**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45,90,135 мин. Рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;

- элементы акробатики 6-10 мин;

- игры в касания 4-7 мин;

- освоение захватов 6-10 мин;

- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (табл. 1):

*Таблица 1*

**Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Урок*** | ***Стойка*** | ***Партер*** |
| 45 мин | 14-15 мин | 5-6 мин |
| 90 мин | 38-50 мин | 12-16 мин |
| 135 мин | 70-83 мин | 24-27 мин |

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение со 2-го).

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной отметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы обучающихся и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановленных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более эффективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.д. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многоразовым занятиям в неделю (постепенно увеличивающимися с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной работе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

Организация ежедневных часовых занятий с юными борцами связана с серьезными перестройками режима работы тренеров в ДЮСШ.

Психологически это трудно укладывается в традиционно существующую схему начальной подготовки юношей. Но серьезность задач системы подготовки борцов высокого класса более основательна, нежели традиции, которые не способствуют поиску путей совершенствования этой системы. Приведенный материал в реальном поединке вполне вероятен. Это не говорит о том, что какой-то из предлагаемых эпизодов-заданий должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации «домашней заготовки». В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки.

Не секрет, что *каждый ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать*. Предложенный нами подход позволяет найти в таблицах варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера, не «сужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать все. В данном случае важен *поиск путей к индивидуальной подготовке борца.*

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: *упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.*

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомлений занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.