

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

**ПРИОРИТЕТНЫЕ НАУЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ
БОРЬБОЙ**

*Борис Иванович Тараканов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий
кафедрой,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

*Николай Юрьевич Неробеев, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет экономики финансов*

Аннотация

Интенсивное развитие женских видов спортивной борьбы предопределяет необходимость научной разработки системы подготовки спортсменок-борцов. Подробный анализ научных направлений совершенствования этой системы, представленный в данной статье, позволил выявить приоритетные в соответствии со спецификой адаптации женского организма к напряженной тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: научные направления, женщины-борцы, система подготовки, половой диморфизм, спортивная борьба, приоритетные исследования.

**PRIORITY SCIENTIFIC DIRECTIONS OF PERFECTION OF SYSTEM OF
PREPARATION OF THE WOMEN WHO ARE ENGAGED IN WRESTLING**

*Boris Ivanovich Tarakanov, the doctor of pedagogical sciences, the professor, the head of
the department*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

*Nikolay Jurevich Nerobeev, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
The St.-Petersburg State University of Economy and Finance*

Annotation

The intensive development of women wrestling predetermines the necessity of scientific approach to training systems for women-wrestlers.

The detailed analysis of scientific tendencies in improvement of this system described in this article allowed to discover the most preferable tendencies according to a specificity of an adaptation mechanism of female body to intensive training and competitive activity.

Key words: the scientific tendencies, the women-wrestlers, the training system, the sexual dimorphism, the sport wrestling, the priority research.

Весьма характерной особенностью современного этапа развития спортивной борьбы является интенсивное освоение женщинами почти всех ее видов: дзюдо, самбо, вольной борьбы, сумо, международной борьбы на поясах (belt wrestling). Этот процесс уже необратим, несмотря на длительное бездействие или даже противодействие некоторых руководителей, теоретиков и практиков борьбы. К настоящему времени ежегодно проводятся женские чемпионаты континентов и мира по различным видам борьбы, а соревнования по дзюдо и вольной борьбе среди женщин прочно вошли в программу Олимпийских игр.

Вместе с тем, если сравнивать уровень достижений российских борцов на крупных международных соревнованиях по вольной борьбе с учетом пола спортсменов, то становится очевидной проблема длительного отсутствия прогресса результатов женщин в наиболее престижных турнирах. Так, результаты выступлений отечественных борцов на Олимпийских играх в Пекине весомо подтвердили высокий класс наших атлетов мужчин в вольной борьбе, свидетельством чего являются добытые ими в упорных поединках 3 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовые медали. В

то же время выступление российских спортсменок в вольной борьбе выглядит весьма скромным - одна серебряная медаль. И это несмотря на то, что вольная борьба среди женщин активно культивируется в нашей стране с 1990 года, иначе говоря, уже почти 20 лет. Вполне очевидно, что показанные в Пекине результаты могли быть значительно выше, особенно если учесть высокий уровень развития женского спорта в России. Более того, во многих видах спорта достижения отечественных спортсменок более значительны, чем мужчин. Достаточно отметить выдающиеся результаты российских легкоатлеток, лыжниц, биатлонисток, теннисисток, гимнасток. Эти достижения свидетельствуют об огромном и пока еще не реализованном потенциале отечественных спортсменок, занимающихся спортивной борьбой, для значительного повышения результатов и занятия передовых позиций на международной арене (Тараканов Б.И., 2004).

Постановка таких высоких задач перед российскими специалистами в сфере спортивной борьбы вызывает необходимость разработки целенаправленных программ подготовки спортсменок в борьбе, включающих в себя научно обоснованную информацию об особенностях тренировки женщин-борцов с учетом современных представлений о половом диморфизме. При этом необходимо отметить несколько негативных явлений, препятствующих разработке и внедрению таких программ в практику подготовки спортсменок (Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х., 2007):

- многие специалисты по-прежнему негативно относятся к развитию спортивной борьбы среди женщин;
- тренеры, начинающие работать с женщинами, полностью экстраполируют тренировочные планы подготовки борцов-мужчин на учебно-тренировочный процесс женщин без внесения необходимых коррекций;
- тренерам не хватает системных знаний об особенностях женского организма в связи со значительной спецификой его функционирования в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- некоторые известные отечественные специалисты в области борьбы до сих пор рассматривают возможность запрета занятий спортивной борьбой для женщин, предполагая неизбежность отрицательных последствий этого для здоровья спортсменок.

Наличие перечисленных негативных обстоятельств, мешающих развитию женских видов борьбы, усиливает бесконечные споры специалистов, в основном мужчин, о возможности и необходимости занятий этим видом спорта представительницами так называемого "слабого пола". При этом к настоящему времени назрела уже отчетливая тенденция глубокого разрыва между бурно развивающейся практикой женской спортивной борьбы и чрезвычайно медленно прогрессирующими теоретическими обоснованиями основных концепций подготовки женщин-борцов. Иначе говоря, количество занимающихся борьбой женщин непрерывно растет как в России, так и зарубежом, а специалисты борьбы все раздумывают, стоит ли разрабатывать научно обоснованную систему подготовки спортсменок (Извеков В.В., 2001).

Взяв за основу научно-методические положения известного отечественного специалиста в области женского спорта Л.П. Федорова (1987,1994), можно полагать, что приоритетными направлениями в обосновании специфической системы подготовки женщин-борцов являются следующие (Тараканов Б.И., 1999):

1. Разработка планов подготовки спортсменок на основе такого содержания и структуры тренировочного процесса, которые обеспечат соразмерность развития основных физических, нравственных и волевых качеств.
2. Обоснование тренировочных программ, обеспечивающих необходимый фундамент общей и специальной физической подготовленности спортсменок с обязательным акцентом на повышение скоростно-силового потенциала.

3. Разработка многолетних планов подготовки спортсменок со строгой вариативностью тренировочных и соревновательных нагрузок, доводя их постепенно до возможно высоких границ в щадящем режиме как по направленности, так и по напряженности.

4. Создание оптимальной структуры мезоцикла как основного, запрограммированного самой природой цикла, с коррекцией его содержания малыми циклами, соответствующими характеру фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ).

5. Разработка таких тренировочных программ, которые обеспечат оптимальную адаптацию организма женщины-спортсменки к напряженной соревновательной и тренировочной деятельности с учетом важнейшей биологической функции материнства.

6. Обоснование дифференцированного подхода к каждой спортсменке путем индивидуализации учебно-тренировочного процесса, обеспечивающей эффект полезного использования физических качеств в зависимости от возрастных особенностей развития моторики женского организма.

7. Разработка многоэтапной специфической системы отбора для занятий спортивной борьбой с определением пригодности к этим занятиям каждой девочки, девушки, женщины по трем критериям: исходному уровню достижений, темпам повышения результатов, стабильности достижений.

8. Создание информативной системы регулярного комплексного контроля и педагогических коррекций для управления тренировочным процессом спортсменок в аспекте современных представлений о половом диморфизме.

Вместе с тем, следует отметить, что в большинстве уже проведенных научных исследований в сфере женской борьбы внимание специалистов акцентировано в основном на медико-биологических аспектах подготовки спортсменок в рамках мезоциклов тренировочного процесса, обусловленных влиянием фаз ОМЦ. Например, только на кафедре теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург проведены три таких исследования (Манолаки В.Г., 1990; Иванов А.В., 1994; Угольников О.А., 2004).

Между тем, как видно из представленного выше перечня приоритетных направлений научного обоснования специфической системы подготовки женщин-борцов, проблема половой дифференциации при реализации спортивной тренировки значительно шире и имеет социальные, психологические, биологические и педагогические аспекты. Их изучение и систематизация является актуальной теоретической и практической проблемой, нуждающейся в системно-комплексном исследовании (Тараканов Б.И., 2004).

Основным звеном этой принципиальной проблемы служит положение о том, что даже прекрасно физически развитая девочка, девушка, женщина является не столько уменьшенной копией мальчика, юноши, мужчины, сколько его противоположностью, и поэтому должна тренироваться совершенно иначе. К сожалению, многие исследователи и практики игнорируют это обстоятельство, хотя моторика женского организма не только количественно, но и качественно отличается от мужского (Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М., 1984).

Рассматривая более конкретно частные аспекты приоритетных научных направлений системы подготовки женщин-борцов, можно выделить наименее изученные из них и потому нуждающиеся в углубленном исследовании. В блок указанных аспектов необходимо включить:

- определение гендерной идентификации и специфики проявления индивидуальных качеств спортсменок;
- выявление различий в количестве, направленности и характере травм борцов мужского и женского пола, получаемых в ходе тренировочной и соревновательной деятельности;
- установление особенностей мотивации спортсменок к занятиям борьбой в

зависимости от квалификации и возраста;

- определение различий в структурах физического развития и физической подготовленности борцов разного пола для разработки тренировочных планов, которые обеспечат соразмерность развития основных физических качеств спортсменок;

- выявление особенностей в составе и структуре технико-тактических действий и спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов по сравнению с мужчинами;

- разработка учебных планов и тренировочных программ физической и технико-тактической подготовки спортсменок на основе анализа и обобщения современной информации по всем указанным выше направлениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе / С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3-10.

2. Иванов, А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванов А.В. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994. – 21 с.

3. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Извеков В.В. ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2001. – 46 с.

4. Манолаки, В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Манолаки В.Г. ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – Л., 1990. – 24 с.

5. Тараканов, Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И.Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 12-15.

6. Тараканов, Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И.Тараканов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных в государственных образовательных учреждениях физической культуры : материалы Всероссийской науч. конф. – М., 2004. – С. 79-84.

7. Угольникова, О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Угольникова О.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 23 с.

8. Федоров, Л.П. Научно методические основы женского спорта : учебное пособие / Л.П. Федоров ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1987. – 54 с.

9. Федоров, Л.П. Психомоторные и возрастные особенности скоростно-силовой подготовки в женском спорте / Л.П.Федоров // Научные исследования и разработки в спорте : научно-информационное издание. – СПб. : АО «Игослав», 1994. – № 2, вып. 2. – С. 5-8.

10. Янкаускас, Й.М. Моторика растущего женского организма / Й.М. Янкаускас, Э.М. Логвинов. – Вильнюс : Мокслас, 1984. – 152 с.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru