

УДК 37. 037.1:796.82
ББК 74.200.54 +75.715
З - 14
А.Н. Загитов

**Планирование учебно-тренировочных занятий по греко-
римской борьбе в общеобразовательной школе оздоровительной
направленности**
(Рецензирована)

Аннотация:

Существующие программы по физическому воспитанию школьников не сориентированы на целенаправленное использование здоровьесформирующих спортивных технологий. Не обнаружены аргументированные научно-обоснованные материалы по широкому применению различных видов единоборств в качестве здоровьесформирующих технологий в условиях учебно-тренировочных занятиях детей и подростков. Цель исследования - повышение эффективности учебно-тренировочных занятий школьников на основе использования здоровьесформирующих технологий греко-римской борьбы. **Объект исследования** – процесс физического воспитания школьников. Предмет исследования - инновационное планирование учебно-тренировочных занятий школьников по греко-римской борьбе. Выводы - установлено, что мотивированные занятия по греко-римской борьбе на сохранение собственного здоровья повышает уровень сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям, что свою очередь положительно влияет на процесс планирования физической и технико-тактической подготовленности школьников.

Ключевые слова:

Здоровьесформирующие технологии, планирование, школьники, греко-римская борьба.

В настоящее время происходит переоценка цели, задач и сущности содержания физического воспитания в общеобразовательной школе. Во-первых, это новое осмысление возможностей использования наиболее апробированных средств и методов спортивной тренировки и, во-вторых, выдвижение на первый план здоровьесформирующей функции спортивной тренировки, когда высшей ценностью занятий физической культурой становится здоровье учащихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности (В.Б. Абрамович, А.Б. Майский, 1989; М.П. Бреев, 2003; Я.К. Коблев, Ю.В. Гончаров, С.К. Багадирова, 2004; В.К. Бальсевич, 2006; Л.И. Лубышева, 2006; Л.И. Лубышева, А.Н. Кондратьева, 2006; А.П. Матвеев, 2005; А.Г. Трушкин, 2000; С.В. Хрущев, А.Д. Дубогай, 1989; К.Д. Чермит, 2006 и др.).

Имеются положительный опыт использования различных видов спорта в качестве основы учебно-тренировочного занятий в условиях общеобразовательной школы. Так, С.В. Воробьев (1996) успешно внедрял на уроках физической культуры регулярные занятия по борьбе, С.В. Новаковский (2003) – по тяжелой атлетике, А.Н. Коноплева (2004) - по волейболу, А.В. Панской (2005) – по атлетизму, С.В. Казанцев (2005) и Л.И. Лубышева, А.Н. Кондратьева (2006) – по каратэ, Л.И. Лубышева, К.В. Чедов (2006) - дзюдо. Однако во всех этих работах авторы преследовали основную цель - обосновать главным образом методику спортивно-ориентированной подготовки школьников в условиях академических занятий.

В то же время исследования В.К. Бальсевича (1997-2006) и Л.И. Лубышевой (2003-2006) указали на необходимость отказа от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания. По их мнению, создание учебно-тренировочных групп в общеобразовательной школе представляется оптимальной формой

физического воспитания школьников, позволяющих объединить учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов и уровню физической подготовленности. Однако развитие этих инновационных процессов сдерживается из-за отсутствия программно-методического обеспечения данного направления спортивной подготовки детей и подростков, а существующие программы не сориентированы на целенаправленную работу по использованию здоровьесформирующих технологий. Так, за исключением работ А.А. Ипатова (1999), С.С. Кветинского (1993), Л.И. Лубышевой, А.Н. Кондратьевой (2006) нами не обнаружены аргументированные научно-обоснованные материалы по широкому использованию различных видов единоборств в качестве здоровьесформирующих технологий в условиях учебно-тренировочных занятиях детей и подростков.

Цель исследования заключалась в научном обосновании эффективности применения инновационного планирования учебно-тренировочных занятий школьников на основе использования здоровьесформирующих технологий греко-римской борьбы.

Для обоснования возможности широкого применения наиболее доступных средств и методов занятий греко-римской борьбой в учебно-тренировочной группе, созданной на базе общеобразовательной школы № 33 г. Нижнего Тагила (Свердловской области), был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие дети и подростки 11-14 лет только мужского пола: экспериментальная - занималась греко-римской борьбой с оздоровительной направленностью, а контрольная - занималась греко-римской борьбой по обычной программе учебно-тренировочной группы начальной подготовки.

Все учебно-тренировочные занятия по греко-римской борьбе проводились в стенах общеобразовательной школы в вечернее время (с 16 до 18 часов) в специально оборудованном для этой цели спортивном зале. Перед началом эксперимента были проанализированы в возрастном аспекте показатели приема и отсева школьников, занимающихся борьбой в учебно-тренировочной группе (УТГ). С 2003 по 2006 год прием 11-14-летних детей и подростков в УТГ греко-римской борьбы общеобразовательной школы увеличивается с 93 до 125 человек. Однако, несмотря на увеличение числа школьников, занимающихся Греко-римской борьбой, была отмечена отрицательная тенденция их отсева. В среднем процент школьников, прекративших заниматься спортом, составляет 30-40% в год. Этот факт объективно привел нас к необходимости обратить внимание на содержание традиционного процесса планирования в УТГ греко-римской борьбы.

Итак, выявив количественные параметры приема и отсева школьников УТГ греко-римской борьбы, мы смогли более объективно и в то же время критически осмыслить содержание педагогического эксперимента, который начался в сентябре 2005 и закончился в мае 2008 года. Педагогический эксперимент охватывал одних и тех же юных борцов, которые прошли подготовки в течение трех лет. В каждой возрастной группе борцов 11-14 лет (экспериментальной и контрольной) итоговый результат оценивался за один учебный год. Во всех случаях УТГ комплектовались из учащихся одной школы. Объем учебных часов в экспериментальной и контрольной УТГ планировался с учетом целевой направленности занятий (табл. 3). В экспериментальной группе, в отличие от контрольной, в годичном цикле спортивной подготовки была запланирована дополнительная теоретико-методическая работа по формированию ценностных ориентаций школьников на здоровьесбережение в объеме – от 44 до 62 часов, направленная на формирование ценностных ориентаций на использование здоровьесформирующих технологий греко-римской борьбы. Для 11-летних борцов в недельном цикле планировалось во всех случаях три занятия по 90-100 минут, 12-летних - три занятия по 120-130 минут и для 13-14 летних – четыре занятия по 120-130 минут. Ниже мы приводим вариант распределения учебных часов (академический час – 45 минут) на разделы работы с учетом возраста юных борцов. Из табл. 1. видно, что

распределение учебного времени (в процентах) на основные виды спортивной тренировки в экспериментальной и контрольной группах не отличаются. Так, для обучения и совершенствования технико-тактических действий (ТТД) юных борцов 11-14 лет выделяется в первом случае 24-25, а во втором – 30% общего учебного времени. На развитие специальных физических качеств борца планируется то же самое: на всестороннюю физическую подготовку в экспериментальной группе выделено от 31-33%, а в контрольной группе борцов - 40% общего учебного времени. В отличие от контрольной группы, для формирования у юных борцов ценностных ориентаций на сохранение собственного здоровья выделено 20% для 11 и 12-летних борцов и 17% общего учебного времени для 13-14-летних борцов.

Таблица 1.

Распределение учебно-тренировочного времени на разделы учебной

программы для юных борцов, $\frac{\text{Час}}{\%}$ от общего объема.

Содержание учебно-тренировочных занятий	11 лет		12 лет		13-14 лет	
	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
1. Обучение и совершенствование ТТД	$\frac{52}{24\%}$	$\frac{52}{30\%}$	$\frac{70}{24\%}$	$\frac{70}{30\%}$	$\frac{89}{25\%}$	$\frac{89}{30\%}$
2 . СФП	$\frac{52}{24\%}$	$\frac{52}{30\%}$	$\frac{70}{24\%}$	$\frac{70}{30\%}$	$\frac{89}{25\%}$	$\frac{89}{30\%}$
- координация	6	8	10	11	12	12
- быстроты	12	14	15	18	18	18
- сила	12	14	18	21	25	25
- выносливость	10	10	11	12	12	13
- гибкость	6	6	7	8	9	9
3. Формирования ценностных ориентаций юных борцов на сохранение собственного	$\frac{44}{20\%}$	-	$\frac{58}{20\%}$	-	$\frac{63}{17\%}$	-
	Теоретико-методический раздел по преподаванию инновационных здоровьесформирующих технологий по греко-римской борьбе					
4. ОФП	$\frac{68}{32\%}$	$\frac{68}{40\%}$	$\frac{92}{32\%}$	$\frac{92}{40\%}$	$\frac{119}{33\%}$	$\frac{119}{40\%}$
- игровые виды спорта	16	16	28	30	34	32
- атлетизм	14	14	23	24	32	32
- легкая атлетика	18	18	16	17	20	18
- акробатика	16	16	20	21	22	22
5. Тестирование и участие в соревнованиях, кол раз	4	4	8	8	10	10
Всего	216	172	290	232	360	298

Была разработана программа формирования ценностных ориентаций школьников на сохранение собственного здоровья в условиях учебно-тренировочных занятий по

греко-римской борьбе, в которой предусмотрено прохождение теоретического курса в объеме 12 тем (табл. 2). Причем с каждым голом спортивной подготовки предусмотрено повышение качественного уровня теоретических знаний школьников, занимающихся борьбой.

Таблица 2

**Программа формирования ценностных ориентаций школьников
на сохранение собственного здоровья в процессе учебно-тренировочных
занятий по греко-римской борьбе**

№ пп	Тематика занятий	Всего часов	Годы подготовки		
			1	2	3
1.	Научно-теоретические аспекты физической подготовки школьников детского и подросткового возраста	6	1	3	2
2.	Особенности развития физических качеств в детском и подростковом возрасте	18	4	8	6
3.	Методика тренировочных занятий по греко-римской борьбе	16	2	8	6
4.	Методика базовой физической подготовки	12	4	4	4
5.	Изменение тотальных размеров тела в детском и подростковом возрасте	10	2	4	4
6.	Зависимость между показателями физического развития, функциональными возможностями и физической подготовленности	8	2	4	2
7.	Влияние занятий спортом в молодом возрасте на функциональные возможности организма	15	3	8	4
8.	Динамика соревновательной подготовленности молодых борцов	8	2	3	3
9.	Технико-тактическая подготовка борцов различного возраста	18	2	8	8
10.	Особенности реализации технико-тактических и физических возможностей в условиях соревнований	18	2	8	8
11.	Особенности организации методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14	2	6	6
12.	Самоконтроль и гигиена спортивной тренировки	10	2	4	4
Всего		153	28	68	57

Одной из важных проблем подготовки юных спортсменов является определение оптимального соотношения средств ОФП и СФП в тренировочном процессе с учетом возраста (А.С. Аралбаев, 1991; Ю.Ф. Курамшин, 1980; Ю.И. Курпан, 1995; Н.И. Тронин, 1987 и др.). При относительно ограниченном объеме учебно-тренировочного времени эта проблема на практике нередко решается в пользу более выраженной специализированной тренировки юных спортсменов (В.С. Бегидов, 1989; В.В. Ким, Р.Х. Аминов, Г.С. Хам, 2003). Надо сказать, что по данным литературных источников среди специалистов в области подготовки юных борцов, да и в других видах спортивных единоборств, нет

единого мнения в вопросе соотношений средств ОФП и СФП в подготовке спортсменов в детском и подростковом возрасте. По мнению ряда авторов, тренировочная работа с юными спортсменами не должна быть ориентирована на достижение высоких спортивных результатов в первые годы обучения (Я.К. Коблев, А.С. Дорошенко, М.А. Вишняков, 1999; А.Н. Коноплева, 2004; Л.П. Матвеев, К.Г. Молчишиколов, 1979 и др. Такая форсированная подготовка приводит, как правило, к последующей приостановке роста спортивных результатов (Л.С.Дворкин, 1991, 2005). По мнению известных ученых в области юношеского спорта В.П. Филина и В.Г. Семенова (1993), ее следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост. Специальная подготовка в юном возрасте должна опираться на хорошую общефизическую базу, которая в каждом виде спорта имеет свои специфические стороны (С.Д. Бойченко, 1993; Ю.В. Верхошанский, 1977, 1993). Так, при работе с юными спортсменами, где преобладают нагрузки скоростно-силового характера, на общефизическую подготовку отводится в среднем от 50 до 80 процентов общего учебно-тренировочного времени (Л.С.Дворкин, 2005).

Анализ литературных источников, а также наши собственные многолетние наблюдения и практическая работа с юными борцами позволили определить оптимальный вариант соотношения используемых в тренировочном процессе по борьбе средств ОФП и СФП. Как видно из табл. 5, основным содержанием спортивной подготовки юных борцов 11-14-летнего возраста являются средства ОФП. Так, для 11-летних борцов это соотношение ОФП и СФП составляет 75 и 25%, 12-летних - 65 и 35%, 13-летних - 60 к 40 и 14-летних - 55 к 45%. Как мы видим, процентное соотношение средств ОФП и СФП с повышением спортивного стажа снижается в пользу специализированной физической подготовки. Однако этот процесс никак не отражается на общем времени, выделяемом юным борцам на ОФП. Если из 12 часов, предназначенных для тренировок 11-летних спортсменов в течение месяца, на ОФП приходится 9 часов, то в 13-14-летнем возрасте - 8,5 часов из 16. При этом с возрастом постепенно увеличивается количество часов, выделяемых на СФП - с 3 до 7,5 часов в месяц, то есть к 14 годам более чем в два раза.

Таблица 3

Основные параметры учебно-тренировочной работы с юными борцами 11-14 лет

Содержание учебной работы	Возраст, лет			
	11	12	13	14
Продолжительность тренировочного занятия,	90-100	120-130	120-130	120-130
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	4
Количество тренировочных занятий в месяц	12	12	16	16
Соотношение ОФП и СФП, %	75-25	65-35	60-40	55-45
Общий объем тренировочных часов в год	216-172	290-232	360-298	360-298

Исследования показали, что процесс формирования учебно-тренировочных групп по греко-римской борьбе в общеобразовательной школе имеет свои закономерности, присущие всей системе организации занятий с юными спортсменами.

Наиболее охотно они занимаются в первый год, затем процесс отсева усиливается. В отличие от традиционного планирования, в годичном цикле учебно-тренировочного процесса школьников 11-14 лет экспериментальной группы планируется дополнительный теоретико-методический раздел в объеме – от 44 до 62 часов, направленный на формирование у них ценностных ориентаций на сохранение здоровья. В результате исследования установлено, что мотивированные занятия по греко-римской борьбе на сохранение собственного здоровья повышает уровень сознательного отношения к тренировочной работе, что свою очередь положительно влияет и на процесс совершенствования физической подготовленности юных борцов. Кроме этого, дополнительные теоретико-методические занятия с юными борцами экспериментальной группы по формированию ценностных ориентаций на сохранение собственного здоровья, привело к активизации самостоятельных занятий физическими упражнениями, что также стала одной из причин более успешной подготовки юных борцов экспериментальной группы.

Примечания:

1. Абрамович В.Б., Майский А.Б. Урок физической культуры. Набережные Челны, 1989. 29 с.
2. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России на период 2006-2006 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - С. 2 - 6.
3. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М., 2006. 112 с.
4. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе. Новосибирск, 2003. 184 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977. - 215 с.
6. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 8. - С. 21-28.
7. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Сов. спорт, 2006. 396 с.
8. Ким В.В., Аминов Р.Х., Хам Г.С. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 2. - С. 41 - 45.
9. Коблев Я.К., Дорошенко А.С., Вишняков М.А. Проявление полового диморфизма в физической подготовленности детей 12-15 лет Республики Адыгея // Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта: Материалы междунар. науч. конф. / ИФК и дзюдо АГУ. Майкоп, 1999. С. 221-225.
10. Коблев Я.К., Гончаров Ю.В., Багадирова С.К. Влияние физических нагрузок на психическое здоровье личности // Труды Ростовского института физической культуры. Ростов н/Д, 2004. С. 170-171.
11. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных физических качеств. Л., 1980. 31 с.
12. Курпан Ю.И. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1995. - № 1. - С. 43-48.
13. Лубышева Л.И. Каким быть физическому воспитанию в школе? // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С. 61-63.
14. Лубышева Л.И., Чедов К.В. Организация и содержание спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся 5 классов общеобразовательных

школ на основе дзюдо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - С. 11 - 17.

15. Лубышева Л.И., Кондратьева А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С. 5 – 13.