

УДК 796:656.2

*Селюкин Д.Б.*

*преподаватель*

*Санкт-Петербургский Горный университет*

*Россия, Санкт-Петербург*

## **ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО БОРЬБЕ**

Аннотация: Цель, задачи и закономерности спортивной тренировки по борьбе раскрывают, обосновывают сущность процесса обучения, воспитания и совершенствования занимающихся. Опираясь на методологию и содержание научных основ теории физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии, физиологии и других смежных дисциплин, они служат практике, обогащают ее и оказывают преподавателям, тренерам практическую помощь в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортивная тренировка, физическое воспитание.

**Selyukin D.B.**

**teacher**

**St. Petersburg Mining University**

**Russia, St. Petersburg**

## **PURPOSE, OBJECTIVES AND PATTERNS OF SPORTS TRAINING WRESTLING**

**Annotation: Purpose, objectives and patterns of sports training on anti-reveal, explain the essence of the process of training, education and**

**improvement of the student. Based on the methodology and content of the scientific foundations of the theory of physical education, pedagogy, psychology, anatomy, physiology and other related disciplines, they serve practice, enrich it and provide teachers and trainers with practical assistance in improving the effectiveness of the training process.**

**Key words: training process, sports training, physical education**

Целью физического воспитания является формирование здоровых, физически совершенных, социально активных граждан РФ. Из этого вытекают четыре основные задачи, которые характерны для всех звеньев системы физического воспитания нашей страны (в семье, дошкольных, школьных организациях, вузах, ведомствах и сборных командах различного ранга и для всех видов спорта).

Основными задачами будут:

- Укреплять здоровье и повышать его уровень, всесторонне и гармонично развивать формы и функции организма человека, физические способности, достигать физического совершенства;
- Формировать двигательные умения и навыки, необходимые в быту, в производственной и оборонной деятельности;
- Вооружать знаниями, необходимыми для широкого использования средств физической культуры в повседневной жизни;
- Повышать уровень спортивных результатов.

Решение целей и задач воспитания в педагогическом процессе протекает под непосредственным руководством тренера при творческом, активном самовоспитании занимающихся.

Российской системе физического воспитания присущи общие принципы:

- Всестороннего гармонического развития личности;

- Связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- Принцип оздоровительной направленности.

Учебно-тренировочная работа должна строиться на основе общих закономерностей: принципах обучения, воспитания и тренировки, физиологических особенностях формирования и развития двигательных навыков и возрастных границ организма занимающихся. Следует иметь в виду, что общераспространенные закономерности, характерные для процесса обучения и воспитания в системе спортивной тренировки преломляются в несколько иной форме.

Для системы спортивной тренировки характерным является:

- подготовка спортсменов-разрядников от 3 разряда до мастеров спорта международного класса;
- наличие системы спортивных соревнований.

К конкретным принципам, образующим ее закономерности, относятся:

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки спортсменам.

Непрерывность тренировочного процесса:

- тренировочный процесс осуществляется в течение всего года, на протяжении многих лет, сохраняя направленность на совершенствование и закрепление;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается на следы» предыдущего, создавая, вызванные им ближайшие и отдаленные кумулятивные эффекты;

- продолжительность отдыха между занятиями должна обеспечивать процесс восстановления от предыдущей нагрузки, создавая фон повышенной работоспособности.

В целях организации повышенной интенсификации режима тренировочных нагрузок и отдыха, периодически допускается проведение занятий с эпизодическими недовосстановлениями.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

- Волнообразность тренировочного процесса.
- Цикличность тренировочного процесса.

Применение вышеперечисленных закономерностей спортивной тренировки в рациональном сочетании с методическими дидактическими принципами обучения и воспитания создают все условия для планомерного достижения высот спортивного мастерства.

#### **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. Нелюбин В.В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной тренировки. Л., 1978.
3. Кузнецов В.В., Новиков А.А. Применение системно-структурного подхода при исследовании вопросов высшего спортивного мастерства. Сб. управления процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Л.,1976.