В зависимости от материальных возможностей клуба, федерации или спорткомитета их может быть от одного до трех. Независимо от их числа принято придерживаться общего правила: за 7-10 дней до начала соревнований следует планировать ударную тренировку, моделирующую предстоящий турнир. Естественно, в дни, предшествующие этому, необходимо чередовать тренировки специального и общего характера, причем используя последние как средство активного восстановления, но и как избавления от монотонии.

Заключительный микроцикл - выхода из подготовки (сбора) - в зависимости от трудности (ранга) предстоящего турнира может быть больше или меньше 7 дней. В ходе него решаются следующие задачи:

- восстановление после ударной нагрузки;
- сгонка веса;
- шлифовка коронных действий, комбинаций, связок и элементов тактики ведения поединка.

В этот период подготовки очень важно помнить о законе тренирующего эффекта соревнований. Согласно ему на соревнованиях в единоборствах лучше выступать недостаточно подготовленным, но отдохнувшим, чем измотанным перенапряжением и перегрузками. В первом случае велика вероятность того, что спортсмен от поединка к поединку будет прибавлять и к финалу достигнет высокого уровня подготовленности, во втором ему обеспечено резкое снижение функционального состояния уже после первого боя и в целом слабое выступление. Конечно, оптимален вариант, когда спортсмен начинает турнир в хорошей форме, тогда во встрече с основным соперником даже в первом круге он может проявить все, на что готов в данный момент, и победит, чего может не случиться, если он недостаточно подготовлен. Однако из двух зол выбирают меньшее, поскольку начинать соревнования на грани перетренированности - это значит обрекать себя на неудачу, поскольку даже выигрыш у основного конкурента ценой невероятного напряжения в первом круге обернется поражением от более слабых соперников на последующих стадиях турнира.

И здесь значение имеет тактика участия в соревнованиях. Поскольку тактика — это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов в ходе соревнования в последовательности, приводящей к достижению намеченного результата, представляется важным показать, какие именно задачи стоят перед единоборцем в ходе соревнования и какова наиболее рациональная последовательность их решения.

В соревнованиях единоборцы реализуют поведенческие комплексы двух видов.

Первые жестко детерминированы правилами соревнований и традицией: взвешивание, предварительные, полуфинальные и финальные поединки, общая разминка. Причем их качество, время и последовательность регламентированы правилами.

Второй вид спортсмен реализует в зависимости от своего опыта. Индивидуальная подготовка к поединку (включая разминку и настройку), планирование дальнейшей борьбы (включает анализ жеребьевки и проведенных поединков, просмотр поединков соперников, составление плана на предстоящий поединок) заключается в отвлечении от соревнований, восстановлении сил и затраченной энергии. Спортсмены всех уровней мастерства без исключения в ходе соревнований иногда не знают, что им делать. Говоря быденным языком, «маются» в ожидании предстоящих поединков. Эти временные отрезки были названы «бесцельно затраченным временем».

Сопоставляя построение своего поведения в соревнованиях с поведением спортсменов различной квалификации, добившихся и не добившихся поставленной цели, рационально и нерационально распределивших свои силы на турнир, специалисты пришли к выводу, что наиболее оптимальна последовательность поведенческих комплексов. Следует отметить, что с приближением к финалу доля отвлечений от хода соревнований значительно возрастает.

Помимо оптимальной последовательности выполняемых в соревнованиях поведенческих комплексов важно то, что спортсмену следует найти свой наиболее эффективный вариант их реализации. Так, например, восстановить силы можно приемом пищи, физическими упражнениями или сном. Спортсмену вместе с тренером необходимо еще на предшествующих этапах многолетней тренировки в результате творческого поиска подобрать наиболее подходящий для себя вариант. Делать это лучше всего, используя метод заданий в ходе учебно-тренировочных занятий специального характера, а также в дни поединков, когда в конце недели проводят несколько поединков подряд с целью моделирования соревнования в целом.

Тренером приводится перечень конкретных заданий, используемых в ходе овладения тактикой участия в соревнованиях. При совершенствовании индивидуальной подготовки к поединку соперники должны быть подобраны неодинаковой квалификации и с различной манерой ведения поединка.

Вместе с тем встречаются трудности при выполнении задания «провести настройку на предстоящий поединок». Тренер должен найти методы словесного воздействия, основанные на индивидуальном подходе, учитывая особенности каждого воспитанника, с целью его морального и материального стимулирования. Например, правильное выполнение задания ведет к выигрышу схватки, победа в поединке - к победе в ответственных соревнованиях, что дает возможность поехать за границу, войти в состав национальной команды и т.д. В этом случае необходимо опираться на знание потребности, которая доминирует в структуре мотивации конкретного спортсмена. Единоборцу в период восстановления помогает товарищ по команде, проведя восстановительный массаж. Вместе они выполняют физические упражнения, направленные на восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений (активное восстановление).

При выполнении задания «Отвлечься от окружающей обстановки» через акустические системы в зал подается музыка, каждый час различная, что позволяет учитывать вкусы спортсменов. Для контроля этого задания надо использовать индивидуальное прослушивание музыки через наушники с помощью плеера, после чего провести опрос спортсмена. Если он может рассказать, что происходило вокруг него в этот момент, то это говорит об отрицательном результате отвлечения от соревновательной обстановки таким способом.

Совершенствование задания «Сон и отключение от переживаний» происходит так: единоборцам предлагается заснуть в течение 5-10 минут. Если они засыпают, то, начиная с момента засыпания и до окончания 20 минут (время фиксируют от начала выполнения задания) продолжается сон. Затем их будят и продолжают процесс тренировки. Здесь также возникают трудности, так как некоторые спортсмены не могут заснуть в течение 5-10 минут, так как на соревнованиях для них именно сон является лучшим средством восстановления или отвлечения. Поэтому следует использовать психолого-педагогические

средства. Так, в эти минуты единоборцам индивидуально подключают музыку или программу расслабления.

Таким образом, использование комплексных средств восстановления или отвлечения позволяет найти для каждого единоборца наиболее эффективный вариант реализации какого-либо поведенческого комплекса.

По окончании каждого учебно-тренировочного занятия тренеры вместе со спортсменами проводят теоретический разбор тренировки и выявляют варианты предлагаемых заданий, наиболее эффективные для каждого занимающегося. Процесс обучения должен быть построен так, чтобы каждый спортсмен овладел различными вариантами реализации поведенческих комплексов. При этом надо стремиться к тому, чтобы спортсмены сосредотачивали внимание лишь на целевых установках, а отдельные элементы выполняли автоматически. Впоследствии в совершенствовании тактики участия в соревнованиях происходит на основе построения спортсменом последовательности поведенческих комплексов в ходе дня поединков (контрольный день, день ударной нагрузки) при подготовке к предстоящим состязаниям. Здесь особое внимание уделяют вопросам целесообразности выполнения того или иного поведенческого комплекса с тем, чтобы спортсмены осмысленно выстраивали для себя определенную линию поведения во время соревнования.

День поединков строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, то есть соответствует им по длительности, времени проведения, включает в себя взвешивание, промежуток времени 2-4 часа. Между взвешиванием и общей разминкой (приходом в спортзал, планированием дельнейшего поведения и другие), предполагаемое количество поединков и ожидаемую квалификацию соперников. Иначе говоря, в процессе подготовки пытаются создать модель предстоящих соревнований, где единоборцы отработывают оптимальную последовательность реализации поведенческих комплексов, позволяющих с наименьшей затратой сил и энергии успешно выступить в турнире.

По окончании дня поединков тренеры вместе со спортсменами проводят теоретический разбор проведенных тренировок, выявляют отрицательные моменты, которые не дали воспитанникам возможности достичь конечной цели, для того чтобы внести коррективы в их деятельность на предстоящих состязаниях.

Для изучения и коррекции тактики участия в соревнованиях необходимо заносить в специальный протокол нужную информацию. Путем опроса спортсменов уточняется ясность цели.

В результате регистрации всех подробностей поведения спортсмена на соревнованиях можно выяснить, так ли, как нужно, он готовился к поединкам, правильно ли провел их, рационально ли использовал время между ними.

Анализ литературных источников показал, что в истории спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе практической работы педагогов и тренеров.

Поэтому следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса единоборцев в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- в подготовке юных спортсменов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.