

УДК 796:656.2

Селюкин Д.Б.

преподаватель

Санкт-Петербургский Горный университет

Россия, Санкт-Петербург

ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Аннотация:

Спортивную тренировку занимающихся различными видами борьбы следует рассматривать как процесс физического воспитания. Которое в свою очередь содержит: средства укрепления здоровья, всестороннего развития физических способностей, нравственного, эстетического воспитания и развития волевых качеств.

Ключевые слова: спортивная тренировка, воспитательный процесс, физическое совершенствование.

Selyukin D.B.

teacher

St. Petersburg Mining University

Russia, St. Petersburg

THE CONCEPT AND ESSENCE OF SPORT TRAINING FIGHTERS.

Annotation:

Sports training engaged in various kinds of struggle should be seen as a process of physical education. Which in turn contains: means of strengthening of health, all-round development of physical abilities, moral, esthetic education and development of strong-willed qualities.

Key words: sports training, educational process, physical improvement.

В системе физического воспитания спортивную тренировку следует рассматривать как многолетний, системно-специализированный педагогический процесс воспитания, обучения и развития, направленный на достижение физического совершенствования занимающихся и максимальных спортивных результатов.

Во многих трудах современных авторов понятия «обучение» и «тренировка» по своему содержанию дискретны.

Следствием такой трактовки является тенденция выраженного искусственного разграничения единого педагогического процесса на два самостоятельных компонента. В сущности же процесс обучения является частным этапом (составной частью) процесса тренировки. Структуру его определяют специфичные по содержанию задачи, методы и формы организации, применяемые с занимающимися. Эти компоненты спортивной тренировки протекают в тесном единстве при активной деятельности занимающихся под непосредственным руководством тренера-преподавателя и системном контроле врача.

Обучение – это многосторонний процесс овладения знаниями, навыками и умениями и их совершенствование в различных взаимосочетаниях с параллельным развитием двигательных качеств, проходящих на высоконравственной основе. Учебная работа/обучение и воспитательная – находятся в неразрывной связи и взаимозависимости. Вся педагогическая деятельность тренеров, преподавателей, направленная на обучение и воспитание занимающихся в ДЮСШОР, ВШСМ, и т.д., носит название учебно-воспитательной работы. Обучение является важнейшим средством воспитания. Оно не ограничивается только передачей и усвоением знаний, умений и двигательных навыков, а является основным средством формирования личности борца с определенно выраженными моральными

качествами. Процесс обучения обеспечивает не только интеллектуальное развитие личности спортсмена, но и в значительной степени оказывает влияние на формирование необходимого мировоззрения, морального облика занимающихся, на развитие эстетическо-художественных вкусов, двигательных качеств и навыков, а также жизненно важных привычек поведения. Это позволяет спортсменам приобрести необходимую ориентировку в различных ситуациях жизни. Процесс обучения значительно расширяет воспитательные возможности преподавателей, тренеров, повышает эффективность и непрерывность воспитательных воздействий на своих учеников. А воспитательная работа, в значительной мере, оказывает положительное влияние на качество процесса обучения и усвоения учебного материала. Таким образом, обучение является важным средством воспитания, а воспитание – обеспечивает повышение качества процесса обучения.

Воспитание – процесс целенаправленного систематического формирования личности. В ходе воспитания происходит передача и усвоение опыта старших поколений, формируется сознание, нравственно-эстетические основы поведения и волевых качеств. Воспитательный процесс, как и всякая целенаправленная деятельность основывается на проявлении волевых усилий и стремлений, глубоко затрагивает сознание и чувства педагога и его подопечных. Положительно решается воспитательный процесс будет при условии систематического и планомерного воздействия на интеллектуальную сферу занимающихся (на их сознание), эмоциональную сферу (на их эмоции, чувства) и волевою сферу (на их действия, поведение). При выпадении хотя бы одного из этих компонентов, процесс воспитания приобретает односторонний характер, значительно снижая эффект воспитательного воздействия. Ведущими факторами, оказывающими серьезное воспитательное воздействие на борцов, является личность тренера, преподавателя, содержание учебного материала, средства, методы и формы

организации, применяемые в процессе обучения. Эти компоненты методики обучения находятся в тесной связи и во многом, качество обучения будет зависеть от глубины практико-теоретических знаний тренера, его педагогических способностей и умело-вариативного использования различных методов обучения.

Развитие или совершенствование – это процесс изменения морфо-функциональных возможностей организма, физических качеств и способностей, моральной, волевой и технико-тактической подготовленности до нового, более качественного уровня подготовленности спортсмена.

Таким образом, обучение, воспитание и развитие борца тесно взаимосвязаны и входят в общую систему тренировки и спортивно-соревновательной деятельности.

Термин «тренировка» имеет английское происхождение. В дословном переводе содержит в себе несколько значений:

- Учить, воспитывать, приучать к дисциплине;
- Тренироваться, подготавливаться;
- Дрессировать (животных);
- Наводить, направлять (военных);

Смысловое значение этого слова в русском языке:

Систематические упражнения для приобретения или сохранения специальных двигательных качеств;

Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достичь к моменту соревнования наибольшей работоспособности.

В целях избежания отождествления различных смысловых значений этого термина, следует применительно к спортсменам под словом тренировка –

понимать процесс осуществления подготовки спортсмена, которая должна проводиться в определенных границах системных упражнений с общей и специально-подготовительной направленностью, позволяющих обеспечивать закономерный рост тренированности и достижения высоких спортивных результатов. По своей сущности спортивная тренировка является высшей ступенью системы физического воспитания, проводимой в рамках одной дисциплины (специализации).

Таким образом, спортивная тренировка-это педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов, способствующий всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и воспитанию борца.

Использованные источники:

1. Булочко К.Т. Исследование педагогических закономерностей, средств, методов, форм и условий спортивной тренировки единоборцев. Виды единоборств./Сб. научно-методических статей/Л., 1973.
2. Зализняк А.А. Грамматический словарь русского языка: Словоизменение. 4-е изд., испр. и доп. М., 2003.
3. Нелюбин В.В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной тренировки. Л., 1978.