

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО
СТИЛЯ: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ****Хонтураев Нодир**

Независимый исследователь, соискатель ученой степени доктора философии (PhD), Джизакский государственный педагогический университет.

E-mail: nodirkhanturaev4@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматриваются научно-методические основы повышения технической подготовленности в системе подготовки борцов вольного стиля. В качестве основного эмпирического инструмента исследования был использован метод анкетирования (опроса), широко применяемый в спортивной педагогике и методике спортивной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что техническая подготовленность является ключевым и неотъемлемым компонентом общей структуры подготовки борцов вольного стиля и оказывает непосредственное влияние на результаты соревновательной деятельности. Вместе с тем в ходе исследования были выявлены отдельные методические недостатки, связанные с планированием тренировочных занятий по технической подготовке, анализом соревновательной деятельности соперников, систематической коррекцией технических ошибок, а также приближением тренировочного процесса к условиям соревновательной деятельности.

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактическая подготовка, анкетный опрос, тренерская деятельность, спортивная педагогика, подготовка к соревнованиям.

Виды единоборств, в частности вольная борьба, требуют от спортсмена высокого уровня терпения, психологической устойчивости и физической выносливости. Данное требование объясняется тем, что интенсивность и объём нагрузок, применяемых в тренировочном процессе, значительно выше по сравнению со многими другими видами спорта. В частности, поскольку соревнования по вольной борьбе проводятся в условиях чрезвычайно высокой интенсивности и жёсткой конкурентной борьбы, создаются благоприятные

условия для существенного роста показателей технической, тактической и физической подготовленности спортсменов в относительно короткий период времени. Одновременно такие условия обеспечивают комплексное развитие стрессоустойчивости спортсмена, скорости принятия решений и его общего психофизиологического состояния.

В то же время в научных исследованиях последовательно развиваются направления, связанные с формированием технических стилей, соответствующих антропометрическим и морфофункциональным характеристикам борцов вольного стиля, проведением дифференциального анализа стандартных и вариативных моделей технических движений, а также выявлением технических ошибок с использованием современных цифровых диагностических средств. Разработка нагрузок и тренировочных программ, адаптированных к индивидуальным функциональным возможностям спортсмена, способствует повышению эффективности технической подготовки. Применение видеоанализа, моделирования движений и имитационных технологий позволяет уточнить этапы автоматизации технических действий, поэтапно обучать сложным координационным задачам и закреплять технические движения на основе их повторного анализа. Это, в свою очередь, способствует оптимизации качества технической подготовленности борцов вольного стиля на основе научно обоснованных методов.

В данном процессе применение современных методов мониторинга и оценки, а также разработка научно обоснованных методических подходов и их внедрение в практику выступают важным фактором повышения эффективности технической подготовленности. В частности, метод анкетного опроса, широко используемый в области спортивной педагогики и методики, предоставляет возможность систематического сбора мнений тренеров, спортсменов и экспертов. На основе результатов опроса оцениваются технические действия, тактические решения и компоненты физической подготовки борцов вольного стиля, что позволяет органично связать научные исследования с реальной практической деятельностью и подкрепить теоретические положения практической базой. Таким образом, проводимые научные исследования и инновационные методические подходы превращают проблему непрерывного совершенствования технической подготовленности борцов вольного стиля в актуальную научно-практическую задачу.

Результаты анкетирования часто позволяют выявить, каким образом тренеры и спортсмены воспринимают спортивный процесс, каким направлениям

они уделяют наибольшее внимание в тренировочной и соревновательной деятельности, а также какие механизмы используются для выявления существующих проблем. Полученная информация служит первичным научно-практическим источником при пересмотре, совершенствовании и координации спортивной методики и тренировочного процесса. Кроме того, результаты опроса позволяют определить уровень взаимодействия между спортсменами и тренерами, степень их согласованности и общности оценок, что приобретает существенное значение в процессе принятия стратегических и методических решений. Таким образом, метод анкетного исследования формирует научную основу не только для оценки реального практического процесса, но и для постоянного совершенствования технической, тактической и физической подготовленности.

Результаты опроса должны применяться в научных исследованиях на системной и методологической основе, при этом данный процесс включает несколько этапов. Прежде всего осуществляется этап сбора и кодирования данных: ответы на исследовательские вопросы оцифровываются, классифицируются и кодируются, что упрощает последующий анализ. Следующим этапом является статистический анализ, в ходе которого данные детально изучаются с использованием средних показателей, дисперсии, процентного распределения, корреляции и других современных статистических методов. После этого на этапе интерпретации результатов полученные данные объясняются с позиций спортивной педагогики, методики, биологических и психологических основ, а также определяется их практическое и научное значение. На заключительном этапе формулируются выводы и рекомендации: на основе полученных результатов разрабатываются практические предложения, методические рекомендации и определяются перспективные направления дальнейших исследований.

Результаты опроса служат не только развитию спорта, оптимизации системы подготовки и совершенствованию тренерской практики, но и формируют важную научную основу для выявления и совершенствования индивидуальных компонентов подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психологической). Например, посредством анкетирования были выявлены такие проблемы, как недостаточный уровень технической подготовки, отсутствие механизмов анализа соперника, а также необходимость устранения тактических ошибок. Полученные таким образом результаты позволяют стратегически планировать спортивную методику и

тренерскую деятельность, оптимизировать тренировочные процессы как индивидуально, так и коллективно, а также разрабатывать научно-практические рекомендации по внедрению передовых технологий и инновационных методов.

Результаты анкетирования являются одним из важных образовательных материалов в современной спортивной методике и системе подготовки тренеров. В ходе исследования на основе данных результатов нами был внесён вклад в выявление основных проблем, встречающихся в тренерской практике, определение стратегических направлений планирования тренировочного процесса, а также разработку современных программ подготовки тренеров. В то же время данные, полученные посредством опроса, служат прочной эмпирической базой для научных статей, диссертаций и методических пособий в различных областях спорта.

Результаты исследования рассматриваются как важный источник в научно-исследовательской деятельности в области спорта. Их систематический анализ позволил разработать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса спортсменов, совершенствованию методических подходов и достижению высоких спортивных результатов. Систематизация и статистический анализ данных, полученных посредством анкетирования на научной основе, позволяют значительно повысить качество тренерской деятельности и спортивной методики.

В ходе исследования анкетный опрос был проведён среди 68 экспертов. В качестве экспертов были отобраны кандидаты в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса, обладающие практическим опытом совершенствования технической подготовленности в вольной борьбе.

Опрос включал два основных подхода:

Первый вариант. Опрос был организован с участием высококвалифицированных экспертов-тренеров. Используя их практический опыт, была создана возможность всестороннего изучения методов совершенствования технической подготовленности.

Второй вариант. В программе опроса тренерам-респондентам предлагалось отвечать на поставленные вопросы только вариантами «Да», «Нет» или «Частично». Данный подход позволил повысить возможности статистического анализа полученных данных и разработки на их основе методических рекомендаций.

В результате полученные данные сформировали прочную эмпирическую основу для научного развития спортивной методики и тренерской практики, оптимизации тренировочных процессов, а также повышения квалификации тренеров.

Таблица 1

Результаты анкетирования 68 тренеров по вопросам совершенствования технической подготовленности борцов вольного стиля

№	Вопрос опроса	Ответы тренеров	Показатель (%)
1	Достаточна ли техническая подготовка на текущих тренировках для подготовки к соревнованиям?	a) Да – 60 b) Нет – 4 c) Частично – 4	88.2 / 5.9 / 5.9
2	Занимают ли технические упражнения важное место в общей подготовке борца вольного стиля?	a) Да – 63 b) Нет – 0 c) Частично – 5	92.6 / 0 / 7.4
3	Требует ли техническая подготовка постоянной практики?	a) Да – 61 b) Нет – 7	89.7 / 10.3
4	Адаптируются ли технические планы в зависимости от стиля соперника?	a) Да – 45 b) Нет – 12 c) Частично – 11	66.2 / 17.6 / 16.2
5	Проводится ли систематическая работа над техническими ошибками?	a) Проводится – 50 b) Частично – 15 c) Не проводится – 3	73.5 / 22.1 / 4.4
6	Влияет ли техническая подготовка	a) Не знаю – 1 b) Иногда – 10 c) Всегда – 57	1.2 / 14.9 / 83.9

	непосредственно на результат соревнований?		
7	Уделяется ли достаточное внимание технической подготовке тренерами?	a) Да – 43 b) Нет – 17 c) Иногда – 8	63.2 / 25.0 / 11.8
8	Считаете ли вы необходимым дальнейшее усиление технической подготовки?	a) Безусловно – 54 b) Нет – 2 c) Частично – 12	79.4 / 2.9 / 17.6
9	Нужны ли дополнительные технические занятия для борцов вольного стиля?	a) Да – 36 b) Нет – 4 c) Иногда – 28	52.9 / 5.9 / 41.2
10	Ограничивается ли техническая подготовка только индивидуальными упражнениями?	a) Да – 17 b) Частично – 36 c) Нет – 15	25.0 / 52.9 / 22.1

Результаты педагогического анкетного опроса наглядно показали, что техническая подготовленность занимает центральное место в процессе подготовки борцов вольного стиля. Согласно результатам опроса, хотя большинство тренеров отметили, что техническая подготовка на текущих тренировочных занятиях организована на достаточном уровне для подготовки к соревнованиям, ответы некоторых респондентов — «частично достаточная» или «недостаточная» — указывают на необходимость дальнейшего совершенствования содержания тренировочного процесса в данном направлении.

Кроме того, технические упражнения были оценены как важнейший структурный элемент общей системы спортивной подготовки борцов вольного стиля. Большинство тренеров подчеркнули необходимость проведения технической подготовки параллельно с другими видами подготовки, рассматривая её как один из основных компонентов тренировочного процесса. Данная ситуация научно подтверждает значительную роль технической подготовленности в достижении высоких спортивных результатов за счёт

формирования навыков исправления неправильных захватов, потери равновесия, неточностей движений и ошибок в комбинациях.

Результаты исследования показали, что техническая подготовленность борцов вольного стиля требует постоянной и непрерывной тренировки. Большинство тренеров подчеркнули, что техническая подготовка должна осуществляться не эпизодически, а посредством планомерных и регулярных занятий. Это подчёркивает её значение в формировании у спортсменов способности быстро адаптироваться, выбирать эффективные технические действия и принимать ситуативные решения в процессе соревновательной деятельности.

Кроме того, результаты опроса выявили определённые недостатки в адаптации технических планов и задач к стилю соперника. Хотя большинство тренеров отметили, что данный процесс осуществляется, значительная часть респондентов указала на его недостаточное применение. Это свидетельствует о необходимости усиления методической работы по анализу соперника, выявлению его сильных и слабых сторон, а также разработке соответствующих технических сценариев.

Несмотря на то, что вопрос работы над техническими ошибками в тренировочном процессе был в целом положительно оценён тренерами, было установлено, что в некоторых случаях данные задачи выполняются лишь частично либо анализируются недостаточно глубоко. Данное обстоятельство подчёркивает необходимость систематической организации выявления и устранения технических ошибок посредством видеоанализа, анализа соревновательных эпизодов и выполнения специальных ситуационных упражнений.

Результаты опроса также показали, что абсолютное большинство тренеров признаёт прямое влияние технической подготовки на соревновательные результаты спортсмена. Это подтверждает стратегическую значимость технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов за счёт выбора правильных технических действий, создания результативных ситуаций и эффективного использования ошибок соперника в ходе соревнований.

Хотя тренеры уделяют внимание технической подготовке, часть респондентов отметила, что данному направлению уделяется либо недостаточное внимание, либо оно носит эпизодический характер. В связи с этим

возникает необходимость чёткого определения времени и объёма упражнений, выделяемых на техническую подготовку в тренировочном плане, а также совершенствования механизмов контроля за их выполнением.

Полученные результаты показали, что необходимость дальнейшего усиления технической подготовленности широко поддерживается тренерами. Это требует увеличения доли ситуационных упражнений, моделирования соревновательных поединков, совершенствования управления временем, а также организации тренировочных условий, максимально приближённых к соревновательной среде. Вместе с тем результаты опроса продемонстрировали важность проведения дополнительных технических занятий и тренировок для борцов вольного стиля. По мнению тренеров, такие занятия способствуют расширению технического арсенала спортсменов и эффективной организации предсоревновательной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Спортивная тренировка: общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
4. Hughes, M., Bartlett, R. Performance Analysis in Sport. – London: Routledge, 2002.
5. Thomas, J. R., Nelson, J. K., Silverman, S. J. Research Methods in Physical Activity. – Human Kinetics.