

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

**В. А. Максимович, В. И. Кулешов**  
(ГрГУ имени Я. Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье раскрыта возрастающая значимость спорта во всех странах пяти континентов планеты. основополагающая значимость успеха команды, отдельного спортсмена во всех видах спорта, в спортивной борьбе в частности, принадлежит тренеру. От правильного организованного учебно-тренировочного процесса и четко спланированного участия в соревнованиях зависит успех на состязаниях различного уровня.

Развитие современного спорта в мире, увеличение зрелищности на спортивных аренах планеты, увеличение материального стимулирования спортсменов и тренеров повысили ответственность к подготовке элитных спортсменов, призеров и чемпионов континентов, мира и Олимпийских игр.

Известно, что каждый вид спорта имеет свои научно обоснованные на практике проверенные методы тренировки и обучения, что является основой работы каждого профессионального тренера.

Однако тренер, как творческая и педагогическая личность, подбирает разные формы и подходит индивидуально к планированию подготовки команды или группы спортсменов (борцов) [1].

В течение всего человеческого развития ни один ученый, изучающий человеческий организм, еще не смог определить предельные параметры физических возможностей отдельных индивидуумов.

На основании этого каждый отдельный занимающийся спортсмен – индивидуум, имеет тайный волевой и физический потенциал, который при выявлении и развитии под воздействием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности может обеспечить победу на соревнованиях над соперником [2; 3].

Этот аргумент один из основ усиления конкуренций между профессиональными тренерами мировой спортивной борьбы в подготовке элитных спортсменов-призеров и чемпионов соревнований самого высокого ранга.

В природе есть закон материи: каждое движение имеет свой динамический след, а так же каждый человеческий разумно обоснованный труд дает свой положительный результат.

Может быть на основе этих закономерностей все профессиональные тренеры стремятся к достижению результатов через трудовые и творческие работы вместе с планированием подготовки команды борцов или групп ведут индивидуализацию тренировочного процесса.

Индивидуализация подготовки отдельных талантливых спортсменов дает возможность более эффективно реализовать физические способности спортсмена с целью повышения спортивного мастерства. Для планирования подготовки отдельных элитных спортсменов тренеру необходимо знать психологические особенности характера поведения спортсмена, дисциплину, соблюдение спортивного режима, уровень и возможность скоростно-силовых качеств, излюбленные (коронные) приемы техники и тактики вида спорта, недостатки в физической и психологической подготовке, ошибки в выполнении технико-тактических приемов и т.п. [4; 5].

Индивидуальная программа подготовки для борца (в мужской или женской борьбе) пишется тренером в присутствии спортсмена: для одного цикла подготовки к соревнованиям (на один месяц или для одного чемпионата) или на длинный цикл подготовки (к чемпионату континента, мира или на один олимпийский цикл).

После появления плана индивидуальной подготовки спортсмен должен так же продолжать тренироваться с командой, членом которой он является и выполнять тренировочные нагрузки, которые предусмотрены общим планом подготовки команды. Он дополнительно выполняет план-задание, которое запланировано в индивидуальном плане подготовки. Хочется подчеркнуть, что ни один феноменальный тренер не может программировать конкретную подготовку любой слабой или сильной команды если он не знаком (глубоко) с этой командой или с

отдельными спортсменами (борцами). Если он не знает страну, традиции, климатические, тренировочные условия, не знаком с физическими, технико-тактическими и психологическими уровнями подготовки спортсмена (борца), не может программировать работу.

Теоретические исследования, многолетний практический опыт ведущих специалистов в области единоборств всецело направлены на совершенствование и рационализацию учебно-тренировочного процесса, выливающегося в конечный полезный результат (итог соревнований) [1].

Таким образом, вышеизложенный материал позволяет нам сделать следующее заключение: использовать предложенную методику индивидуального планирования учебно-тренировочного процесса (сборов) к ответственным республиканским и международным стартам. Продолжить научные исследования по организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

### Список использованной литературы

1. Максимович, В. А. Сравнительные характеристики результатов участия национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе на XXX Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне и инновационные подходы в подготовке к XXXI Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро / В. А. Максимович, В. С. Ивко, С. К. Горюдилин // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 7–16.
2. Ленц, А. П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / А. П. Ленц // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 12. – С. 12–18.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт. – 2005. – 820 с.
4. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеничникова. – Москва : Медицина, 1988. – С. 67–73.
5. Пшеничникова, М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М. Г. Пшеничникова // Физиология адаптационных процессов. – Москва : Наука, 1986. – С. 124–126.