

Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ИСТОРИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

План лекции

1. История спортивной борьбы.
2. Зарождение и развитие вольной борьбы.

1. История спортивной борьбы

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удасть, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства. Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте. Стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день.

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах.

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение

преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. до нашей эры, проводились состязания по пентатлону (многоборье, включавшее состязания по бегу на один стадий – длину стадиона, равную 192,27 метра, прыжки в длину, метание диска и копья, а также и борьбу). С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы» Ф. Ауэрсвальда (1539 г.). В 1793 г. вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

2. Зарождение и развитие вольной борьбы

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы.

Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

Уже в XVIII в. в Англии существовал вариант борьбы, в котором борцам предоставлялось широкое поле деятельности в выборе атакующих средств. Разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ногами.

XIX в. стал веком бурного развития профессиональной борьбы в Европе. Профессионализм в спорте захватил и Америку. Борьба стала прибыльным занятием.

Из всех вариантов борьбы, которые применяли профессиональные борцы, наибольшую популярность приобрел английский. Постепенно он вытеснил все остальные.

В Северной Америке стали возникать молодежные спортивные кружки, популяризирующие борьбу. На нее уже смотрели не только как на средство развлечения и профессию для добывания денег, но и как на интересный и полезный вид спорта.

Борьба кэтч (английский вариант борьбы) получила два направления. У студентов и любителей среди молодежи она стала спортом, прекрасно и гармонично развивающим спортсмена, зрелищно интересным. У профессионалов она превратилась в отвратительное зрелище, рассчитанное на пробуждение животных чувств у борцов и зрителей. Профессиональный кэтч представляет собой побоище, в котором разрешены и удары, и удушающие захваты, и болевые приемы.

В 1904 г. третьи по счету Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луисе. Американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (Free stile).

Европейцы в то время не были знакомы с этим видом борьбы, поэтому никто из них не дерзнул принять участие в соревнованиях. Олимпийский турнир оказался под угрозой срыва. Тогда предприимчивые американцы решили приурочить свой очередной чемпионат страны по борьбе вольного стиля ко времени проведения Олимпиады и организовать его под флагом олимпийского состязания.

Поэтому, естественно, на первом олимпийском турнире по вольной борьбе все до единого участника были представителями одной страны – США.

Судейство осуществлялось по правилам, принятым в Америке. Борьба шла в семи весовых категориях (пересчет с фунтов): наилегчайший вес – 47,628 кг; легчайший вес – 52,164 кг; полулегкий вес – 56,7 кг; легкий вес – 61,236 кг; полусредний вес – 65,272 кг; средний вес – 71,668 кг; тяжелый вес – свыше 71,668 кг. Стоит ли говорить, что олимпийские медали всех достоинств достались американским борцам – своеобразный «рекорд», который никогда не будет побит.

IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической), убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с классической борьбой? На одной Олимпиаде две борьбы?! Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право организаторов Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» классической борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и классической.

Теперь европейцы не только увидели новый вид борьбы, некоторые даже попробовали в ней свои силы. И несмотря на то, что победителями во всех весовых категориях стали английские и американские борцы, вольная борьба понравилась европейцам.

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

В 1912 г. Олимпийские игры состоялись в столице Швеции Стокгольме, где популярной была классическая борьба. Ее и включили в программу. Вот почему европейцы вновь увидели этот вид борьбы на Олимпиаде лишь в Антверпене в 1920 г. На этот раз среди победителей преобладали уже европейские борцы. Лишь один американец сумел получить золотую медаль. Финские и шведские борцы были вне конкуренции. Скандинавы были настолько сильны в те времена как борцы, что даже их не самые лучшие «классики» быстро приспособились к необычным условиям ведения вольной борьбы и добились успеха.

Первые победы сразу изменили отношение европейцев к вольной борьбе. Многие борцы стали совершенствоваться в новом виде борьбы, изобретать приемы, учиться делать подножки и выполнять другие действия ногами.

В 1928 г. в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после Олимпийских игр. Чемпионаты мира по борьбе тогда еще не проводились.

Последнее предвоенное первенство Европы по вольной борьбе было проведено в 1937 г. в Мюнхене. После Великой Отечественной войны европейские чемпионаты возобновились с 1946 г. Тогда в Стокгольме собрались сильнейшие борцы континента. Ожидалось, что основными претендентами на медали будут борцы Скандинавии, Швейцарии и ряда других стран.

Но случилось неожиданное. Дебютанты чемпионата, турецкие борцы, не имевшие международного опыта, не оставили никаких надежд признанным

фаворитам. Три золотые, две серебряные и две бронзовые награды – таков итог их выступлений.

XIV Олимпийские игры в Лондоне лишней раз подтвердили, что вчерашние дебютанты – турецкие борцы – не имеют себе равных в вольной борьбе не только в Европе, но и в мире. Они завоевали четыре золотые и две серебряные медали. Еще большего успеха добились турецкие борцы на первом в истории вольной борьбы чемпионате мира в 1951 г. в Токио. Шесть золотых медалей из восьми.

Интерес к поединкам вольников возрос в 50-х годах, когда на международном ковре появились борцы Японии, Болгарии и Ирана с их самобытной, оригинальной манерой борьбы.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

Обострение конкуренции на международных соревнованиях вызвало стремительный рост тактико-технического мастерства борцов-вольников. В 50-е годы вольная борьба заняла лидирующее положение среди других видов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском

спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

План лекции

1. Проблема исключения из программы Олимпийских игр.
2. Популяризация вида среди населения.
3. Зрелищность соревнований.

I. Проблема нахождения борьбы в программе современных Олимпийских игр. Начиная с Сеульской олимпиады 1988г. ведется планомерная атака на нахождение греко-римской борьбы в программе Олимпийских игр. В 1988г. посетив финалы Олимпийских игр в Сеуле Президент МОК Хуан Антонио Самаранч остался недоволен зрелищностью финальных поединков греко-римлян и покинул зал проведения соревнований. Особый кризис с нахождением греко-римской борьбы в программе олимпиад вспыхнул в 2011 году, когда впервые бюро ФИЛА поставило вопрос о выведении греко-римской борьбы с олимпиад, заменив ее на сквош и скалолазание. Потребовалось вмешательство 32 международных национальных федераций, чтобы самый древний, атлетичный и любимый вид спорта во многих странах остался в программе современных Олимпийских игр. Для повышения зрелищности, динамичности технизации поединков борцов ФИЛА, а теперь ассоциация «Объединенный мир борьбы» (UWW) постоянно меняют правила соревнований, оценку технических действий, продолжительность поединков для привлечения большого количества зрителей, интереса к телетрансляциям и др.

II. Расширение географии развития вольной борьбы на всех континентах и странах, для увеличения конкурентности и престижности этого вида спорта. В настоящее время тон в развитии вольной борьбы задает Россия, Америка, страны Азии, Европа. Анализируя результаты олимпийских игр последних лет, чемпионатов мира европейские, американские и азиатские борцы захватывают свыше 70% медалей, разыгрываемых на этих соревнованиях. Слабо представлены страны Южной Америки, Африки - Алжир и Египет, Австралии ни одного спортсмена. Необходимо ассоциации «Объединенный мир борьбы» готовить тренерские кадры, проводить организационные мероприятия для развития вольной борьбы на этих континентах.

III. Для выявления наиболее объективного победителя в соревнованиях по вольной борьбе необходим поиск новой системы проведения соревнований. Сейчас жеребьевка на крупнейших международных соревнованиях проводится электронным способом. Зачастую сильнейшие спортсмены попадают в одну подгруппу, слабейшие в другую. Спортсмены на пути к финалу находятся в неравных условиях. Многие федерации выступают за открытую жеребьевку, когда на взвешивании спортсмен тянет себе номер, под которым он будет выступать на соревнованиях, это убережет кривотолки на счет честности проведения жеребьевки.

IV. Проблема кадрового обеспечения организации и учебно-тренировочного процесса вольной и греко-римской борьбы в слаборазвитых

странах Азии, южной Америки, Африки. Ассоциация «Объединенный мир борьбы» проводит ежегодно до 6 семинаров по подготовке и повышению квалификации тренеров и судейских кадров для работы по развитию вольной и греко-римской борьбы на континентах и странах.

V. Проблема материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса. Строительство комплексов для занятий вольной и греко-римской борьбой, обеспечение инвентарем, оборудованием, формой. Финансовое обеспечение учебно-тренировочного процесса по вольной и греко-римской борьбе. Наличие спортивных залов, спортивных лагерей для работы в летний период.

VI. Проблемы с набором для занятий вольной и греко-римской борьбой. Проверки физической подготовленности школьников Белоруссии показывают, что у 85% учеников младших, средних, старших классов имеются отклонения в состоянии здоровья, 60% школьников имеют отклонения со зрением и имеют малоподвижный образ жизни. Отклонения (сколиозы, заболевания опорно-двигательного аппарата, ССС, внутренних органов и другие) не позволяют тренерам делать наборы в секции здоровых детей.

VII. Проблема подготовки спортсменов, пропагандирующих высокотехническую, виртуозную борьбу, борьбу с риском, борьбу, которая вызывает интерес, интригу у зрителя. Подготовка борцов, владеющих высокоамплитудными приемами, разнообразными и нетрадиционными, к которым не готов соперник.

VIII. Проблема подготовки и проведения соревнований. Привлечение зрителей на трибуны. Красочность проведения. Различные шоу для подогрева зрительского интереса. Комментарий соревнований.

IX. Пропаганда вольной и греко-римской борьбы через прессу, газеты, журналы. Рекламная деятельность.

X. Развитие вольной и греко-римской борьбы в областях Республики Беларусь и г. Минске.

XI. Количество занимающихся вольной и греко-римской борьбой в г. Минске, в областях Республики Беларусь.

XII. Количество тренеров по вольной и греко-римской борьбе в Республике Беларусь, Минске, областях.

XIII. Количество УОР, ДЮСШ, СДЮШОР культивирующих вольную и греко-римскую борьбу в Республике Беларусь.

XIV. Проблемы в подготовке высококвалифицированных борцов в Республике Беларусь. Проблемы передачи талантливых борцов в сборные команды.

XV. Проблемы совмещения большого спорта с учебой членов сборных команд Республики Беларусь по вольной и греко-римской борьбе среди молодежи и взрослых.

Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

План лекции

1. Определение понятий: классификация, систематика, терминология.
2. Классификация национальных видов борьбы народов мира.
3. Терминология приемов спортивной борьбы.
4. Определение некоторых понятий в технике борьбы.
5. Правила образования названия приемов.

1. Определение понятий: классификация, систематика, терминология.

Классификация приемов борьбы представляет собой распределение всех известных приемов по группам в соответствии с общим для каждой группы признаком.

Систематика приемов борьбы — это установление связи и взаимозависимости между различными группами приемов и распределение их в определенной последовательности (системе): по степени трудности, сложности структуры и т. д.

Терминология борьбы есть совокупность специфических для борьбы названий (терминов), которыми пользуются в педагогической и спортивной работе.

Термин — специальное слово или словосочетание, имеющее точное описание определенного понятия (краткое название понятия).

Классификация, систематика и терминология помогают преподавателям упорядочить педагогический процесс.

Классификация распределяет приемы по группам, а это облегчает пользование всем многообразием техники.

Систематика приемов спортивной борьбы составлена на основе классификации. Так же как и классификация, она помогает преподавателю создавать у занимающихся правильное представление о всей технике, о взаимосвязи между группами и приемами и дает возможность последовательно и правильно вести обучение.

В настоящее время в спортивной борьбе победа присуждается борцу за результат, полученный им от применения атакующих технических действий, называемых приемами. Эти приемы различны по своей структуре.

Поэтому разделение приемов произведено по сходству основы их структуры.

Приведенная классификация и систематика приемов примерные. Поместить в схемах все многообразие приемов очень трудно. Каждый прием в той или иной группе имеет большое количество разновидностей (вариантов). Процесс образования этих вариантов идет

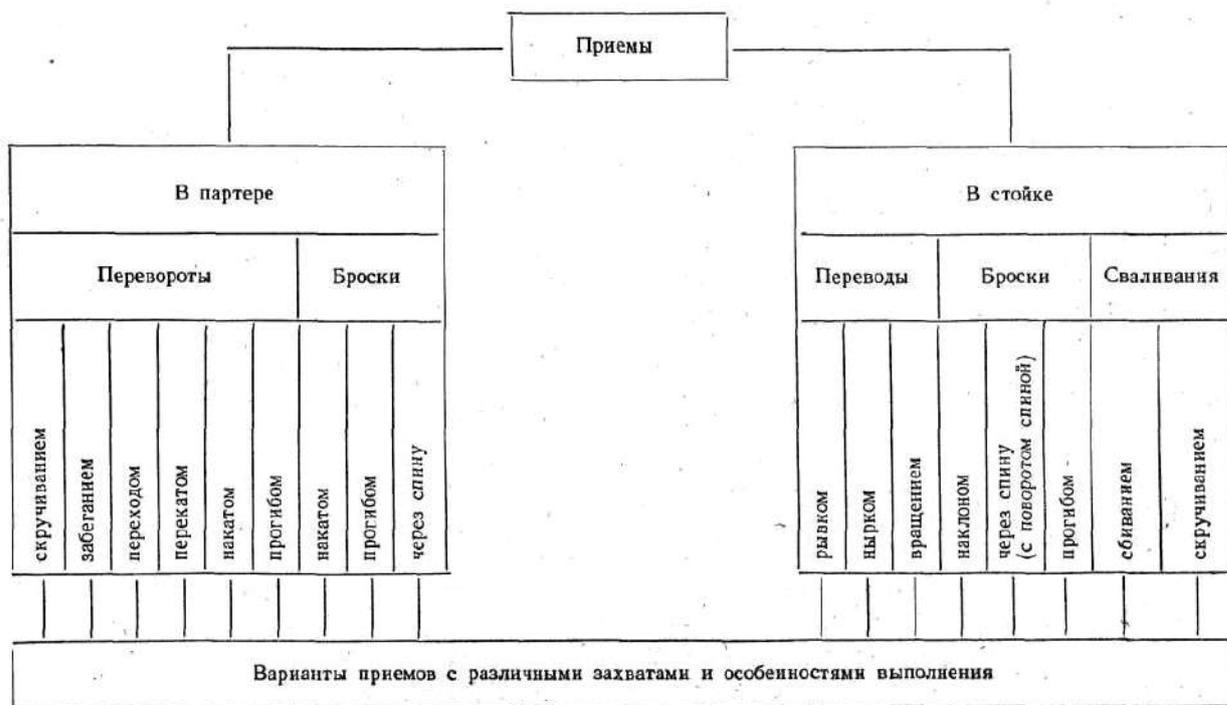
непрерывно. Это обогащает технику спортивной борьбы.

Поэтому классификация и систематика с течением времени изменяются и совершенствуются.

Установленное в данной классификации и систематике деление приемов на группы и подгруппы позволяет включить вновь появляющиеся приемы в одну из имеющихся классификационных групп.

При этом следует учитывать, что некоторые приемы имеют признак, характерные для смежных групп. Это как бы переходные приемы, занимающие промежуточное положение. В зависимости от особенностей выполнения их можно относить к той или другой группе. Так, бросок через спину с передней подножкой имеет характерные особенности броска через спину и подножки. Известны и другие аналогичные приемы — бросок прогибом с подсадом может быть отнесен и к броскам с прогибом и к броскам подсадом.

Классификация приемов классической борьбы



Классификация приемов вольной борьбы

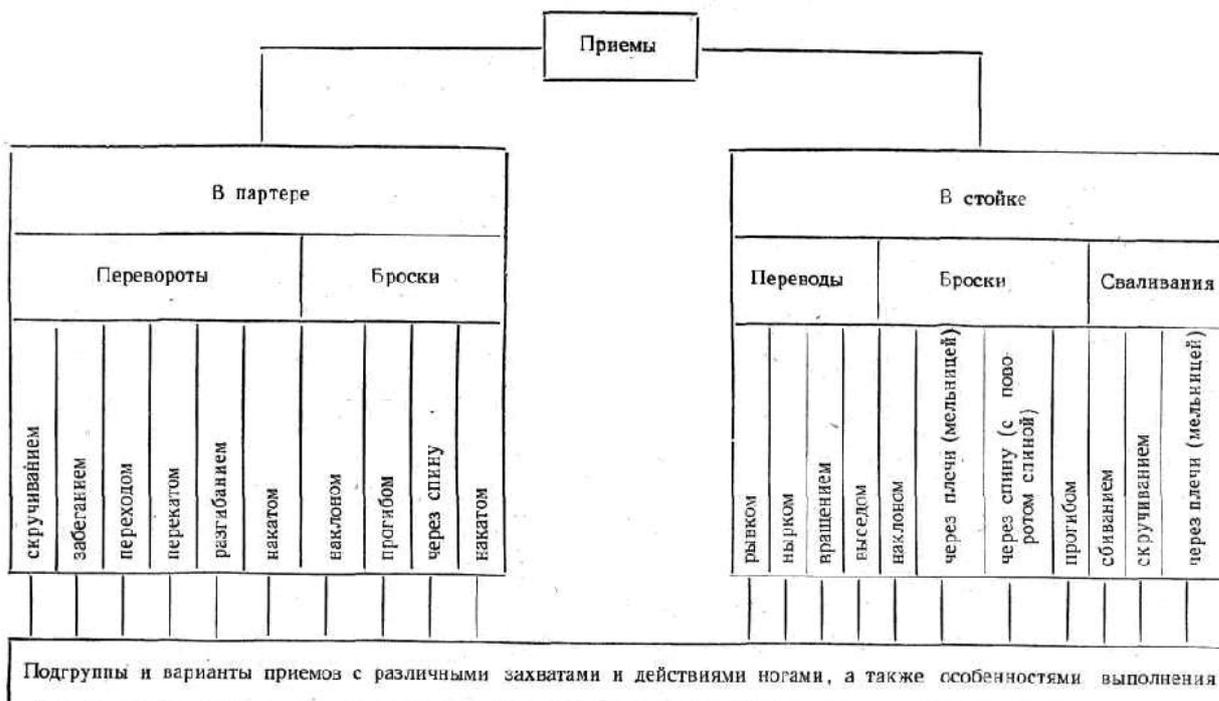
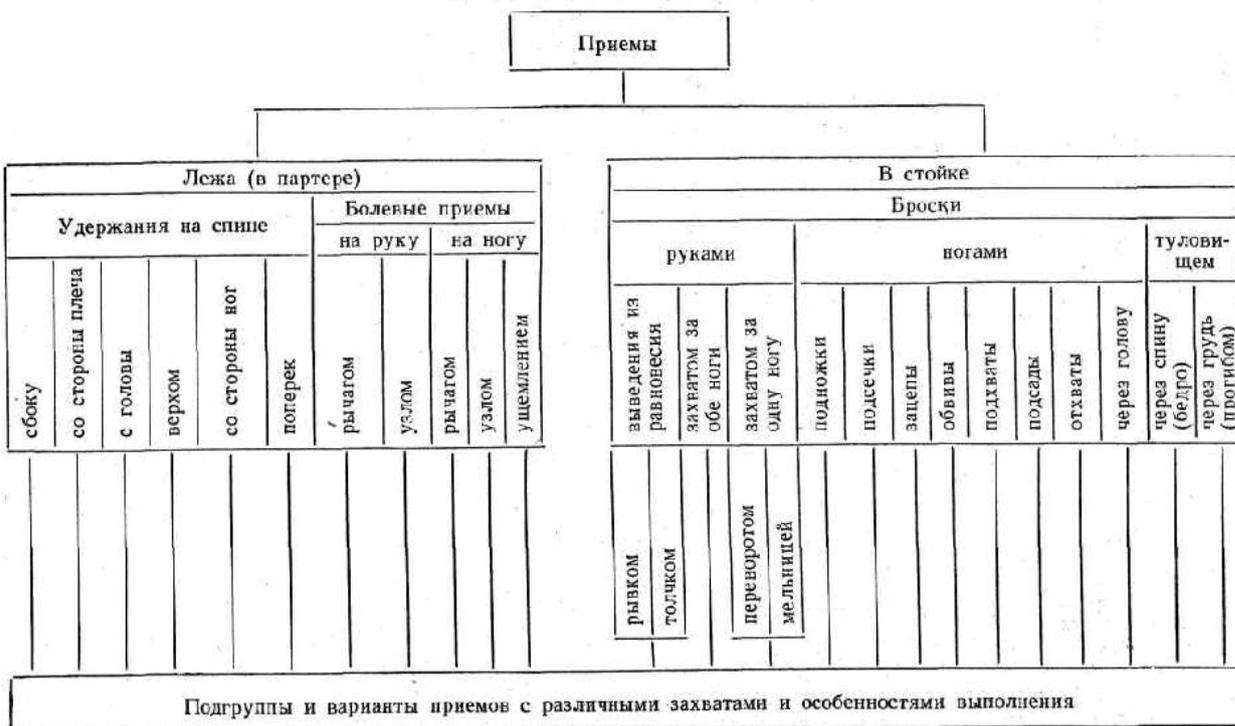


Схема 3

Классификация приемов борьбы самбо



2. Классификация национальных видов борьбы народов мира.

1. Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса. Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые

движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

Русская борьба (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая – под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача – силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки – от 15 до 5 мин.

Молдавская борьба (трынтьэ-дряптэ). Национальная борьба молдаван. Костюм – обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы – бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Татарская борьба (куряш). Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце: захватив его за оба конца, а середину наложив на поясницу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 мин.

Узбекская борьба (кураш). Национальная борьба узбеков. Костюм – национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя.левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожимая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

Древнегреческая борьба. Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы – повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

2. Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса. Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.

Русская борьба (не в схватку). Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет, родимая, с носка». Время схватки не ограничивалось.

Казахская борьба (курес). Национальная борьба казахов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах, без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

Киргизская борьба (курес). Национальная борьба киргизов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

Таджикская борьба (гушти). Национальная борьба таджиков. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

Туркменская борьба (гореш). Национальная борьба туркмен. Костюм – национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

Грузинская борьба (чидаоба). Национальная борьба грузин. Костюм – трусы и специальная короткая куртка из парусины с поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

Армянская борьба (кох). Национальная борьба армян. Костюм – обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат – «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5–10 мин.

Молдаванская борьба (трыньтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм – холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу). Разновидность якутской народной борьбы. Костюм – трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

3. Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса. Характерная черта видов борьбы этой группы – все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

Таджикская борьба (бухарская гушти). Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась, главным образом, среди таджикского населения Бухары. Костюм – национальный халат с поясом. В борьбе, наряду с бросками через ноги, применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

Тувинская борьба (куреш). Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка – «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Бороться можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

Монгольская борьба (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

Якутская борьба (хапсагай). Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше него не разрешается. Цель борьбы – заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на

спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

Японская борьба (сумо). Японская народная борьба. Место борьбы – площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм – плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы – бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов-профессионалов.

Швейцарская старая борьба (швайцершвиген). Старая народная борьба швейцарцев. Костюм – обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

Швейцарская новая борьба (сюис либр). Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм – специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время схватки по уговору – 5 и 10 мин.

Туркменская вольная борьба (хивинская). Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

Английская свободная борьба (кэтч гольд). Старая английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

Узбекская борьба (бухарская). Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

4. Борьба в стойке и в партере без действий ногами и захватов ниже пояса – греко-римская борьба. Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида – борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку.

5. Борьба в стойке и в партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действиями ногами.

Древнеегипетская борьба. Эта борьба известна нам по изображению

на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

Древнегреческая (панкратион). Разновидность борьбы древних греков. Костюм – бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

Азербайджанская борьба (гюлеш). Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов – прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Время схватки – 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

Вольная борьба. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

Иранская борьба (персидская кошти). Борьба народов Ирана. Место борьбы – травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы – положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

Пакистанская борьба (кушти). Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы – свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

Турецкая борьба (гюреш). Национальная борьба турок. Костюм – обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику. Время схватки не ограничено.

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами. В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы

применяются с целью принудить противника к сдаче.

Японская борьба (дзю-до). Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзю-до означает «гибкий путь» (в отличие от дзюу-дзютсу – «гибкое искусство»). Место борьбы – специальный, сложенный из рисовых циновок ковер – «татами». Костюм – специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей (кимоно). Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием – по 5 или 10 мин.

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзю-до, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы – ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов – трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзю-до (кроме удушающих), и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног.

Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн). Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом, в колледжах и университетах. Костюм – обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы – прижать противника – спиной к коврику на 2 сек. Время, установленное для борьбы, 10 мин.

Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других стран. Место борьбы – ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов – обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела

известность, благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм – обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

3. Терминология приемов спортивной борьбы

Терминология тесно взаимосвязана с классификацией и систематикой и зависима от них. Она способствует улучшению учебного процесса, так как правильное обозначение техники и тактики борьбы имеет большое

значение для понимания сущности упражнений.

Терминология значительно облегчает запись техники, издания программ, пособий, учебников и тем самым способствует развитию теории и методики спортивной борьбы.

Отдельные термины и терминология в целом сложились в практике работы педагогов, тренеров, спортсменов и судей. Терминология самбо несколько отличается от принятой в греко-римской и вольной борьбе. Это связано со спецификой техники этого вида борьбы и установившимися в практике работы традициями. Здесь предлагается терминология, которая предусматривает приравнивание некоторых сходных понятий в технике всех видов борьбы.

В связи с этим для всех общих понятий в технике даны единые определения и термины. В тех случаях, когда в практике работы для одних и тех же понятий приняты различные термины, они приводятся как синонимы.

Терминология построена на основе следующих принципов: 1) краткости, 2) четкости и ясности, 3) соответствия законам словообразования и грамматики русского языка.

Термины, как правило, состоят из одного-двух слов. Они дают правильное представление о нужном понятии, соответствуют определениям и толкованиям в русском языке и по своему звуковому составу отличаются от других

терминов. Образуются термины следующим образом:

1. Приданием нового значения некоторым словам русского языка (специальным определением). Например: мост — положение борца, мельница — прием, ножницы — прием ногами и т. д.

2. Приданием определенного значения производным словам. Например: обвив — специальное движение ноги, подхваты — приемы ногами, бросок — прием борьбы с отрывом от ковра и т. д.

3. Применением иностранных слов. Например: партер — положение на ковре, туше — касание спиной ковра и т. д.
 4. Составлением сокращенных слов. Например: самбо — вид борьбы, контрприем — ответный прием и т. д.
 5. Применением словосочетаний. Например: обратный захват — не такой, как обычно, бросок прогибом — бросок за счет прогибания туловища и т. д.
- Предлагаемая терминология не является неизменной и окончательной. Она в дальнейшем, несомненно, будет частично изменяться в соответствии с новыми требованиями теории и практики спортивной борьбы.

4. Определение некоторых понятий в технике борьбы.

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).

Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Стойка — борец стоит на ногах.

Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Разноименный захват — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.

Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.

Захват рычагом — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Захват шеи из-под плеча — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Захват шеи из-под плеч — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.

Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки.

Подножка — движение ног, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног.

Основной или вспомогательный элемент приема.

Зацеп — движение ног, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника.

Обвив — движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подсечка — движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подхват — движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.

Отхват — движение ногой: борец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая ее подколенным сгибом в подколенный сгиб.

Подсад — движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.

Зашагивание — борец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Забегание — борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Наклон — движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное.

Выпрямление — движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное.

Прогиб — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный элемент приема.

Разворот — движение туловища в момент падения назад; борец,

падая назад, поворачивается грудью вниз.

Рывок — борец резко тянет противника (дергает).

Толчок — борец резко отодвигает противника от себя.

Высед — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.

Прием — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Контрприем — ответный прием на прием противника.

Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.

Сваливания — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Переводы — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.

Сбивания — сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой (см. «Способ тактической подготовки — сбивание»).

Скручивания — сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела.

Перевороты — приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковра без отрыва от ковра.

Броски через спину — броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед.

Броски прогибом — броски, выполняемые за счет прогиба.

Броски наклоном — броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.

Броски через плечи — броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу.

Мельница — сокращенное название броска через плечи.

Вертушки — приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом.

Подножки — броски. Противника бросают через подставленную ногу.

Подсечки — броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги.

Подхваты — броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх.

Отхваты — броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра.

Подсады — броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой.

Зацепы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой.

Зацеп стопой — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой.

Оббивы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, оббивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой).

При захвате за одну ногу выполняются переворотом и через плечи (мельницей).

Переводы рывком — переводы, выполняемые рывком руками.

Переводы вращением — переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).

Переводы нырком — переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.

Переводы выседом — переводы, выполняемые захватом ног с выседом.

Перевороты скручиванием — перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника, (от себя или за себя).

Перевороты забеганием — перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.

Перевороты переходом — перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.

Перевороты накато́м — перевороты, выполняемые через себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.

Перевороты прогибом — перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Перевороты разгибанием — перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.

Перевороты через себя — действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.

Выход наверх — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, выседом, забеганием и переворотом с моста.

Переворот с моста — борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.

Дожимы — борец прижимает находящегося в опасном положении противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.

Удержания — борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.

Способы тактической подготовки — действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Разведка — тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.

Маскировка — тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Угроза — тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.

Ложные действия — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.

Обман — то же, что и ложные действия.

Двойной обман — тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.

Вызов — тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.

Обратный вызов — тактическое действие — прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.

Сковывание — тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Выведение из равновесия — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.

Связка — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.

Атака — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.

Повторная атака — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.

Комбинация — законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.

Комбинация захватов — такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.

Комбинация приемов — сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.

Опережение — атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Поворот противника — действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.

Осаживание — действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Заведение — рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его на передвижение в этом или противоположном направлении.

5. Правила образования названия приемов.

Техника борьбы состоит из большого количества разнообразных по структуре движения приемов. Назвать каждый прием борьбы отдельным

термином не представляется возможным.

Правильное название приема имеет важное значение для точного его понимания. Поэтому название приема дается в зависимости от его структуры.

Для определения названия приема установлены следующие правила:

1. Название приема составляется из двух или трех частей.
2. Первая часть представляет основной технический признак приема, название основной классификационной группы. Например: бросок, сваливание, перевод, переворот, удержание, рычаг, узел, ущемление.
3. Вторая часть названия дает характеристику основного элемента в структуре приема, особенность положения или выполнения основного действия. Например: бросок прогибом, сваливание сбиванием, перевод нырком, бросок боковой подсечкой, переворот забеганием, удержание сбоку, узел поперек, рычаг локтя.
4. Третья часть названия определяет детали приема, вспомогательные движения и захваты, их направления и особенности. Например: бросок прогибом с захватом за руку и туловище; бросок боковой подсечкой с захватом за руку; перевод нырком с захватом за туловище; переворот скручиванием с захватом руки сбоку; удержание сбоку с захватом головы и руки, рычаг локтя с захватом руки между ног, лежа на животе; узел с захватом головы и руки и т. д.

Для сокращения наименования применяется опускание некоторых терминов, без которых ясность названия не изменяется. Так, например, вместо «бросок боковой подсечкой» применяют «боковая подсечка», вместо «переворот скручиванием рычагом» применяют «переворот рычагом», «вместо «сваливание сбиванием» применяют «сбивание», вместо «переворот вращением» — «вертушка» и т. д.

Наибольшее количество слов обычно встречается в третьей части названия приема, в которой отмечают различные детали техники. Так, например, указывают, какую конечность надо захватить (одноименную, дальнюю и т. д.), а также с какой стороны и из какого положения. Для этого принято несколько условностей.

Так, применяются следующие названия направлений движения и исходных положений, из которых борец их выполняет. Все движения определяются по отношению к выполняющему их борцу: вверх, вниз, вперед, назад, в сторону, к себе, от себя, за себя, вокруг себя, через себя.

Положение атакующего по отношению к противнику может быть спереди, сзади, сверху, снизу, сбоку, поперек, со стороны плеча, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

Положение конечностей атакующего по отношению к частям тела противника может быть: сверху, снизу, спереди, сзади, снаружи, изнутри, между руками, между ногами.

Для соединения двух элементов или движений между собой применяются союзы «с» и «и».

Если при определении захвата за отдельные части тела они соединены

союзом «и», это значит, что одна рука захватывает одну часть тела, а другая — другую. Например: захват туловища и руки.

Если применяется союз «с», то это говорит о том, что обе части тела обхватываются вместе и кисти рук соединяются. В этом случае можно применять и термин «обхват». Например: захват туловища с рукой (обхват руки и туловища).

Если союз «с» применяется для двух элементов или действий в приеме, то это говорит о том, что первое действие является основным, а второе — вспомогательным. Например: 1) бросок прогибом с подножкой — прогиб — основное действие, а подножка — вспомогательное; 2) задняя подножка с захватом ноги — подножка — основное, захват ноги — вспомогательное действие.

Если два действия соединяются союзом «и», это означает, что для выполнения приема они имеют одинаковое значение.

Во всех случаях названия следует составлять так, чтобы, используя общепринятые термины и правила, делать названия короче при сохранении их ясности и точности характеризуемых движений и действий.

При составлении названия также следует учитывать, что приемы, проводимые в стойке, начинаются, как правило, из положения спереди (лицом друг к другу), приемы, выполняемые борцом в партере, как правило, начинаются из положения сзади-сбоку.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского

резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 4: СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Классификация тренеров.
2. Модель личности тренера.
3. Модель деятельности тренера.
4. Профессиональная деятельность тренера.
5. Научная организация труда тренера.

1.Классификация тренеров

Общая классификация тренеров начинается с разделения их на две основные группы – тренеров личных и тренеров сборных команд.

Первая группа – наиболее многочисленная и делится на следующие категории:

- тренеры, ведущие своих воспитанников от начала спортивного пути до уровня высшего мастерства. Отлаженный в их школах «конвейер» регулярно и на протяжении длительного периода времени «выдает» одаренных спортсменов, составляющих как бы «полуфабрикат» для сборных команд различных рангов, хотя при этом вполне вероятен и отсев. Тренеры этой категории являют собой лучшую часть группы личных тренеров.

- тренеры, для которых подготовка выдающегося спортсмена чаще эпизод в его творческой биографии, во многом зависящий от везения и удачи при наборе учеников. Воспитанники таких тренеров, как правило, представляют собой законченный «продукт» обучения, и потому специалисты этой многочисленной категории основные «поставщики» сборных команд;

- тренеры, работающие с детьми, подростками, юношами, юниорами (реже со взрослыми) на начальных этапах многолетней подготовки, а затем передающие своих учеников более опытным или именитым коллегам. Они составляют незаменимое звено тренировочного «конвейера», во многом обеспечивающее успех работы специалистов двух предыдущих категорий;

- тренеры-«ювелиры», принимающие эстафеты от личных тренеров предыдущих категорий (чаще всего третьей) и доводящие спортсменов до престижных результатов и званий. Их чаще других привлекают к работе с учениками в сборных командах - на централизованных сборах и в период ответственных соревнований. Они представляют собою своего рода «живой мост» между тренерами личными и тренерами сборных команд.

Эти последние составляют **вторую группу**, более узкую по численности и состоящую из трех категорий.

Первая категория - главные тренеры. В большинстве случаев это организаторы тренировочного процесса, в целом осуществляющие контроль за работой привлеченных личных тренеров, а также тренеров двух нижеследующих категорий. Сложность этого контроля заключается в том, что в ряде дисциплин сборные команды представляют собой конгломераты спортсменов совершенно различных специализаций (например, легкая атлетика, пулевая стрельба, фигурное катание и т.д.), а эффективность работы обуславливается многообразием «узкоспециальных» тренировочных направлений и средств.

Вторая категория - тренеры по подготовке отдельных групп членов сборных команд. Это могут быть объединенные между собой родственные легкоатлетические дисциплины (прыжки, метания и т.д.), весовые категории у борцов или боксеров (легкие, средние, тяжелые), близкие по техническим характеристикам группы оружия в стрельбе (винтовка, пистолет). К этой же категории следует отнести старших тренеров мужских и женских команд, проходящих подготовку на объединенных сборах.

Третья категория - «узкие» специалисты, обеспечивающие техническую, тактическую, физическую, теоретическую и иные виды подготовки спортсменов. Интенсивность и частота привлечения тренеров этой категории к практике подготовки сборных команд по различным видам спорта неодинакова, но в ряде случаев они постоянно участвуют в тренировочном процессе (скажем, хореографы в фигурном катании, акробаты и хореографы в гимнастике, акробаты в прыжках в воду и т.д.).

2. Модель личности тренера.

Модель личности тренера – решающий фактор в определении принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работы в клубе, школе или другой спортивной структуре. Модель личности – это обобщенный образ, совокупность должностных и общественных обязанностей, профессиональных и деловых качеств, а также социально – психологических свойств. При ее создании следует учитывать:

- идейные, нравственные и волевые свойства специалиста;
- его профессиональные качества, уровень спортивного мастерства и педагогической зрелости;
- особенности его взаимоотношений с воспитанниками, коллегами, представителями администрации, организаторами соревнований, спортивными судьями и прочими лицами, вовлеченными в сферу его профессиональной деятельности.

3. Модель деятельности тренера.

Содержание работы характеризуется моделью деятельности тренера, раскрывающей перечень знаний и навыков, необходимых в процессе

подготовки спортсменов. Эта модель служит основанием при конструировании учебных дисциплин и разработке содержания учебных программ подготовки и переподготовки тренеров. Изучение многолетней практики работы позволило выявить и сформулировать 20 профессиональных функций, владение которыми необходимо спортивным наставникам. Оценить их значение было предложено 180 специалистам высокого класса. Опрос, проводился в основном среди тренеров по разным видам спортивной борьбы) с тем, чтобы определить степень их важности в практической работе тренера.

Как очень важные были охарактеризованы восемь функций, или разделов работы (нумерация дана по «местам», занятым в результате опроса):

1. Управление технико-тактической подготовкой спортсменов.
2. Повышение личного профессионального и культурного уровня.
3. Организация воспитательной работы в коллективе.
4. Планирование процесса подготовки спортсменов.
5. Управление волевой подготовкой спортсменов.
6. Контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсменов.
7. Управление физической подготовкой спортсменов.
8. Управление соревновательной деятельностью спортсменов.

Десять функций, или разделов, работы вошли согласно опросу в разряд

важных:

9. Проведение спортивного отбора.
10. Организация восстановительных процедур.
11. Управление теоретической подготовкой спортсменов.
12. Организация тренировочных сборов.
13. Решение организационных вопросов подготовки.
14. Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах.
15. Организация и проведение соревнований.
16. Контроль за общеобразовательной учебой спортсменов.
17. Учет работы и составление отчетности.
18. Участие в научно-методической работе.

И, наконец, **менее важным** (читай - второстепенными) были признаны такие разделы работы, как:

19. Участие в судействе соревнований.
20. Подготовка тренеров-общественников и судей.

Надо сказать, что в последнее время, в связи с серьезными социальными переменами в области спорта, в практике работы тренеров появилась еще одна, 21 функция, не входящая прежде в перечень их непосредственных обязанностей, а именно – финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур. В период проведения вышеупомянутого опроса этой проблемы не существовало, теперь же она возникла и стоит весьма остро. Думаем, что не ошибаемся, отнеся эту новоявленную функцию к категории очень важных, и присвоим ей для удобства «порядковый номер» – 8а.

Анализируя степень эффективности работы тренеров клубов, спортивных школ и сборных команд различных уровней, мы пришли к выводу, что сложившаяся в результате опроса «иерархия» тренерских функций вполне согласуется с теоретической моделью прогнозирования спортивных достижений и потому может быть рекомендована, как вспомогательный материал при планировании профессиональной деятельности тренера.

4. Профессиональная деятельность тренера.

Профессиональная деятельность складывается из шести пунктов и включает в себя:

- непосредственное управление процессом подготовки.
- повышение личной квалификации.
- спортивный отбор и решение организационных вопросов.
- подготовку к участию в соревнованиях, организацию и проведение соревнований.
- медико-биологические аспекты.
- планирование, контроль, учет.

Таков перечень задач, к решению которых должен быть готов специалист, избравший для себя тренерскую жизненную стезю и поставивший себе целью создание профессиональной системы подготовки спортсменов. Иными словами, речь идет о научной организации труда тренера.

5. Научная организация труда тренера.

В научной организации труда тренера как минимум должны присутствовать следующие компоненты:

- наличие центральной тренировочной базы, в том числе загородной.
- наличие общежития, гостиницы, пищеблока, актового зала для проведения сборов, соревнований и других мероприятий;
- периодическое участие в совместных тренировках спарринг-партнеров из различных клубов страны, ближнего и дальнего зарубежья;
- возможность создания в своем регионе спортивных школ различного типа, спортивных классов в общеобразовательных школах, школ-интернатов спортивного профиля и центров олимпийской подготовки;
- возможность беспрепятственного поступления одаренных воспитанников в вузы с целью повышения общеобразовательного ценза и продолжения занятий под руководством личного тренера;
- наличие методического кабинета;
- участие коллектива тренеров-энтузиастов и единомышленников в ежемесячном семинаре, возглавляемым главным тренером;
- наличие микро лаборатории, оснащенной научной аппаратурой и вычислительной техникой;

- наличие восстановительного центра;
- наличие службы материально-технического обеспечения и налаженных контактов по приобретению спортивного оборудования, инвентаря, одежды и обуви;
- наличие финансовой и правовой групп.

Если какой-либо из обозначенных компонентов будет отсутствовать в этой схеме, то система неизбежно начнет давать сбои, что обязательно негативно отразится на качестве труда тренера и на уровне подготовленности воспитанников.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (СИСТЕМА ОТБОРА)

План лекции

1. Отбор и спортивная ориентация.
2. Классификация форм отбора и спортивной ориентации.
3. Уровни и методики спортивного отбора.
4. Основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе.

1. Отбор и спортивная ориентация

Ядро спорта состоит из трех элементов: спортивного отбора, тренировки и соревнования. Именно эти три элемента являются той основой, через которую проявляется функционирование и развитие сферы спорта в целом.

По мнению ряда авторов спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

Спортивная одаренность - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие Спортивной одаренности, безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма.

Перечисленные качества находятся в тесной взаимной связи и могут отчасти компенсировать одно другое. На пример, в боксе некоторый недостаток физической силы может быть восполнен быстротой, в фехтовании недостаток быстроты сглаживается точностью и мягкостью движений и т.д.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой -- помогает новичку найти тот

вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

2. Классификация форм отбора и спортивной ориентации.

В связи с тем, что отбор и ориентация в качестве одной из основных процедур включает в себя прогнозирование, к ним можно применить классификацию прогнозов. Это позволит использовать несколько десятков различных классификационных оснований.

Отбор, ориентация, переориентация, распределение. Отбор и ориентацию мы будем понимать традиционно. При отборе определяется «пригоден ли человек к определенной деятельности» (отбор без конкурса) или «кто из претендентов, кандидатов наиболее пригоден к данной деятельности» (отбор с конкурсом). Вторым вариантом осуществляется, когда конкурс в деятельности больше единицы. Первый вариант реализуется, когда, во-первых, нет конкурса, а во-вторых, когда вид деятельности, для которого осуществляется отбор, относится к группе так называемых «абсолютных» профессии. Ориентация определяет, какая деятельность наиболее пригодна для человека.

Отсев и выбор. Отсев - это отбор и ориентация желающих заниматься определенной деятельностью. Выбор - это отбор и ориентация людей, не имеющих определенного желания заниматься этой деятельностью. После выбора обычно необходимо провести мероприятия (агитацию, стимулирование), чтобы создать у человека желание заниматься этой деятельностью, хотя, конечно, иногда включение человека в какую-то деятельность может происходить независимо от его желания.

Эти формы тесно связаны с конкурсом в деятельности. В спорте отбор в секции футбола, фигурного катания обычно проводится в форме отсева, т.к. конкурс здесь больше единицы. В фигурном катании существуют даже платные группы, где дети готовятся к приемным экзаменам (отбору) в спортивные группы. А в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (лыжи, гребля, бег), особенно в крупных городах, где часто конкурс меньше единицы, приходится использовать отбор в форме выбора: тренеры идут в школы, просматривают ребят, а затем - приглашают их в секции. Аналогичная ситуация существует и в профессиональной сфере. Отбор в форме отсева в вузы резко отличается от отбора в форме выбора во многие профессии сферы материального производства.

Но отсев нельзя отождествлять с наличием большого конкурса, а выбор - с отсутствием такового. Даже при наличии конкурса больше единицы, часто приходится производить выбор среди «не подавших заявления».

Отбор и ориентацию можно классифицировать и в зависимости от других особенностей применяемых оценочных средств. Например, в зависимости от

применяемых методов прогноза способностей или принадлежности средств к тому или иному научному предмету (медицинский, психологический, анатомический и т.д.).

3. Уровни и методики спортивного отбора.

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе -- человека для конкретного вида спорта.

В.И. Баландин с соавторами выделяют несколько уровней отбора:

Первый уровень - начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом -- агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором -- тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном - наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень - углубленный отбор для выявления перспективных юношей (возраст 16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

Третий уровень - отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень - отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

По мнению В.К. Гавердовского и В.М. Смолевского, конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д. Часто назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Основным методом спортивного отбора является тестирование задатков, способностей и различных сторон двигательной подготовленности. В случае, когда изучаемые признаки или свойства личности не поддаются формализации, используются методы педагогических, психологических и врачебно-педагогических наблюдений.

Тестами (анг. Test - проба) считаются относительно короткие, строго регламентированные испытания, результаты которых могут быть выражены в количественной форме, и поддаваться статистической обработке. Используемые в практике отбора педагогические, медико-биологические и психологические тесты должны отвечать трем основным положениям научного тестирования: валидности (информативности), надежности и объективности.

Валидность - соответствие теста своему назначению. Валидность тестовых методик, особенно педагогических, оценивается по степени их соответствия спортивному результату.

Надёжность - устойчивость результатов, получаемых при повторных испытаниях.

Объективность - независимость результата тестирования от того, кто его проводит.

В отличие от отбора по внешним данным который нередко требует альтернативного заключения («годен», «не годен»), при первых испытаниях физического состояния ребенка преследуется лишь цель получения информации об уровне развития скоростно-силовых качеств, гибкости, мышечной силы, координации движений и вестибулярной устойчивости; важно измерить и

оценить качество, а не возможный двигательный опыт и умения. Это основной принцип, которому необходимо следовать на первых испытаниях.

В практике использования контрольных упражнений наряду с учетом их валидности, надежности и объективности рекомендуется придерживаться определенных методических правил:

1. Упражнения-тесты должны быть предельно просты и в то же время сходны с основными движениями, составляющими программу обучения на этапе отбора и начальной подготовки.

2. Упражнений должно быть немного, причем важно, чтобы они не дублировали друг друга.

3. Тест должен измерять лишь один признак, качество или определенный его компонент.

4. Контрольное упражнение должно поддаваться строгой регламентации и оценке.

Для оценки физического состояния в начальном отборе используется комплекс тестов, которые составляют программу испытаний по специальной физической подготовке. Основная цель этих испытаний -- не только определить лучших, но и оценить результаты тестирования. С этой целью на основе большого статистического материала разрабатываются специальные оценочные таблицы. Для каждого кандидата отбор, в конечном счете, сводится к положительному или отрицательному результату.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности.

Процедуру спортивного отбора К.К. Платонов делит на три этапа:

1. Определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность.

2. Прогнозирование возможностей конкретных кандидатов.

3. Принятие положительного или отрицательного решения с его последующей реализацией.

В современной теории спортивного отбора наибольшее внимание уделяется отбору спортсмена. При этом используются следующие термины и понятия: спортивная ориентация - определение такого вида спорта, в котором возможности спортсмена раскроются в наибольшей степени; селекция - отбор спортсменов по мере роста их мастерства; комплектование команд - формирование коллектива для участия в соревнованиях, в том числе непосредственное варьирование составом команды по ходу состязаний.

Выявление стабильных показателей позволяет с уверенностью прогнозировать индивидуальное развитие юного спортсмена, поскольку преимущество над сверстниками по таким показателям сохранится и в будущем. Например, длину тела спортсмена можно с достаточной надежностью предсказать уже в 9-11 лет. Напротив, прогноз массы тела будет значительно менее

надежным. Поэтому в каждом виде спорта определяется группа наиболее важных показателей, по которым осуществляется отбор в ходе многолетней подготовки. Например, в отборе легкоатлетов-спринтеров существенны оптимальное соотношение длины ног и туловища, физическая подготовленность и темпы прироста двигательных способностей. В видах спорта со сложной координацией (гимнастика) особый интерес представляет способность спортсмена обучаться новым движениям. По мере роста подготовленности спортсмена все большее значение для отбора приобретают спортивные результаты.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем человеку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

4. Основные факторы учёта и контроля при спортивном отборе.

В.П. Филин и Н.А.Фомин выделяют несколько факторов, на основе которых ведётся контроль отбора и непрерывное накопление данных, от которых зависит успешность совершенствования в спортивной гимнастике.

Состояние здоровья (определяется врачом по функциям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, вестибулярного аппарата, нервной системы и др.). Хорошее состояние здоровья является предпосылкой регулярных занятий, высокой работоспособности, переносимости заболеваний и травм. Оптимальным в юниорских группах, спортивного совершенствования является преобладание полностью здоровых (50 %) и практически здоровых гимнастов (40 %) над временно нездоровыми -- 10 % (травмы, различные заболевания).

Физическое развитие и особенности телосложения (определяются тренером вместе с врачом). Эти факторы в наибольшей степени генетически предопределены и мало подвержены изменениям в процессе тренировки. Три компонента телосложения определяют соматотип спортсмена: эндоморфия (степень тучности, полноты, жировых отложений), мезоморфия (развитость мышц и скелета), эктоморфия (вытянутость тела). Спортсмена относят к определенному

соматотипу по доминирующим компонентам. Лучшие борцы мира мужчины и женщины относятся к эктомезоморфному типу.

Масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст -- вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Нежелательно неполное разгибание или переразгибание в локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз. Примерно до 7 лет мальчики и девочки по основным морфологическим характеристикам не отличаются друг от друга, а затем отличия становятся более значительными.

Физическая подготовленность - общая и специальная (развитие мышечной силы, выносливости, гибкости) - тестируется тренером с использованием традиционных специфических контрольных нормативов.

Психофизиологические особенности (особенности высшей нервной системы, функциональное состояние анализаторных систем, нервно-мышечного аппарата) --тестируется тренером совместно с врачом.

Личностные, поведенческие особенности (темперамент, волевые качества, психическая устойчивость, работоспособность, творческие способности, мотивация и др.) - определяются тренером и психологом.

Техническая подготовленность (способность к освоению новых элементов, быстрота и прочность обучения; на последующих этапах - объем умений и навыков, владение полноценной программой соревнований, элементами высокой трудности, программой акробатической, батутной, хореографической подготовки) - контролируется тренером.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих белорусских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам спортивного отбора и ориентации детей для занятий спортивной борьбой.

При значительном числе исследований и методических работ по технологии отбора необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики отбора на всех этапах подготовки борцов.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным изменением системы подготовки борцов высокого класса, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без системы отбора в период начального обучения, где важно правильно определить наследственные задатки будущего борца. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

Юный спортсмен должен обладать всеми качествами, необходимыми для успешного их проявления в избранной двигательной деятельности. Только в этом случае можно рассчитывать на их дальнейшее развитие в процессе становления высшего спортивного мастерства. Данные, накопленные в процессе исследований специалистов разных стран, позволяют заключить, что отдельные показатели, характеризующие морфофункциональные особенности, двигательную и психическую функции индивида, могут иметь важное значение, при разработке методов прогноза его спортивной пригодности. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявлять задатки и способности детей и подростков, создавать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных способностей юных спортсменов может быть дана путем комплексных обследований детей, подростков, юношей и девушек.

В процессе отбора детей и подростков в спортивные школы должны учитываться не только исходный уровень их физической и спортивно-технической подготовленности, но и темпы развития физических качеств, становления спортивно-технического мастерства.

Проблема отбора юных спортсменов решалась комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволили оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей, а также уровень спортивно-технического мастерства испытуемых. На основе медико-биологических методов исследования выявлялись морфофункциональные особенности, состояние анализаторных систем организма, уровень физического развития спортсмена. С помощью психологических методов исследования определялись особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивалась психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед командой. Широко изучался и обобщался опыт работы

тренеров спортивных школ по отбору детей и подростков, осуществлялись массовые обследования детей школьного возраста и юных спортсменов.

На основе социологических исследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяют сформулировать основополагающие положения теории и методики отбора и спортивной ориентации.

Отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта. Основная задача отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина «отбор» используют термин «спортивная пригодность», которая определяется как система средств и методов выявления задатков и способностей индивида, имеющих важное значение, для успешной специализации в избранном виде спорта (или в группе однородных видов спорта).

Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта.

Процесс начального отбора в спортивную школу делится на 3 этапа:

- 1) этап предварительного отбора детей и подростков;
- 2) этап углубленной проверки соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся, требованиям специализации в избранном виде спорта;
- 3) этап спортивной ориентации.

Основными задачами первого этапа: являются привлечение к спортивным занятиям возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей, их предварительный просмотр и организация начальных занятий. На этом этапе необходимо организовать спортивные секции в общеобразовательных школах, в которых под руководством учителей физкультуры и при участии тренера спортивной школы проводятся занятия по данному виду спорта. Такие секции должны работать в нескольких школах. Содержание занятий и возраст, в котором набираются учащиеся в секции, зависят от особенностей вида спорта. В процессе занятий и соревнований в течение учебного года выявляются перспективные учащиеся. В конце первого этапа отбора должны быть предусмотрены смотры-конкурсы по видам спорта, контрольные испытания, соревнования. Целесообразно эти мероприятия приурочить к окончанию учебного

года. В ряде случаев отобранные учащиеся зачисляются в спортивный лагерь, где они будут заниматься под руководством тренеров спортивной школы. В период пребывания в спортивном лагере тренеры уточняют способности детей и подростков на основе контрольных испытаний и педагогических наблюдений. Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но и темпы роста.

Второй этап отбора - углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта, в процессе первоначального обучения. В течение 3-6 месяцев необходимо глубоко изучить возможности занимающихся и укомплектовать из числа наиболее способных учебные группы. По окончании второго этапа отбора комиссия под председательством директора спортивной школы рассматривает заявление родителей, личные дела поступающих и решает вопрос о зачислении в спортивную школу. Результаты соревнований, контрольные испытания, характеристика тренера и заключение врача должны быть главными при решении вопроса о зачислении детей и подростков в спортивную школу. Данная система отбора не должна исключать участие в приемных испытаниях тех детей и подростков, которые обладают хорошими спортивными данными, но не прошли два этапа отбора.

Задача третьего этапа отбора - многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (спортивная ориентация). Длительное и тщательное изучение юного спортсмена позволит тренеру наилучшим образом определить его спортивные способности и в соответствии с этим выбрать для него спортивную специализацию. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В этот период решается вопрос о рациональной спортивной ориентации занимающегося.

Критерии отбора в спортивные школы

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена, которые следует учитывать в процессе отбора детей и подростков в спортивные школы.

В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют морфологическому типу, который характерен для наиболее выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфологических типах спортсменов (рост, вес, тип телосложения и т. п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях,

академической гребле необходим высокий рост, а в марафонском беге, лыжном спорте рост не имеет существенного значения и т. п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям спортом. Особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов у детей школьного возраста после выполнения ими значительных тренировочных нагрузок. Врачебные обследования необходимы и для того, чтобы в каждом конкретном случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки, обладающие необходимыми данными для поступления в спортивную школу. Кроме того, медицинский осмотр при поступлении в спортивную школу так же, как и дальнейшие врачебные наблюдения, должен способствовать наибольшей индивидуализации учебно-тренировочного процесса на всех этапах подготовки юного спортсмена.

На первом этапе спортивного отбора к участию в соревнованиях и контрольных испытаниях могут быть допущены дети с заключением о состоянии здоровья, полученным при освидетельствовании врачом общеобразовательной школы. В справке должно быть указано, что школьник по состоянию здоровья допускается к участию в соревнованиях и контрольных испытаниях. При отклонении в состоянии здоровья, не препятствующем занятиям физической культурой и спортом, врач общеобразовательной школы указывает в справке диагноз.

Заключение школьного врача остается действительным на протяжении первых трех месяцев пребывания ребенка, подростка в спортивной школе.

На втором этапе спортивного отбора медицинская экспертиза осуществляется в зависимости от конкретных условий врачом спортивной школы, врачом при кабинете врачебного контроля (районного, городского) или врачебно-физкультурным диспансером. На протяжении испытательного срока (от 3 до 6 месяцев) занимающиеся, подвергаются углубленному медицинскому освидетельствованию, которое должно исключить наличие скрыто протекающих патологических изменений в организме учащихся, препятствующих занятиям спортом в объеме, предусмотренном программой спортивных школ. Врачебное освидетельствование проводится врачебно-физкультурными диспансерами по карте.

На основе педагогических наблюдений определяются специфические способности детей и подростков. Так, например, путем систематических наблюдений тренер фиксирует способность юного спортсмена к успешному освоению программы тренировки по сложности, объему и интенсивности, что во многом предопределяет возможность достижения высоких спортивных результатов.

Большую роль играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии специальных физических качеств и способностей индивида, необходимых для успешной специализации в том или ином виде спорта. Так, например, для выявления уровня развития быстроты используют бег на 30 м со старта или с ходу, для выявления уровня развития силы - измерение силы с помощью станкового или кистевого динамометра и т. д. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную мышечную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Анализ теоретических и экспериментальных разработок позволяет сформулировать следующие педагогические критерии отбора детей и подростков в спортивные школы: показатели, характеризующие уровни развития физических качеств и спортивно-технического мастерства, темпы их становления; показатели, выявляющие координационные возможности детей и подростков; показатели, характеризующие способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной спортивной борьбы. Система медико-биологических критериев отбора должна включать данные, характеризующие морфофункциональные особенности, состояние анализаторных и функциональных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, состояние здоровья спортсмена. Система психологических критериев отбора детей включает показатели, характеризующие способности индивида к совершенствованию различных психических качеств в зависимости от требований вида спорта, степени развития волевых качеств, особенностей характера, темперамента и др. В систему социологических критериев отбора должны входить данные о мотивации спортивных интересов, методах их формирования и др.

Охарактеризуем в общих чертах критерии отбора в следующих четырех группах видов спорта: циклические виды спорта, технически сложные виды спорта, спортивные единоборства, спортивные игры.

Отбор, для занятий борьбой, боксом и другими видами спортивных единоборств, производится на основе следующих критериев; раннее проявление способностей к занятиям этими видами спорта; трудолюбие; наличие таких черт характера, как смелость, решительность, настойчивость, мужество; быстрое усвоение знаний и успешное формирование умений, навыков; наличие элементов

творчества в процессе изучения и совершенствования в спортивной технике. Так, например, в процессе отбора детей и подростков в отделения борьбы спортивных школ следует учитывать состояние здоровья, анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационные способности, позволяющие выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию; наличие способности быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 6. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Организация и проведение соревнований.
2. Способы проведения соревнований.
3. Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям.
4. Организация судейства и проведение соревнований.
5. Общественно-политическое значение соревнований.
6. Педагогическое значение соревнований.
7. Контрольные вопросы.

1. Организация и проведение соревнований

Соревнования по борьбе преследуют цель определить сильнейшего участника (сильнейшую команду), подвести итоги учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивных коллективов и их тренеров и способствовать дальнейшему совершенствованию мастерства борцов, а также популяризации борьбы.

По форме соревнования делятся на официальные первенства, традиционные соревнования, товарищеские матчевые встречи, классификационные соревнования.

Соревнования на первенство проводят в учебных группах, секциях, коллективах физической культуры. Разыгрываются первенства городов, областей, республики, Европы, мира. На этих соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы, команды, организации, республики или страны. Олимпийские игры, спартакиады, универсиады входят в программу комплексных мероприятий, объединяющих соревнования по нескольким видам спорта.

К традиционным относятся соревнования на приз или кубок спортивных или общественных организаций, министерств и ведомств. Эти соревнования посвящаются праздникам, памяти государственных деятелей или выдающихся спортсменов.

Товарищеские матчевые встречи – это соревнования между спортсменами, которые занимаются в группах у разных тренеров, соревнования между секциями коллективов физической культуры, спортивными обществами, городами, странами.

Классификационные соревнования проводят с целью определить уровень подготовленности молодых борцов, повысить их мастерство.

Существуют и другие формы соревнований, которые непосредственно связаны с учебно-тренировочным процессом и, как правило, продолжаются короткое время.

Отборочные соревнования проводят среди сильнейших спортсменов для

комплектования сборных команд республики.

Контрольные соревнования устраивают на заключительных этапах подготовки с целью определить степень готовности борцов к предстоящим соревнованиям.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные.

Территориальные соревнования организуют с целью проверить состояние борьбы в городах, районах, областях и стимулировать ее развитие. В них участвуют спортсмены, проживающие на соответствующей территории.

Ведомственные соревнования организуют для проверки состояния работы в спортивных организациях и ведомствах.

Международные соревнования могут быть различного масштаба: олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Азии, Африки, Америки среди взрослых и юниоров, всемирные универсиады, кубки европейских чемпионов, турниры, матчевые встречи между сборными командами различных стран. Их организует Международная федерация «Объединенный мир борьбы» (UWW).

В зависимости от поставленных задач соревнования делятся на личные, командные, лично-командные.

В личных соревнованиях определяются места отдельных участников в каждой весовой категории. В командных соревнованиях определяются места участвующих команд. К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются личные места отдельных участников и команд в целом.

2. Способы проведения соревнований

При наличии в данной весовой категории более двух участников необходимо определить способ проведения соревнований. Соревнования по спортивной борьбе проводят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При круговой системе каждый участник (команда) встречается с каждым участником (командой). Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует очень большой затраты времени и поэтому практикуется только при небольшом количестве участников или команд.

Система с выбыванием заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований после того, как получает установленное положением количество штрафных очков или поражений.

Победителей в личном зачете определяют по наименьшему количеству штрафных очков, в командном – по наибольшему количеству побед.

В соответствии с педагогическими задачами, контингентом участников и условиями, в которых планируется проведение соревнований, способ их проведения и определения победителя предусматривается положением о

данном соревновании.

Для проведения соревнований с выбыванием используют определенный порядок составления пар борцов (или команд). Порядковый номер каждого борца (команды) определяют по жребию непосредственно по окончании взвешивания.

Пары первого круга составляют в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим большим: например, 1-й со 2-м; 3-й с 4-м; 5-й с 6-м и т. д. При нечетном количестве участников последний номер остается в первом круге свободным.

Во втором круге номер 1 борется с ближайшим большим номером, с которым он еще не встречался; например, 1-й с 3-м; 2-й с 4-м; 5-й с 7-м и т. д.

Если в предыдущем круге было нечетное количество участников (команд), то спортсмен (команда), оставшийся свободным, переходит на 1-е место для составления пар в последующем круге. В этом случае борец, стоящий первым, по жребию занимает 2-е место, второй – 3-е и т. д.

Смешанная система проведения соревнований предусматривает распределение участвующих спортсменов (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводят по системе с выбыванием или по круговой системе, а финальную часть – по круговой или олимпийской системе. Все эти подробности проведения соревнований по смешанной системе предусматриваются положением.

При проведении соревнований учитывают возможности и весовые особенности борцов, их спортивную квалификацию.

Соревнования для борцов каждой весовой категории заканчиваются в течение одного дня.

3. Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки к ним. Вся подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Подготовку к соревнованиям нужно начинать после того, как организация, проводящая их, утвердит положение, в котором должны быть указаны: наименование соревнований; их цель и задачи; время и место проведения; руководство (кто организует и проводит соревнования); участвующие организации и участники; сроки представления заявок (предварительных и окончательных); условия проведения соревнований и определения победителей.

Основное требование к положению о соревнованиях заключается в том, что все пункты его должны быть изложены четко с тем, чтобы исключить их различное толкование.

Положение составляют согласно требованиям действующих правил. Оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет в период подготовки к соревнованиям направление учебно-тренировочной работы. После утверждения проводящей

организацией положение обязательно для участников и судейской коллегии.

После утверждения положения о соревнованиях создают судейскую коллегию, назначают ответственное лицо от организации, проводящей соревнование, составляют смету расходов, на основании которой организация, проводящая эти соревнования, получает денежные средства и материальные ценности. При составлении сметы указывают наименование соревнований, сроки и место их проведения, количество судей, участников (в том числе иногородних) и расходы на их питание, размещение, проезд и т. д. В смете предусматривают также расходы по аренде помещений, художественному оформлению места соревнований, транспортные расходы, а также оплату обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медицинских сестер).

Положение должно быть известно участвующим организациям за 3–4 месяца до начала соревнований.

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создают организационный комитет из 5–7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и их проведения (выбор и подготовка места соревнований, подготовка инвентаря, оборудования, оформление документации, размещение участников, судей, представителей). Организационный комитет широко привлекает к своей работе общественный актив.

Второй, более сложный и ответственный, период подготовки к соревнованиям включает выбор и оборудование мест соревнований; составление программы и графика проведения соревнований; предварительную информацию о соревнованиях; подготовку афиш и плакатов.

При выборе и оборудовании места соревнований необходимо учитывать его соответствие требованиям правил.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы ковры были размещены так, чтобы это было удобно зрителям, участникам, тренерам и судьям. Крупные международные соревнования проводят на 3–4 коврах. Ковры должны быть толщиной 10 см. Если их толщина меньше, то упругость должна отвечать нормам, определенным правилами. Чтобы избежать несчастного случая, вокруг ковра оставляют свободное пространство (2 м). По краям ковер выстилают мягкой защитной полосой шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра.

Диаметр рабочей части ковра при проведении всесоюзных и международных соревнований должен быть 9 м.

При проведении соревнований на двух или более коврах между коврами оставляют площадь, свободную от предметов и устланную коврами шириной не менее 3 м.

Около каждого ковра устанавливают табло, на котором показываются все оценки действий борцов, стол для заместителя главного судьи. В распоряжении судьи за столом находятся два секундомера.

Чтобы улучшить условия наблюдения за ходом поединков, на больших

соревнованиях ковер укладывают на возвышенном месте (высота не более 110 см, наклон боковой поверхности 45°).

Если ковер уложен на помосте и защитная полоса вокруг ковра менее 2 м, то в этом случае боковые стороны помоста покрывают защитными щитами. Во всех случаях защитная полоса должна быть окрашена в цвет, отличный от цвета ковра.

Помещение, где проводятся соревнования, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция и т. п.), а также иметь необходимое количество раздевалок, зал для разминки, просторную комнату для взвешивания участников.

Помещения для отдыха спортсменов и судей должны быть оборудованы мягкой мебелью, а в комнате для спортсменов необходим ковер для разминки.

Буфет с горячей пищей, чаем и напитками должен работать по расписанию, согласованному с главным судьей (как правило, с момента начала взвешивания и до конца соревнований).

Все помещения, где могут находиться спортсмены, судьи, тренеры и представители, свободные в данный момент от соревнований, должны быть радиофицированы.

Важно своевременно подготовить необходимую судейскую сигнализацию, демонстрационные и рекламные щиты, афиши, лозунги, приветствия, фотовитрины, дипломы, жетоны, переходящие призы, вымпелы и т. п.

Соревнования должны быть обеспечены множительными аппаратами, машинистками, бригадой рабочих на случай ремонта и демонтажа оборудования. На международных соревнованиях, кроме этого, необходимы переводчики с французского и английского языков.

Особенностью соревнований по борьбе является предусмотренное правилами ежедневное взвешивание. Это обстоятельство предъявляет особые требования к организации соревнований, так как от результатов жеребьевки зависит примерное время выхода тех или иных борцов на ковер. Желательно, чтобы порядок проведения соревнований был определен таким образом, чтобы каждый участник мог своевременно прибыть на соревнования и подготовиться к схватке.

При комплектовании судейской коллегии исходят из расчета, указанного в официальных правилах соревнований.

Перед крупными соревнованиями представители организации, проводящей соревнования, и главный судья проводят пресс-конференцию, на которой разъясняют положение о предстоящих соревнованиях (цели, задачи, систему проведения, порядок определения победителя и др.). Во время соревнований действует пресс-центр, выпускаются специальные бюллетени и пр.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям организуется прием и размещение участников; мандатная комиссия проверяет документацию, предусмотренную положением, и оформляет допуск участников к

соревнованиям; проводится общее собрание участников, тренеров, судей и представителей команд, участники знакомятся с основными пунктами положения и программой проведения соревнований, окончательно комплектуется судейская коллегия.

Приемом и размещением участников занимаются члены организационного комитета и общественный актив, а допуском участников к соревнованиям – мандатная комиссия. Мандатная комиссия состоит из членов судейской коллегии, которые проверяют именную заявку, личные анкеты и документы, предусмотренные положением. Накануне соревнований проводится совместное заседание судей и представителей команд, на котором представляется судейская коллегия, объявляются порядок проведения соревнований и заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положение о соревнованиях, назначаются время и место взвешивания.

Последующая работа заключается непосредственно в проведении соревнований. При составлении программы и графика соревнований нельзя забывать, что спортсмены и судьи могут быть заняты на соревнованиях не более 6–8 часов в день с перерывом.

4. Организация судейства и проведение соревнований

Возглавляет судейскую коллегию главный судья соревнований, наиболее опытный из судей. Он руководит ходом соревнований, следит за тем, чтобы участники соблюдали правила соревнований и положение о них. От организаторских способностей главного судьи, его объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

Главный судья всю работу проводит в тесном взаимодействии с организаторами соревнований, которые обеспечивают выполнение всех его указаний.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревнованиях, составляет график и программу, дает указания по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии.

До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривают место соревнований и проверяют состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае, если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет акт о приеме места соревнований (см. правила соревнований).

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей, на котором он знакомит их с положением, распределяет между ними обязанности, уточняет единое толкование отдельных пунктов правил.

На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание

участников, и составляется судейская бригада. Чтобы обеспечить квалифицированное судейство каждой схватки, следует равномерно распределять наиболее опытных судей. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организует взвешивание участников, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

Во время соревнований главный судья следит за ходом схваток, за работой судейской коллегии. От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады судей в присутствии представителей заинтересованной команды.

Опыт показывает, что наиболее часто судьи ошибаются при оценке технических действий борцов на краю ковра, при определении запрещенных приемов и пассивности.

В случае, если между членами судейской бригады возникает разногласие, а также если главный судья уверен, что мнение некоторых судей пристрастно или вызвано незнанием правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выявляется, что была совершена ошибка, принимаются меры к ее исправлению.

Решение должно быть принято немедленно после окончания схватки, пока каждый судья в деталях помнит весь ее ход и свою оценку основных эпизодов. Только в особо сложных случаях, заслушав мнение всех судей и выслушав претензии представителей, главный судья может отложить вынесение решения до специального дополнительного обсуждения. Однако окончательное решение во всех случаях следует вынести до определения порядка выступления участников в следующем круге соревнований. В связи с этим следующий круг соревнований борцов данного веса может быть перенесен на вечер того же дня.

Главный судья должен внимательно отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок. Это делается с воспитательной целью и способствует повышению квалификации судей. Если судья проявляет необъективность, главный судья принимает необходимые меры, вплоть до снятия провинившегося с соревнований. Если неправильная оценка допущена в результате непонимания, то главный судья должен помочь своему коллеге разобраться в том или ином положении.

Во всех случаях главный судья должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по борьбе является очень сложным и в известной мере субъективным. Однако в своей деятельности он руководствуется тем, что от решений, выносимых им или судейской

коллективом под его руководством, зависит качество судейства и обстановка на соревнованиях в целом. Своевременное исправление ошибок (то ли по ходу схваток, то ли на специальных заседаниях) повышает авторитет судейской коллегии.

По окончании соревнований (не позднее чем через три дня) главный судья и главный секретарь со своими подписями сдают отчет (см. правила соревнований) в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанности выполняет заместитель.

Руководитель ковра организует работу судейской бригады на данном ковре и отвечает за проведение соревнований на высоком спортивном уровне. Он распределяет судей на схватки, останавливает схватку и исправляет ошибки, допущенные бригадой, принимает участие в дисквалификации борцов (борца), дает предложения главному судье по оценке работы судей.

Старший судья руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей.

При разногласии между арбитром и боковым судьей старший судья присоединяет свой голос к решению одного из них. Оценка большинства из троих судей считается окончательной. Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении трех судей и при соответствующем разрешении руководителя ковра или главного судьи (или его заместителя).

Старший судья должен исключительно осторожно относиться к сбору мнений арбитра и бокового судьи. От четкости принятия решения и безошибочного объявления его зависит качество проведения соревнований.

Арбитр выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, в тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, в учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Главнейшей организационной задачей арбитра является то, что он не должен оказывать такого влияния на ход схватки, которое может облегчать или затруднять ее для одного из борцов.

Судья на ковре должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность, он не должен попадать под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на ковре проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на ковре имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за ней.

Работа арбитра начинается с момента вызова борцов на ковер. Проверив

готовность спортсменов, судей и секундометристов, он дает свисток о начале схватки. Во время схватки арбитру следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он должен постоянно передвигаться, не мешая старшему и боковому судьям, а также зрителям вести наблюдение за борцами.

Арбитр руководит действиями борцов при помощи определенных жестов (см. правила соревнований) и свистка. Он оценивает все технические действия борцов, пользуясь жестами: 1 балл – поднимает большой палец, 2 балла – большой палец и указательный, 3 балла – большой, указательный и средний пальцы, 4 балла – поднимает ладонь, зажимая большой палец. При опасном положении он делает отмашку рукой с повязкой того же цвета, что и трико борца, находящегося в опасном положении (в такт каждой секунде до пяти). Затем поднимает эту руку вверх, расставив пальцы, после чего поднимает другую руку, показывает три пальца (большой, указательный и средний), что соответствует 3 баллам, или четыре пальца, что соответствует 4 баллам.

При передвижении по ковру лучше всего находиться от борцов на расстоянии 3–4 м и перемещаться по краю ковра. Если возникает необходимость, арбитр может приблизиться к борцам вплотную, занять положение в центре ковра, за ковром или пересечь его в любом направлении. Он должен уметь легко и быстро нагнуться, присесть, опуститься на колени, а в некоторых случаях даже лечь. Это требует хорошей физической подготовленности и определенной тренировки.

Арбитр не должен торопиться и суетиться. Частые остановки создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении схватки. Поэтому судье на ковре важно уметь правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от сознательных и грубых, таких, которые могут повлиять на исход схватки.

Арбитр должен видеть обоих борцов, предугадывать исход их действий и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Незначительные нарушения можно исправить, не останавливая схватки (поправить захват, положение руки или ноги, коротким возгласом обратить внимание борцов на неправильный захват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца. Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные правилами соревнований.

Боковой судья оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушение правил и определить победителя. Боковой судья не только оценивает действия борцов, но воздействует на их активность в ходе схватки. Он должен немедленно оценить выполненные технические действия, показать при помощи сигнализации одновременно с арбитром и записать в судейскую записку количество баллов. Боковой судья и арбитр должны быть всегда готовы изложить мотивы и объяснить причины принятых ими решений. Большие права боковых судей налагают на них серьезную ответственность, требуют постоянного совершенствования.

Судья-секундометрист ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, время, используемое борцами на получение медицинской помощи и приведение в порядок костюма. Все свои действия он согласует с арбитром, включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа судьи-секундометриста требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, нужно фиксировать время на бумаге. Эти записи могут служить документами, подтверждающими правильность действий судьи-секундометриста. Главный судья может использовать их для характеристики отдельных соревнований. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

Судья-счетчик фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, объявленные руководителем ковра, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка. Точные и своевременные показания на щите облегчают судейство, делают схватку более интересной для зрителей и правильно ориентируют борцов.

Судья-информатор выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним. Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд, и зрители, естественно, несколько утомляются. Информатор сообщает зрителям о наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее интересные схватки. Для того чтобы информация была живой и актуальной, ее надо связывать с непосредственным событием на ковре, она также должна быть ясной и краткой и не мешать борцам вести поединки. Хорошая информация помогает зрителям правильно ориентироваться в ходе соревнований.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к данным соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, проанализировать результаты прошедших соревнований. Он должен знать спортивные биографии участников, уметь установить связь текущего чемпионата с результатами прошлогодних и других соревнований.

Организационное значение своевременной информации о ходе соревнований и об изменении их программы исключительно велико. Главный судья и судейская коллегия должны постоянно заботиться о том, чтобы все официальные объявления были продуманными и окончательными. Нужно помнить, что, согласно их содержанию, отдельные участники и команды, объявленные свободными, могут покинуть место соревнований, принять соответствующие меры по организации отдыха, весового режима и

т. д. Изменения решений судейской коллегии часто вносят дезорганизацию в ход соревнований. В качестве средств оповещения используются совещания судейских коллегий совместно с представителями, доска объявлений, программа соревнований на каждый день, радио.

Просмотровая комиссия. Для оценки качества проведения соревнований представитель организации, проводящей соревнования, и главный судья организуют специальную просмотровую комиссию для оценки работы судей и выступления спортсменов. В состав комиссии включают наиболее опытных судей.

Просмотровая комиссия дает сведения, которые позволят сделать обоснованные выводы о проведении соревнований, об их результатах, о работе членов судейской коллегии и мастерстве отдельных спортсменов.

Ежедневные совещания судейских коллегий совместно с представителями и тренерами являются очень важным организующим мероприятием в ходе самих соревнований. Главный судья на таких совещаниях заслушивает своих заместителей, которые дают оценку работы судейских бригад и отдельных судей. Затем главный судья обобщает высказывания заместителей и объективно анализирует работу судейской коллегии в целом, при необходимости отмечая положительные и отрицательные случаи судейства.

В последний день соревнований главный судья проводит итоговое заседание судей, представителей и тренеров, на котором утверждаются результаты всех соревнований и выносятся оценки судейства соревнований в целом.

Подобные совещания способствуют повышению квалификации судей, правильному применению правил соревнований, дисциплинируют представителей и тренеров.

Врач входит в состав судейской коллегии и отвечает за медицинское обслуживание участников и санитарно-гигиенические условия проведения соревнований. Врач должен принять все профилактические меры, для чего он проверяет оборудование места соревнований, места питания и размещения борцов, а также прохождение медицинского обследования каждым спортсменом накануне соревнований. Во время взвешивания врач проводит осмотр всех борцов. Врач должен быть хорошо знаком со спецификой борьбы. Он устанавливает причины травматизма и принимает меры по их устранению; в ходе соревнований определяет возможность дальнейшего участия в них того или иного спортсмена.

5. Общественно-политическое значение соревнований

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей.

Спортивные соревнования, призванные выявлять лучших спортсменов,

как правило, широко освещаются различными средствами пропаганды и постоянно находятся в центре внимания всей общественности.

Товарищеские матчевые встречи способствуют укреплению дружеских отношений, обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у спортсменов чувства патриотизма, преданности своему коллективу, городу, республике.

Хороший уровень проведения международных соревнований давно стал делом престижа тех стран, где они проводятся. Вот почему в последние годы проведение чемпионатов Европы, мира и других крупнейших соревнований в различных странах решается на уровне правительств стран-организаторов.

6. Педагогическое значение соревнований

Соревнования по спортивной борьбе решают очень важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Тренер имеет возможность наблюдать за действиями своих учеников в условиях максимального напряжения их сил, в условиях, когда им предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

Особое место занимают соревнования в работе с юношами. Такие соревнования должны проходить в спокойной, здоровой, товарищеской обстановке. Поэтому на первом году обучения для юношей официальные соревнования проводить не рекомендуется, потому, что в один год юноши еще не успевают достаточно овладеть техникой и подготовиться к большим физическим и психологическим нагрузкам.

Как показал опыт, на первом году обучения во второй половине года рекомендуется проводить соревнования внутри группы. Победу здесь можно определять по наибольшему количеству проведенных приемов. В конце учебного года соревнования можно провести между группами.

На подобных соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; занимающиеся постепенно подводятся к квалификационным соревнованиям; спортсмены практически усваивают правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т. п.). После соревнований тренер по их результатам определяет задачи на дальнейший период работы. Допускать к соревнованиям следует тех ребят, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

К организации официальных соревнований, в которых занимающиеся участвуют впервые, следует отнестись с особым вниманием. Несмотря на то что такие соревнования, как правило, не являются крупными, их нужно в достаточной мере афишировать, создать торжественную, праздничную обстановку. Очень хорошо, когда сами занимающиеся готовят спортивный

зал, украшают его приветственными лозунгами, транспарантами.

Соревнования открываются торжественным парадом всех участников. Первый выход в спортивной форме в зрительный зал, на арену способствует формированию очень важных черт будущего борца.

Педагогические требования к организации соревнований заключаются в том, чтобы первая победа не была победой над каким-либо конкретным противником, а была победой над самим собой, продемонстрировала умение сознательно оценить обстановку, мобилизоваться.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Разделы и содержание международных правил соревнований.
2. Возрастные группы и весовые категории.
3. Содержание работы судейской бригады.

1. Разделы и содержание международных правил соревнований.

Общие правила

- Статья 1. Цели и задачи
- Статья 2. Трактовка
- Статья 3. Применение правил

Глава 1. Материальное обеспечение

- Статья 4. Ковёр
- Статья 5. Экипировка спортсмена
- Статья 6. Лицензии спортсмена
- Статья 7. Возрастные группы и весовые категории

Глава 2. Соревнования и программа их проведения

- Статья 8. Системы проведения соревнований
- Статья 9. Программа соревнований
- Статья 10. Церемония награждения

Глава 3. Процедура проведения соревнований

- Статья 11. Взвешивание
- Статья 12. Жеребьевка
- Статья 13. Стартовый протокол
- Статья 14. Составление пар
- Статья 15. Выбывание с соревнований

Глава 4. Судейская бригада

- Статья 16. Состав судейской бригады
- Статья 17. Обязанности судейской бригады
- Статья 18. Форма одежды
- Статья 19. Арбитр
- Статья 20. Боковой судья
- Статья 21. Руководитель ковра
- Статья 22. Санкции, применяемые к членам судейской бригады

Глава 5. Схватка

- Статья 23. Продолжительность схваток
- Статья 24. Вызов участников
- Статья 25. Представление борцов в финале
- Статья 26. Начало схватки
- Статья 27. Остановка схватки
- Статья 28. Окончание схватки
- Статья 29. Остановки и продолжение схватки
- Статья 30. Типы побед
- Статья 31. Тренер
- Статья 33. Классификация команд при индивидуальных соревнованиях
- Статья 34. Классификация команд при командных соревнованиях

Глава 6. Оценка технических действий и захваты

- Статья 35. Описание технических действий и приемов
- Статья 36. Опасное положение
- Статья 37. Запись баллов
- Статья 38. Броски с «большой амплитудой»
- Статья 39. Оценка технических действий и приемов
- Статья 40. Принятие решений и их оглашение
- Статья 41. Таблица результатов

Глава 7. классификационные очки, присуждаемые после схватки

- Статья 43. Классификационные очки
- Статья 43. Туше
- Статья 44. Техническое превосходство (явное преимущество)

Глава 8. Пассивная борьба

- Статья 45. Борьба в партере в ходе схватки
- Статья 46. Зона пассивности (оранжевая зона)
- Статья 47. Борьба с пассивным ведение схватки (в греко-римской и вольной борьбе)

Глава 9. Запреты и запрещенные приемы

- Статья 48. Основные запреты
- Статья 49. Уход от приема (захвата)
- Статья 50. Уход (умышленный, убежание) с ковра
- Статья 51. Запрещенные приемы

Статья 52. Специфические ограничения

Статья 53. Действия при нарушениях

Глава 10. Протест

Статья 54. Протест

Глава 11. Медицина

Статья 56. Медицинская служба

Статья 57. Допинг

Глава 12. Применения правил борьбы

2. Возрастные группы и весовые категории

Возрастные категории

Возрастные категории следующие:

Младшие юноши (schoolboys): 14-15 лет (13 лет - с медицинской справкой и разрешением родителей)

Кадеты, юноши (cadets): 16-17 лет (15 лет - с медицинской справкой и разрешением родителей)

Юниоры (juniors): 18-20 лет (17 лет - с медицинской справкой и разрешением родителей)

Взрослые до 23 лет (under 23 year, U 23): 19-23 года (18 лет – с медицинской справкой)

Взрослые (seniors): 20 лет и старше

Ветераны (veterans): старше 35 лет

Борцы категории «юниоры» могут бороться среди взрослых. Однако, борец, которому исполняется 18 лет в текущем году, должен представить медицинскую справку и разрешение родителей. Борец, которому исполняется (исполнилось) 17 лет в текущем году, не может участвовать в соревнованиях среди взрослых.

Возраст контролируется на всех чемпионатах и соревнованиях во время процедуры аккредитации.

Для этого руководитель каждой делегации должен представить заявку, подписанную президентом национальной федерации и оформленную в соответствии с требованиями UWW.

Для категории U 23 на соревнованиях применяются правила для взрослых.

Спортсмен может участвовать в соревнованиях только за ту страну, за которую активирована его лицензия (которая указана в его лицензии). Если, в любой момент времени, UWW выяснит, что данные (относительно возраста и гражданства) были сфальсифицированы, то к национальной федерации, спортсмену и лицу, подписавшему заявку, будут применены дисциплинарные санкции.

Спортсмен, который хочет сменить спортивное гражданство, должен пройти процедуру, описанную в международных правилах по изменению

спортивного гражданства. Спортсмен имеет право изменить спортивное гражданство только один раз.

Если процедура по смене спортивного гражданства была проведена, спортсмен больше уже не сможет выступать за первоначальную страну или за любую другую страну.

Каждый спортсмен, который участвует в соревнованиях, автоматически согласен с UWW в том, что его могут снимать на видео или фотографировать с целью презентации соревнований. Если борец с этим не согласен, он может открыто заявить об этом во время процедуры подачи заявки, но на основании этого он может быть не допущен к соревнованиям.

Весовые категории

Установлены следующие весовые категории для мужчин:

Взрослые, взрослые до 23 лет и юниоры

Взрослые Вольная борьба	Взрослые Греко-римская борьба	Олимпийские категории*	
		Взрослые Вольная борьба	Взрослые Греко-римская борьба
57	55	57	60
61	60		
65	63	65	67
70	67		
74	72	74	77
79	77		
86	82	86	87
92	87		
97	97	97	97
125	130	125	130

* Включая лицензионные турниры к Олимпийским играм

№	Младшие юноши	№	Кадеты
1	34-38 кг	1	41-45 кг
2	41 кг	2	48 кг
3	44 кг	3	51 кг
4	48 кг	4	55 кг
5	52 кг	5	60 кг
6	57 кг	6	65 кг
7	62 кг	7	71 кг
8	68 кг	8	80 кг
9	75 кг	9	92 кг
10	85 кг	10	110 кг

Установлены следующие весовые категории для женщин:

	Олимпийские категории*
Взрослые, юниоры. Женская борьба	Взрослые, юниоры. Женская борьба
50 кг.	50 кг.
53 кг.	53 кг.
55 кг.	
57 кг.	57 кг.
59 кг.	
62 кг.	62 кг.
65 кг.	
68 кг.	68 кг.
72 кг.	
76 кг.	76 кг.

* Включая лицензионные турниры к Олимпийским играм

№	Младшие юноши	№	Кадеты
1	29-33 кг.	1	36-40 кг.
2	36 кг.	2	43 кг.
3	39 кг.	3	46 кг.
4	42 кг.	4	49 кг.
5	46 кг.	5	53 кг.
6	50 кг.	6	57 кг.
7	54 кг.	7	61 кг.
8	58 кг.	8	65 кг.
9	62 кг.	9	69 кг.
10	66 кг.	10	73 кг.

Каждый спортсмен, участвующий по своей собственной воле и под свою ответственность, допускается к соревнованиям только в одной весовой категории, соответствующей его весу в момент официального взвешивания.

В возрастной категории «взрослые» борцы могут участвовать в более тяжелой весовой категории, за исключением тяжелой категории, в которой участник должен весить не менее 97 кг для мужчин в вольной борьбе и в греко-римской борьбе, и более 72 кг в женской борьбе.

Соревнования

Международные соревнования для возрастных категорий следующие:

Младшие юноши 14-15 лет

- Международные турниры (двусторонние и региональные)

Кадеты 16-17 лет

- Международные турниры
- Континентальные чемпионаты (ежегодно)
- чемпионат мира (ежегодно)

Юниоры 18-20 лет

- Международные турниры
- Континентальные чемпионаты (ежегодно)
- Чемпионаты мира (ежегодно).

U 23 (19-23 года)

- Континентальные чемпионаты (ежегодно)
- Чемпионаты мира (ежегодно)

Взрослые 20 лет и более

- Международные турниры
- Чемпионаты Континентов (ежегодно)
- Кубки Континентов (Континентальные Кубки Наций) (ежегодно)
- Чемпионаты Мира ежегодно (кроме тех лет, когда проводятся

Олимпийские Игры)

- Кубок Мира (ежегодно)
- Матчи вызова (по желанию)
- Матчи Суперзвезд (по желанию).
- Олимпийские Игры каждые 4 года.

Ветераны 35 лет и старше

- Соревнования согласно программе, со специфическими категориями и регламентом (ежегодно).

3. Содержание работы судейской бригады

Состав судейской бригады

На всех соревнованиях судейская бригада на каждую схватку состоит из:

- 1 руководителя ковра
- 1 арбитра
- 1 бокового судьи

Подробно обязанности и требования к судьям изложены в регламенте UWW для арбитров и судей международной категории. Категорически запрещается заменять члена судейской бригады во время схватки, кроме случаев опасного недомогания, подтвержденного врачом. В судейскую бригаду не могут ни в коем случае входить двое судей из одной страны. Кроме того, запрещается включать в бригаду судью, если одним из борцов, участвующих в схватке, является его соотечественник.

Судьи выносят решения либо единогласно, либо большинством голосов (2 из 3-х), кроме фиксации туше, когда обязательно подтверждение руководителем ковра.

Обязанности судейской бригады:

1) Судейская бригада исполняет все обязанности, предусмотренные Правилами проведения соревнований по борьбе и специальными правилами, установленными для организации некоторых соревнований.

2) Задача судейской бригады - внимательно следить за ходом каждой схватки и давать оценку действиям борцов так, чтобы результаты судейской записки четко отражали все особенности каждой схватки.

3) Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают приемы индивидуально, чтобы принять окончательное решение. Арбитр и боковой судья должны работать сообща под руководством руководителя ковра, координирующего работу судейской бригады.

4) В обязанности судейской бригады входят все функции по судейству и оценке, по присуждению очков и применению санкций, предусмотренных правилами.

5) Судейские записки бокового судьи и руководителя ковра используются для общей оценки всех действий, используемых обоими борцами. Баллы, предупреждения (0), должны записываться с большой точностью в порядке, соответствующем различным фазам схватки. Эти записки подписываются соответственно боковым судьей и руководителем ковра.

6) Если схватка не заканчивается на "туше", решение должно выноситься руководителем ковра. Оно основывается на оценках всех действий каждого соперника, отмеченных от начала до конца в его записке и в записке бокового судьи.

7) Все очки, присужденные судьями, должны сразу же объявляться публично с помощью световых табло, плакеток или других подобных приспособлений.

8) На протяжении схватки при исполнении служебных обязанностей члены судейской бригады должны объясняться с помощью основной терминологии UWW, но им категорически запрещено разговаривать с кем бы то ни было во время схватки, а только между собой для консультации и более правильного исполнения своих задач.

9) В случае протеста, делегат UWW (или лицо, его заменяющее) и руководитель ковра должны смотреть видеоповтор на большом экране, после совместного обсуждения делегат UWW озвучивает принятое решение, без консультаций с остальными членами судейской бригады.

Форма одежды

Члены судейской бригады: арбитры, судьи, руководители ковра, делегаты при исполнении своих обязанностей должны быть одеты в униформу, утвержденную UWW.

Члены судейской бригады не могут носить эмблему спонсора. Однако, идентификационный номер может быть украшен именем спонсора UWW.

Арбитр

1) Арбитр отвечает на ковре за весь ход схватки, которой он руководит согласно правилам.

2) Арбитр должен внимательно следить за действиями борцов, пользоваться у них непререкаемым авторитетом, чтобы они незамедлительно выполняли все его приказы и требования, он должен непредвзято проводить схватку, не допуская никакого внешнего неправильного и неуместного вмешательства.

3) Он работает в сотрудничестве с боковым судьей. Он должен следить за ходом схватки, не останавливая ее необдуманным или несвоевременным вмешательством. Его свисток начинает, останавливает и заканчивает схватку.

4) Арбитр возвращает борцов на ковер в случае их выхода за его пределы и принимает решение продолжать схватку в стойке или в партере, сверху или снизу, по согласованию с боковым судьей, а в спорном случае - с руководителем ковра.

5) Арбитр должен носить на левой кисти руки красную, а на правой кисти руки синюю повязки. Он показывает пальцами очки, соответствующие оценке приема, после его исполнения (он должен четко показывать, засчитан ли прием, проведен ли он в пределах ковра, находится ли борец в опасном положении и т.п.), поднимая вверх правую руку, если очки получает борец в синем, или левую, если очки получает борец в красном трико.

б) Арбитр должен, не сомневаясь:

- Останавливать схватку вовремя.

- Если прием осуществлялся на краю ковра, показывать, засчитан он или нет.

- Сигнализировать и произносить «ТУШЕ» по согласованию с боковым судьей, а в спорных случаях с руководителем ковра. Чтобы констатировать, что борец действительно прижат к коврам обеими лопатками одновременно, арбитр должен произнести слово «ТУШЕ», поднять руку для получения согласия руководителя ковра, ударить ладонью руки по коврам и после этого дать свисток.

7) Арбитр должен:

- Быстро и четко располагать борцов в позиции для возобновления борьбы в центре ковра (ноги борцов должны быть в центральном круге).

- Располагаться на коврах так, чтобы не закрывать обзор боковому судье и руководителю ковра, особенно, когда борцы находятся в опасном положении.

- Не давать борцам отдыхать во время схватки под предлогом вытирания пота, сморкания (продувки носа), симулирования травмы и т.п. В этом случае он должен остановить схватку и объявить санкции: предупреждение (0) виновнику, и 1 очко его сопернику.

- Постоянно менять позицию на коврах или около него, мгновенно ложиться на живот, чтобы лучше видеть предстоящее «туше».

- Стимулировать, не прерывая схватки, пассивного борца, принимая такую позицию, чтобы помешать выходу за ковер.

- Быть готовым дать свисток, когда борцы приближаются к краю ковра.

- Не останавливать схватку, когда борцы находятся в опасном положении (если только не выполняется запрещенный захват).

- Присекать действия борца по держанию и выламыванию пальцев сопернику.

8) Арбитр должен также:

- Особенно внимательно следить за ногами борцов в греко-римской борьбе.

- Обязать борцов оставаться на ковре до объявления результата схватки.

- Во всех случаях, требующих согласования, сначала спрашивать мнение бокового судьи, находящегося лицом к руководителю ковра.

- Объявлять по согласованию с руководителем ковра борца-победителя каждого периода и всей схватки.

9) Арбитр может требовать применения санкций за нарушения правил или за грубость.

10) Арбитр, после сигнала руководителя ковра, должен прервать схватку и объявить победу по техническому превосходству, когда разница в очках составляет 8 очков в греко - римской борьбе и 10 в вольной борьбе среди мужчин и женщин. В этой ситуации он должен дождаться полного окончания действия, как атакующим, так и контратакующим борцом.

Боковой судья

1) Судья выполняет все функции, предусмотренные общими Правилами борьбы.

2) Он должен очень внимательно, не отвлекаясь, следить за ходом схватки и присуждать очки за каждый прием, которые он проставляет в судейской записке, согласовываясь с арбитром или руководителем ковра. Он должен показывать свое мнение в любой ситуации.

3) После выполнения каждого приема, согласно оценки арбитра (которое он сравнивает со своим собственным мнением), или при несогласии с арбитром, по согласованию с руководителем ковра, он записывает очки, присужденные за данный прием, и показывает результат на табло, помещенное сбоку от него, которое должно быть видно как зрителям, так и борцам.

4) Судья констатирует и подает сигнал арбитру о “ТУШЕ”.

5) Если во время схватки судья замечает что-либо, и считает необходимым довести это до сведения арбитра, который не мог видеть или не обратил внимания на ошибки, при туше, неправильном приеме, пассивной позиции и т.п., он должен поднять табличку того же цвета, что и виновный борец (или борец, который выполнял действие), даже если арбитр не высказал своего мнения.

Во всех случаях судья должен сигнализировать арбитру, если ему кажется что-то ненормальным или неправильным в ходе схватки или в поведении борцов.

6) Судья должен подписать (по получении) судейскую записку и по окончании схватки четко внести в нее результаты схватки, зачеркнув фамилию побежденного и вписать фамилию победителя и аббревиатуру страны.

7) Решения судьи и арбитра, если они совпадают, действительны и обязательны к выполнению без вмешательства руководителя ковра. Исключение делается для объявления победы по техническому превосходству, когда руководитель ковра обязан дать сигнал об окончании схватки, а так же в случае протеста или консультации судейской бригады.

8) Судейская записка должна точно отражать время окончания схватки в случае победы на туше, по техническому превосходству, дисквалификации и т.п.

9) Для облегчения наблюдения за схваткой, в случае необходимости боковому судье разрешается перемещаться, но только вдоль края ковра, на котором он судит.

10) Он должен подчеркивать последнюю записанную оценку, по которой определяется победитель периода.

11) Предупреждение за уход с ковра, запрещенный прием, бросок, проведенный с нарушением правил или грубость отмечаются знаком «O» в колонке виновного борца.

12) Замечание за пассивность, при присуждении которого включается период пассивности обозначается в записке знаком «P», а устное замечание знаком «V».

Руководитель ковра

1) Руководитель ковра, функции которого являются решающими, должен обеспечивать исполнение всех положений, предусмотренных Правилами борьбы.

2) Он координирует работу арбитра и бокового судьи.

3) Он обязан внимательно, не отвлекаясь, следить за ходом схватки, соблюдением правил, за действиями членов судейской бригады.

4) В случае разногласий между боковым судьей и арбитром он должен показать свою оценку, чтобы определить результат: количество баллов или туше.

5) Ни в коем случае он не должен высказывать своего мнения первым, он должен дождаться мнения судьи и арбитра. Он не имеет права влиять на их решение.

6) Без подтверждения руководителем ковра не может быть засчитано туше.

7) Руководитель ковра имеет право принять решение об остановке схватки в случае серьезной ошибки со стороны арбитра.

8) Он имеет право, в случае явной ошибки в оценке действия со стороны арбитра и судьи, прервать схватку. В этом случае он имеет право провести консультацию. Если после консультации мнение руководителя ковра не будет поддержана большинством, он обязан присоединиться к мнению арбитра или бокового судьи. Консультация не исключает права спортсмена на протест (апелляцию).

9) Во время схватки, если секундант считает, что по отношению к его спортсмену была допущена судейская ошибка и он «выбросил» протест, руководитель ковра должен дождаться нейтральной ситуации, чтобы

остановить схватку. Апелляционное жюри должно просмотреть видеоповтор. Если апелляционное жюри подтвердит правильность оценки, данной судейской бригадой, руководитель ковра должен следить за тем, что у данного борца больше нет права на протест в течение этой схватки.

После просмотра видеоповтора делегат UWW (или лицо, заменяющее его) озвучивает решение, принятое по протесту. Это решение окончательное и контрпротест принят быть не может.

Санкции, применяемые к членам судейской бригады

Бюро UWW, являющееся в соответствии с Уставом высшей инстанцией, может после получения отчета делегатов на соревнованиях применять следующие дисциплинарные меры к членам судейской бригады:

1. Давать официальное предупреждение судьям.
2. Отстранять от соревнований на один или более дней.
3. Полностью отстранить от судейства на данных соревнованиях.
4. Понижать в категории.
5. Временное отстранение от должности.
6. Исключение из состава судейского корпуса.

БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

<http://www.fila-wrestling.com/>

Тема 8. МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

План лекции

1. Гигиена мест занятий и занимающихся.
2. Профилактика спортивного травматизма.
3. Характеристика повреждений при занятиях борьбой.
4. Правила поведения борцов во время занятий.

1. Гигиена мест занятий и занимающихся.

Борьба как вид спорта предъявляет особые требования к месту занятий. Это связано с тем, что при изучении техники борьбы, тела занимающихся обязательно соприкасаются. Во-вторых, неизбежным является соприкосновение отдельных частей тела (лица, головы, спины, и т.д.) к коврику или гимнастическому мату. И, в-третьих, единоборство проходит, как правило, при работе высокой интенсивности. Это значит, что тела борющихся обильно покрываются потом.

Отсюда вытекает одно из основных требований к месту занятий – соблюдение идеальной чистоты покрытия или матов. Для выполнения этого правила необходимо перед занятиями чисто протереть мокрой тряпкой ковер, а перед ним положить влажный коврик, о который перед выходом на ковер учащиеся обязательно вытирают ноги.

Зал необходимо хорошо проветривать. Температура воздуха в зале поддерживается постоянной 15 - 20 градусов. С целью дезинфекции ковра рекомендуется облучение его кварцевыми лампами.

У борцов есть специальная одежда. Она состоит из борцовского трико, специальных борцовских ботинок, плавок или бандажа и носков. Борцовское трико – это специальные трусы с лямками через плечи. Трико должно облегать тело борца, не висеть свободно и не болтаться.

У борцовских ботинок подошва мягкая, без ранта. Они плотно шнуруются, хорошо обтягивают голеностоп, предохраняя связки от растяжения.

В случае, если у юношей не имеются трико и борцовские ботинки, можно разрешать им заниматься в простых хорошо подогнанных трусах и кедах, но ни в коем случае нельзя заниматься босыми.

Спортивная форма должна быть чистой и опрятной. После 2-3 занятий ее необходимо стирать.

Ногти у борцов должны быть коротко остриженными. Это необходимо делать для того, чтобы во время занятий не поцарапать своего партнера. Срезанные перед занятиями ногти надо отточить пилкой, чтобы края ногтей не были острыми.

После тренировки нужно принять душ. Необходимо тщательно следить за чистотой кожи и при первом подозрении на заболевание какой-либо кожной болезнью (лишай, Фурункулез и т.д.) немедленно обратиться к врачу.

РЕЖИМ ДНЯ – рациональный распорядок дня не только помогает борцу сохранить необходимую работоспособность и эффективно тренироваться, но и позволяет правильно распределить время дня для учебы и занятий спортом.

Режим дня борца зависит от его возраста, расписания уроков в общеобразовательной школе, вузе. Учитывая свои индивидуальные особенности

каждый борец должен соблюдать общие правила, способствующие выработке и закреплению четкого ритма жизнедеятельности.

Так, ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время. Утро необходимо начинать с зарядки. Зарядка ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, способствует созданию бодрого и жизнерадостного настроения. Зарядку лучше проводить на свежем воздухе в любую погоду. В помещении ее необходимо выполнять при открытой форточке или окне. Вечерние тренировки должны заканчиваться за 2-3 часа до сна, чтобы прошло возбуждение, вызванное занятиями.

ГИГИЕНА СНА, Достаточный по времени сон обеспечивает отдых и восстановление работоспособности клеток коры полушарий головного мозга. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать. Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе – около 11 часов, в средней – 9,5 – 10 часов, в старшей – 8,5 – 9,5 часов. Чтобы сон был крепким надо ужинать не позднее чем за полтора-два часа до него, совершать вечерние прогулки.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Важное значение для здоровья и повышения работоспособности спортсмена имеет закаливание. Известно, что уже сама тренировка дает определенный закалывающий эффект, однако он относительно мал и поэтому требует дополнительного проведения специальных закалывающих мероприятий.

Закаливание является одним из факторов повышения сопротивляемости организма. Оно эффективно лишь при соблюдении принципа постепенности и последовательного увеличения длительности процедур.

При проведении закаливающих процедур обязательен учет индивидуальных особенностей (возраста, степени закаленности и т.п.).

Лучшими средствами закаливания является воздух, вода и солнечные лучи. Они могут применяться как отдельно так и в комплексе. В связи с тем, что борцам приходится тренироваться в крытых спортивных сооружениях, для них воздушные и солнечные ванны необходимы. Однако, применять их надо в дни, когда нет тренировочных занятий. В тоже время необходимо напомнить, что спортивная форма, характеризующая высокий уровень тренированности борца, может быть легко нарушена под влиянием чрезмерного солнечного облучения.

Для быстрого восстановления организма и повышения работоспособности борцов важное значение играет парная баня и массаж.

Бани имеют большое гигиеническое и оздоровительное значение. Они способствуют поддержанию чистоты тела, закаливанию организма, предупреждению простудных, кожных и других заболеваний.

После бани появляется чувство бодрости, свежести, спокойствия, подъема сил, улучшается сон, самочувствие. Бани являются прекрасным средством борьбы с утомлением, обеспечивающим быстрое восстановление сил после тяжелой мышечной работы, повышает умственную и физическую работоспособность человека.

Баня - неотъемлемый элемент физической культуры, часть тренировочного процесса. Кстати сказать, эти традиции идут ещё со времен античного спорта, со времен древнегреческих олимпиад.

Посещение парной способствует более ускоренному протеканию процесса обмена веществ, и естественно, восстановительные процессы в организме происходят быстрее.

Перед заходом в парную баню следует принять тёплый душ, не замочив при этом волосяного покрова головы. Под душем не рекомендуется пользоваться мылом, так как оно снимает с кожи жир, который предохраняет её от жжения в парной. Мытье с мылом следует производить после окончания процесса парения. Для предохранения головы от перегревания на неё надо надеть старую фетровую шляпу или шерстяную спортивную шапочку.

В первый заход в парильное отделение с веником не парятся, а 5-10 минут сидят или лежат на полке, затем выходят в предбанник и отдыхают 5-10 минут. Во второй и последующие заходы парятся с веником. Движения веником выполняются от периферии к центру, т.е. в начале парят ноги, руки, поясницу, а затем грудь, живот.

Различают, в основном два способа парения:

Первый – это энергичное постегивание себя или партнера веником, второй – делается два или три вращательных движения веником над определенным участком тела, нагнетая на него пар. Затем веник прикладывается к этому же месту с легким надавливанием. Продолжительность парения на полке зависит от самочувствия и не превышает 8 – 10 минут. Количество заходов в парную сугубо индивидуально, но, как правило, не превышает 4 – 5 раз, время отдыха между заходами также определяется индивидуально. Между заходами в парную можно принимать душ. Во время отдыха хорошо выпить горячего чая с лимоном, вареньем.

Более эффективно парная с применением массажа. Тренер должен научить борцов умению массировать друг друга, а также проводить самомассаж.

2. Профилактика спортивного травматизма.

В процессе занятий борьбой не обходится порой без травм. В тоже время рассматривать спортивный травматизм как нечто неизбежное – значит неправильно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь организовать и методически верно проводить учебно-тренировочную работу. Задачи тренеров и борцов состоят в том, чтобы всеми мерами и средствами полностью исключить травматизм.

Для успешной борьбы с травмами необходимо хорошо знать причины возникновения и их механизм, характеристику возможных травм при борьбе, правильно оказывать до врачебную помощь, принимать соответствующие меры к их устранению.

Различают тесно связанные между собой внешние и внутренние факторы, которые обуславливают возникновение травм.

К группе факторов внешнего порядка следует отнести:

недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря; неправильную организацию и методику проведения занятий и соревнований по борьбе; игнорирование защитных средств и недооценка неблагоприятных метеорологических условий.

К недостаткам технического состояния мест занятий и инвентаря относятся: нарушение требований правил соревнований по борьбе и санитарно-гигиенических инструкций по содержанию мест занятий; плохо оборудованный и уложенный ковер для борьбы, стыки между отдельными матами ковра образуют щели, поверхность ковра в буграх и ямках, твердая или чересчур мягкая; плохое освещение или ярко бьющий в глаза свет;

покрывало ковра с грубыми швами, из жесткого материала, плохо натянутое или рваное; отсутствие защитных матов, предохранительных мягких стен и других ограждений вблизи ковра, отсутствие мягких чехлов на тренировочных манекенах и мешках; несоответствие обуви и спортивной формы требованиям правил соревнований по борьбе; душное помещение без надлежащей вентиляции, с высокой или низкой температурой.

К неправильной организации и методике проведения занятий по борьбе относятся: несоблюдение принципов обучения и тренировки; неправильный подбор упражнений и неверная последовательность их выполнения; неправильная последовательность обучения технике борьбы; перегрузка ковра занимающимися, приводящая к скученности; неправильное размещение борцов на ковре во время выполнения упражнений и проведения схваток; неправильная методика обучения сложных приемов борьбы, отсутствие подводящих упражнений; неправильный инструктаж борцов перед выполнением задания и перед схватками; допуск к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших медицинского освидетельствования или не закончивших курс лечения после травмы или болезни.

Особую опасность представляет неправильное обучение броском подворотом и броском прогибом с обратным захватом туловища. При начальном обучении броском подворотом некоторые тренеры рекомендуют падать с прямых ног на собственное плечо. При таком падении часто повреждается ключица или происходит ушиб нерва, а главное, начинающий борец чаще падает вперед на затылок и повреждает себе шейные позвонки.

При обучении броску прогибом с обратным захватом туловища необходимо обратить внимание на направление падения борцов. Нельзя допускать, чтобы борец, проводящий прием, бросал своего противника на затылок. Такой прием всегда приводит к травме шейных позвонков.

К внутренним факторам повреждения относятся:

1. Недостаточная физическая подготовленность занимающихся и в частности мышц, особенно мышц шеи и спины. В силу этого борец не сможет правильно и качественно выполнять сложные броски, контрприемы и комбинации.

2. Неправильное выполнение задания в силу отсутствия навыка, быстроты движения. Эта причина при занятиях борьбой в первую очередь связана с действиями и движениями спортсмена, требующими правильного падения на ковер.

3. Длительный перерыв в тренировке приводит к расстройству двигательных навыков, снижению уровня физической подготовки.

4. Утомление часто является причиной повреждения у борцов. Травмы из-за утомления чаще возможны тогда, когда проводятся повторные схватки, и борец, ввиду потери координации и быстроты, неправильно выполняет технические приемы.

5. По отношению к противнику нельзя применять грубость и запрещенные приемы. Недопустимы недисциплинированность, баловство. Несоблюдение режима быта, сна, питания, отдыха, чрезмерная сгонка веса – все эти отклонения от норм поведения спортсменов нередко являются если не основной, то сопутствующей причиной травмы.

Спортивный травматизм в борьбе не является неизбежным. Напротив, меры предупреждения повреждений настолько эффективны, что без особых усилий можно предотвратить травмы.

Основными мерами по предупреждению травм являются:

Обеспечения правильной организации и проведения учебно-тренировочных

занятий. Следует укомплектовать группы по возрасту, весовым категориям, степени подготовленности. Перед началом занятий надо тщательно проверить состояние ковров и спортивного инвентаря, хорошо ли уложены маты, нет ли щелей, туго ли натянуто покрывало, наличие защитных матов. Следует особое внимание обращать на состояние здоровья занимающихся, своевременное прохождение врачебного осмотра и выполнение предписаний врача. Перед выполнением задания и проведением схваток занимающихся инструктируют, правильно расставляют на ковре и указывают отведенную им площадь ковра и направление движений и бросков.

Большое значение имеет правильное составление пар для проведения схваток: по весовым категориям, степени подготовленности и возрасту. Практикующаяся в последнее время борьба в тренировочных костюмах, на наш взгляд, не только не способствует адаптации кожного покрова тела к трениям, которые неминуемы во время схваток, но и может быть причиной серьезных травм

конечностей.

Предупреждение травм возможно тогда, когда известны причины их возникновения. Особое внимание следует обратить на изучение и учет мелких травм, ибо причины их возникновения могут быть и причинами тяжелых травм.

Первейшей обязанностью тренера является постоянная забота о здоровье спортсмена. Тренер всегда должен помнить о своей огромной

личной ответственности за каждого своего ученика, за воспитание и подготовку его к суровым условиям борьбы.

Работа тренера должна протекать в тесном контакте с врачом. Необходимо правильно и умело пользоваться данными врачебных и собственных наблюдений за своими учениками. Тренер должен следить, чтобы ученик внимательно относился к лечению каждой травмы.

Совершенно недопустимым являются такие факты, когда некоторые тренеры не требуют своевременной замены борцовского покрывала, ремонта инвентаря.

Очень часто приходится наблюдать, как из-за халатности занимающихся и тренера спортсмены борются на ковре с плохо натянутой покрывкой, с разошедшимися матами.

3. Характеристика повреждений при занятиях борьбой.

ССАДИНЫ – обычно возникают в результате падения борцов на ковер, при трении о жесткую покрывку ковра и т.д. Сопровождается небольшим (капиллярным) кровотечением и жгучей болью. Очищая ссадину, нельзя её вытирать. К больному месту надо прикладывать тампоны, смоченные перекисью водорода, а затем осторожно высушивать их стерильными салфетками. Как средства дезинфекции хороши 2%-ный раствор Бриллиантовой зелени, пенициллиновые и биомициновые мази.

УШИБЫ – одни из распространенных травм у борцов. На месте ушиба появляется припухлость и боль, изменяется окраска кожи.

Место ушиба охлаждают с расстояния 40-50 см. струёй хлорэтила до начала побеления этого участка. Для предупреждений отморожения, обрабатываемый участок кожи предварительно смазывают любым нейтральным жиром (вазелином, ланолином или жирным кремом).

Если нет хлорэтила можно проводить охлаждение места ушиба льдом, снегом или струёй холодной воды, после чего обязательно накладывать на травмированное место тугую, давящую повязку.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ – наиболее часто встречаются повреждения коленного, лучезапястного, локтевого суставов. Они возникают во время резких поворотов при фиксации стопы ногами соперника или при падениях на плохо натянутую покрывку ковра.

Первая помощь при этих травмах – орошение места повреждения струёй хлорэтила и иммобилизация конечности.

ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ – у борцов вызывается резким движением. Оно сопровождается острой болью, нарушением функции и гематомой

При оказании первой помощи необходимо применять холод (орошение хлорэтилом; пузырь со льдом; свинцовая примочка).

ВЫВИХИ – возникают в следствии разрыва суставной сумки и смещения суставных концов костей. При борьбе встречаются вывихи локтевого, плечевого и коленного суставов в результате неправильного падения на руки, при падении на спину с расслабленной рукой на краю ковра, при резких неправильных поворотах туловища и др.

Оказывая помощь прежде всего необходимо обеспечить поврежденной конечности покой, а затем при помощи шины зафиксировать конечность, так как «определяет» выпрямленное положение поврежденного сустава. Тренер ни в коем случае не должен вправлять вывихнутую конечность самостоятельно. Пострадавшего следует немедленно отправить в больницу.

ПЕРЕЛОМЫ – это нарушение целостности кости в результате ударов и падений. Переломы сопровождаются хрустом, резкой болью, изменением формы конечности, припухлостью.

У борцов наиболее часто наблюдаются переломы ключицы при падениях на бок, переломы ребер, при падении на локоть противника или собственный кулак.

При закрытых переломах необходимо обеспечить покой и неподвижность сломанной кости.

При открытых переломах сначала останавливают кровотечение, обрабатывают рану и накладывают стерильную повязку. Только после этого проводят иммобилизацию.

Любой вид перелома требует немедленной госпитализации пострадавшего.

РАНЫ у борцов могут возникнуть в результате резкого столкновения лицами, что приводит к рассечению бровей и подбородка.

РАНУ, даже небольшую, следует обработать: для этого кожу вокруг пораженного участка смазывают настойкой йода или бриллиантовой зелени, после чего рану перевязывают.

Любые раны вызывают необходимость введение противостолбнячной сыворотки. Оказывая первую помощь, ни в коем случае нельзя расширять глубокие раны и промывать их каким-либо дезинфицирующим раствором или водой.

4. Правила поведения борцов во время занятий.

Главным требованием к поведению занимающихся борьбой является их внимательность, дисциплинированность и выполнение только тех упражнений и приемов, которые предлагает тренер.

Для предупреждения повреждений при занятиях борьбой необходимо усвоить следующие требования:

1. При разучивании технических действий приёмы разрешается выполнять только в пределах ковра, от его центра к краям.
2. Во время выполнения приема нельзя расслабляться.
3. Запрещается сидеть на ковре (матах) спиной к борющимся. При разучивании приёмов борец после падения обязан быстро встать на ноги.
4. При выполнении приёма создается ситуация, которая может привести к повреждению, необходимо немедленно прекратить дальнейшее выполнение приема. Борец, заметивший опасное положение у своих товарищей, должен подать сигнал к прекращению дальнейших действий.
5. Особо опасными при занятиях борьбой являются падения вперед с подбородком зажатым к груди с последующим упором головой в ковер.

В БОРЬБЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Производить различные удары, осуществлять захваты за пальцы, волосы, производить противосуставные действия, или держать противника за костюм.
2. Касаться лица соперника между бровями и линией рта, упираться руками или головой, давить на горло, зажимать нос и рот, препятствуя дыханию.
3. Бросать соперника, находящегося в вертикальном положении вниз головой, перед собой.
4. Дожимать соперника с моста на лопатки, поднимая и ударяя головой о ковер и накатывая его вперед.
5. Проводить переворот вперед с захватом шеи из-под плеч двумя руками.
6. Производить захваты головы двумя руками.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 9. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

План лекции

1. Техника вольной борьбы (биомеханические основы техники).
2. Тактика в вольной борьбе.
3. Классификация тактики в спортивной борьбе.
4. Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата.
5. Классификация тактики схватки.
6. Стратегия спортсмена борца в многолетней подготовке.

1. Техника вольной борьбы (биомеханические основы техники)

1.1 Понятийный аппарат

Для того, чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

1.2 Количественные характеристики движений

Поскольку основная задача в спортивной борьбе – переводение тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Ю.А. Шулика, 1988), то первоосновой при организации целенаправленного движения является формирование «модели потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель.

Действительно, прежде чем проводить бросок или переворот, необходимо учесть особенности взаимной позы, взаимного захвата, при

использовании которого можно будет обеспечить собственное перемещение относительно противника и перемещение тела противника совместно со своим телом.

Только определив эту модель и достигнув кинематической связи, можно реализовывать ее в динамическом аспекте, используя силу своих мышц и инерционные факторы.

При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на кинограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена условно считается абсолютно твердым, т.е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении **равновесия своего тела и тела соперника**. Для принятия любого фиксированного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

Существуют три вида равновесия тела: устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко – в устойчивом, чаще всего – в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость. Наиболее устойчивым положение борца бывает в тех случаях, когда ОЦМ находится ближе всего к опоре, – при низкой стойке.

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

Еще одним критерием устойчивости тела служит линия тяжести (перпендикуляр, опущенный из ОЦМ). Для сохранения равновесия тела необходимо, чтобы эта линия проходила через площадь опоры. В противном случае борец потеряет равновесие. В случае, когда борец для поддержания равновесия не выполняет различными частями тела страхующих движений, его положение будет тем устойчивее, чем ближе к центру площади опоры проходит линия тяжести.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости – угла, заключенного между линией

действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема.

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой (ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям, создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удается сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов.

Если борец находится в относительно неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и других суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднимания соперника и т.д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т.е. в сторону, противоположную движению всего тела.

При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

Выполняя технические действия, связанные с активными широко

амплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся, прежде всего, внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если спортсмен способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы.

Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

Использовать их – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов, сбиваний. В обманных действиях спортсмен ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по ковра, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила.

В качестве примера эффективности использования знаний законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад.

Если у противника, при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т.д.

1.3 Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

- в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;
- с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;
- с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, определяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п. Основными задачами целью поединка борцов с позиций биомеханики являются:

- перемещение сопротивляющегося соперника из одного какого-либо положения в другое, поощряемое правилами соревнований;
- удержание соперника в определенном, оцениваемом судьями положении.

Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно. Борцы решают определенные задачи с помощью чрезвычайно сложных движений. Сложность приемов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец, если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперед на грудь и назад на спину, повернув его тело вокруг поперечной оси на 90° . В первом случае бросок оценивается невысокими баллами, во втором – высокими. Чтобы соперник упал вперед на спину, необходимо повернуть его тело вокруг поперечной оси на 270° .

Для этого атакующий в случае расположения грудью к груди соперника должен в броске назад, прогибаясь, описать дугу в 180° . В этом случае он перебросит соперника через мост, а соперник, описав вокруг поперечной оси дугу в 270° , окажется на спине или на мосту. Этого же можно добиться, если предварительно повернуться к сопернику спиной и, сгибаясь вперед и падая, увлечь его за собой.

В основном, броски вперед проводятся не в одной, а в трех плоскостях. Так, можно повернуться не на 180° , а на 90° и в то же время вместе с соперником совершить поворот вокруг своей продольной оси на 180° . Чтобы опрокинуть соперника назад на спину, атакующему в одном случае достаточно наклониться вместе с ним вперед, в другом – зайдя за соперника, прогнуться назад вместе с ним.

При переворотах соперника в партере решают те же двигательные задачи, но используя с меньшей длиной плеч рычаги, следовательно, прилагая большие усилия.

При дожимании соперника на мосту, удержании и болевых приемах

необходимо приложить усилие к телу соперника в таком месте и таким образом, чтобы максимально использовать возможности рычагов.

При бросках часто бывает необходимо выполнить предварительный вертикальный отрыв соперника от ковра, что возможно при условии подведения своего центра тяжести под центр тяжести соперника. Чтобы переместить соперника (после отрыва) в горизонтальное положение, к его телу должна быть приложена пара разнонаправленных сил, что создаст момент вращения.

При выведении соперника из равновесия (без предварительного отрыва от ковра) необходимо приложить к верхней точке его тела силу, которая окажется верхней составляющей пары сил. В этот момент ОЦМ тела станет осью вращения. Если предположить, что опрокидываемое тело жесткое, возникает нижняя, направленная противоположно составляющая пары сил. Поэтому ОЦМ будет приобретать определенное ускорение и окажется в месте соприкосновения с опорой.

Если соперник не успеет переставить ноги в сторону опрокидывания и сохранить равновесие, то появится возможность уменьшить его момент устойчивости и этим вывести проекцию ОЦМ за край площади опоры. Это возможно в том случае, если удастся создать больший опрокидывающий момент, чем момент устойчивости, для чего необходимо увеличить силу рывка (толчка) или приложить усилие в наиболее высокой точке.

При отрыве соперника от опоры создается усилие, направленное вертикально вверх. В соответствии с третьим законом Ньютона, силе тяжести обоих борцов будет противодействовать противоположная и равная по величине сила реакции опоры. Твердая опора обеспечивает мгновенную и полную передачу усилия (например, на относительно жестком татами в дзюдо). При мягкой опоре часть отталкивающей силы уходит на деформацию опоры, что замедляет скорость отрыва. Для того, чтобы сохранить равновесие (при создании горизонтального усилия для опрокидывания соперника), необходимо увеличить угол устойчивости выставлением ноги вперед и в сторону, противоположную броску.

Как уже отмечалось, другим фактором для создания усилия при проведении приемов является энергия свободно падающего тела. Для этого атакующий может уменьшать площадь своей опоры. Выход проекции ОЦТ за край собственной площади опоры позволяет приложить к сопернику силу, направленную вертикально вниз. Поскольку обоюдный захват создает определенную кинематическую цепь и соответственно ОЦТ, то при использовании энергии падения собственного тела следует ориентироваться на выведение проекции ОЦТ за общую площадь опоры. При этом большего эффекта можно достичь, подбивая одну из опор соперника. Если этого делать нельзя по правилам соревнований или по тактическим соображениям, необходимо одновременно создать горизонтальное усилие по отношению к телу соперника.

1.4 Особенности биомеханической структуры приемов

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;
- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;
- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно деление приема на три фазы. Первая фаза – вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно или в два акта (I и II полуфазы). Вторая фаза – отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия. Отрыв может фиксироваться визуально, по кинограмме или более точно регистрироваться теизометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится синхронно с видеосъемкой, на кинокадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия определить трудней, поскольку показания частичного снятия массы тела с опоры должны быть подкреплены уверенностью в том, что соперник не изменит положения своего тела, не переступит в сторону падения и не сохранит, благодаря этому, равновесие. Третья фаза – полет и приземление (регистрируется визуально).

В ряде работ предлагалось считать II фазу (отрыв от ковра) основной. Экспериментально доказано, что I фаза продолжительнее II фазы, что в ней совершаются наиболее ответственные действия, а время нахождения атакующего на двух опорах незначительно, что ослабляет его стабильность. Также установлено, что неправильный вход в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Поэтому I фазу следует считать определяющей с точки зрения наиболее рационального построения методики обучения броскам. Некоторые специалисты, разбивая прием на фазы, называют I фазой вход в захват. Но поскольку из одного и того же захвата может быть проведен не один прием, включать захват в пофазную структуру конкретного приема нецелесообразно.

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать

профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости – вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов. Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения, и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

1. Бросок проворотом часто выполняется только за счет наклона туловища после входа в стартовую позицию, но в структуре приема может быть продолжение вращения вокруг продольной оси. Если его прекратить, то прием может не удастся.

2. При выполнении броска прогибом раньше рекомендовалось делать подшагивание и начинать падение назад в согнутом положении. В настоящее время распространен вариант с предварительным отрывом соперника от ковра за счет разгибания в тазобедренных и коленных суставах и последующего прогибания туловища. Однако для этого необходима более плотная связь за счет обхвата туловища противника на уровне талии или груди.

Опрокидывание соперника проводится в основном за счет одновременного вращения его тела в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Туловище атакующего наклоняется вперед или назад и вращается вокруг продольной оси, если это входит в основную структуру приема. Атакующий в I фазе преследует цель войти в стартовую позицию (лицом к лицу соперника или лицами в одну сторону). Способы опрокидывания наиболее удобно рассматривать в сагиттальной плоскости, механизм опрокидываний – на векторной основе. Самое распространенное начало опрокидывания (во всех видах борьбы) – предварительный отрыв соперника от ковра. Атакующий как бы подводит свой ОЦМ под ОЦМ соперника, для чего при сближении сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах. Используя реакцию опоры, за счет разгибания ног он поднимает вверх тело соперника и переводит его в горизонтальное положение разнонаправленными движениями рук и ног. В этом случае ось вращения проходит через таз атакующего, причем руки тянут в сторону и вниз, а таз подбивает в сторону и вверх. Такое же действие можно выполнить, захватив одной рукой ногу соперника. К подсаду вверх может быть добавлена сила вертикального воздействия бедром, направленная от опоры вверх.

Другим способом опрокидывания является выведение из равновесия. Наиболее простой вариант (сваливание) – горизонтальное воздействие на

верхнюю часть тела соперника. Ось вращения находится в месте соприкосновения соперника с опорой. Воздействие может быть больше, если приложить противонаправленную силу к одной из опор, роль усилителя при этом играет рука или нога атакующего.

Однако проекцию ОЦМ соперника не всегда удастся вывести за общую площадь опоры одномоментным усилием в направлении намечаемого броска. В таких случаях атакующий рукой или ногой фиксирует ногу соперника, после чего запрыгивает или забегает за него в направлении броска до тех пор, пока проекция ОЦМ не будет выведена за площадь опоры.

Одним из мощных способов опрокидывания является выбивание всей опоры с одновременным противонаправленным горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил. Причем выбивание опоры может осуществляться тазом или животом, но чем ниже будет ось вращения соперника, тем эффективнее будет опрокидывание.

Вариантом этого способа является уменьшение площади опоры: атакующий отрывает от опоры рукой или ногой одну ногу соперника, уменьшая его площадь опоры до размеров стопы, и проекция его ОЦМ оказывается за пределами уменьшенной площади опоры. Он может устоять, если атакующий будет сам его удерживать, или, опираясь на атакующего, создаст общую площадь опоры (из трех стоп). В последнем случае для опрокидывания достаточно рывком переместить ОЦМ соперника за общую площадь опоры. Чтобы эффективно воздействовать на него, атакующий должен войти в стартовое положение за счет переставления ног в определенной (для каждого приема) последовательности и в определенном направлении. Приближаясь к сопернику и одновременно используя силу ног и туловища, он может во время «входа в прием» выполнить рывковое или толчковое движение руками. Но если мышцы туловища при этом будут расслаблены, то атакующий скорее будет перемещать самого себя. Во время выведения из равновесия или отрыва соперника от ковра руки атакующего обычно играют роль связующего звена между двумя туловищами. В некоторых бросках самбо и дзюдо переместить соперника руками можно только за счет работы мышц туловища. При бросках и переворотах движения туловища в определенной степени лимитируются положением ног. Если бросок не получается (особенно в I и II фазах), причину следует искать в неправильной работе ног.

При захвате на уровне плеч рывки вверх неэффективны, поскольку руки, поднятые горизонтально, не создают достаточного усилия в этом направлении. Рывки следует проводить в горизонтальном направлении: в движении будут участвовать более сильные группы мышц. При проведении броска подсечкой (в греко-римской борьбе не используется) тяга осуществляется за счет отклонения и прогибания туловища назад и горизонтального рывка руками. Когда ОЦМ соперника выйдет за пределы площади опоры, нагрузка на опору уменьшится, появится возможность сравнительно легко подбить стопу соперника, и он упадет.

При захвате одной рукой за пояс (или за туловище) можно приложить

большое усилие, направленное вверх, давление соперника на опору при этом уменьшится, что существенно облегчит выбивание ноги. Это действие отличается от предварительного отрыва тем, что за счет изменения угла устойчивости соперника атакующий может провести рывок в горизонтальном направлении и в то же время рукой, захватившей туловище или пояс, создать эффективную тягу вверх.

Серьезной помехой в осуществлении рывковых движений, особенно при создании крутящего момента в плечевой оси, могут оказаться встречные захваты соперника.

В греко-римской и вольной борьбе броски выполняются с падением атакующего, а в борьбе, которая проводится в одежде (особенно в самбо), выше оцениваются броски без его падения. Такие броски возможны в случае подавляющего преимущества перед соперником. Если же встречаются относительно равные борцы, успеха приходится добиваться за счет приложения большей силы к телу соперника, используя массу своего свободно падающего с ускорением тела. При проведении подсада (без падения) отрыв соперника от ковра осуществляется усилием мышц-разгибателей бедра и голени, направленных вертикально вверх. Как только обозначится выведение из равновесия, верхняя часть тела соперника вместе с телом атакующего описывает дугу по направлению вниз. Фактически это сваливание с последующим подсадом голенью ноги соперника, на которой сосредоточена незначительная часть его веса. Атакующий может создать еще большее усилие за счет предварительного падения. В этом случае усилие направлено преимущественно вниз и не дает сопернику переступить с целью сохранить равновесие. Во время такого падения часть веса тела атакующего переносится на опору соперника. Все пространственные перемещения, о которых упоминалось выше, происходят за счет динамической работы мышц.

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспособлять пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков. Любой прием, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большего числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

Для увеличения силового воздействия на соперника в одних случаях к месту захвата одной рукой неожиданно для соперника прилагается усилие другой руки. В других ситуациях решающую роль играет точное соблюдение

пространственно-временных характеристик движений.

Следует остановиться на некоторых терминах, относящихся к сваливаниям (броскам) назад. Так, броски (сваливания) назад осуществляются в основном за счет наклона. Но наклон может проводиться за счет сгибания в позвоночнике и за счет разгибания в позвоночнике. Те же условности имеются в термине, обозначающем броски прогибом. В одних случаях прогиб осуществляется за счет прогибания в позвоночнике, а в других случаях – за счет сгибания. Однако в обоих случаях результирующая составляющая отклоняется назад, за атакующего.

Когда атакующий физически слабее соперника, успех в выполнении приема зависит от увеличения амплитуды «входа в прием» (без полного контакта). Этим можно придать большую скорость движению своего тела к моменту соприкосновения с соперником, и тогда увеличится мощность приема – «живая сила». Лучшим примером может служить различие между углами выхода на стартовую позицию при проведении бросков проворачиваясь с разворотом на 90° (подворот) и 270° (поворот).

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атаковую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону (разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противоположная реакция соперника (статическое сохранение равновесия), помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

Однако разнонаправленные подготовки «срабатывают» не всегда. Иногда противник реагирует на рывок или толчок, динамически сохраняя равновесие (продвигаясь в ту сторону, в которую его пытаются передвинуть). В этом случае возможно поражение атакующего за счет того, что противник среагировал «наоборот». С тем, чтобы исключить такие случаи, применяют многократные динамические подготовки однонаправленного характера (в этом случае они называются повторными бросками) и разнонаправленные сдвоенные (строенные) подготовки.

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при выведении из равновесия отбивом ноги ногой гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту, от болевых приемов и т.д. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена также изменяет меру приложения ими усилий. У

атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей, по сравнению с соперником, мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого – сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей.

1.5 Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов

Пространственные характеристики при проведении приемов борьбы включают положение тела и траекторию (путь) движения.

Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения фактора положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходные положения принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Так, низкий старт в беге на короткие дистанции дает возможность легкоатлету быстрее развить максимальную скорость; выжидательная поза волейболиста или вратаря в хоккее обеспечивает эффективную подготовку к выполнению действий, соответствующих игровой ситуации; стойка боксера гарантирует удобное наблюдение за соперником и быстроту передвижения в любом направлении, а также защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов соперника и возможность быстро нанести ответные удары. Борец меняет положение тела с тем, чтобы повысить свою устойчивость, обеспечить максимальное приложение усилия к противнику. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность к решению предстоящей двигательной задачи. Их можно отнести к тем состояниям, которые академик А. А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих исходных позах.

Особенность исходных индивидуальных и взаимных поз в спортивной борьбе формируют кинематическую ситуацию, предопределяющую выгодность или проигрышность предстоящего действия по пространственным параметрам, что в конечном итоге обеспечивает эффект приложения усилия и скорость проведения различных фаз приема.

1.6 Моделирование двигательных действий

Осваивая элементы двигательных действий, борцы участвуют в активном познании внешнего мира. Целью и результатом такого познания должно быть объективное отражение реальности. Решение этой задачи затруднено вследствие чрезвычайной сложности и многомерности изучаемых двигательных действий. Тренер обязан помочь в этом обучающимся, отбирая наиболее существенную информацию о движениях и исключая второстепенную.

Закономерности биомеханического моделирования техники борьбы основываются на теории моделирования. В практике спортивной борьбы могут иметь место физические и идеальные модели.

Натурное, или физическое, моделирование применяется в борьбе чаще всего в тренировочном процессе с целью воспроизведения условий, близких к соревновательным. Для этого при совершенствовании техники ряда приемов пользуются похожими на человека антропоморфными манекенами. Геометрия масс тела этих борцовских манекенов должна быть подобна геометрии масс тела реальных соперников.

Идеальные модели используются в эмпирических и теоретических исследованиях. В эмпирических подходах применяют схемы, рисунки, кинограммы, символы (знаки); в теоретических – модели опорно-двигательного аппарата человека, с помощью которых воспроизводят единицы техники по заданным условиям.

В практике борьбы пока используются только эмпирические модели.

Символический (знаковый) способ моделирования двигательных действий в борьбе отличается тем, что предусматривает использование их условной знаковой записи. К таким моделям относятся блок-схемы тактических действий борцов, разнообразные графики, условная запись применяемых в соревнованиях технических действий и т.д.

Модели движений (элементов техники) представляют собой определенные абстракции по отношению к реально выполняемым (на соревнованиях и тренировках) двигательным действиям.

Моделирование техники двигательных действий используется для решения двух основных задач: исследования движений и обучения им. При биомеханическом моделировании элементов техники часто используют модели, сохраняющие кинематическое подобие оригинальным двигательным действиям (имеется в виду общность форм движения, скоростей, ускорений и т.д.). Динамическое подобие основывается на сходстве сил, вызывающих подобные движения. Антропоморфологическое подобие предусматривает

аналогичность в соотношениях линейных размеров, масс звеньев тела борцов, для которых рекомендуется тот или иной вариант техники движений. Элементы техники борьбы, подобные их моделям (по кинематическим и динамическим параметрам), рекомендуемые борцам со сходными антропо-морфологическими параметрами, можно считать биомеханически оправданными. Эти положения имеют большое значение в практике тренировочного процесса, так как от их соблюдения зависит объективность исследований или эффективность и качество обучения.

Биомеханика как наука может много сделать для развития теории спортивной борьбы и, соответственно, для повышения эффективности ее обучению.

В настоящее время основными проблемами биомеханики спортивной борьбы являются:

- разработка методики построения эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков;
- объективизация биомеханического контроля, критериев и количественных оценок качества освоения движений борцами;
- разработка и применение новых технических средств обучения, повышающих качество педагогической и управленческой деятельности тренеров и эффективность тренировочного процесса.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданием, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегию тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет «понимать» спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена.

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники и, например, видеокамера «Омнивью» («Всевидящая») компании «Телероботикс интернэйшнл». Из контактных методик следует особые надежды возлагать на

применение в исследованиях полимерной резины, проводящей электрические токи. Например, еще во многом не использованы возможности регистрации усилий с помощью тензометрических стелек с разделением давления на пятки – носки или на внешний – внутренний края опоры (Ю.А. Шулика, 1976).

2. Тактика в вольной борьбе

Спортивные достижения в циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенному обучению и воспитанию.

В программных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма.

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие тактики.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуации в единоборствах продляет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсмена), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий борца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

Поскольку любая наука и практика основывается, как правило, на предыдущем опыте и, таким образом, эволюционирует, в педагогике тем более революции быть не должно.

Поэтому в настоящей главе материал по тактике вначале будет изложен в соответствии с содержанием учебника «Спортивная борьба» (1978) –

последнего официального учебника для институтов физической культуры, затем будет представлен систематизированный материал, необходимый для планирования тактической подготовки.

Тактика – это использование сил и средств для достижения желаемого результата в конфликтной ситуации.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается, благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, борец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же

тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

2.1 Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами («межприемье»).

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

Наиболее простым тактическим действием борца является использование динамических усилий противника, который напирает, тянет или заходит в сторону.

Другим тактическим действием, не требующим собственных усилий и проведения каких-то маневров, является использование неправильного распределения веса тела противника на опорах.

Третьим выгодным условием для проведения приема является попытка противника приобрести захват с нарушением собственной устойчивости.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом. В вольной борьбе, если атакующий

проводит переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

2.2 Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов.

Способы тактической подготовки – целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом:

способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контактных приемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный

момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, – ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к применению этого способа подготовки условий для выполнения своих приемов.

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах,

которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

2.3 Классификация тактики в спортивной борьбе

Однако представленный выше материал, который использовался в предыдущих учебниках, не в полной мере детализирует состав тактических действий в спортивной борьбе. В связи с этим предлагается классификационный комплекс технико-тактического, тактико-технического, тактического и стратегического использования начальных, основных и вспомогательных технических действий во взаимосвязи с функциональными возможностями в целях достижения победы в спортивной борьбе. Освоение предлагаемого классификационного комплекса необходимо для более системного усвоения принципов тактики, использования и создания условий, удобных для проведения необходимых для победы технических действий.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия,
- классификации защитных технико-тактических действий,
- классификации атакующих технико-тактических действий,
- классификации методов воздействия на противника,
- классификации стилей ведения борьбы.
- классификации тактики схватки,
- классификации стратегии подготовки к соревнованиям,

Ниже, вслед за каждым представленным классификационным блоком, будет приводиться краткая расшифровка действий в данных условиях, что позволит использовать эти данные для составления учебных планов по темам технико-тактической подготовки.

2.4 Использование удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема.

1. Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения с меньшими усилиями и в большей уверенности, что с этим приемом может быть проведена успешная защита.

2. Если противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры, его можно успешно бросить в эту сторону. Если он при этом опирается на вас, сохраняя этим свое равновесие, его можно свалить, лишив такой опоры.

3. Те же действия можно использовать при необдуманной попытке противника приобрести захват. Как правило, при этом противник напирает

или перешагивает, находясь какое-то мгновение на одной опоре.

Нет нужды расшифровывать содержание данного блока, поскольку существует много вариантов сочетания перечисленных вспомогательных технических действий.

Следует иметь в виду тот факт, что, в отличие от борьбы самбо и дзюдо, где можно длительное время вести схватку с использованием одного захвата, в греко-римской борьбе захват является сигналом пусковой ситуации для проведения приема (В.Д. Миронов, 1975). Поэтому, если противник приобрел захват, защищающийся должен немедленно его нейтрализовать срывом самого захвата или изменением позы таким образом, чтобы переместить свой центр тяжести самым невыгодным образом для проведения приема.

Следовательно, первейшая защита должна будет заключаться в нейтрализации захватов противника, ограниченное число которых позволяет ее стандартизировать по перечню наиболее вероятных атакующих захватов. Над этой проблемой полезно поработать каждому борцу при определении для себя индивидуального технико-тактического арсенала.

Несмотря на нецелесообразность одновременного изучения атаки и защиты против нее (О.Б. Соломахин, 2002), о чем будет сказано в разделе планирования учебной работы, в 4-й главе настоящего учебника, наряду с представлением техники атакующих действий, были приведены благоприятные условия подготовки, типовая защита и контрприемы. Вызвано это было необходимостью комплексного представления учебного материала без искусственного отрыва от основного приема и избавления читателя от излишней работы по поиску нужного материала.

2.5 Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема

При рассмотрении вопроса о создании условий, удобных для проведения основного технического действия, следует различать:

– **подготовки** к приему, заключающиеся в проведении действий, заставляющих противника изменить свою позу, переместить центры масс звеньев своего его тела, обеспечить себе занятие более удобного положения для осуществления эффективного основного воздействия на противника;

– **комбинации** приемов, заключающиеся в проведении второго приема только после неудавшегося первого приема в результате явного сопротивления противника.

В результате подготовки противник может и не среагировать на атаку, и атакующий может оказаться в невыгодном положении. В результате комбинации второй прием может проводиться только в том случае, если первый не удастся в результате явного сопротивления противника.

В настоящем учебнике типовые технико-тактические действия (кроме комбинаций из приемов) приведены в главе 4. Однако в связи с тем, что их число превышает 22 тысячи (Ю.А. Воронин и др. 1963), целесообразно

использовать общую систему их образования.

4. Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата

Поскольку любое техническое действие в любом тактическом варианте выполняется за счет работы мышц, а их деятельность управляется нервной системой (от коры головного мозга до моторных нервных волокон), большое значение в достижении высоких спортивных результатов играет функциональная подготовленность борца. Поэтому в соревновательной деятельности борец должен комплексировать использование своей техники со своими функциональными возможностями, что и составляет раздел непосредственной тактики, в отличие от технико-тактических действий.

5. Классификация тактики схватки

Рассматривая схватку с военных позиций, на первом уровне решения задач борец должен наметить стратегию конкретной схватки, т.е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т.е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки – выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или ее создание).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

5.1. Стратегический фон схватки

В результате предварительной и текущей разведки уточняется функциональная и технико-тактическая модель конкретного противника.

Сопоставление физических, психических качеств и технико-тактического арсенала противника со своими данными является оценкой обстановки.

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта, а с другой стороны – требования к специфической деятельности борцов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные:

– рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела,

расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов);

– гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия противника.

2. Физические качества:

– сила, основа осуществления любого действия по перемещению себя и противника (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);

– быстрота обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения в работе антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);

– выносливость обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования зависит от силы, толщины гликогенной (жировой) прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию.

3. Сенсомоторные качества:

Вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить прием, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают борцу ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В борьбе ловкость зависит:

– от способности сохранять устойчивость статически или динамически (от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);

– от уровня сенсорных порогов;

– от скорости простой реакции;

– от скорости сложной реакции (способности быстро выбирать нужное действие и осуществлять его);

– от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;

– от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества:

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требует в бою

находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способности предвидеть (экстраполировать);
- от способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества:

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.

Психические качества, которые совместно с определенной подготовкой формируют такие волевые способности, как:

- выдержка;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т.д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками и т.д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы борец и тренер могут установить, более глубоко дифференцировав природные задатки от приобретенных качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определять:

– склонность бороться в стойке, на четвереньках или лежа, способность использовать ситуации в положениях полустоя и полулежа;

– при борьбе стоя – излюбленную стойку в проекции на горизонтальную плоскость и на вертикальную, излюбленные захваты, манеры передвижения и темп борьбы, способность проводить при одноименной и разноименной взаимных стойках броски в четырех направлениях (вперед-влево, вправо и назад-влево, вправо);

– при борьбе полустоя – способность результативно бороться против стоящего на коленях и способность с колен атаковать стоящего противника;

– при борьбе полулежа – способность преследовать упавшего противника и, в случае собственного падения, способность затянуть его в борьбу лежа и отыгаться;

– при борьбе на четвереньках (в партере) – способность проводить основные технические действия в различные стороны и способность выходить из положения нижнего;

– при борьбе лежа – способность удерживать противника в основных позах этого раздела, проводить болевые приемы или удушения, если это борьба в одежде, выходить из положения нижнего.

Арсеналы защит и контрприемов определяются во всех перечисленных исходных положениях.

Устанавливаются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

В оценку обстановки должны включаться и такие разделы, как характеристика судей и их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

- где и как проявить свои силы и средства;
- где и как лишить их противника;
- в каких разделах техники бороться и каких избегать;
- какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);
- какими способами реализовать эти методы;
- темп борьбы (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);
- методы психологического воздействия.

5.2 Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки

При соблюдении стратегического фона определяющими являются действия по приобретению выгодного исходного положения и лишению его противника.

К ним относятся:

1. Навязывание выгодного и привычного взаимного исходного положения (позы).

2. Приобретение запланированных захватов, которые по стратегическому фону схватки решали бы задачи оптимизации действий борца и ограничивали бы действия противника. С этой целью используются следующие захваты:

- открытые (позволяющие беспрепятственно атаковать);
- сдерживающие (снижающие скорость движений противника);
- контролируемые (позволяющие вовремя нейтрализовать атакующего противника);
- блокирующие (сужающие фронт нападения противника);
- сковывающие (лишающие противника возможности маневрировать).

Они могут приобретаться различными методами:

- отдавливанием (навязывание путем силового воздействия);
- маневрированием (навязывание путем серии перехватов);
- ловушками;

– приспособлением (соглашение на захват противника с попутным контролированием его усилий).

3. Передвижения по ковру и относительно противника с целью:

- вывести себя на выгодную позицию относительно противника;
- не дать противнику стабильных кинематических условий.

5.3 Динамический уровень решения тактических задач

Выбор или создание динамической ситуации, удобной для проведения основного технического действия:

– прямыми, непрерывными или опережающими силовыми (скоростными) атаками, атаками с однонаправленными короткими или длительными подготовками;

– угрозами захватом, трепкой, путем проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок;

– путем маневрирования позами, захватами по ковру относительно противника;

– навязыванием встречной борьбы путем выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную;

– вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырваться и этим создавать удобную динамическую ситуацию);

– выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор – тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника; неправильного выхода противника на атаку; выхода на атаку при сниженной скорости; проведения атаки без достаточного силового воздействия; в случае ослабления его бдительности.

Вместе с атакующими действиями борец в ходе схватки обязан принимать меры для защиты от основных атак противника.

6. Стратегия спортсмена-борца в многолетней подготовке

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки в олимпийском цикле, спортивном году, в определенном соревновании.

Какие данные о себе и о противнике должны интересовать борца и тренера? Это силы и средства, которые могут тот и другой борец реализовать в условиях соревновательного поединка.

Основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формализованная модель тактики схватки.

На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, при этом

необходимо учитывать вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т.д.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале борца и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла.

В соответствии с ними борцу ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление спортсменом своих физических данных, технического арсенала и до минимума свести проявление их противником.

При выработке задач на спортивный год и к конкретному соревнованию соблюдается та же схема, что и при подготовке к схватке. Только при этом возможен более широкий маневр.

В процессе долговременной подготовки к участию в основных соревнованиях, наряду с обеспечением всех перечисленных видов подготовки, проводятся мероприятия по их маскировке.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском

спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 10: ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

План лекции:

1. Силовая подготовка борца.
2. Скоростная подготовка.
3. Развитие выносливости.
4. Развитие гибкости.
5. Развитие ловкости.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств или двигательных способностей (качественных психомоторных характеристик спортсмена).

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

Специалисты до сих пор не пришли к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Рассмотрим подходы, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, выделяющие пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость (координация). В последние годы качества силы и быстроты иногда объединяются в скоростно-силовую подготовленность.

Физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое либо физическое качество как ведущее для борца. Но учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к развитию силовой выносливости спортсменов.

Физическую подготовку разделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). В процессе одного большого цикла тренировки сначала используются средства ОФП (для создания фундамента физической подготовки), затем на ее основе проводится СФП, на базе которой происходит дальнейшее повышение двигательных способностей спортсмена.

Индивидуализация физической подготовки борцов направлена на:

- расширение функциональных возможностей организма;
- содействие полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- целенаправленное развитие специальных физических качеств;

- выработку навыков преодоления противодействия соперника при выполнении технико-тактических действий;
- совершенствование способности к наиболее полной реализации своего потенциала структуре излюбленных (коронных) приемов;
- экономизацию выполнения двигательных действий.

В процессе развития двигательных качеств одновременно совершенствуется техника и тактика спортсмена, его волевые и специальные психические способности.

1. Силовая подготовка борца.

В силовой подготовке борцов можно выделить два основных направления:

- всестороннее развитие силовых способностей, обеспечивающее необходимый уровень двигательной деятельности и являющееся предпосылкой эффективной специализированной тренировки в борьбе;
- развитие специфических силовых способностей, соответствующих требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе.

Развитие силы мышц происходит только тогда, когда в них систематически развивается значительное, близкое к максимальному, напряжение. Создавать такое напряжение в мышце можно различными способами: путем выполнения движений с преодолением внешних отягощений, упражнений с сопротивлением, с поглощением кинетической энергии движения снаряда или частей собственного тела, воздействием электрическим раздражителем (электростимуляционная тренировка) и др.

В спортивной литературе встречается много методов силовой подготовки. Среди них наиболее удачной является следующая классификация методов развития силы:

1. Динамические методы:

- а) метод повторных упражнений – упражнения повторяются на одном уровне усилий: величина усилий 50-60% от максимального; число повторений в одном подходе 20-30; число подходов 5-6; отдых между ними 1-2 минуты;
- б) метод постепенно возрастающих отягощений: повторение упражнения со сменой уровня усилий; величина усилий 50-80% от максимального; число повторений в подходе 5-15; число подходов 3-5; отдых 2-3 минуты;
- в) метод больших и максимальных усилий: воспитывается способность проявлять наибольшую силу. Упражнения повторяются с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе, величина усилий 80-95% от максимального; число повторений в подходе 1-3; число подходов 2-4; отдых 3-5 минут.

2. Ударный метод развития силы.

Идея ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц заключается в стимулировании мышц ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. То есть под упражнениями ударного характера подразумеваются упражнения, для

которых свойственен быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей.

3. Изометрический метод развития силы.

Применяется в большей степени для развития абсолютной силы, когда не требуется быстрого развития мышечного напряжения (удержание соперника). Изометрический метод развития силы используется в сочетании с динамическим. С помощью изометрических (статических) упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы. В процессе борьбы статические позы, удержания встречаются достаточно часто (удержания на мосту, захват и удержания руки и др.).

При выполнении изометрических упражнений необходимо иметь в виду, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается 5-6 секунд. При этом рекомендуется план (около 1,5-2 секунд) наращивать усилия и снижать их.

4. Развитие силы по методу круговой тренировки.

Метод круговой тренировки получил широкое распространение в подготовке борцов. Суть метода заключается в том, что по правилу последовательного воздействия (по станциям) подбирается ряд упражнений, которые выполняются серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы.

В комплекс средств круговой тренировки включают физические упражнения общего, специального или смешанного воздействия. Метод может быть использован как для развития и совершенствования отдельных физических качеств, так и для их комплексного развития. Круговая тренировка может проводиться на всех этапах годичного цикла. Ее содержание и формы проведения, естественно, меняются. На первых этапах подготовки она имеет преимущественно общеподготовительный характер, на последующих более выраженную специально-подготовительную, а затем и «поддерживающую» направленность. Проявления мышечной силы зависит от многих факторов:

1. Личностно-психические возможности человека, которые обуславливают реальную готовность к интенсивным мышечным напряжениям, в том числе эмоциональные и волевые факторы, способствующие максимальной мобилизации функциональных возможностей двигательного аппарата на преодоление препятствий действию.

2.

Факторы, обусловленные влиянием центральной нервной системы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом и других влияниях на функции мышц.

В мышцах, где межмышечная и внутримышечная координация налажена хорошо, в одномоментное сокращение включается больше двигательных единиц. 3. Собственно мышечные факторы, определяющие физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относятся сократительные свойства мышц (зависящие, в

частности, от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных, относительно медленно сокращающихся ферментов мышечного сокращения), физиологический поперечник и масса мышц, а так же качество межмышечной координации. На прирост силы спортсмена влияют следующие основные педагогические факторы:

- объем нагрузки;
- быстрота выполнения силовых упражнений;
- величина и характер отдыха;
- количество упражнений в подходе;
- количество подходов;
- организованность и трудолюбие спортсмена;
- волевая подготовка спортсмена;
- количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном);
- систематическое, планомерное и обоснованное использование силовых упражнений;
- разнообразие комплексов силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация развития силы).

Оценить силовую подготовленность борцов можно с помощью тестов, а также с помощью различных инструментальных устройств, например таких:

1. Динамометры (кистевой и становой).
2. полидинамометры (позволяют регистрировать силу определенных групп мышц).
3. Тензодинамометры (позволяют регистрировать силовые и временные показатели, реакцию опоры, ускорения и т.п.).

2. Скоростная подготовка

Скоростные качества борцов определяются многими факторами. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Быстрота – это способность борца совершать действия в возможно короткий отрезок времени.

Принято различать следующие основные формы ее проявления:

- быстрота движения (приема) в целом;
- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- Быстрота начала движения;
- частота движений.

Установлено, что указанные формы проявления быстроты слабо или почти не взаимосвязаны между собой. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость.

С целью совершенствования скоростных качеств используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненных условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный.

Метод облегченных условий – многократное повторение движения с предельной быстротой в облегченных условиях (например, проведение приема с более легким или несопротивляющимся партнером).

Метод усложненных условий – выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Это схватки и специальные упражнения с более тяжелым по весу и сильным партнером. Примером общеразвивающих упражнений может служить бег в подъем в максимально быстром темпе, рывки и толчки штанги с большим весом и др.

Метод обычных условий – многократно повторяются действия с предельно возможной быстротой в условиях, приближенных к соревновательным.

Метод «на внезапность» - максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный внезапно поданный сигнал (команду). Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком, однако лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор борца, т.к. это полнее будет отражать специфику поединка.

Соревновательный метод – воспроизведение схватки с различными заданиями в условиях тренировки. Одним из эффективных вариантов соревновательного метода являются поединки (схватки) с партнером, обладающим высокой быстротой реакции и действий.

Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не проявится усталость. При выполнении технико-тактического действия с максимальной быстротой ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема.

Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе. Благоприятно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20-30 метров), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот вперед и назад, сальто, кувырки и др.), толчки и рывки штанги и т.п.

Разработан ряд достаточно проверенных методик, позволяющих судить о степени развития скоростных качеств. Вот некоторые из них:

1. Максимальное количество бросков манекена прогибом в течение 20 секунд. Для высококвалифицированных борцов количество бросков равно 11-12 раз.

2. Количество подтягиваний на перекладине за 10 секунд. Средний показатель для борцов высокой квалификации равен 7,2 раза.

3. Пять бросков через спину. Средний показатель квалифицированных борцов равен 11,7 секунд.

3. Развитие выносливости.

Выносливость является наиболее важным физическим качеством, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость борца – это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, разные по характеру технические действия.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функциональные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира.

Понятие «выносливость» тесно связано с понятием «утомление». В большинстве случаев причиной прекращения работы или снижения ее эффективности является нарастающее утомление. Выносливость проявляется в способности противостоять нарастающему утомлению и продолжать заданную работу на его фоне.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки со сменой партнеров, специальные упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие

основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменного-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведение схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом. Интенсивность выполнения физических упражнений, также как и их продолжительность, может возрастать до определенного предела и в конечном итоге должна превзойти интенсивность нагрузки на соревнованиях.

Переменный метод состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком – увеличивают. Можно также выполнить общеразвивающие упражнения поточно-переменным методом, что дает нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке. Переменный метод характеризуется еще и тем, что от одной схватки к другой увеличивается число спуртов (взрывов), т.е. эффективных попыток резко атаковать или контактировать соперника.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент.

Переменно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменного-интервальный метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы. Проведение схваток этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии, либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для развития выносливости используются тренировочные схватки с различными партнерами, с увеличением продолжительности поединка, с повторным проведением нескольких схваток и т.д.

В процессе совершенствования выносливости используются методы в различном сочетании. Учитывая, что темп схватки зависит от каждого из борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество хорошо развито. Для того, чтобы в течении всей схватки поддерживать

высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях по борьбе и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Совершенствование специальной выносливости начинается уже в подготовительном периоде и по мере приближения соревновательного периода ей уделяется все больше внимания, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем больше места отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

- увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
- разработка режимов сбалансированного питания;
- определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки) с учетом индивидуальных особенностей борцов;
- выявление рациональных объемов скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;
- варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
- увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;
- тщательное планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, тренировка в условиях высокогорья и др.).

Для определения специальной выносливости наиболее часто используются следующие тесты:

1. Двухминутный тест (или 6-минутный).

Наиболее часто используется 2-минутный тест. Методичка его проведения следующая: выполняются броски манекена в течение 2 минут (прогибом или через спину). Можно бросать партнера.

Первые 30 секунд выполняется 5 бросков (1 бросок за 6 секунд).

Вторые 30 секунд – спурт (т.е. максимальное количество бросков).

Подсчитываются и анализируются показатели ЧСС и количество бросков.

2. Броски партнера ± 3 кг от веса тестируемого борца.

Броски выполняются в темпе 1 бросок за 4 секунды. Когда испытуемый нарушает ритм выполнения или прекращает выполнять, то секундомер останавливается.

3. 10 бросков через спину (бедро).

Оценивается время выполнения.

4. Развитие гибкости

Гибкость борца – это способность проявлять наибольшую подвижность в суставах с целью выполнения движений с оптимальной амплитудой. Гибкость зависит от особенностей суставных поверхностей, функционального состояния центральной нервной системы и тонуса мышц.

При развитии гибкости преследуют две цели:

1. Повысить гибкость до оптимального уровня, необходимого для успешного овладения разнообразным, эффективным и надежным технико-тактическим арсеналом при высоком уровне физической готовности.

2. Поддерживать этот оптимальный уровень во все периоды подготовки.

Гибкость имеет большое значение в борьбе. От уровня развития гибкости зависят не только пространственные и временные характеристики технических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях. К примеру, бросок прогибом выполняется с максимальной амплитудой разгибания бедра и туловища. Такое разгибание позволяет прилагать усилия не только в момент подбыва, но и в завершающей фазе броска, что, в свою очередь, повышает его эффективность и усложняет сопернику выполнение накрывания.

Упражнения для развития гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть и того, и другого.

Различают два вида гибкости: активную, проявляемую борцом в собственных движениях, и пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил, создаваемых партнером, отягощением и т.д. Эти два вида гибкости связаны между собой.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30-40 раз.

Сильнейшее воздействие на уровень проявления гибкости оказывают внешние факторы среды (температура воздуха, время дня, влажность, атмосферное давление) и состояние организма спортсмена. Уровень проявления гибкости значительно ниже при низкой температуре и в состоянии утомления.

Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнить упражнениями на расслабление.

Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для плечевых суставов достаточно применять 40-45 повторений в одном занятии; для тазобедренных – 45-60; а для межпозвоночных – 60-65 повторений.

Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи ногами, руками), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером.

Есть более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

- забегания на борцовском или гимнастическом мосту;
- опускание на мост из стойки;
- имитация бросков прогибом, вращением («вертушка»);
- поочередные вставания на мост из исходного положения сидя спиной к партнеру и сцепив локти;
- пружинящие наклоны (вперед, в стороны) из исходного положения стоя спиной к партнеру, руки вверх в захвате.

Гибкость измеряют в угловых градусах или в сантиметрах, а также чисто визуально в ходе выполнения стандартных упражнений: например, наклон вперед в седее, руками достать пальцы выпрямленных ног, верхней частью туловища прикоснуться к бедрам.

5. Развитие ловкости

Ловкость – самое сложное и многозначное качество, из всех физических качеств. Понятие ловкости наименее точно определено и вызывает большие разногласия среди специалистов.

Наиболее распространенным и общепринятым определением ловкости можно считать следующее:

Ловкость – способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать их в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки.

Значение ловкости в борьбе чрезвычайно велико. Наличие хорошей ловкости является необходимым условием для овладения и совершенствования техники и тактики борьбы. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями действия противника.

Ловкость является качеством врожденным и природные задатки к двигательным проявлениям ловкости у разных людей различны, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями. Особых возможных ограничений для развития ловкости нет.

Ловкость является очень специфической двигательной способностью человека и ее развитие во много определяется особенностями вида спорта. В борьбе этими особенностями являются: пространственная ориентировка, вестибулярная устойчивость, рациональность расслабления мышц, координация движений.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки, схватки по заданию и т.п.).

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Учитывая высокую вариативность действий борцов, а также постоянное изменение направленности их движения, особое значение придается сохранению динамического равновесия.

Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный).

При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: игры в теснения и касания; различные рывки и толчки; удержания равновесия – на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т.д.

Самым главным аспектом развития специфической борцовской ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 11. Основы психологической подготовки в вольной борьбе

План лекции

1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики.
2. Виды психологической подготовки.
3. Этапы психологической подготовки.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех видов спорта основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке, можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Г.Б. Горская, 1995; Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев-Смык, 1983).

1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных, функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющей на ее проявления.

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической подготовке, отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента – к психологическим, поскольку они физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

Все перечисленные качества определяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных психострессорных условиях.

Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть борец.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта, борец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

1. Нервная типология на молекулярном уровне, жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма, представлена рядом качеств:

1. Сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды.

Чем выше амплитуда, тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления.

В значительной степени это качество зависит от величины омега-потенциала. Слишком высокий фоновый омега-потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот – слабость и «ведомость».

2. Сила нервных процессов по произвольному и непроизвольному торможению. Сила непроизвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние. Произвольное торможение обеспечивает способность делать все вовремя, не растрчивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости.

3. Подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое.

4. Уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без излишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи.

5. Выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что иногда зачастую требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает так, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности и даже к гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности, особенно тем лицам, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для японцев то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

2. Сенсомоторика как физиологическая категория обуславливается рядом качеств:

1. Сенсорные пороги, от которых зависит мера чувствительности, а следовательно, и способность быстро реагировать на действия противника. Интересен тот факт, что у людей, имеющих плохое зрение, этот недостаток компенсируется высокой мышечной чувствительностью, что делает их весьма опасными противниками в борьбе;

2. Скорость простой реакции обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах).

3. Координационные способности – собирательное понятие, зависящее

от способности:

- к дифференцированию мышечных усилий;
- к дифференцированию суставных углов;
- к согласованности работы мышц синергистов и антагонистов;
- к прочности двигательной памяти.

4. Скорость и адекватность сложной моторной реакции, что предопределяет латентный период реакции спортсмена.

5. Рецептивная антиципация обеспечивает почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики борьбы.

6. Сенсомоторная выносливость как способность длительно работать в ситуативных условиях.

3. Интеллект как психофизиологическая категория.

1. Быстрота адекватного мышления – скорость правильного решения задач. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности.

2. Широта диапазона внимания – способность одновременно усваивать и перерабатывать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам (Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела). Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации.

3. Скорость запоминания и время ее хранения обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сферах.

4. Операционная помехозащищенность – качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени.

5. Экстраполяция – способность предвидеть изменение событий и адекватно к ним адаптироваться.

4. Психодинамические свойства темперамента как психофизиологическая категория.

1. Тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

– вначале активно-оборонительно, а затем (подумав) – активно-оборонительно;

– вначале пассивно-оборонительно, а затем (подумав) – активно-оборонительно;

– вначале активно-оборонительно, а затем (подумав) – пассивно-оборонительно;

– вначале пассивно-оборонительно, а затем (подумав) – пассивно-оборонительно.

Пусть читатель (подумав) сам определит, какой тип защитной реакции наиболее выгоден для единоборца?

2. Уровень тревожности как фактор, определяющий энергетическую способность активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек с постоянно-действующим уровнем тревожности имеет к моменту действий истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не

имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В.Д. Небылицина (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым» относились люди, у которых был постоянный тремор. Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза и вполне возможно, что от него можно избавиться.

3. Эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного торможения, что является не лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида.

4. Ригидность – пластичность – качества взаимно противоположные. Ригидность – прямолинейность, свойственная, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным людям. Пластичность – приспособляемость, гибкость поведения, сопутствующая наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия «зашкаливает», наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек, как правило, спортсмен, выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Однако путем воспитания можно лишиться этого опасного качества.

5. Экстравертность – интровертность – это качества антиподы. Первое качество характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе – характеризуется скрытостью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело.

5. Психологические свойства личности как чисто психологическая категория.

1. «Геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», к «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно к этой целевой установке прилагается способ ее реализации. Например, есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу.

2. Уровень агрессивности – качество, предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вредя обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе (помогая обществу).

3. Самоутверждение и самовыражение – качества, присущие разным полам. Первое качество присуще мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен себя утвердить в качестве доминирующего

претендента на самку и на продолжение потомства. Второе качество более присуще женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников.

6. Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория, обусловленная сочетанием вышеперечисленных качеств и мерой воспитанности.

1. Уровень притязаний имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя.

2. Степень трудолюбия имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество зависит во многом и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. геноцель).

3. Наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

4. Управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны, – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость).

5. Волевые качества – способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитывать волю в интересах коллектива.

6. Принципиальность, обязательность – качества педагогического плана, достаточно легко воспитуемые. Была бы целевая установка, содружественная личным интересам.

7. Смелость и бесстрашие желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их число намного превышает число чисто физических (кондиционных) показателей, что свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных и психомоторных качеств.

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и т. д.), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергетики;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на

сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и мозг зависит от притока крови с глюкозой. При исчерпании запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы, в то время как мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще более повышает «планку» помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него (В.В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

Пример 1. У подопечного высок уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в технико-тактической состоятельности и в необязательности призового места.

Пример 2. Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается, в основном, за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

Пример 3. Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или

внушения, а так же, автоматизацией адекватных технико-технических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и, следовательно, учета этих природных задатков.

Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика заблаговременно (за сутки) успокаивать и отвлекать от мыслей о предстоящей борьбе. Сангвиник для тренера не представляет особых забот, а меланхолик пусть занимается для себя, представляя собой великолепно обученного спарринг-партнера на тренировках.

2. Виды психологической подготовки

Как было сказано в предыдущем параграфе, большинство тренеров понимает под психологической подготовкой формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия XX века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата, а также релаксационная медитация, снимающая избыточное предстартовое напряжение, снижающее впоследствии функциональные возможности.

Однако под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые обеспечивают становление психологических качеств, необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте и не измеряемых количественными показателями.

Понятия:

а) мораль – правила нравственности, а нравственность – правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть – чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, вне зависимости от того, наблюдает ли оно за его поступками;

в) этика – одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет – установленный порядок поведения в обществе.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Морально-этически воспитанный человек должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение и направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через разборы внутренних конфликтов, через участие в коллективных работах по благоустройству территорий, через обсуждение случаев бытовых конфликтов и т.д.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под наблюдением тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является его членом и сам принимает участие в процессе воспитания.

Воспитывая других, воспитываешь себя.

Следует всегда помнить о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них.

Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как:

- уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);
- уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации развращающе влияют на общество, увеличивая уровень притязаний на высоту социальной иерархии, на владение жизненными благами, не заботясь о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Ругают фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения?! Ведь таким образом воспитывается племя иванушек-дурачков, не понимающих, откуда берутся блага.

Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы, следует как можно чаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средстве будущего существования и удовлетворения потребностей в деятельности, ибо безделье – это смерть (в качестве примера можно привести бомжизм как следствие разгульной и бездельной жизни в молодости).

Необходимо в наших условиях всегда помнить об угрозе наркомании. Наркобизнес стал опасно активным и зачастую насильственно вовлекает детей в свою трясицу.

Самым лучшим способом противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива вне зависимости от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Дети должны быть уверены, что секция их защитит от давления наркоторговцев, подстерегающих у школ и на дискотеках.

Волевая подготовка

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. Например, юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки к соревнованиям и участия в них.

Большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу является развитие общих волевых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально социально значимым потребностям.

Эмоциональная подготовка

Основными задачами эмоциональной подготовки являются повышение толерантности и избавление от фрустрации.

Эмоция – реакция на степень удовлетворения потребности.

Эмоция может быть излишней, если человек полностью информирован.

Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку

ацетилхолина в медитаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

– расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например, расстройство кишечника или мочеудержание при возникновении страха);

– предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);

– возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо вырабатывать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой»

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

– электростимуляцию;

– массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

– внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;

– привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;

– коллективное внушение;

– самовнушение (медитация);

– предстартовые успокоительные аутотренинги;

– предстартовые настраивающие аутотренинги;

– психорелаксация после схватки (боя);

– самовнушение по методу Станиславского (через представление своих действий и своего внутреннего состояния необходимо войти в образ спортсмена, являющийся образцом умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

– специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;

– смена различных внешних эффектов, характерных для

соревновательной обстановки;

– долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное, необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише:

– оценивать ее объективность;

– не пытаться прыгнуть выше себя;

– не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;

– жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться.

Говоря об эмоциональной подготовке с прикладных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости наркоопасности. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию является личностями, имеющими высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других – на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах.

Поэтому надо с детства путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл биологической жизни, опасность и бессмысленность излишеств как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне объяснить смысл поговорки: «делу время – потехе час». Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся, и появится тяга к различного рода излишествам и извращениям (пусть даже к преступному безделью).

3. Этапы психологической подготовки

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Необходимо всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в следующей последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.

2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).

3. Развивается механизм сенсорных коррекций как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций.

4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

3.1. Морально-этическая подготовка

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и проблемам взрослых по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой личностью.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание уделяется:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу **морально-этической** подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине;
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на тусовках;
- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива. Особенно эффективно морально-этическое воспитание можно осуществлять в летних специализированных лагерях.

3.2. Волевая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включаются:

- развитие способности выполнять строевые команды;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

3.3. Эмоциональная подготовка

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит, в основном, индивидуальный характер.

Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток;

- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

3.4. Психолого-педагогический контроль

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки.

Однако перечисленные выше методы для тренера не удобны в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала.

Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков.

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса как базиса психологической дееспособности.

Развивая данное положение, необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам теории функциональных систем (П.К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н.А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие – средства передвижения, а третьи – организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились вплоть до формирования единого центра управления.

В итоге, верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры, самосожжение фанатиков, наркомания, террористы-смертники.

Основной задачей живого объекта является самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке. Для ее сбора имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления – в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного ответного действия нет надобности проходить всю процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более

низком уровне мозга (вплоть до спинального). Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции.

В процессе единоборства задействованы все системы организма, но управляет всем кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной биоэлектрической работы в ассоциативных полях КГМ. Потoki электронов передаются от одного нерва к другому в межсинаптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная деятельность коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате, мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, усталость начинается именно с усталости мозга (В.В. Розенблат, 1961). Эта усталость начинает проявляться в виде неправильных решений или неспособности адекватно реагировать на смену ситуации, что и фиксируется с помощью формул, приведенных в таблице..

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому, в условиях повышенного нервного возбуждения, в страхе, человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя (схватки) может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 12. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

План лекции

1. Компоненты интеллектуальной подготовки.
2. Цели, задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки борца.

1. Компоненты интеллектуальной подготовки.

Интеллектуальная подготовка – направлена на осмысление сути спортивной деятельности, чем выше спортивное достижение, тем больше нужно повышать интеллектуальную подготовку. Без интеллектуальной подготовленности трудно достичь наивысших результатов.

Разделы:

1. Интеллектуальное образование – это общие знания, все знания
2. Совершенствование интеллектуальных способностей – это те знания которые пробуждают к творческим проявлениям разработке оригинальной тактики.

Интеллектуальные способности — это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

Интеллектуальное образование – это общие знания, все знания

Совершенствование интеллектуальных способностей – это те знания которые пробуждают к творческим проявлениям разработке оригинальной тактики.

По мере повышения уровня спортивных достижений возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен. Отсюда вытекает необходимость специальной организации и целенаправленного стимулирования интеллектуальной деятельности спортсмена.

В интеллектуальных способностях спортсмена можно выделить некоторые компоненты, которые имеют существенное значение во всех видах спорта и в то же время проявляются в разной мере, в зависимости от специфики спортивной специализации.

В структуре интеллектуальных способностей спортсмена ведущими компонентами являются: способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований, способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности, способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий, и реализация ее в соответствующих действиях; способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации; способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях (скорость и гибкость протекания мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.); способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий.

Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: интеллектуальное (теоретическое) образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание интеллектуального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Это могут быть:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

- * знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- * знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- * спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методики построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о

восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д.

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

2. Цели, задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки борца.

На основании определения понятий можно поставить цель интеллектуальной подготовки - добиться способности борца решать все возникающие в борьбе проблемы, находить наилучшие пути решения стоящих перед ним задач. Интеллект борца можно рассматривать с двух сторон. Первая, - которую можно назвать специальной интеллектуальной подготовкой - способность решать задачи, возникающие непосредственно в борьбе. Общей интеллектуальной подготовкой можно назвать способность борца решать жизненные проблемы. Чаще всего об интеллекте борца судят по способности решать жизненные вопросы, но нельзя забывать, что его способность решать вопросы, возникающие в борьбе, является важной стороной подготовки.

Задачи интеллектуальной подготовки выражаются в системе задач и заданий для умственной работы. Большую роль в совершенствовании интеллекта играет пополнение знаний и применение этих знаний для решения задач, возникающих в различных ситуациях борьбы.

Задачи в борьбе могут возникать глобальные, связанные с перспективами спортивного многолетнего совершенствования, получения разрядов, званий и т.п. Эти задачи в свою очередь разворачиваются в систему задач достижения результатов в соревнованиях. Решение задач в соревнованиях вырастает в систему проблем достижения результатов в схватках. Для достижения результата в схватке следует решить проблемы выполнения приемов и защит и т.д.

Таким образом, можно построить систему заданий, которые обычно борец для интеллектуальной подготовки должен предварительно решить в уме, а затем проверять их эффективность на практике. Таким образом, он усваивает навык, закономерность решения задач определенного типа.

Таким образом, можно констатировать, что основным средством интеллектуальной подготовки является упражнение в выполнении умственных действий с последующей проверкой их эффективности на практике. Практика является критерием истинности мышления.

Основным методом интеллектуальной подготовки является игра. Игровой метод решения проблем в то же время не является единственным методом. Он обязательно должен подкрепляться имитационным методом. Потому что этим методом развивается эрудиция, накапливаются в памяти знания, которые борец усваивает, перенимая опыт тренеров, других борцов. Этим методом накапливается достаточный материал для того, чтобы можно было успешно решать проблемы. Он служит как бы основанием для мышления. Успешный творческий мыслительный поиск без этого невозможен. Следовательно, интеллектуальная подготовка, основным методом которой является игра, (решение проблем, задач), происходит более высокими темпами при накоплении в памяти большего количества опыта (знаний), которые получены методом имитации (подражания), заучивания и т.п.

Интеллект борца также зависит от интуиции (чутье, догадка, проницательность, основанная предшествующем опыте) или, иначе говоря, стихийное безотчетное непосредственное чувство, основанное на предшествующем опыте и подсказывающее правильное понимание, чутье, проницательность. Интуиция отличается от эрудиции тем, что эрудиция базируется на знаниях или иначе хранящемся в памяти опыте, 'который можно передать другим, а вот интуиция это тоже опыт, но передать его другим человек не может. Интуиция накапливается путем многократных действий человека в различных ситуациях борьбы и в жизни.

Одним из важнейших методов интеллектуального воспитания является творчество. (Творчество - деятельность человека, направленная на создание

культурных, духовных или материальных ценностей.) В спортивной борьбе в процессе творчества создаются новые приемы, защиты и другие ценности, которые затем могут войти в арсенал борца или всех борцов страны. Для творчества характерно стремление найти новое, необычное. Этот процесс характерен для опытных борцов. Но не только опытные спортсмены могут осуществлять творчество. Оно характерно для всех. Даже начинающий борец, который узнал один прием, при разучивании часто стремится решить проблему своим необычным способом. При этом он делится своей находкой с партнером или тренером. Эта находка может быть давно известна тренеру, но может иметь и элемент новизны. Задача тренера поощрять творческое отношение занимающегося к решаемым задачам. Для этого одобрять все находки, направлять занимающихся на решение более трудных и сложных проблем. Творчество начинающих следует направлять постановкой задач. При этом нужно иметь в виду, что правильная постановка задач и оценка творчества занимающихся имеет ведущее значение в развитии интеллектуальных способностей борца. Борец стремится к творчеству если проблемы, которые он решает, оцениваются им или другими как важные, нужные. С другой стороны, человек стремится к творчеству в той области, где он успешно решает поставленные задачи. Успешное решение проблем стимулирует творчество в данной области и постепенно он начинает решать все более сложные и трудные задачи. Накапливает опыт в решении подобных задач. Часто говорят, что у человека имеется талант, понимая под этим способность, решать проблемы, которые другие решить не могут. Считают, что талант врожденное качество человека. На самом деле врожденным может быть только возможность что-то делать, а в большей мере талант - это результат работы и накопления опыта в какой-либо области. Причем, на простой работы или тренировки, а творчества в процессе тренировки. Стремление к творчеству можно развить или убить. Если предлагать борцу решать непосильные задачи или отрицательно оценивать результаты его творчества, то этот процесс будет связан у него с отрицательными эмоциями, в дальнейшем он интуитивно будет стремиться избегать подобной деятельности.

Привитие любви к творчеству - основа в совершенствовании интеллектуальной подготовки борца.

В заключение этого раздела лекции можно сказать, что умственные способности борца есть совокупность интуиции, эрудиции и интеллекта. При этом интеллект высшая ступень способностей, которая базируется на двух низших.

Для развития интуиции применяются в занятиях большое количество действий в самых различных ситуациях. Основные и вспомогательные упражнения (подготовительные, строевые, рекреационные), которые постоянно повторяются на занятиях без осознания их закономерности, часто без показа и объяснений тренера. Просто боец сам набирает двигательный опыт без установки на запоминание.

Для развития эрудиции применяется метод зубрежки, постоянного разучивания и повторения на партнере приемов, действий в неизменной ситуации. Развивают память (знания и умения), постоянно пополняя их запас.

Для развития интеллекта требуется тренировка борца в решении проблем. Для этого строятся схватки с изменением ситуаций, проводятся тренировки, в которых борцу предлагается самому решить какую-либо проблему.

Интеллектуальная подготовка борца охватывает все стороны и методы развития умственных способностей. Нельзя решать проблемы без достаточной интуиции и эрудиции, но и высокая интуиция или эрудиция не могут обеспечить высокого интеллекта борца без достаточного опыта решения проблем в ситуациях борьбы. Без творчества.

Следует иметь в виду, что для решения внезапно возникающих в борьбе проблем у борца имеется ограниченное время. Поэтому в интеллектуальной подготовке следует ориентироваться на то, чтобы приучить его быстро решать проблемы (своевременно).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 13. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Двигательные умения и навыки как результат обучения.
2. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.
3. Задачи обучения двигательным действиям.
4. Предпосылки и структура процесса обучения.
5. Особенности этапа начального разучивания.

1. Двигательные умения и навыки как результат обучения.

Обучение в процессе физического воспитания (ФВ) реализует одну из его составляющих сторон – *физическое образование*, под которым понимается «*системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний*» (Л.П.Матвеев, 1983). В процессе ФВ занимающихся обучают различным двигательным действиям, что составляет специфический предмет обучения, и их освоение опирается на системные знания, строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

О понятиях "двигательное умение" (ДУ) и "двигательный навык" (ДН).

Понятие "двигательное умение" и "двигательный навык" связаны с двигательными действиями. Двигательные действия, как известно, представляют собой поведенческие двигательные акты, направленные на решение двигательных задач.

В двигательном действии, направленном на решение конкретной двигательной задачи, можно различить две стороны: первая - степень рациональности его техники; вторая - характер управления движениями. Независимо от того, какой способ (техника) решения двигательной задачи избран, насколько он рационален, владение двигательным действием может характеризоваться стабильностью или неустойчивостью, стандартностью или изменчивостью, сознательным или автоматизированным управлением движениями, изолированностью или системностью движений. Это связано с приобретением потенциальной возможности осуществлять двигательное действие либо по типу *двигательного умения*, либо по типу *навыка* или по смешанному типу.

Представляется, что для двигательного умения характерны неустойчивость и изменчивость двигательного действия, относительная изолированность движений, а так же ведущая роль мышления в непосредственном управлении движениями.

Навык отличается противоположными характеристиками: стабильностью и относительной стандартностью действий,

автоматизированным управлением движениями и их системностью. Таким образом, двигательные умения и навыки характеризуют не качество самого действия, не особенности избранной системы движений, не степень овладения этой системой (правильность и четкость ее выполнения), а особенности владения действием по механизму управления движениями в поведенческом акте.

Исходя из всего выше приведенных суждений, определим, что

➤ **двигательное умение (ДУ)** – это способность к осуществлению двигательного действия, характеризующаяся ведущей ролью мышления в непосредственном управлении движениями и отсутствием устойчивой системности движений.

➤ **двигательный навык (ДН)** – это способность к осуществлению двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и их устойчивой системностью.

Двигательное умение и двигательный навык – это как бы последовательные ступени (стадии) на пути формирования двигательного действия. По мере многократного воспроизведения действия операции, входящие в его состав, становятся постепенно отлаженными и привычными, а связи между ними – прочными, гарантирующими естественную слитность движений, отпадает необходимость постоянной концентрации внимания на ряде частных моментов действия, сокращается число опорных точек ООД, требующих направленного осознания, возрастает вклад двигательных автоматизмов в осуществление действия. В результате двигательное умение автоматизируется – превращается в двигательный навык. **Автоматизация** движений и есть основной отличительный признак двигательного навыка.

К числу характеристик первоначального двигательного умения относятся:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями;

- нестандартность параметров и результата при воспроизведении действия, избыточная изменчивость техники движений вплоть до ее нарушений, особенно под влиянием сбивающих факторов;

- расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени.

В данной характеристике двигательного умения подчеркнуты, кроме всего прочего, его отличия от двигательного навыка. К числу таковых, в отличие от признаков двигательного умения, относятся:

- повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними; направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели;

- выраженная стереотипизация частных операций и параметров

действия, повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;

- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.

Как уже говорилось, пока не сформировался навык, выполняющий действие вынужден концентрировать сознание не столько на общей логике достижения намеченной цели, сколько на частных операциях, входящих в действие, тратить энергию на контроль и регулирование всех недостаточно отлаженных движений и связей между ними, непрерывно удерживать их в сфере внимания. По мере формирования навыка сознание, как бы освобождается от таких функций. Физиологически это объясняется тем, что, согласно концепции построения движений Н.А.Бернштейна, определенные моменты непосредственного управления движениями и их координации передаются с вышележащих на нижележащие уровни ЦНС, где уже сложились ранее или сформировались вновь в результате упражнения отдельные двигательно-координационные автоматизмы, необходимые для эффективного выполнения действия. Отсюда не следует, что действие с появлением навыка становится бессознательным.

Действия человека, как и вся человеческая деятельность, в норме всегда сознательны. Двигательный навык не выключает сознание, а освобождает его от мелочной опеки по непосредственному регулированию деталей движений и тем позволяет концентрировать внимание на решающих операциях и качественной стороне выполнения действия в целом, на контроле за переменными условиям действия, предвидении и осуществлении необходимых коррекций по ходу его выполнения для достижения намеченного результата. При этом выполняющий действие может взять под сознательный контроль те или иные детали движений, целесообразно вмешаться в автоматизированный процесс управления ими. *Рационально сформированный двигательный навык характеризуется, таким образом, оптимальным соотношением функций сознания и автоматизма в управлении движениями, при котором действие в целом направляется сознанием, а составные операции доведены до определенной степени автоматизации.*

Вместе с автоматизацией движений происходит своего рода **стереотипизация** их по ряду внешних параметров и качественных признаков. Это выражается, в частности в относительно стандартном воспроизведении пространственных, временных, динамических и ритмических параметров техники движений при повторении действия в одинаковых условиях, а также в сохранении заданной общей результативности действия при выполнении его в изменяющихся условиях.

Физиологическую основу такого явления, согласно концепции, выдвинутой школой академика И.П.Павлова, составляет образование *динамического стереотипа*. Стереотипизация определенных сторон двигательного действия по мере формирования навыка не означает, что действие становится строго стандартным и неизменным во всех деталях неза-

висимо от любых условий выполнения. Уже сам термин «динамический стереотип» указывает, что это не так: в нем диалектически сочетаются своего рода противоположности: стереотип (нечто повторяющееся в неизменном виде, константное) и динамический (изменяющийся, подвижный, варьирующий).

Лежащий в основе рационально сформированного двигательного навыка динамический стереотип позволяет технически верно повторять действие, не отступая от заданных параметров, в одних и тех же условиях, и наряду с этим целесообразно изменять его в те или иные моменты в зависимости от изменения условий. Разумеется, оптимальное соотношение моментов *стереотипности* и *вариативности* в двигательном навыке возникает опять-таки не само собой. При стихийном формировании навыка зачастую происходит нарушение этой соразмерности, что выражается преимущественно в недостаточной вариативности навыка, его косности. Одна из серьезных проблем методики обучения двигательным действиям состоит в том, чтобы не допустить косной стереотипизации двигательного навыка, а обеспечить оптимальное соотношение его стабильности и вариативности.

Органически взаимосвязь двигательных умений и навыков состоит прежде всего в том, что умение служит основной предпосылкой формирования навыка в процессе обучения двигательному действию. В свою очередь, навык, возникший на основе первоначального умения («умения первого рода»), может стать предпосылкой возникновения нового, более сложного умения («умения второго рода»), а оно – перейти в новый навык («навык второго рода») и т. д. На основе ранее усвоенных знаний и навыков формируются двигательные умения высшего порядка. Так бывает, например, при последовательном формировании умений и навыков (в гимнастике спортивных играх и единоборствах), когда они поочередно вырабатываются применительно к двигательным актам возрастающей сложности. Таким образом, двигательные умения и навыки в некотором смысле взаимно переходят друг в друга. Однако, факт, что на определенной стадии формирования и совершенствования двигательного действия умение закономерно сменяется навыком, не следует, что итогом обучения в физическом воспитании всегда должен явиться лишь навык. Реальные достаточно сложные формы двигательной деятельности принципиально не могут быть превращены целиком лишь в навык – в них представлены в совокупности как навыки, так и умения. В целом же необходимым результатом обучения в многолетнем процессе физического воспитания должен явиться богатый фонд разнообразных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Подходы к пониманию механизмов двигательного навыка.

К настоящему времени накоплен обширный материал по проблеме построения движений в процессе двигательных действий человека. В разработке проблемы сталкивались и дополняли друг друга различные школы физиологов и психологов. Долгое время между некоторыми из них возникали, казалось бы, непримиримые противоречивые отношения (как,

например, между взглядами Н.А.Бернштейна и его последователей, с одной стороны, и сторонников учения И.П.Павлова – с другой). В настоящее время, большинство исследователей пришло к мнению, что по сути дела между этими подходами существенны не столько противоречия, сколько то, что их объединяет и чем они дополняют друг друга. Анализ формирования методологических основ теории обучения двигательным действиям в историческом аспекте важен потому, что позволяет выяснить роль отечественной науки в психолого-педагогических и физиологических концепциях обучения движениям.

В первоначальных установках системы обучения движениям лежало подражание. Поэтому в самых ранних дидактических системах подчеркивается необходимость показа и повторения. В России проблему научения с позиции физиологии рассматривал И.М.Сеченов. Он показал, что рефлекс, лежащий в основе двигательного акта, должен быть соотнесен с «чувствованием», которое, по его мнению, «... повсюду имеет значение регулятора движений». Идеи И.М.Сеченова послужили основой работ И.П.Павлова и В.Бехтерева.

В лабораториях И.П.Павлова возникла условнорефлекторная теория произвольных движений, на основе которых в дальнейшем развивалось направление по изучению двигательных рефлексов, которые являлись моделью двигательных навыков человека. Учеником Павлова А.Н.Крестовниковым была заложена физиологическая теория двигательного навыка в физическом воспитании и спорте. В его основу легло учение о высшей нервной деятельности, и в частности о "динамическом стереотипе". Им было показано, что в результате повторения формируется динамический стереотип в двигательной зоне больших полушарий. Формирование проходит три стадии:

стадия иррадиации – внешне выражается в наличии «лишних» движений;

стадия концентрации – процессы возбуждения и торможения концентрируются до оптимальных размеров;

стадия стабилизации – стабильно существуют и чередуются очаги возбуждения и торможения в коре головного мозга. Дальнейшее развитие теории двигательного навыка в свете учения Павлова о высшей нервной деятельности продолжал ряд исследователей (М.А.Алексеев, Л.Г.Воронин, Е.Н.Соколов, Н.В.Зимкин, С.В.Янанис, М.В.Тимофеев, В.Д.Мазниченко и другие).

Наряду с теорией, объясняющей механизмы двигательных действий с позиции И.П.Павлова о высшей нервной деятельности, развивал свое учение о построении движений и теорию биологической активности Н.А.Бернштейн. Согласно его теории, в основе управления движениями лежит не приспособление к условиям внешней среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями индивидуума. Он выдвинул понятие о кольцевом управлении движениями посредством "сенсорных коррекций". Н.А.Бернштейн приходит к

выводу, что движение программируется смыслом, который выступает как основа «образа потребного будущего». Н.А.Берштейн не только объяснил принцип управления движением, но и показал механизм его формирования. Формируясь, движение проходит три стадии, для которых характерно: 1) невысокая скорость движений; 2) постепенное исчезновение напряженности, становление четкой мышечной координации, повышение скорости и точности двигательного акта; 3) снижение доли участия активных мышечных усилий в осуществлении движения за счет использования сил тяжести, инерции, центробежных сил, что обеспечивает экономичность энергозатрат.

К настоящему моменту рефлекторная теория получила дальнейшее развитие в связи с серьезными успехами современной нейрофизиологии и биокibernетики. Наиболее ярко это выражено у П.К.Анохина в его концепции функциональных систем поведенческих актов. П.К.Анохин обосновал понятия «акцептора действия» и «обратной афферентации», что позволило объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать его по ходу выполнения. Концепция функциональных систем поведенческих актов объясняет проявление целой совокупности функциональных механизмов и процессов, складывающихся в ходе и в результате построения действия при ведущей роли высших отделов центральной нервной системы (ЦНС) и обеспечивающих консолидацию функций всех организменных систем, участвующих в его осуществлении, в том числе физиологических механизмов программирования действия, эффекторных и обратных связей в управлении движениями, сличении параметров действия с заданной программой, выявления расхождений и коррекции действия.

Различные подходы к рассмотрению механизмов формирования и проявления двигательных умений и навыков не исключают, а дополняют друг друга. Учение о кольцевом управлении движениями Н.А.Берштейна и теория функциональных систем П.К.Анохина представляют собой дальнейшее развитие биокibernетических представлений о вскрытых школой И.П.Павлова закономерностях центральной регуляции рефлекторной деятельности.

Для современного понимания механизмов двигательного навыка характерно следующее.

- Признание приспособительного (адаптивного) значения двигательного навыка как поведенческого акта, возникающего на условнорефлекторной основе, обеспечивающей предвидение будущего, опережающее его отражение. Здесь согласуются и дополняют друг друга представления об *условном рефлекс*е И.П.Павлова, о *доминанте* А.А.Ухтомского, о *задаче действия* Н.А.Берштейна, о *цели* П.К.Анохина, о *нервной модели стимула* Е.Н.Соколова, об *установке* Д.Н.Узнадзе.

- Признание механизмов анализа и синтеза внешних и внутренних раздражителей, определяющих содержание действия: *система*

анализаторов по И.П. Павлову, *комбинационный центр* у Л.Г.Воронина, *комплексный анализатор* по А.Н.Крестовникову, *афферентный синтез* П.К.Анохина.

- Структурно-системный подход к пониманию процессов формирования и проявления двигательных навыков: *динамический стереотип* (системность) у И.П.Павлова; *функциональная система* П.К.Анохина; *доминанта* А.А.Ухтомского, *установка* Д.Н.Узнадзе, *системный структурный след* по Ф.З.Меерсону.

- Признание кольцевого принципа управления движениями с наличием обратных связей: *подкрепление* И.П.Павлова, *сенсорные коррекции* Н.А.Бернштейна, обратные афферентации П.К.Анохина, *концепция "Т-О-Т-Е"* К.Прибрама.

- Признание наличия функционального аппарата прогнозирования и сличения как модели действия: *модель потребного будущего* - Н.А.Бернштейн, *акцептор действия* - П.К.Анохин, *нервная модель* - Л.Г.Воронин.

2. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.

Весьма существенное значение для рационального построения процесса обучения двигательным действиям имеют закономерности так называемого *переноса двигательных умений и навыков*. Любое двигательное умение или навык формируется не на пустом месте, а всегда включает в себя те либо иные компоненты других, ранее сложившихся умений и навыков, которые влияют определенным образом на становление и проявление нового умения или навыка. Все эти отношения могут иметь различный характер: быть *односторонне направленными и обоюдными, положительными и отрицательными, прямыми и косвенными*.

Положительным переносом навыков называется такое их взаимодействие, при котором ранее сформированное умение или навык содействуют формированию, становлению других, облегчают процесс изучения и совершенствования последующих двигательных действий. Например, навык метания малого теннисного мяча помогает освоить метание копья.

Отрицательным переносом навыков называется такое их взаимодействие, при котором ранее сформированное умение или навык препятствуют формированию других, вносят в них искажения, как бы конкурируют с ними, тем самым затрудняют процесс изучения и закрепления последующих двигательных действий (*интерференция*). Например, навык выполнения сальто назад в спортивной акробатике может замедлить освоение переворота назад, или, например, в легкой атлетике бегунам на средние дистанции не рекомендуется развивать свои функциональные возможности в упражнениях педалирования на велоэргометре в силу различных двигательных и координационных структур циклических навыков.

Односторонний перенос навыков проявляется в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует становлению другого, а обратного влияния не обнаруживается.

Взаимный перенос навыков приводит к ускоренному освоению двигательных навыков в условиях взаимного двустороннего влияния, когда наблюдаются обоюдное совершенствование координационных и двигательных структур.

Прямой перенос навыка характеризуется тем, что формирование одного навыка оказывает непосредственное влияние на становление другого в движениях со сходной координационной и двигательной структурой.

Косвенный (опосредованный) перенос навыков — результат формирования навыка вначале не обнаруживается, а затем, спустя некоторое время, эффект проявляется через промежуточные связи — например, использование средств ОФП в целях увеличения базы неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта на этапе начальной подготовки.

Тип переноса двигательных умений и навыков зависит как от особенностей содержания и структуры двигательных действий, а так же от стадии и условий их формирования. Вероятность положительного переноса тем больше, чем значительнее сходство смысловой основы и главных звеньев техники двигательных действий. Исходя из этого, учебный материал необходимо группировать и последовательно распределять в зависимости от степени существенной общности двигательных действий - по смысловой основе, по структуре, чтобы по возможности максимально использовать положительный перенос умений, навыков, и исключить тормозящий эффект отрицательного переноса.

Характер взаимодействия навыков необходимо учитывать:

- при разработке программ обучения и тренировки в этапном и годичном циклах подготовки;
- при планировании учебного и тренировочного процессов в структуре одного или серии занятий;
- при подборе систем подводящих упражнений и комплексировании средств подготовки.

На различных стадиях формирования двигательных умений и навыков возможность переноса неодинакова. В начале формирования двигательного умения перенос осуществляется преимущественно на уровне ООД, при этом возможности переноса увеличиваются в случае, когда ООД достаточно полная и обобщенная. По мере формирования и упрочения двигательного навыка возрастающую роль в его положительных или отрицательных взаимодействиях с другими навыками играет степень совпадения или различий двигательных автоматизмов, входящих в их состав. В зависимости от стадии формирования двигательных действий может меняться характер переноса умений и навыков. К примеру, проявлявшийся вначале отрицательный перенос навыка может быть, по мере его упрочения, исключен и в дальнейшем превращен в положительный фактор. Так, при

одновременном формировании навыков в таких легкоатлетических упражнениях, как прыжок в высоту перешагиванием и барьерный бег, в начальном периоде обычно наблюдаются отрицательные взаимовлияния, однако затем сформированные навыки дифференцируются и не вступают в отрицательные взаимодействия.

Все это означает, что перенос умений и навыков было бы неверно рассматривать как нечто неизменное. Одна из центральных проблем теории и практики обучения двигательным действиям состоит именно в том, чтобы полноценно использовать эффект положительного переноса двигательных умений и навыков, ограничить эффект отрицательного переноса и превратить его по возможности в позитивный фактор. Решение этой непростой проблемы предполагает тщательное программирование учебного материала с учетом закономерностей переноса двигательных умений и навыков, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом.

3. Задачи обучения двигательным действиям.

Наиболее общие задачи, на решение которых нацелено обучение в многолетнем процессе физического воспитания, конкретизируются применительно к основным профилирующим направлениям системы физического воспитания: общеподготовительному, профессионально-прикладному, спортивно-специализированному.

В общеподготовительном направлении реализуются задачи общего физического образования. Здесь предусматривается обязательный для всех общий курс физического образования, по завершении которого каждый получает *основные физкультурные знания*, необходимые в жизни, *основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков*, в том числе таких, которые связаны с двигательными действиями, наиболее широко используемыми в жизненной практике, а также таких, которые могут служить элементами для построения новых двигательных действий. Значительное место в общеподготовительном направлении отводится обучению подготовительным упражнениям, применяемым в качестве подводящих к основным двигательным действиям и в качестве средств воспитания физических качеств.

Решение этих задач не предполагает достижения максимально высокой степени совершенства формируемых умений и навыков. Обилие двигательных действий, являющихся предметом обучения, затраты времени, необходимые для целесообразного формирования каждого из них, определяют возможную степень их совершенствования в рамках этого направления. При обучении ряду двигательных действий здесь формируются не столько навыки, сколько умения.

В **профессионально-прикладном** направлении задачи обучения конкретизируются в соответствии с особенностями непосредственной

подготовки к избранной профессиональной деятельности, т.е. приобретают характер задач профессионально-специализированного физического образования. Здесь наряду с углублением специальных знаний предусматривается *углубленное освоение, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков, способствующих успеху в избранной профессиональной деятельности.*

В спортивно-специализированном направлении обучение также имеет непосредственно прикладной характер, но оно ориентировано на достижение возможно высоких результатов в избранной спортивной деятельности, преследует задачи специального спортивного образования. Его основу составляют специальная спортивно-техническая и тактическая подготовка. Центральная установка здесь — довести умения и навыки, отвечающие требованиям избранного вида спорта, до возможно высокой степени совершенства, добиться максимальной эффективности и устойчивости их в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Процесс обучения в рамках этого направления нацелен, таким образом, на достижение спортивного мастерства.

Постановка частных задач. Достаточно конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений.

1. Частные задачи ставятся содержательно, с опорой на ясное понимание необходимого и реального результата обучения действию, его значения и места в общей системе физического образования. Конкретизация этих установок обеспечивается в каждом отдельном случае преподавателем, что предполагает возможно четкую постановку задач. Если же задачи ставятся лишь в самой общей форме, например ограничиваются лишь указанием на сам факт обучения действию («обучить прыжку», «обучить перевороту на перекладине» и т.п.), создается лишь видимость постановки задачи.

2. Частные задачи ставятся детализированно применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения. В одних случаях это будут, например, задачи по освоению специального комплекса подводящих упражнений (когда действие отличается координационной сложностью, не поддается расчленению на части, требует ряда еще не сформированных двигательных умений), в других - задачи по поочередному разучиванию доступных элементов действия, когда его без особых проблем можно расчленить на части, не искажая основного механизма техники движений, и т. д.

3. Частные задачи ставятся индивидуализированно применительно к возможностям обучаемых, зависящим от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности. Даже в относительно однородной группе учащихся при обучении одному и тому же действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретенный ранее

двигательный опыт зачастую имеют существенные индивидуальные отличия. Задачи обучения конкретизируются в связи с этим в виде индивидуальных учебных заданий. В любом случае задача должна содержать требование, выполнение которого было бы связано с преодолением индивидуально повышенной трудности, мобилизующей обучаемого к действию.

4. Частные задачи ставятся в определенной последовательности, задаваемой объективными закономерностями формирования двигательного действия и логикой учебного процесса. В соответствии с закономерностями формирования двигательных действий целевая установка при обучении тому или иному действию как бы подразделяется на ряд последовательно решаемых частных задач. В них находит свое выражение конкретная направленность обучения на различных его этапах, связанных с определенными стадиями формирования двигательного действия.

4. Предпосылки и структура процесса обучения.

Процесс обучения и совершенствования двигательного действия принято представлять как *последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем от умения к навыку*. Естественно, что *возможность научиться рациональным двигательным действиям связана с полнотой знаний о выполняемом движении, но превращение знаний в действие может произойти лишь на основе его практического выполнения*.

В любом действии можно выделить при укрупнении три части: *ориентировочную, собственно-исполнительную и контрольную* (М. Я. Гальперин и др.), которые реально неотделимы друг от друга, одновременно представлены в процессе его выполнения.

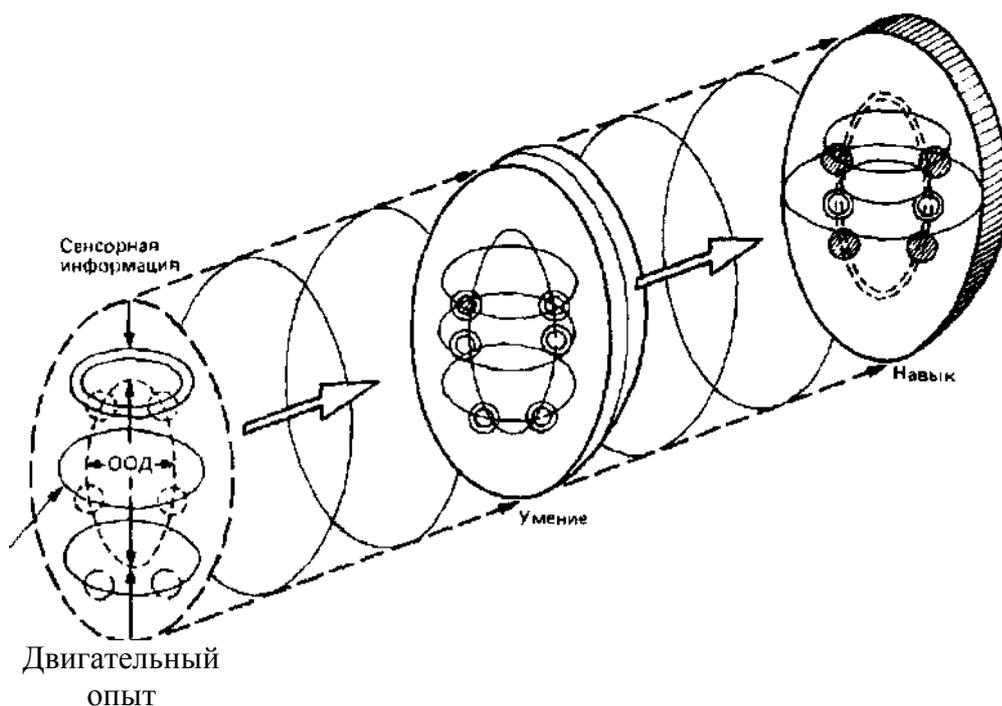


Рис. 1. Схема формирования двигательного действия как процесса перехода от его исходных предпосылок к двигательному умению и навыку; ООД - ориентировочная основа действия, вокруг обозначающего ее контура малыми кругами показаны входящие в нее «опорные точки» (незаштрихованные — осознаваемые, заштрихованные – выполняемые на уровне подсознания).

Осмысленное построение действия начинается с направленного формирования его ориентировочной части - **ориентировочной основы действия (ООД)**. Полноценная ООД возникает в том случае, если в нее включаются необходимые и достаточные представления о задаче, способе и условиях выполнения движения, конкретизированные в виде **основных опорных точек - ООТ**. В целом эти представления складываются как на логической (смысловой), так и на сенсорной (зрительной, кинестетической) основе. Таким образом, ООД включает в себя понимание общей смысловой основы движения и формирование его основных опорных точек, т.е. более или менее четко выделенных представлений об основных операциях и условиях его выполнения. Например, основные опорные точки при изучении техники старта и стартового разгона в легкой атлетике – ООТ-1: первоочередный отрыв рук от опоры в момент старта; ООТ-2: мощное отталкивание двумя ногами; ООТ-3: опережающая быстрая постановка на дорожку задней опорной ноги с минимально возможным сгибанием в колене и низким проносом стопы и др. Изучение основ техники спринтерского бега предусматривает формирование следующих опорных точек: ООТ-1: Соблюдать правильную осанку (динамическую позу) в беге, при которой голова поднята, взгляд направлен в сторону финиша, выпрямленное туловище слегка наклонено вперед так, чтобы тяжесть тела при постановке ног ощущалась на кончиках пальцев; стопы ставить носками прямо-вперед, движение идет по прямой линии без отклонений; ООТ-2: Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движением ног; перекрестное активное движение локтевого сустава вперед несколько внутрь, назад – несколько наружу; кисти рук полусжаты или разомкнуты; энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость; ООТ-3: Опускать ноги на дорожку быстро, с энергичным сведением бедер; активным маховым движением бедра вниз-назад пружинистая постановка, ближе к проекции ОЦТ, взятой «на себя» стопы; отталкиваясь стопой, активно проводить ногу назад, как бы продвигая загибающим движением подвижную дорожку.

При стихийном формировании действия путем проб и ошибок выработка относительно целесообразной ООД происходит замедленно, с излишними затратами времени и сил; при системно организованном же обучении сроки формирования ООД сокращаются, она приобретает полноценные качества, что решающим образом сказывается на всем процессе формирования действия и его эффективности. Важное значение в создании ориентировочной основы двигательного действия имеет ранее накопленный двигательный опыт, идеомоторные представления и кинестетические ощущения, появляющиеся уже при первых попытках выполнения действия.

Если сформирована достаточно полная ООД и созданы другие необходимые предпосылки к овладению действием, оно может быть совершенно, хотя бы в упрощенной форме. Обычно двигательное действие выполняется вначале с повышенным напряжением и лишними движениями, вынужденными задержками, скованно и замедленно по сравнению с его целевыми параметрами. Это обусловлено неотлаженностью операций и отсутствием прочных связей между ними, необходимостью детально контролировать движения и концентрировать внимание на всех опорных точках ООД, а также другими особенностями управления движениями, характерными для начальной стадии формирования двигательного действия. В этой стадии действие воспроизводится со значительными отклонениями от заданной программы (т.е. неоправданно вариативно), относительно легко нарушается под влиянием различного рода сбивающих факторов (в частности при изменении внешних условий, под влиянием утомления и даже при сравнительно небольших перерывах в повторении действия).

Предпосылки. Как сложится процесс обучения тому или иному действию зависит от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок реализации намеченных задач. К числу таких предпосылок относятся:

подготовленность самого обучающего к решению конкретных задач преподавания, готовность обучаемых к разучиванию действия (усвоению конкретного учебного материала и практическому конструированию действия), наличие ряда содействующих этому условий (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т. д.). Наиболее динамичная из этих предпосылок — степень готовности обучаемых. Если обеспечены другие предпосылки, подготовка к обучению действию состоит именно в том, чтобы гарантировать необходимую степень готовности обучаемых.

В целом готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия характеризуется тремя основными компонентами: 1) состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»);

2) двигательным опытом (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

3) личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность). Эти компоненты готовности могут складываться далеко не одновременно. В процессе физического воспитания необходимо направленно воздействовать на них, с тем, чтобы обеспечить заблаговременную подготовку к разучиванию каждого нового действия, предусмотренного программой.

Собственно-физическая готовность к разучиванию действий требует значительных проявлений тех или иных физических качеств - скоростно-силовых, выносливости, гибкости и т. д. С другой стороны, чем богаче фонд приобретенных ранее двигательных умений и навыков, тем реальнее, что обучение новому двигательному действию будет осуществляться

ускоренными темпами и без особых затруднений, поскольку, образно говоря, оно найдет для себя в приобретенном ранее опыте готовые элементы, которые войдут как в его ориентировочную основу, так и в другие части. Если же разучиваемое действие не находит для себя такой опоры, то ее приходится создавать уже в процессе обучения этому действию, что сказывается как на сроках, так на средствах и методах обучения, особенно на первом этапе.

Своего рода ядром психической готовности к овладению двигательным действием является общая мотивация учебной деятельности и конкретная личностная установка на решение поставленных частных задач. Сила мотивации и твердость личностных установок при обучении действию во многом определяются тем, насколько убеждены обучаемые в его образовательной и жизненно прикладной ценности, в необходимости трудиться для достижения тех или иных результатов. Психическая готовность к овладению двигательным действием определяется также степенью развития волевых качеств. Вместе с тем в процессе обучения, особенно на первом этапе, требуется тщательно регулировать степень психических трудностей, с тем чтобы они не становились чрезмерными, что предполагает, в частности, использование специальных средств и методических приемов страховки и помощи при выполнении упражнений.

Этапность процесса обучения двигательным действиям. В многолетнем процессе физического воспитания фактически постоянно идет обучение тем или иным двигательным действиям. Одни из них формируются в качестве умений, другие — в качестве навыков, третьи многократно преобразуются, приобретая свойства умений и навыков. Если рассматривать процесс обучения отдельно взятому действию, которое доводится до сформированного в определенной степени навыка, то правомерно говорить об относительно завершенном цикле обучения этому действию. В таком цикле выделяют три последовательных этапа: 1) этап начального разучивания действия, 2) этап углубленного разучивания действия, 3) этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

Из сказанного ранее о закономерностях формирования двигательных действий можно сделать вывод, что эти этапы обучения находятся в определенном соотношении со стадиями становления двигательного умения и навыка. А именно:

этапу начального разучивания действия соответствует стадия, так сказать, *предумения*, на протяжении которой формируются основы, или предпосылки, умения;

этапу углубленного разучивания действия — стадия, на которой образуется *собственно умение* в его целостных контурах и деталях;

этапу результирующей отработки действия — стадия непосредственного становления *навыка*, его упрочения, а в определенных случаях и дальнейшего совершенствования.

Понятно, что эта схема условна. Она отражает главным образом ту

ситуацию, когда предметом обучения является отдельное новое действие и когда целевой результат обучения должен выразиться в навыке. В действительности обучение идет в различных ситуациях, которые так или иначе влияют на структуру процесса обучения.

Так, если в результате предшествующих этапов обучения и воспитания к началу разучивания очередного действия уже в основном сложилась его ориентировочная основа (по большинству опорных точек) и созданы другие предпосылки правильного выполнения его, нужное умение может быть сформировано как бы с ходу, а потому первый этап обучения в таком случае сокращается до минимума (практически трудно различим).

Наоборот, когда предпосылки к формированию нового сложного двигательного умения минимальны и их приходится создавать в процессе начального разучивания действия, этот этап приобретает развернутый вид, имеет достаточно значительную протяженность.

Если же предметом обучения становится действие чисто вспомогательного характера, которое будет использоваться лишь как подводящее упражнение, процесс обучения нередко строится лишь в рамках первых двух этапов, т. е. завершается на стадии формирования двигательного умения.

Этап результирующей отработки действия практически имеет ряд существенно неодинаковых вариантов. Наиболее часто встречается вариант, который характеризуется тем, что *доминирующим содержанием занятий становится выработка двигательного навыка достаточно высокой степени прочности, но не предельной степени совершенства*. Это особенно характерно для завершающего этапа обучения основным двигательным действиям, используемым в повседневной жизни. В тех же случаях, когда целевой результат должен выразиться в достижении возможно высокой степени совершенства действия, что особенно характерно для процесса спортивного совершенствования, обучение действию строится нередко в виде многих (или как минимум нескольких) последовательно воспроизводимых циклов, где предметом обучения являются обновленные, преобразованные, усовершенствованные формы действия, причем заключительный этап каждого цикла выступает лишь как этап относительно завершенной отработки действия. Надо иметь в виду также, что обучение далеко не всегда завершается на стадии навыка. При обучении достаточно сложным двигательным действиям, объединенным в целостные комплексы (например, комплексы технико-тактических игровых действий), основным содержанием результирующего этапа является отработка комплексного умения, которое целиком не переводится в навык.

Вместе с тем в пределах каждого из указанных этапов этот процесс имеет свои вполне определенные черты, которые должны находить отражение в особенностях постановки частных задач и методики их реализации. Ниже они рассматриваются в аспекте трехэтапной структуры обучения отдельному действию, которое доводится до навыка.

5. Особенности этапа начального разучивания.

Обучение на первом этапе направлено на формирование *умения выполнять двигательное действие*.

Основные задачи ЭНР:

- сформировать в первоначальном виде ООД;
- освоить целостную структуру двигательного действия и изучить основу техники движения.

Первая задача предполагает:

- осознание и осмысление общей технической структуры действия на базе соответствующих знаний;
- формирование зрительных, двигательных и чувственных представлений о разучиваемом действии;
- выделение ООТ в изучении двигательного действия.

Вторая задача предусматривает:

- использование доступных простых ДД в построения новой техники движения;
- формирование основ техники движений и закрепление ведущего звена в облегченных условиях;
- предупреждение и устранение ошибок в технике движений с использованием средств наглядного и словесного воздействия.

Средства и методы начального разучивания ДД:

В числе основных средств обучения на начальном этапе существенное место занимают *слово и образ*, составляющие основу *речевых и наглядных* методов обучения ДД. По мере освоения и правильного выполнения ДД, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения.

Из числа методов речевого воздействия широкое значение приобретают объяснительный рассказ и инструктирование, содействующие пояснению основ техники ДД, раскрывающие механизмы его техничного исполнения, описывающие основные опорные точки, которые должны войти в его ориентировочную основу. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения действия используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректирующие замечания. Как только у обучаемых начинают складываться чувственно-логический образ о разучиваемом действии, возрастает роль таких речевых методов и приемов самообучения, как самопроговаривание ООД во внешне речевой и внутренне речевой форме, словесные отчеты об ощущениях, возникших при попытках выполнить действие, взаиморазъяснение в случаях, когда обучаемые сообщают друг друга, как именно выполняются те или иные элементы действия и т. д. Основополагающую роль среди всего многообразия словесных методов должны играть методы, основанные на использовании внешней речи.

В составе наглядно-демонстрационных средств и методов на этом этапе ярко представлены методы непосредственной наглядности (тренер,

спортсмен) и опосредованной демонстрации - рисованные, графические наглядные пособия и предметные аналоги действия, кинограммы, циклограммы, видеозаписи и т. д. Важно помнить, что в начале формирования двигательного действия, когда связанные с ним мышечно-двигательные ощущения еще недостаточно определены, ведущую роль в системе чувственной информации о его параметрах и условиях выполнения играют зрительные и слуховые восприятия. На формирование их и должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия.

Среди практических методов изучения ДД на этом этапе во многих случаях пользуются методом расчлененно-конструктивного упражнения, который предусматривает пооперационное освоение технических элементов и последовательное их соединение в целое. Так поступают, если действие достаточно сложное и поддается разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленение действия искажает саму его суть, ведущую роль должен играть метод целостно-конструктивного упражнения. При этом действие обычно упрощают в деталях, особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приемов и подходов. В этих целях широкое использование получили методические приемы прочувствования движения, соблюдения заданных параметров движений, срочной информации и коррекции отклонений.

К ним относятся, в частности:

- введение в обстановку действия предметных ориентиров, указателей и ограничителей движения (подвесных мячей, указывающих точку приложения усилий; разметки, подсказывающей пространственные пределы движений; звуколидеров и свето-лидеров, облегчающих соблюдение темпа и ритма движений, т.д.);
- идеомоторное воспроизведение движения и его элементов - *инициализация* (мысленное воспроизведение отдельных операций и действия в целом с опорой на психомоторные представления);
- использование естественных внешних условий и технических устройств, регулирующих параметры движения и создающих дополнительный импульс (наклонных дорожек при разбеге, подкидных мостиков и трамплинов при прыжках, «обучающих» тренажеров и т.д.), а также средств и методов срочной информации о параметрах совершаемых движений.

Применяя эти и другие средства и методы в процессе разучивания действия, важно иметь в виду, что,

во-первых, облегчение его не должно быть чрезмерным;

во-вторых, не должна быть чрезмерной внешняя регламентация движения, иначе учебная деятельность потеряет творчески-поисковый характер и будет формироваться искусственно навязанная стереотипная форма.

Определяющие черты методики. Управление формированием ООД.

Разучивание двигательного действия начинается с сообщения знаний о

главной двигательной задаче и способах ее решения. Практически одновременно ДД наглядно демонстрируется в достаточно совершенном исполнении. Демонстрация при этом может быть обеспечена самыми разнообразными средствами и приемами (натуральный показ, показ кино кольцовок и видеозаписей в обычном, замедленном и ускоренном темпе, с выделением подготовительных и основных фаз действия и сопроводительными пояснениями и т.д.). Пояснительные сведения о технике движений целесообразно давать по возможности в сочетании с демонстрацией самих движений и наглядных пособий. Выразительная и эмоционально привлекательная демонстрация, как правило, активизирует интерес и желание научиться выполнять действие. Излишне пространные и абстрагированные рассуждения на первом этапе разучивания действия не приносят пользы для формирования его реальной ориентировочной основы, поскольку не связываются с конкретными образами, представлениями и ощущениями. Добиться слияния словесной и сенсорной информации как раз и помогает совместное использование методов речевого и наглядного воздействия при формировании ООД.

Методическое мастерство преподавателя при формировании ООД в немалой степени определяется тем, насколько он способен вызвать у учащихся точные ассоциации между поставленными двигательными задачами, сообщаемой информацией и имеющимся двигательным опытом. Эти цели достигаются сочетанием доходчивого объяснения решающих моментов действия с точной их демонстрацией и направленным «прочувствованием» при выполнении знакомых упражнений, аналогичных разучиваемому действию, практической имитацией составляющих элементов, воссозданием необходимых ощущений с физической помощью преподавателя, партнера, вспомогательных технических средств и т.д. В дополнение используются и другие приемы, помогающие актуализировать представления о движениях - зрительно-двигательные (моделирование темпа и ритма движений звуком и светом), психомоторные (словесное проговаривание), приемы мобилизации познавательных способностей обучаемых - идеомоторное моделирование отдельных двигательных операций и действия в целом, обличие в графическую форму – использование рисунков, схем,

Пока обучаемые еще не в состоянии правильно построить действие, ООТ выявляются главным образом на базе информации, сообщаемой преподавателем и в результате наблюдений за демонстрацией действия. *С началом пооперационного выполнения все большую роль в выявлении и уточнении ООТ играет самоанализ обучаемых.* Как свидетельствуют современные дидактические исследования, эффективность процесса обучения во многом взаимосвязана с инструктированием обучаемых, что еще раз подчеркивает важность направляющей информации педагога. При этом актуализируются не только двигательные задачи и способы их решения, но и типичные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Развернутая инструкция, например, при обучении спринтерскому бегу может содержать

следующие указания (по переработанным материалам Ю.И.Башлыкова): «Главная двигательная задача - бежать быстро, но не скованно, испытывая ощущение тяги, как в беге под уклон. Это ощущение - центральная «опорная точка». Если оно не возникает или исчезает по ходу упражнения, значит, допускаются серьезные ошибки в технике бега. ООТ-1. Соблюдать правильную осанку (динамическую позу) в беге, при которой: голова поднята (но не откинута назад), взор направлен в сторону финиша, выпрямленное туловище слегка наклонено вперед так, чтобы тяжесть тела при постановке ног ощущалась «на кончиках пальцев». ООТ-2. Опускать ноги на дорожку быстро, мягко и так, чтобы стопа немедленно пружинисто включалась в отталкивание с «протягиванием» назад. ООТ-3. Отталкиваясь стопой, активно проводить ногу назад, как бы продвигая загребующим движением подвижную дорожку, и, не дожидаясь, когда она «уйдет» из-под ноги, стремительно завершить отталкивание с последующим сгибанием ноги так, чтобы голень возможно больше приблизилась к бедру (почти касаясь пяткой ягодицы).

Регламентация режима упражнений. В рамках отдельного урока наиболее благоприятные условия для выполнения упражнений, направленных на формирование нового двигательного действия, обеспечиваются обычно в первой половине занятия (сразу по окончании подготовительной части), когда обучаемые находятся в состоянии оптимальной оперативной работоспособности. Целесообразный объем нагрузки в таких упражнениях определяется возможностью повторить действие хотя бы с некоторым улучшением или как минимум без ухудшения качества движений. Как только в процессе повторения разучиваемого действия начинают из-за утомления возникать ошибки, ухудшаться точность и другие качественные характеристики движений, следует прекратить выполнять его или удлинить интервалы отдыха между повторениями. Интервалы отдыха между повторениями нового действия должны быть в принципе такими, чтобы проявлялось положительное последствие предыдущей попытки и обеспечивалась вместе с тем оптимальная оперативная готовность к повторному выполнению действия. Иначе говоря, необходимо, чтобы интервалы, с одной стороны, были достаточно продолжительными для восстановления оперативной работоспособности, текущего осмысливания результатов предыдущей попытки и психической настройки на очередную попытку, а с другой - не были слишком продолжительными, при которых исчезают разминочный эффект подготовительной части занятия и положительное последствие предыдущей попытки. Число повторений в этих условиях относительно небольшое и зависит от сложности ДД.

Между занятиями целесообразно избегать длительных перерывов при изучении ДД, к обучению следует обращаться в каждом очередном занятии и проводить такие занятия возможно чаще, с относительно небольшими интервалами между ними. Таким образом, при организации системы упражнений на первом этапе разучивания действия в особой мере справедливо правило: лучше чаще (в смысле частоты занятий), но понемногу

(в смысле объема нагрузки, связанной с разучиванием, в каждом отдельном занятии).

Предупреждение и исправление ошибок, контроль. Первые попытки выполнить новое двигательное действие обычно сопровождаются более или менее существенными отклонениями от заданного образца. Типичны при этом такие отклонения, как:

а) лишние, ненужные компенсаторные движения; б) искажение пространственных параметров движений (неточность их по направлению, амплитуде и т.д.); в) отклонения от заданных временных и пространственно-временных параметров движений (несвоевременное начало следующих друг за другом движений, замедленность их и т.д.); г) излишние затраты мышечных усилий, закрепоженность, скованность движений; д) искажение общего ритма действия. На этапе начального разучивания двигательного действия причины ошибок могут быть следующие.

1. Недостаточная подготовленность обучаемых к разучиванию действия, в частности недостаточная степень развития силовых, скоростных и (или) других двигательных способностей, пробелы в двигательном опыте, недостаточная степень развития волевых качеств и слабость психической установки к действию.

2. Изъяны в информации, сообщаемой преподавателем при формировании ООД (ее неполнота, недостаточная доходчивость и т.д.), несовершенство методов ее передачи.

3. Искажение воспринятой информации в результате неадекватного освоения ее обучаемыми, недостаточный самоконтроль.

4. Негативное влияние фактора утомления.

5. Неблагоприятные внешние условия выполнения действия (некачественное учебное оборудование, отсутствие технических средств обучения, неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия и т.д.).

Обеспечивая педагогический контроль, важно учитывать, что самоконтроль за построением действия и самооценка качества выполнения входящих в него операций на этом этапе существенно затруднены и несовершенны. В связи с этим преподаватель должен уделять особое внимание совершенствованию самоконтроля учащихся. Контроль за формированием ООД обеспечивается в первую очередь на основе выявления знаний и представлений о ней, сложившихся у обучаемых в результате усвоения информации, сообщенной преподавателем и почерпнутой из наблюдений. Для этого наряду с традиционными опросными методами используются и такие, как выполнение учениками заданий по моделированию действия в различных формах. Желательно, чтобы уже в итоге начального разучивания действия занимающиеся научились правильно описывать его ориентировочную основу в словесной или иной форме, четко выделять в ней ООТ.

Контроль за становлением собственно исполнительской стороны двигательного действия ведется на основе оценки отклонений выполняемых

движений от заданных параметров. Большей частью в массовой практике обучения движениям эти отклонения выявляются преподавателем визуально (с опорой на вспомогательные ориентиры, разметку, предметы и т.д.). Объективизации таких визуальных оценок способствует использование в учебном процессе кино- и видеомангитофонной записи движений, электронно-механических приспособлений и других современных технических средств срочной регистрации характеристик, движений, точной количественной оценки и экстренной информации о них. Это позволяет существенно повысить эффективность не только контроля со стороны преподавателя, но и самоконтроля за построением действия. Средствами, облегчающими самоконтроль на первом этапе разучивания действий, являются также различного рода ориентиры и предметные ограничители, как бы вынуждающие соблюдать заданные параметры движений (разметка площадки или зала, направляющие плоскости оборудования, набивные мячи, щиты и другие предметные препятствия, мешающие отклонениям от необходимых параметров движений, и т.д.).

В целом можно считать, что задачи на первом этапе разучивания действия решены, если обучаемые более или менее ясно представляют его ориентировочную основу во всех ООТ, могут описать и проанализировать их и не допускают грубых ошибок в основных операциях, входящих в действие.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - Гл.IV. - С. 114-158.

2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - т.I.- Гл.VII. - С. 141-168.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – Гл.6. – С.64-74.

4.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. высш.учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т 1. – С.161-188.

5.Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. училищ олимп. резерва / Под общ. ред. Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.З.Карнаухова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – Гл.9. – С.81-91.

6.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – Гл.7. – С.92-106.

7.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.пособие для студ.высших учеб. заведений. – М.,2001. – Гл.7. – С.111-127.

Дополнительная литература:

1. Берштейн Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике /Ред.-сост.М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 296 с.
2. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1958. -
3. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Бюген М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям: Учеб. пособие. - М., 1982 - 92 с.
6. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 136-242.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.- 208 с.

Тема 14: ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Принципы сознательности, активности и самостоятельности.
2. Принцип систематичности и последовательности.
3. Принцип доступности и индивидуализации.
4. Принцип динамичности.
5. Принцип прочности.

1. Принципы сознательности, активности и самостоятельности.

Реализация принципа сознательности в учебно-тренировочном процессе требует от тренера прежде всего постановки перед юными спортсменами определенной, понятной для занимающихся цели и задачи.

Поэтому тренер должен разъяснять ученикам каждое новое задание, его значение и цель. Например, приступая к разучиванию подводящих упражнений для бросков прогибом, тренер должен объяснить занимающимся значение этих упражнений для успешного выполнения данного приема. Обучая приему, преподаватель показывает занимающимся, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, чтобы прием получился правильно.

Сознательность, не подкреплённая активностью, остается созерцательной, ограничивается желаниями, а активность без сознательного отношения к своим действиям не даёт нужного эффекта. Чтобы этого не случилось, необходимо осваивать новый материал на тренировке с повторением ранее изученного и проводить его на более высоком уровне, как бы делая шаг к новым знаниям. Подготовка к изучению новых приемов должна носить активный характер.

Принцип самостоятельности юного спортсмена приобретает важное значение уже на начальном этапе многолетней подготовки. Его реализация во многом зависит от того, насколько правильно использовались предыдущие принципы, какие теоретические сведения получали в ходе тренировочного процесса, какие домашние задания предлагаются, как ведется дневник тренировки, а самое главное, каким образом решаются задачи самостоятельного овладения навыками и умениями в процессе учебно-тренировочного процесса под наблюдением тренера.

Следует предоставлять юношам возможность самим подбирать специальные упражнения для развития того или иного физического качества, для овладения техникой приема, поручать составление тактического плана ведения схваток. Необходимо выработать у занимающихся умение анализировать свои ошибки, правильно оценивать свои возможности в тренировочных занятиях и соревнованиях.

2. Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярные занятия с борцами, последовательное изучение теоретического и практического материала.

Систематичность в обучении требует, чтобы юные борцы овладевали знаниями, умениями и навыками в строго определенном порядке, чтобы система проявлялась не только внешне, в соответствующем расположении изучаемого материала, а создавалась в со» знании подростков и юношей. Общеизвестно, что пропуски занятий юными спортсменами сразу же сказываются на технике движений и уровне развития физических способностей.

Последовательность в обучении предполагает логическую обоснованность изучения, последующих разделов за предыдущими с тем, чтобы последующее вытекало из предшествующего, опиралось на него и подготавливало дальнейшую ступень в познавательной деятельности борца. Безусловно, можно быстро научить спортсмена выполнять сложный технический прием, например, бросок прогибом. Однако, если при изучении этого приема не предшествовали занятия по частям, отсутствовала взаимосвязь между ними и последовательность, такая, техника недолговечна.

Соблюдение последовательности необходимо и при совершенствовании физических качеств. Надо знать, когда и на каких этапах целесообразно воспитывать силу или быстроту, какая последовательность соблюдается в занятиях при их совершенствовании. Так, после упражнений на выносливость неэффективно развитие быстроты, а после развития силы не рекомендуются упражнения, на ловкость и т.д.

Принцип систематичности и последовательности необходимо соблюдать как при построении общей многолетней системы подготовки юных борцов, так и в каждом отдельном учебно-тренировочном занятии.

Принцип наглядности особенно важен в обучении юношей. Изучение материала должно строиться так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно, когда тренер образцово его показывает.

При показе действия необходимо обращать внимание борца на самое главное. Не следует сразу акцентировать внимание юноши на большом количестве элементарных движений и фаз.

Необходимо уже пройденный материал увязывать с новым. При показе нового варианта приема тренер указывает на те элементы, которые были ранее усвоены.

Для создания наиболее полного представления о приеме необходимо:

- а) при показе приема объяснять его технические и тактические свойства;
- б) показывать ситуацию, при-которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;
- в) прием показывать в целом так, как его выполняют в схватках, что дает возможность создать общее представление о нем;
- г) прием показывать по частям медленно, создавая тем самым более

точное представление о важных частях изучаемого действия;

д) прием показывать в целом в таком виде, в каком следует начинать его изучение.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у борцов неправильное представление о нем, вследствие чего при выполнении могут появиться ошибки. В качестве наглядного материала можно использовать плакаты, кинограммы, кинокольцовки, рисунки, видеозаписи, а также просмотры тренировок и соревнований квалифицированных борцов и совместные тренировки с более подготовленными спортсменами.

Непременным условием обучения должна быть последовательность изучения. Каждая новая тема должна быть связана с предыдущей. Обучение необходимо вести от простого к сложному. Чрезмерное форсирование подготовки борцов, так называемое «натаскивание» крайне вредно.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в учете возрастных и индивидуальных различий борцов при подборе средств и методов обучения и тренировки. Значение этого принципа обусловлено тем, что в процессе обучения и тренировки в спортивной борьбе интенсивному воздействию подвергаются жизненно важные функции организма человека.

Можно не сомневаться, что ни один тренер не предложит борцу 10-12 лет поднимать штангу весом 100 кг. Этот показатель недоступен для данного возраста. Поэтому принцип доступности, как в обучении, так и в воспитании, основывается на данных о закономерностях возрастного и индивидуального развития. Степень реализации принципа доступности и индивидуализации во многом зависит от умения тренера правильно определить меру доступности предлагаемого упражнения с учетом объективных трудностей его выполнения, и индивидуальных возможностей ребят. При определении меры доступности в подборе упражнений тренер должен руководствоваться программными и нормативными требованиями, индивидуальными особенностями борца, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, поставленными перед ним.

Планирование педагогического процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности борцов устанавливаются в процессе изучения данных врачебного контроля, анкетных данных, предварительных испытаний, и наблюдений в процессе занятий.

Следует так построить обучение, чтобы перед изучением нового материала спортсмены были к нему подготовлены. Посильные требования во время занятий, постепенный переход от простых заданий к более трудным, способствует быстрейшему прогрессу спортивных результатов борцов, воспитывает у них уверенность в своих силах.

В случае повышения посильной меры нагрузок упражнения могут дать

отрицательный эффект, возникнет угроза для здоровья занимающегося.

Конкретное определение меры нагрузок – одна из важных и вместе с тем сложных задач обучения тренировки. Для ее решения надо знать функциональные возможности организма занимающихся, их индивидуальные особенности. Эти сведения можно получить на основе врачебного и педагогического контроля.

Необходимо помнить, что доступными будут такие нагрузки, которые ведут к сохранению и укреплению здоровья.

4. Принцип динамичности.

Принцип динамичности состоит в постановке и выполнении все более трудных задач, в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок. Одной из предпосылок выполнения этого принципа является необходимость регулярного обновления задания с ростом нагрузок. Чем больше нагрузки (если они не превышают меры), тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки, чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и сверхвосстановления.

Известно также, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ее, становятся меньше – снижаются энергозатраты на единицу внешней работы, меньше становятся морфологические сдвиги в составе крови и др. Происходит «экономизация функций». Организм работает более экономно с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, надо систематически обновлять нагрузки (по характеру, объему и интенсивности). Аналогичная закономерность действует и в процессе развития волевых качеств.

Необходимо знать, что организм приспособливается к нагрузкам не сразу. Надо определенное время, позволяющее произойти адаптационным перестройкам в организме и перейти на новый более высокий уровень функционирования. Формы повышения нагрузок могут быть различными: прямолинейно-восходящими, ступенчатыми, волнообразными. Их использование зависит от конкретных задач обучения и тренировки.

Заканчивая анализ принципов обучения надо отметить, что все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу един. Поэтому ни один из принципов не может быть успешно реализован, если игнорируются другие.

5. Принцип прочности.

Принцип прочности знаний, умений и навыков. Данный принцип требует, чтобы знания, умения и навыки, приобретенные спортсменом, не только были прочными, но и он мог их применить в различных ситуациях.

Весьма важное значение приобретает сохранение двигательного навыка, его неизменность в течение долгого времени и устойчивость, которая выражается в стабильности, прочности навыка при любых, даже сбивающих факторах. При обучении важно, чтобы изученный прием, его техника выполнения долго держались в памяти и были устойчивы. Особое значение устойчивость навыка приобретает в процессе соревнований.

В борьбе большое значение имеет способность применять технические действия в необычных ситуациях. Двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировочного урока, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. Поэтому уже с самого начала обучения техническим действиям следует учить ставить задачу перед борцами выполнять приемы в разнообразных ситуациях.

Практическое осуществление принципа прочности предполагает повторение, которое является главным и единственным способом закрепления результатов, достигнутых в обучении, и их совершенствовании.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 15. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ)

План лекции

1. Способы освоения техники вольной борьбы.
2. Формирование двигательных навыков.
3. Последовательность освоения приемов вольной борьбы.

1. Способы освоения техники вольной борьбы

В практике обучения технике приемов борьбы существует два способа разучивания приемов: 1) способ целостного разучивания и 2) способ разучивания по частям.

В первом случае прием разучивается в целом. Так разучиваются, например, наиболее простые приемы борьбы в партере— переворот захватом рук сбоку и др.

Во втором случае разучивание приема происходит по частям. Так разучиваются многие приемы в стойке, которые по технике исполнения трудны, состоят из ряда сложных движений, и изучать их вначале целесообразно по частям. Например, для выполнения бросков через спину или через ноги борец должен обладать хорошей координацией движений. Если их разучивать в целом, то добиться правильного выполнения движений значительно трудней.

Целостный способ изучения приема положителен тем, что он не нарушает общей структуры движения и приема в целом. Но это возможно только при разучивании наиболее простых приемов. Целостный способ разучивания непригоден для более сложных приемов и комбинаций прежде всего потому, что отдельные детали в приеме нечетко усваиваются, а это ведет к неправильному овладению приемом.

Кроме того, разучивание сложного приема в целом может создавать у занимающихся неуверенность в своих действиях, привести к травматическим повреждениям, что затормозит образование необходимого навыка. Неуверенность борца, возникающая из-за трудности приема, ограничивает и искажает технику борьбы. Так, начинающий борец никогда сразу не выполнит технически правильно бросок через полумост или переднюю подсечку, если вначале не научить его падению назад, развороту для конечного положения, а затем (для закрепления навыка) не дать поупражняться с манекеном.

Когда борец освоил выполнение приема с чучелом, можно переходить к разучиванию с партнером, причем сначала тоже по частям.

Способ разучивания по частям рекомендуется применять в следующих случаях:

1) если прием или комбинация настолько сложны, что изучить их целостно невозможно;

2) если прием сам по себе прост, но отдельные его части настолько важны, что требуют отдельного и тщательного их изучения. Так, например, чтобы провести бросок через полумост технически правильно и без повреждений, необходимо при обучении обратить внимание на тщательное изучение отдельных его деталей (в частности, выпрямление ног, подбив животом и одновременно прогиб, поворот грудью вниз);

3) если прием проводится настолько быстро, что при целостном разучивании нельзя уловить и усвоить его отдельные части, играющие существенную роль при исполнении приема. Таковы, например, броски через спину, передняя подножка, подхват и др.

Прежде чем выполнять эти приемы, необходимо усвоить:

а) поворот спиной к партнеру;

б) исходное положение ног и туловища;

в) выполнение захвата;

г) рывок руками и туловищем;

д) подставление или подбив ногами или тазом;

е) правильное падение противника на ковер с предварительным поворотом в воздухе.

Все эти движения нельзя уловить при целостном способе изучения приема.

Если такие группы бросков, как бросок через мост, бросок через полумост, подсечки, подхваты, разучивать целостным способом, то это может привести к ушибам и повреждениям учеников. В результате этого у них может появиться боязнь выполнения приемов, от которой в дальнейшем очень трудно избавиться.

Рекомендуется не спешить разучивать эти приемы в целом, а, наоборот, разучивая прием по частям, добиться, чтобы ученики усвоили отдельные элементы настолько твердо, что будут уверенно и технически правильно выполнять его в целом.

При способе разучивания по частям необходимо пользоваться специальными подготовительными упражнениями, способствующими усвоению навыков, необходимых для усвоения приема в целом: упражнения для укрепления мышц шеи, специальные упражнения на мосту, упражнения в повороте спиной к противнику, упражнения в подбиве ногой или подставление ее и т. п.

При обучении приемам борьбы необходимо выделять из них основные и важные элементы, изучение которых способствует овладению приемами в целом.

Несмотря на большое разнообразие техники — большое число различных приемов при борьбе в стойке и партере (особенно в вольной борьбе), — многие приемы при самых различных захватах будут одинаковы по структуре основных движений.

Так, например, при обучении приемам группы „броски через спину“ основное внимание уделяется повороту спиной к противнику. Эти движения одинаковы для всех бросков через спину.

2. Формирование двигательных навыков

Процесс овладения двигательными навыками в борьбе основан на учении И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, основные положения которого позволяют предвидеть и направлять их формирование и развитие.

Исходя из этого учения, процесс формирования двигательного навыка в борьбе подчиняется следующим основным положениям:

1. Все двигательные навыки в борьбе представляют собой произвольные движения (движения, управляемые центральной нервной системой), в основе которых лежит механизм временной связи. Своими экспериментальными работами И.П.Павлов показал, что „раздражению определенных кинестетических клеток в коре отвечает определенное движение, как и обратное: пассивное воспроизведение определенного движения посылает в свою очередь импульсы в те кинестетические клетки коры, раздражение которых активно производит это движение...”

Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете кинестетическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите” .

В связи с этим при формировании двигательного навыка существенным условием является необходимость предварительного представления о движении.

Создание этого представления может быть через словесное объяснение (название приема или движения, его форма, направление, скорость, сочетание с другими движениями и т. д.) или наглядный показ, демонстрацию, т. е. через вторую и первую сигнальные системы.

Это положение указывает на необходимость неразрывно сочетать словесный метод и метод демонстрации при обучении и тренировке приемов борьбы, что будет способствовать сознательному усвоению ее техники.

2. Все двигательные навыки есть сложные комплексные, цепные проприоцептивные условные рефлексy, которые состоят из ряда положительных и отрицательных условных рефлексов, чередующихся в сложных движениях (приемах борьбы, способах подготовки нападения и т. д.).

Овладение деталями движения (точностью движений в приемах нападения, защиты и контрнападения) строится на основе образования в коре головного мозга динамического стереотипа, где возникают сложные функциональные взаимоотношения процессов возбуждения и торможения, в результате чего создается определенная системность нервных процессов в коре, обеспечивающая ту или иную структуру движения.

3. Развитие и укрепление двигательного навыка в дальнейшем переходит в стадию автоматизма. Автоматизм характеризуется упрочением в коре

головного мозга сложных двигательных условных рефлексов при контроле со стороны полушарий головного мозга через кинестезическую и другие виды чувствительности (зрение, слух, осязание).

У борца появляется особое „чувство приема" — такое ощущение, которое помогает регулировать ему степень усилия мышц во времени при определенном положении своего тела и тела противника, удобном или необходимом для нападения, защиты или контрнападения.

4. Кора больших полушарий обладает особым свойством, названным Павловым пластичностью. Благодаря этой пластичности возникает возможность появления безграничного числа Двигательных навыков и их переделка. На основании этого при тренировке по борьбе становятся возможными два явления:

1) возможность исправления ошибок, возникающих при овладении техникой борьбы, которая появляется благодаря сознательному отношению к указаниям тренера и сопровождается уточнением процессов в коре больших полушарий;

2) возможность образования новых форм и комбинаций движений из имеющихся двигательных навыков, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях, что особенно важно в борьбе, где благодаря наличию сопротивления со стороны противника все время изменяется положение его тела, а следовательно, необходимо частично изменять и характер движения приемов нападения, защиты и контрнападения.

5. Условные рефлексы при определенных условиях могут возникать, закрепляться, становиться прочными и могут затухать. В связи с этим при тренировке по борьбе появляется возможность на различных стадиях подготовки борца усовершенствовать приемы борьбы, осваивать новые варианты движений и изменять арсенал средств нападения, защиты и контрнападения.

При правильной тренировке борца у него должен быть непрерывный рост техники и обогащение борьбы новыми техническими и тактическими ее формами.

Надо изучать все известные в технике борьбы приемы так, чтобы знать их и иметь возможность ориентироваться во всем многообразии приемов. Приемов, не известных борцу, не должно быть. Однако одновременно тренировать все приемы борьбы, чтобы выработать навык' применять их в борьбе, практически невозможно. Теоретически имеется возможность безграничного увеличения двигательного стереотипа. Это и создает возможность непрерывного обогащения борца новыми приемами и вариантами их выполнения, но для этого требуется длительная тренировка.

Практика показала, что лучшие борцы достигают отличных успехов в борьбе, применяя 4—5 приемов в стойке, 5—7 приемов при борьбе в партере, из которых имеются 2—3 приема излюбленных, выполнение которых доведено до виртуозности.

В связи с этим тренировать большое количество приемов нецелесообразно. Надо тренировать приемы, наиболее полно отвечающие

индивидуальным особенностям борца, учитывая физические и психические свойства его человеческой личности, „ее интересы и склонности, ее способность и одаренность, ее темперамент и характер". Индивидуальный подход имеет важное значение на всех стадиях усвоения борца при овладении им спортивным мастерством.

3. Последовательность освоения приемов вольной борьбы

Изучение приемов проводится в следующем порядке:

- 1) название приема, показ приема в целом, по частям и объяснение приема;
- 2) разучивание приема учениками целостным способом или по частям;
- 3) анализ и оценка выполняемого приема преподавателем и учениками;
- 4) повторение приема. Все эти моменты в обучении неотделимы друг от друга и взаимно связаны между собой. При обучении прием надо часто повторять. Совершенствование приема происходит при неоднократном его повторении.

Показ и объяснение приема. Показ и объяснение приема преследуют цель дать ученикам необходимое представление о приеме. При объяснении приема обращается внимание на основные, наиболее существенные моменты движения. Объяснение приема должно быть кратким и понятным, а показ приема точным и правильным в техническом отношении. Для этого преподаватель должен сам хорошо владеть техникой борьбы.

Допускается показ приема каким-либо из лучших учеников, особенно в тех случаях, когда преподавателю неудобно одновременно показывать и объяснять прием или упражнение (например, „забегание вокруг головы"). В таких случаях надо следить за тем, чтобы прием был показан правильно.

При показе приема необходимо выбрать место так, чтобы прием был одинаково хорошо виден всем занимающимся.

Сложный прием или контрприем показывается как в целом так и по частям, в быстром и замедленном темпах. Иногда показ повторяется несколько раз в течение периода изучения, чтобы устранить ошибки, допускаемые учениками.

Изучаемые приемы должны быть показаны в различных тактических условиях вольной схватки с тем, чтобы ученики могли использовать их с целью нападения или контрнападения.

Разучивание приема. Разучивание приема достигается последовательным повторением движений приема с целью добиться слитного и правильного его выполнения в максимально быстром темпе.

Разучивание некоторых приемов не представляет особой сложности. Например, прием борьбы в партере „переворот захватом рук сбоку" не требует разучивания по частям, так как в техническом отношении он нетруден. Разучивание такого приема заключается в нескольких повторениях с постепенным увеличением быстроты. Разучивание контрприемов и

комбинаций более сложно: требуется время на соединение отдельных Движений в одно слитное движение.

При обучении приему необходимо соблюдать соотношение между быстротой выполнения приема и правильностью движения.

В начале обучения главное внимание обращается на то, чтобы движение правильно выполнялось. Поэтому приемы следует делать медленно и лишь по мере усвоения ускорять их выполнение, доводя до нормальной скорости.

Однако такой способ нельзя рекомендовать при бросках через мост, полумост, при передней подсечке и переднем подбиве. Замедленное исполнение этих приемов не поможет их усвоению, а, наоборот, затормозит усвоение и приведет к неправильному техническому исполнению данных бросков.

Перед тем как разучивать некоторые приемы, необходимо сначала заниматься специальными подготовительными упражнениями, которые подводят учеников к более успешному их выполнению.

Успех разучивания приема зависит главным образом от того, насколько ученики готовы к выполнению данного приема или упражнения.

Для воспитания необходимой при проведении приема уверенности и смелости в обучении надо соблюдать постепенность; сначала обучить наиболее простому приему, а затем последовательно переводить к более трудным. Это содействует быстрейшему овладению техникой борьбы и ее наиболее трудными и сложными приемами.

При обучении в паре с учеником преподаватель помогает выполнять тот или иной прием, поддерживая и страхуя ученика. Этим обеспечивается правильное проведение приема и предупреждаются возможные травматические повреждения.

На каждом занятии следует изучать не более одного приема в партере и одного в стойке.

Овладение техникой приемов в связи с их сложной координацией движений расчленяется на две части:

- 1) обучение основным движениям приема,
- 2) закрепление и совершенствование приема с целью выполнения в вольной схватке на соревновании (тренировка).

Обучение приему в свою очередь имеет два этапа:

- а) выполнение приема из наиболее удобного положения в медленном темпе (сложный прием выполняется по частям),
- б) выполнение приема из наиболее удобного положения слитно с постепенным увеличением быстроты до максимальной.

Партнер в обоих случаях слабо сопротивляется.

Обучение можно проводить двумя способами: одновременно всей группой по общей команде преподавателя и одновременно всей группой без команды (каждая пара делает движение самостоятельно). В первом случае преподаватель делает общие указания всей группе, а во втором — каждой паре отдельно.

Анализ и оценка приема. При обучении технике борьбы со стороны преподавателя необходимо тщательное наблюдение за работой учеников, анализ их успехов и ошибок. Преподаватель должен подмечать ошибки и быстро указывать способы их исправления.

Особенно важно своевременно исправлять ошибки у начинающих, так как повторение ошибок ведет к неправильному заучиванию приема, к образованию нежелательного навыка; иногда ошибки могут повлечь за собой травматические повреждения. Преподаватель обязан научить учеников разбираться в своих ошибках и ошибках товарищей. Этим развивается инициатива и творческое отношение к занятиям.

Исправление ошибок заключается не только в том, чтобы заставить ученика повторить прием несколько раз. Этого еще недостаточно. Главное — найти причины этих ошибок, а также наиболее легкий способ их исправления.

При изучении приема некоторые допускают только незначительные ошибки, другие выполняют его с грубыми ошибками в отдельных деталях или в целом приеме. В первом случае ошибки легко исправить при повторении, во втором — нет никакого смысла повторять прием. Здесь следует вернуться к пройденному этапу обучения и повторить те движения, в которых допущены основные ошибки, что не дает возможности правильно овладеть приемом в целом.

При обучении у начинающих наблюдается чрезмерное напряжение. Это вызывает необходимость специальной работы по устранению излишнего напряжения путем применения упражнений на расслабление и детального анализа движений.

При групповых занятиях типичные ошибки, замеченные у занимающихся, объясняются всей группе и особое внимание уделяется отстающим.

Повторение приема. Для того, чтобы приобретаемые учеником технические навыки стали прочными и устойчивыми, необходимо при обучении неоднократно повторять приемы. В овладении техникой борьбы главное не в простом повторении отдельно взятых приемов, а в сочетании технической подготовленности с выработкой физических, моральных и волевых качеств, необходимых борцу.

Эти два момента в обучении неотделимы друг от друга и способствуют воспитанию всесторонне развитого высокотехнического спортсмена.

При повторении приемов учитываются возможности занимающихся. Если приемы непосильны для выполнения, то повторение их не только бесполезно, но часто может привести к отрицательным результатам.

Повторение приемов нельзя сводить только к выполнению ранее изученных движений и усвоению какого-либо одного неизменного навыка. Повторение должно быть связано с усложнением приема и обстановки его применения.

Повторяя и одновременно усложняя прием, можно довести его до высокой степени совершенства, что необходимо для успешного ведения схватки.

Приемы нападения, защиты и контрприемы обязательно следует повторять в учебно-тренировочных схватках, при выполнении различных тактических задач.

Повторением можно добиться автоматического выполнения приема при направляющем участии сознания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 17: МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекций:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные упражнения (подводящие и подготовительные).
3. Последовательность использования ОРУ и специальных упражнений.
4. Страховка и самостраховка.
5. Основные упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения.

Основные средства тренировки борца

Основные средства тренировки подразделяются на общеразвивающие, специальные и основные упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения

К обще развивающим упражнениям относятся такие, которые имеют разнообразную по координации и динамике форму движений, отличительную от движений в борьбе, но вызывают образование положительных взаимодействующих рефлексов с двигательными навыками.

Они применяются с целью создания предпосылки для быстрого и лучшего овладения и совершенствования техники борьбы, для развития отдельных физических качеств, а также для более быстрого восстановления работоспособности спортсмена. Это позволяет использовать их с преимущественной направленностью для развития того или иного качества и избирательно решать конкретные задачи. Например, выполнение 2-3 раза кувырка будет преимущественно решать задачу общей разминки, если тот же кувырок выполнять большее число раз, то будет осуществляться вистибулярная тренировка. Аналогично выполнение упражнения "шпагат" в зависимости от дозировки может служить разминке или развитию подвижности в тазобедренных суставах и т.д.

К общеразвивающим упражнениям, применяемым преимущественной направленностью для подготовки организма борца к выполнению основных упражнений вольной борьбы, относятся: ходьба, бег, подскоки и прыжки, упражнения в движении, упражнения на месте (типа зарядки), акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, палками, со скакалкой, в сопротивлении, на гимнастической стенке и подвижные игры.

Ходьба и бег являются хорошим средством повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и развития нижних конечностей. Их следует применять в каждом тренировочном занятии как составную часть общей разминки, а также включать зарядку и вечернюю прогулку. Ходьба и бег проводятся в

различных положениях: на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы, скрещивая ноги, высоко поднимая бедра, в полуприседе и в приседе, семеня, выбрасывая прямые ноги вперед и назад, спортивным шагом и т.д., меняя темп и дозировку.

Подскоки и прыжки по своему воздействию на организм борца схожи с ходьбой и бегом. Нередко их чередуют: ходьба с подскоками или бег с прыжками. Хорошо развивая прыгучесть, они вырабатывают умение управлять своими движениями в безопорном положении, что способствует формированию навыка ориентировки в пространстве, имеющему большое значение для единоборства. Выполнять их можно на одной или двух ногах, в приседе, в различных направлениях, через препятствия, со скакалкой и т.д.

Упражнение в движении - это ходьба с различными движениями руками, с наклонами и поворотами туловища. Основная их направленность - подготовка мышц и суставов конечностей и туловища к предстоящей деятельности. Выполняются круги кистями, прямыми и согнутыми руками с различной амплитудой и во всех направлениях, сжимание и разжимание пальцев рук. Движения руками сочетаются с наклонами и поворотами туловища в разные стороны. Движения туловищем проводятся с различными положениями рук, например, наклоны туловища в стороны, руки на поясе, за головой, вверх, и т.д. Упражнения в движении, как правило, выполняются после ходьбы и бега.

Акробатические упражнения способствуют вестибулярной тренировке и вырабатывают навык ориентировки в пространстве. В основном применяются такие простейшие упражнения как стойка на голове и на руках, кувырки вперед, назад, с прыжка, в полете через препятствие, в парах, перевороты боком через стойку на кистях, вперед и назад, сальто вперед и назад и другие.

Упражнения на месте типа зарядки занимают особое место в тренировке борцов. Это объясняется тем, что в спортивной борьбе как ни в каком другом виде спорта активно участвуют все мышцы и суставы тела и поэтому, естественно, необходимо соответственно подготовить их. Огромный диапазон движений руками, ногами, головой и туловищем в различных сочетаниях и направлениях создают неисчерпаемый арсенал различных упражнений, позволяющих активно воздействовать на все мышцы, связки и суставы тела спортсмена. Их выполняют из различных положений: стоя, сидя, лежа, в упоре, в партере, на мосту. Они доступны для всех возрастных групп, не требуют никаких приспособлений и оборудования, легко усваиваются, свободно усложняются и дозируются. Данные упражнения целесообразно применять в утренней зарядке, в общей разминке, а также со специальной направленностью для развития отдельных групп мышц.

Упражнения с набивными мячами способствуют развитию ловкости, глазомера, умения дозировать свои усилия и повышают эмоциональность тренировки. По форме выполнения они делятся на одиночные, парные и групповые. В основном они состоят из передачи, бросков и ловли мяча из

различных положений. Упражнения с мячами применяются в общей разминке или после схваток, как активный отдых.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию чувства ритма движений, общей координации, они отлично воздействуют на сердечнососудистую и дыхательную системы. Прыжки через скакалку выполняются на одной или двух ногах в различных сочетаниях и комбинациях. Их проводят индивидуально в общей разминке или как активный отдых. В занятиях по общей физической подготовке они могут выполняться группой через удлиненную скакалку.

Упражнения в парах с сопротивлением являются средством для развития силы отдельных групп мышц и увеличения подвижности в суставах. Они также вырабатывают умение дозировать свои усилия и определять усилия партнера. Они состоят из сведения и разведения рук или ног, когда один из партнеров их удерживает, а также разнообразных сгибаний и разгибаний туловища или головы с помощью партнера или с преодолением его сопротивления. В их основе лежит преодоление поступательного или уступающего сопротивления.

Эти упражнения включают в утреннюю зарядку, разминку, в занятия по физической подготовке, а также используют в конце тренировки для развития силы и силовой выносливости.

Подвижные игры проводятся в тренировках с целью повышения эмоциональности и для воспитания чувств коллективизма, дружбы и сплоченности спортсменов. Для этого используют самые разнообразные игры, начиная от простых ("колеса", "третий лишний") и до сложных ("бой всадников", "регби на коленях"). Игры в дозировке, соответствующей задачам тренировки, можно применять в начале и в конце занятия.

Используя общеразвивающие упражнения в тренировке, необходимо чередовать их в различных сочетаниях и объеме, что позволит всесторонне воздействовать на организм борцов и значительно обогатить их двигательный опыт, повысить эмоциональность и исключить шаблонность и однообразие в занятиях.

2. Специальные упражнения.

Специальные упражнения имеют большое значение для любого спортсмена, т.к. они в значительной мере обеспечивают целенаправленную подготовку.

Специальные упражнения направлены на более быстрое и успешное овладение техникой сложных приемов, на дальнейшее совершенствование структуры выполнения технических и тактических действий. Они широко используются также для развития физических и волевых качеств, необходимых борцу.

Эти упражнения преимущественно применяются во второй половине подготовительной части урока (в разминке перед схваткой), в утренней разминке и в разное время основной части занятий. Разнообразные

специальные упражнения подразделяются на специально-подготовительные упражнения и упражнения в выполнении приемов борьбы и их элементов.

К специальным подготовительным упражнениям относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями в борьбе. Специальные подготовительные упражнения, в свою очередь, можно подразделить на две основные группы:

1. Подводящие упражнения, содействующие освоению и совершенствованию технической структуры приемов и тактики их проведения.

2. Упражнения, развивающие физические качества, необходимые борцу.

Все эти упражнения могут выполняться без снарядов и со снарядами и с партнером.

К числу специальных подготовительных упражнений относятся также и простейшие формы борьбы: выталкивание за круг, выведение из равновесия стоя на одной ноге, борьба за овладение палкой и т.д.

Борцы старших разрядов, которые достаточно подготовлены к освоению сложных по координации приемов, выполняют специальные подготовительные упражнения главным образом с целью развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы, исправления выявившихся недостатков.

Специальные упражнения в выполнении приемов состоят из имитационных упражнений, упражнений, проводимых с партнером.

Имитационные упражнения позволяют совершенствовать не только технику, но и в известной степени тактику проведения приемов, когда они используются на определенном тактическом фоне (из различных исходных положений, вслед за имитацией различных способов тактической подготовки). Имитационные упражнения выполняются без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом, мешком).

Эти же упражнения могут быть одновременно использованы и для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Например, имитируя элемент броска прогибом - отрыв тяжелого чучела от ковра, борец одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины.

Особенно большое значение имитационные упражнения приобретают в тех случаях, когда нет возможности упражняться с партнером.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец хорошо овладел технической структурой данного приема, правильно и ясно представляет себе его проведение.

Упражнения в имитации приемов со снарядами особенно удобно использовать для многократных повторений бросков, поскольку не всегда удастся подобрать для этой цели партнера. Однако не следует чрезмерно увлекаться отработкой приемов с чучелом. Нельзя забывать, что структура

приема при выполнении его с чучелом и с партнером неодинакова, всегда имеется разница в деталях приема и психологической настройке борца.

В зависимости от веса борца и задач тренировки подбираются различные по весу борцовские чучела. Так, для борцов наилегчайшей, легчайшей и полулегкой весовых категорий чаще всего используются чучела от 16 до 21 кг, для спортсменов легкого и полусреднего веса - 24 кг, для борцов среднего, полутяжелого и тяжелого веса 31 кг.

В отличие от упражнений с чучелом упражнения с партнером дают возможность более тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, в значительной мере позволяет добиться четкого с максимальной быстротой выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера: когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимися, партнер может сопротивляться слабо (иначе говоря, относительно не сопротивляться), вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не только не принесет упражняющемуся пользы, а может даже причинить вред, так как вызовет искажение рациональной структуры приема. При совершенствовании тактики проведения технических действий необходимо обусловленное сопротивление партнера.

Подбирать партнера надо с таким расчетом, чтобы его особенности и подготовка способствовали решению поставленной перед упражняющимися задачи. Так, если задача упражняющегося - совершенствование контрприемов от захвата руки на ключ, партнер должен хорошо владеть этим приемом.

Во время выполнения упражнений с партнером в условиях специально поставленной перед спортсменами тактической задачи стирается грань между проведением приема вне схватки и в схватке.

3. Последовательность использования общеразвивающих и специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения следует выполнять в последовательности, способствующей постепенному развитию всех физических качеств, а также тех отдельных физических качеств, которые к моменту начала изучения сложных приемов обеспечат соответствующую подготовку борца. В начале обучения общеразвивающие упражнения распределяются в уроках так, чтобы подготовить борцов к изучению приемов первого цикла. В дальнейшем применяются упражнения, способствующие изучению сложных приемов в учебно-тренировочных схватках. В основном периоде первого года обучения общеразвивающие упражнения изучают и применяют в такой последовательности, которая имеет целью подготовить борца к участию в соревнованиях.

В тренировочных занятиях борцов высших разрядов последовательность изучения и применения общеразвивающих упражнений определяется тактическими задачами, в соответствии с которыми и происходит развитие физических качеств.

Специальные упражнения применяются в такой последовательности, которая способствует подготовке борцов к изучению приемов, а также к выполнению соответствующих действий в схватках,

Способы самостраховки осваиваются прежде, чем борцы приступают к изучению соответствующего приема, Например борец должен уметь падать на бок прежде чем начнет изучать броски подворотом, или падать назад с поворотом на грудь перед освоением броска прогибом и т.д.

Эти приемы страховки и самостраховки в дальнейшем совершенствуются при изучении приемов.

Специальные упражнения, которые помогают вырабатывать навыки, необходимые в процессе борьбы (мост, забегания, перевороты, выседы, броски и т.д.), осваиваются в такой последовательности, чтобы к моменту изучения приемов или проведения первых схваток борцы умели бы их выполнять. Эти упражнения включают в урок с целью совершенствования способности выполнять нужные борцу действия и формировать у него соответствующие навыки.

4. Страховка и самостраховка.

Выполнение технических действий вольной борьбы обычно связано с падениями занимающихся на ковер, придает особое значение изучению приемов страховки и самостраховки, которые направлены на формирование навыков падения. В основе самостраховки лежит умение борца принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной, головой о ковер. Правильное падение при броске предполагает умение напрягать тело и собираться в момент касания ковра. При падении нельзя расслабляться, падать на голову, локоть и выставлять кисти рук для упора. Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, различных группировок, падений, кувырков, переворотов, которые включаются в подготовительную часть каждого урока. Следует отметить, что навыки самостраховки при падениях имеют большое значение не только для занятий борьбой, но и профилактики бытового травматизма у детей. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении партнера направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него.

Наиболее распространенный способ страховки тренером поддержка. Выполняется при изучении таких сложных приемов как броски прогибом,

броски подворотом. Тренер располагается рядом с борцами, подготовившимся для выполнения броска, чаще всего захватывает бросаемого за руку (свободную от захвата). Распологаться надо таким образом, чтобы не оказаться на пути падающего. После этого подается команда на выполнение приема, и тренер поддерживает обоих в падении. Для освоения страховки вначале следует страховать борца, выполняющего бросок с манекеном. В этом случае страхующий захватывает «руку» манекена.

Навыки страховки и самостраховки с помощью специальных упражнений способствуют быстрейшему усвоению техники вольной борьбы.

Способы самостраховки необходимо изучить по принципу возрастающей их трудности. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине. Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научить юношей различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

Изучение упражнений самостраховки следует начинать с первых дней занятий.

5. Основные упражнения.

Основными упражнениями борца являются схватки, в которых решаются задачи: приобретения, закрепления и дальнейшего совершенствования технических, и тактических навыков и умений: воспитания и развития необходимых борцу физических, волевых и моральных качеств; приобретения и поддержания высокой тренированности. Каждая из перечисленных задач находит свое полное разрешение в определенных, специально-разработанных с этой целью схватках, учебных, учебно-тренировочных, контрольных и соревновательных.

Учебная схватка направлена на освоение нового учебного материала по технике и тактике борьбы. Партнер относительно сопротивляется или сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает обучающемуся благоприятные условия для выполнения приема.

Особенность учебной схватки состоит в том, что она направлена на освоение какого-либо одного приема и сочетание приемов и проводится, как правило, только в стойке или партере. Темп избирается медленный или средний, чтобы борец имел возможность тщательно контролировать свои действия. Такая схватка длится непродолжительное время - борцы не должны чувствовать усталости, которая может помешать правильному усвоению приема. Если действие проводится неточно, имеет смысл прервать схватку и указать борцу на допущенную ошибку.

Партнер в учебной схватке должен постараться сделать все от него зависящее, чтобы обучаемый мог полноценно решить стоящую перед ним задачу. По возможности он может дать оценку действиям обучаемого, правильно сориентировать его, указать на недостатки.

Проводить такие схватки лучше всего в начале основной части урока. Учебные схватки главным образом используются в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки основного периода.

Учебно-тренировочная схватка в основном содействует дальнейшему освоению и совершенствованию техники и тактики борьбы, Она проводится с различными заданиями, направленными на закрепление технических и тактических действий, на устранение конкретных недостатков, на развитие определенных физических качеств, на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками и т.д.

Задание на схватку могут получить одновременно 2 борца. В связи с этим большое значение имеет подбор партнер и правильное распределение задач между упражняющимися. Например, одному из борцов дается задание совершенствовать переводы в партер, а другому - уходы в стойку из положения партера. Если упражняющиеся не получают специального задания - совершенствовать защиту, то все их стремление должно быть направлено на выполнение приемов и контрприемов. Каждый из борцов должен по возможности чаще создавать острые ситуации и не уклоняться от таких ситуаций, создаваемых противником, используя их для атак и контратак.

Когда один из борцов оказывается спиной к ковру, ему нужно встать на мост, а другому, заняв правильное исходное положение для выполнения дожимания, дать возможность партнеру уйти с моста.

Учебно-тренировочные схватки строятся по различным формулам: с различным чередованием борьбы в стойке и партере, только в стойке или только в партере.

Учебно-тренировочную схватку, так же как и учебную, можно прервать для указаний на ошибки борцов, но делать это следует при крайней необходимости.

Место учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, схватку проводят в начале основной части, после того, как борцы проведут тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Наиболее часто к учебно-тренировочным схваткам прибегают в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям основного периода.

Тренировочная схватка заключается в совершенствовании техники, тактики, развитии необходимых борцу физических и других качеств в условиях, близких к соревнованиям.

В тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты и комбинации. Он стремится побывать в самых различных положениях и ситуациях и найти у них правильный выход, старается выполнять технические действия из различных положений, упражняется в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров, в тактике ведения схватки с различными противниками.

Тренировочная схватка обычно ведется в высоком темпе. Выполнение всех действий движений проходит с полной ответственностью за их правильный исход. Однако, ведя схватку, борец не должен бояться проигрыша, Стремление во что бы то ни стало уйти от проигрыша, может привести к тому, что он всю схватку может провести в защите в ущерб совершенствованию своих приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут проводиться как с заданием, так и без задания, где чаще всего определяется общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении, которое складывается по ходу поединка.

Если борцы проводят вольную схватку, каждый из них должен стараться осуществить как можно больше излюбленных приемов и контрприемов, используя при этом различные способы тактической подготовки и благоприятные ситуации, стихийно возникающие по ходу борьбы.

В отличие от учебных и учебно-тренировочных схваток, тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В случае крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими.

Одна из разновидностей тренировочной схватки - схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки в борцовском зале. Обычно схватка без бросков проводится на последней тренировке, перед началом соревнований, с целью избежать травмы. Такие схватки могут быть включены и в занятия по физической подготовке.

Тренировочные схватки чаще всего используются в занятиях тренировочного характера, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольная схватка проводится при полном взаимном сопротивлении партнера, в условиях, предельно близких к условиям соревнований.

Цель ее - определить уровень тренированности борца, его готовность к участию в соревнованиях, выявить недостатки в подготовке, в какой мере борцу удалось усвоить то или иное техническое действие или тактический маневр. Обычно борцы проводят контрольную схватку по формуле, соответствующей правилам соревнований. Начинается она сразу после индивидуальной разминки. В контрольной схватке борцам следует вести себя так же, как и на соревнованиях, так если один из борцов попадает на мост, второй должен стремиться прижать его лопатками к ковру и удержать его в этом положении в течение 2-х секунд. Борец, попавший в критическое положение, в свою очередь, должен приложить максимум усилий, чтобы уйти из него.

Темп для контрольной схватки избирается как правило высокий. Однако это он исключает возможности вести борьбу на отдельных отрезках времени и в другом темпе, как того требует тактика.

Контрольные схватки не должны прерываться и сопровождаться какими-либо пояснениями. Разбирать ошибки надо после окончания схватки,

либо на специально организованных с этой целью занятиях. Контрольные схватки применяются эпизодически в процессе тренировки и проводятся, как правило, на этапе специальной подготовки за 10-15 дней до начала соревнований.

Каждый из борцов, используя свои технические, тактический, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над противником.

В соревновательной схватке проходит дальнейшее совершенствование технического, тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит на соревновательных этапах основного периода тренировки. Отдельные, менее ответственные, схватки могут выполняться и на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 18. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Вводная часть и ее содержание.
2. Подготовительная часть и ее содержание.
3. Основная часть и ее содержание.
4. Заключительная часть и ее содержание.

Главная организационная форма тренировочного процесса для всех спортсменов — групповой или индивидуальный урок. Основную роль должны играть групповые занятия, в том числе и у спортсменов-разрядников. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятия различная от 1 до 4-5 часов. В спортивных секциях - обычно 2 часа. Наибольшие вариации продолжительности — в индивидуальных занятиях. Продолжительность занятия связана с особенностями вида спорта, уровнем подготовленности занимающихся и их самочувствием. Если проводятся два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. В принципе чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Например, продолжительность тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа, а у марафонца - около 3 часов.

У прыгунов, тяжелоатлетов, метателей продолжительность занятия зависит от интервала отдыха между повторными попытками. Увеличение его, естественно, делает занятие продолжительнее, несмотря на очень высокую интенсивность выполнения упражнений.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится, как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Урок состоит или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и

заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности спортсменов применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

При двухразовой тренировке в день оба занятия могут строиться по одной схеме — из трех частей; возможно и сочетание одного индивидуального занятия из трех частей с основным групповым занятием из четырех частей.

1. Вводная часть.

Задача вводной части — организация занимающихся: построение группы, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для физических упражнений. Организующее и дисциплинирующее значение имеют также строевые упражнения, повороты, ходьба и др., включаемые в вводную часть.

Надо отметить очень важную роль вводной части в тренировочных занятиях спортивных команд любого уровня. Общая продолжительность вводной части 3-10 мин. Вместе с ростом подготовленности занимающихся она может уменьшаться.

2. Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части: общее разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, умения координировать свои движения и владеть элементами спортивной техники. Основная направленность применяемых для этого упражнений у малоподготовленных спортсменов - общая физическая подготовка, у мастеров спорта - общая и специальная физическая подготовка.

Подготовительная часть начинается с общего разогревания организма легкой работой, постепенно переходящей к более интенсивной.

3. Основная часть.

Главные задачи этой части урока - повышать у занимающихся уровень всесторонней физической и специальной подготовленности, обучать

спортивной технике и тактике, воспитывать моральные и волевые качества, силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, вооружать специальными знаниями, прививать навыки и умения самостоятельного выполнения заданий, правильного ориентирования в новых условиях.

Содержание основной части зависит от вида спорта, подготовленности занимающихся, их возраста и пола, периода тренировки и других причин. Основная часть может включать только один вид учебной или тренировочной работы, например (чаще всего) интегральную тренировку. Почти всегда так строится урок у бегунов, лыжников, конькобежцев, велосипедистов, гребцов.

Но бывает необходимым, особенно для менее подготовленных, проводить не один вид тренировочной работы в одном занятии. В этом случае все физические упражнения следует располагать в определенной последовательности, в зависимости от преимущественной направленности их.

Наиболее целесообразна такая последовательность: сначала упражнения, направленные на обучение технике или тактике и совершенствование в них; затем - направленные на воспитание быстроты или ловкости, потом - на воспитание силы и, наконец, выносливости. Целесообразность подобной последовательности была подтверждена экспериментально (А. В. Коробов— 1964). Показательным в этом отношении является распределение упражнений основной части занятий в подготовительном периоде. От быстроты и техники к силе и затем выносливости — такого порядка придерживаются легкоатлеты, гребцы, лыжники, конькобежцы и многие другие спортсмены.

Упражнения для обучения технике и тактике и совершенствования в них должны, как правило, заканчиваться до наступления утомления у спортсмена. Поэтому если в занятие включены такие упражнения, их желательно выполнять сразу после разминки. Если совершенствование в технике требует очень больших усилий, то направленные на это упражнения можно делать позже.

Упражнения, направленные преимущественно на воспитание быстроты, специальные упражнения, бег, прыжки, броски, удары, выполняемые с большой быстротой, обычно весьма интенсивны, но кратковременны и требуют напряжения всех сил атлета. Это вызывает не только некоторую физическую усталость, но и притупляет восприятие, ухудшает условия для усвоения техники. По этому такие упражнения включают во второй раздел основной части урока, после изучения техники и совершенствования в ней. Во всех случаях, когда хотят достигнуть максимального эффекта в скорости

движений, к скоростной работе нужно приступить непосредственно после разминки. Если в занятие включаются упражнения для воспитания ловкости, то они также идут в начале основной части (вместо упражнений «на быстроту» или после них).

Вслед за упражнениями, направленными на овладение техникой и воспитание быстроты, включаются упражнения «на силу»— специальные упражнения с различными отягощениями и без них, упражнения на гимнастических снарядах и др. В этот же раздел входят: метание различных снарядов, прыжки, многократные прыжковые упражнения. В обратном порядке эти упражнения делать не целесообразно, так как быстрота движений ухудшается.

Упражнения, направленные преимущественно на воспитание выносливости (как общей, так и специальной), проводятся обычно в конце основной части занятия. Они выполняются всегда со значительной, а часто и с очень большой нагрузкой. После них спортсмен обычно так устает, что не может эффективно выполнять упражнения с целью обучения, а также для воспитания быстроты или силы.

Решение воспитательных задач посредством упражнений на быстроту, силу, выносливость или ловкость, выполняемых в сложных и трудных условиях, включается в занятия в той же последовательности.

В основную часть тренировочного занятия обычно входит меньше упражнений различной направленности, нежели указано выше. Так, например, у прыгуна с шестом она может состоять только из упражнений, направленных на овладение техникой. Чаще всего в одно занятие включают упражнения для совершенствования в технике и затем для воспитания силы; или упражнения для воспитания быстроты, а потом выносливости; или скорости и силы и др..

Определенный порядок упражнений в основной части позволяет спортсмену эффективнее выполнять каждое из них и с большой пользой провести все занятие. Однако указанному расположению упражнений нельзя следовать догматически. В отдельных случаях может быть допущена и другая последовательность. Например, в начале основной части можно применять умеренные силовые упражнения для создания повышенной возбудимости с целью более эффективного выполнения упражнений «на быстроту».

Начало основной части в занятиях с новичками и недостаточно подготовленными спортсменами почти всегда отводится для обучения, которое обычно занимает меньшее место в занятиях квалифицированных спортсменов. Напомним, что хорошо подготовленные атлеты, как правило,

совершенствование техники увязывают с одновременным воспитанием двигательных качеств. Также и специальное воспитание двигательных качеств очень часто связано с совершенствованием техники. Однако и в этих случаях следует стараться по возможности расположить упражнения в определенной последовательности, исходя из их преимущественной направленности.

4. Заключительная часть.

Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях, так как в ней решается очень важная задача - постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к исходному.

В спортивной тренировке нередко предъявляются очень высокие требования, в частности к сердечно-сосудистой системе. Если атлет, например, после максимально быстрого бега на короткую дистанцию сразу же остановится и будет отдыхать стоя на месте или сидя, то у него резко упадет максимальное кровяное давление, вследствие чего бегун, особенно нетренированный, может даже потерять сознание (гравитационный шок). Это, правда, редкое явление, но резкий переход от тренировочной работы к покою часто вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшение самочувствия. Именно из этого не рекомендуется после напряженной работы сразу переходить к отдыху. Опытные бегуны даже после изнурительного бега не останавливаются сразу. Резкий переход от бурной деятельности к покою они смягчают медленным бегом и затем ходьбой в течение нескольких минут. И дело не только в падении кровяного давления. Видимо, все органы и системы, находящиеся в состоянии усиленного функционирования, требуют постепенного возвращения в исходное или близкое к нему состояние. Вот почему при постепенном снижении нагрузки отрицательных субъективных ощущений не возникает.

К сожалению, надо отметить, что во многих случаях заключительная часть не проводится. Бесспорно, это замедляет восстановительные процессы, затормаживает приобретение тренированности и может иметь отрицательное значение для здоровья спортсмена.

Для заключительной части тренировочного занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе с дальнейшим переходом на ходьбу в прогулочном темпе. Продолжительность бега 3-5 мин. (скорость малая, 100 м за 30-40 сек.), а ходьбы – 2-4 мин. Этим средством пользуются легкоатлеты, гимнасты, тяжелоатлеты, борцы, боксеры, фехтовальщики, представители спортивных игр.

Интенсивность упражнений в заключительной части должна быть малой. Надо учитывать, что после значительной нагрузки в основной части урока даже небольшая тренировочная работа предъявляет к организму спортсмена высокие требования.

Иногда рекомендуют заканчивать тренировочное занятие игрой. Однако к применению игр в конце занятия следует относиться очень осмотрительно. Это возможно лишь в случае недостаточной эмоциональности основной части занятия, и то после игры необходимо провести упражнения спокойного характера. Следует иметь в виду, что после больших нагрузок на занятии применение игры может привести к травмам. Миронова З.С. установила, что большинство повреждений было получено спортсменами в конце занятия, т. е. в состоянии определенного утомления.

Заключительная часть занятия имеет совершенно точную задачу - постепенный переход организма к исходному состоянию, и других задач ставить здесь не следует.

Распределение времени по частям урока и общая его продолжительность, как уже говорилось, могут быть и иными, в зависимости от задач тренировки, уровня подготовленности спортсменов и условий, в которых проводятся занятия.

Дополнительные тренировочные занятия. Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по заданию тренера. Продолжительность таких занятий в виде утренней зарядки или утренней тренировки может быть разной в зависимости от занятости спортсмена. Если ежедневно уделить этим упражнениям 30-60 мин., то за год это составит от 150 до 360 часов - объем, позволяющий добиться заметных сдвигов в тех или иных показателях тренированности. Не случайно многие сильнейшие спортсмены мира ежедневно выполняют тренировочные упражнения рано утром, еще до завтрака.

Обычно это упражнения с целью разминки, несколько упражнений для решения одной или двух сравнительно узких задач (например, развития силы определенных групп мышц, улучшения подвижности в суставах, отработки элемента техники и т. п.). Ежедневные упражнения особенно необходимы для воспитания гибкости, а также умения расслаблять мышцы. Во время занятий дома можно совершенствовать и некоторые детали техники и, если есть возможность, технику целостного упражнения.

Большую пользу для воспитания общей выносливости, построения специального фундамента и укрепления здоровья приносит бег в парке в спокойном темпе в течение 15-30 мин, (а для стайеров и больше), ходьба на

лыжах в течение часа, гребля и езда на велосипеде с малой интенсивностью и др. Эти упражнения можно выполнять ежедневно утром, но не натощак.

К дополнительным упражнениям относятся также кроссы, футбол, баскетбол, волейбол и другие игры. Это не только активный отдых, но и весомый вклад в общую физическую подготовленность, в укрепление здоровья.

Дополнительные упражнения обычно выполняются самостоятельно. Поэтому тренер обязан разрабатывать и давать своим ученикам домашние задания - комплексы упражнений и дозировку нагрузки. В этом случае самостоятельные упражнения будут входить в общий план тренировки спортсмена. Надо всемерно рекомендовать выполнять дополнительные упражнения группой.

Соревнования различного масштаба важная форма организации многообразной тренировочной работы. Участие в соревновании также строится из трех частей: разминка, непосредственное выступление в соревновании, заключительные упражнения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском

спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 19. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА

План лекции:

1. Основы методики обучения и тренировки.
2. Закономерности формирования двигательных навыков.
3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
4. Организация учебно-тренировочного процесса.

1. Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка - две стороны педагогического процесса. На начальном этапе подготовки борцов преобладает обучение. Затем оно уступает место тренировке. Однако почти в каждом занятии присутствуют элементы обучения, и тренировки.

При обучении первостепенная задача занятия - овладение навыками технических и тактических действий, при тренировке - совершенствование ранее изученных технико-тактических действий, развитие физических качеств и воспитание морально-волевых качеств.

2. Закономерности формирования двигательных навыков.

В занятиях с детьми, юношами, студентами различного возраста важное значение занимает обучение технике греко-римской борьбы и совершенствование в ней, так как в эти возрастные периоды двигательная функция, достигает довольно высокого уровня развития. Так повышается способность центральной нервной системы к образованию прочных условно-рефлекторных связей, активизируется деятельность второй сигнальной системы человека. Все это создает весьма благоприятные возможности для формирования, двигательных навыков и умений. Поэтому уже на первом году обучения ведущей задачей является изучение техники борьбы. Оно и определяет содержание занятий: подбор средств и методов физической и тактической подготовки и режим выполнения специальных упражнений.

При изучении и закреплении нового движения внимание борца имеет разную направленность. На первом этапе изучения, приема внимание направлено на последовательное выполнение каждого отдельного элемента технического действия. По мере повторения, всех деталей приема одновременно и при условии правильного выполнения, их наступает ослабление внимания к деталям. В результате у спортсменов вырабатывается умение целостно выполнять прием. Однако овладение приемом на уровне первоначального умения явно не достаточно для сознательного выполнения технического действия. Если борец во время схватки будет обращать внимание на правильное выполнение элементов приема, а не на выбор удоб-

ной ситуации для его реализации, он не сможет правильно подготовить прием и выполнить его.

Поэтому, как только занимающийся овладеет техникой проведения приема в облегченных условиях (например, без сопротивления партнера), необходимо научить его выполнять прием в сложных условиях спортивных схваток. Борец должен уметь выполнять прием в удобный момент схватки, не задумываясь над его деталями. Для этого надо, чтобы умение постепенно перешло в навык. Под навыком понимается действие, выполнение которого приобрело автоматизированный характер, благодаря многократному повторению.

Образование двигательного навыка представляет собой формирование новой, сложной координационной деятельности нервных центров. Эта координация, включает в себя регуляцию двигательных, нервных, секреторных, сосудистых и трофических функций организма. При осуществлении координационного двигательного акта требуется согласование не только двигательных, но и всех остальных функций организма спортсмена.

Процесс формирования двигательных навыков опирается на закон дифференцировки.

Выработка дифференцировочного торможения способствует устранению сокращения излишних мышечных групп. Быстрота становления двигательного навыка зависит от количества правильно выполненных повторений, предшествующего опыта борцов, их физической подготовленности, правильного представления о структуре технического действия.

В структуре спортивных упражнений принято различать пространственные, временные и силовые компоненты. При овладении новым движением они усваиваются не одновременно. Вначале закрепляются пространственные, затем силовые и потом уже временные компоненты. При этом все эти параметры навыка тесно взаимосвязаны между собой.

Известно, что даже незначительное изменение внешних условий оказывает сбивающее воздействие на структуру и, естественно, на эффективность выполнения основных движений борца. При этом важно, чтобы техническое действие борца имело определенную устойчивость, не расстраивалось при помехах со стороны всех возможных факторов.

Необходимо, чтобы приобретаемые борцами двигательные навыки не превращались в динамические стереотипы, поскольку техника движений с возрастом, ростом спортивной квалификации будет существенно изменяться прежде всего в зависимости от изменения размеров тела, развития силы, быстроты и других физических качеств.

Учитывая закономерности образования двигательного навыка, при изучении и совершенствовании технических действий, тренер должен руководствоваться следующим. Для лучшего усвоения технического действия необходимо проводить предварительную подготовку. Для этого следует использовать подводящие упражнения:

упражнения, элементы которых сходны по координации движений с

изучаемыми техническими действиями;

упражнения на развитие мышечных групп, принимающих активное участие при выполнении приемов;

упражнения на растягивание и расслабление основных мышц, противоположных тем, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов.

Облегчать условия изучения и выполнения приемов за счет:

предварительной специальной подготовки перед освоением и в процессе изучения приема;

страховки и помощи при особенно сложных технических действиях;

предупреждения основных ошибок, возникающих при выполнении технического действия..

Методы изучения приемов

Существуют три основных метода изучения приемов:

1) целостный; 2) по частям; 3) комбинированный, когда наряду с изучением всего движения вычленяются отдельные детали.

Как правило, к целостному методу прибегают при обучении наиболее простым техническим действиям. Этот метод имеет ряд преимуществ: с первых же шагов изучается не только правильная структура приема, но и ритм. Кроме того, занимающиеся не испытывают впоследствии трудностей при соединении отдельных частей приема в одно движение.

При изучении новых технических действий и приемов тренер обычно начинает с объяснения значения данного приема, кратко поясняет, в каких случаях его удобнее проводить (можно назвать борцов, отлично владеющих этим приемом). После этого тренер переходит к показу. Сначала прием проводится в обычном темпе. Затем тренер фиксирует внимание занимающихся на отдельных деталях и выполняет приемы в замедленном темпе. После просмотра показа приема в обычном и замедленном темпе, спортсмены начинают изучать прием самостоятельно.

Изучение технических действий имеет определенную последовательность. Так, в стойке после овладения, приемом в замедленном темпе на месте из удобных положений, создаваемых партнером, приступают к проведению его в передвижении из удобных положений.

Тренер после одной-двух попыток самостоятельного проведения, изучаемого приема останавливает занимающихся, разбирает недостатки, концентрируя, внимание борцов на общих для большинства ошибках.

Освоив рациональную структуру выполнения приема из удобных положений, специально создаваемых партнером на месте и в движении, занимающиеся переходят к совершенствованию технического действия одновременно с изучением простейших способов его тактической подготовки.

Наиболее сложным является, освоение навыков проведения технических действий в стихийно (спонтанно) возникающих во время схватки благоприятных положениях (ситуациях).

Как уже указывалось, целостный метод изучения всегда применяется

при овладении простыми техническими действиями, не-требующими специальной физической подготовки и большого двигательного опыта. Но при всех достоинствах целостного метода, ему присущи и недостатки: в сложных приемах, а тем более в комбинациях, внимание борцов рассеивается и они слишком много времени тратят на овладение новым приемом. Немалую роль может сыграть и трудность выполнения, приема. Так, при изучении отдельных бросков занимающийся должен подавить защитные реакции (например, при броске прогибом). Возникающая при этом неуверенность и боязнь неудачно упасть приводит к искажению структуры броска, неправильному его усвоению.

Метод изучения приема по частям необходимо применять в тех случаях, когда прием сложен для занимающихся. К таким приемам относятся броски подворотом, броски прогибом, отдельные переводы, сваливания, сбивания, а также многие технические действия, в партере. Но в этом случае необходимо сначала создать у борцов правильное представление о разучиваемом приеме путем показа его в целом и по частям, а затем переходить к изучению отдельных частей.

Обычно выделяют наиболее важный элемент приема, на котором тренер фиксирует внимание борцов. Так, в броске подворотом это будет поворот спиной к партнеру. Этот элемент приема разучивают с различными захватами. Вначале обучение проводят с партнером, но без выполнения броска. После исправления ошибок тренер добивается правильного выполнения поворота спиной к партнеру, затем группа переходит к изучению последующего элемента - отрыва соперника от ковра и броска. После нескольких попыток отрыва борцы выполняют поворот спиной, отрыв и бросок слитно, но в медленном темпе.

В отличие от упражнений с партнером изучение техники приема с помощью учителя может изменить структуру движения. Поэтому эти упражнения используются, в качестве вспомогательных. Их постоянно чередуют с выполнением броска с партнером. Сначала спортсмены выполняют бросок только в привычную сторону, а по мере овладения приемом - в обе стороны.

Не следует долго задерживаться, на изучении приема из статических положений, так как обучение должно быть направлено на выполнение приема в соревновательной схватке. Так, например, при изучении броска подворотом в движении обращают внимание на отсутствие сопротивления партнера. Первоначальное обучение проводится только из удобных положений, создаваемых партнером.

Таким образом, с помощью этого метода обучения сложные приемы можно изучать гораздо раньше, чем при использовании целостного метода.

Метод обучения по частям предусматривает широкое использование подготовительных, подводящих и имитационных упражнений. Так, например, применение подводящих упражнений и помощь тренера в несколько раз сокращают время овладения таким сложным приемом, как бросок прогибом.

Комбинированный метод обучения требует рационального объединения целостного метода и метода обучения по частям. При использовании его прием научается, в целом.

Нередко при обучении возникает необходимость облегчить условия проведения приема. В этом случае можно применять следующие методические приемы:

I. Выполнение приема без изменения структуры, но в облегченных условиях. С этой целью снижают скорость выполнения приема и устраняют сопротивление партнера. Так, например, при бросках, связанных с отрывом и подъемом соперника в партере, партнер может создать облегченные условия для проведения броска, принимая положение высокого партера.

Помощь может оказать и тренер. Например, при разучивании броска прогибом весьма эффективной будет поддержка под спину в момент броска. Но такая помощь необходима только при первых попытках, когда занимающийся не может выполнить прием самостоятельно. Помощь дает возможность преодолеть боязнь, сдерживать отрицательные, защитные реакции.

Медленный темп выполнения приема позволяет спортсмену лучше проследить за его деталями, проанализировать его, а при необходимости внести коррективы по ходу выполнения. Замедление выполнения, приема допускается лишь в определенных пределах, пока сохраняется его правильная, структура. Механизм формирования двигательного навыка может быть нарушен и при чрезмерном замедлении выполнения как всего приема, так и его отдельных частей.

Выполнение приема с постепенным усложнением условий, вызывает необходимость постоянно увеличивать скорость проведения бросков, степень приложения усилий. При достаточном закреплении приема, обучение продолжается в условиях учебно-тренировочных, а затем в тренировочных и соревновательных схватках. Но преждевременное участие в соревнованиях может отрицательно повлиять на изучение приема, поэтому здесь требуется строгая индивидуализация.

Изучение защитных действий обычно начинают после того, как хорошо усвоен соответствующий прием. Поэтому целесообразно с приемами защиты знакомить борцов на следующем уроке, или в уроке, где планируется построение приема. Сначала изучают простые защиты, а затем сложные. Простые защиты связаны с силовым противодействием усилиям атакующего, а сложные связаны с различными перемещениями (зашагивания, нырки, забегания, выседы и т.д.). По возможности надо изучать такие защиты, после которых можно переходить к активным действиям.

Изучение контрприемов. К разучиванию контрприемов обычно приступают после того, когда борцы овладеют защитой и как будет усвоен прием, применяемый в качестве контрприема. Иногда некоторые контрприемы изучаются вместе с защитой.

Для правильного освоения приемов, важное значение приобретает своевременное исправление ошибок, схема - чтобы исправить ошибки,

следует выяснить ее причины. Причину ошибки можно установить, наблюдая за действиями борца, и выслушивая его рассказ о выполнении действия..

При выполнении приемов и упражнений встречаются следующие основные причины возникновения ошибок:

Неправильное представление о действии, которое выражается в искажении структуры движения, его составных частей, связок и т.д.

Недостаточное физическое развитие или физическая подготовка борца.

Сложившиеся условия, затрудняющие выполнение приема.

При возникновении у борца неправильного представления о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением. При этом следует делать акцент на те движения, фазы, части приема, о которых сложилось неправильное представление. Чтобы уточнить представление о действии, используют такие методические приемы:

а) выполняют элемент приема, в котором имеется ошибка, отдельно;

б) выполняют прием целостно, но при этом акцентируют внимание на изменении в неудавшемся движении;

в) видоизменяют структуру приема, что вынуждает борца выполнять правильное движение. Иногда предлагается выполнить прием заведомо неправильно, но такая "ошибка" исправляет первоначально неправильное выполнение приема;

г) указываются ориентиры и направления усилий и отдельных движений;

д) прием выполняет тренер на борце, у которого обнаружена ошибка. Показывая ошибку, тренер помогает уяснить, почему прием не получался. Почувствовав на себе, как следует воздействовать на партнера, занимающийся в дальнейшем действует правильно;

о) тренер предлагает выполнить прием на себе. При проведении приема показывает борцу его ошибку и направляет движения, помогает установить правильную структуру приема.

При недостаточном физическом развитии, изучение приема можно перенести на более позднее время, а борцам предлагают общеразвивающие и специальные упражнения с помощью которых можно ликвидировать отставание и изучить прием. Начинающим борцам предлагается выполнять имитацию приема без партнера, со снарядами, у стены и т.д.

При возникновении ошибок в результате увеличения, сложности выполнения приема принимают меры для упрощения условий следующим образом:

а) подбором партнеров - более легких, слабых и "удобных" для выполнения приема;

б) указать партнеру, как помочь товарищу выполнить прием. Часто при разучивании приемы не удаются потому, что партнер своими действиями (сопротивление или расслабление) делает их выполнение невозможным. В этом случае ошибку допускает не борец, проводящий прием, а его партнер;

в) выполнение приема на чучеле.

При разучивании приемов тренер устанавливает, кто допускает ошибки и имеются ли общие ошибки, которые допускают многие борцы. Тренер должен показать всей группе, как устранить их. По ходу занятия тренер в индивидуальном порядке устраняет сначала грубые ошибки, а затем исправляет мелкие неточности.

Особое внимание следует обращать на немедленное исправление грубых ошибок, которые могут привести к травмам.

При разучивании технических действий следует научить борцов правильно дышать. Правильно дышать при выполнении динамического упражнения - это значит при сужении грудной клетки делать выдох, а при расширении - вдох. Следует стараться не задерживать дыхание, даже если борец находится в трудном положении. Если позволяют условия, то дышать надо стараться глубоко, с небольшой частотой и через нос. Однако при быстром темпе, борьбе "спуртами" и т.п. возникает необходимость дышать чаще и через рот.

При проведении приема надо следить, чтобы борцы выполняли прием без задержки дыхания. И только момент максимальных усилий в приеме выполняется на задержке дыхания. Постановку дыхания, у начинающих борцов надо специально тренировать. Для этого применяют упражнения для увеличения жизненной емкости легких и развития силы дыхательных мышц. Кроме этого, необходимо научить борца в зависимости от положения, в котором он находится, применять грудное, диафрагмальное (брюшное) или смешанное дыхание.

3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «фило-

генез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания, например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - *предпубертатная* - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

» Основными причинами акселерации физического развития считают:

эффект гетерозиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;

урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;

улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

увеличение уровня радиации на Земле;
увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития. Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней,

костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может принести к травме.

Занятия спортивной борьбой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13-14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными.

Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг [Кретчмер Н., Гринберг Р., 1967].

Другие авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию [Аршавский И.А., 1975; Карсаевская Т.В., 1970]. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 2).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональ- ные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

4. Организация учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 20. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Формы организации занятий по вольной борьбе.
2. Структура и содержание отдельных частей урока.
3. Разновидности занятий по вольной борьбе.

1. Формы организации и проведения занятий.

Формы организации, занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся.

Урочные занятия. Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия. **Теоретические занятия.** Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий. **Анализ спортивного мастерства противников.** При подготовке борцов к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем чтобы лучше подготовиться к схваткам с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с борцами намечает основные моменты тактического плана схватки, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только борца, которому предстоит с ними бороться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы. **Установки на соревнование.** Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы

нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого борца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков. Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды борьбы, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии. **Практические занятия.** Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время выполнения общеразвивающих упражнений и т. д. **Учебные занятия.** Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

2. Структура и содержание отдельных частей урока.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 20—40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения

выполняются после общеразвивающих в течение 10—15 мин. Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность основной части урока 40—60 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества. В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Ниже приводится схема уроков для условий этапа начальной подготовки (табл. 3.1). Таблица

Организационно-методические указания. Учебное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым. Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается. Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их

индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга. Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

3. Разновидности занятий по вольной борьбе

Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность – 120-150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебнотренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть. Продолжительность – 3-7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности. Подготовительная часть. Продолжительность – 20-30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. Основная часть. Продолжительность при 120-минутном уроке – 80-90 мин., при 150-минутном – 110-120 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости. Заключительная часть. Продолжительность – 3-7 мин. Задачи и средства те же, что и в основной части урока. Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце

подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики, характер и длительность схваток зависят от подготовленности группы. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или его помощник из занимающихся. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

Тренировочные занятия. Продолжительность занятия – 120-180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям. Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, которая объединяет вводную и подготовительную части, основной и заключительной частей. Разминка. Разминка длится 15-25 мин. Задачи: ознакомить борцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи, наметить порядок пар, подготовить организм занимающихся к выполнению нагрузки основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения лучше выполнять с партнером. Основная часть. Ее продолжительность при 120-минутном уроке – 90-100 мин., при 180-минутном – 150-160 мин. Задачи: совершенствовать специальную физическую, волевою, техническую и тактическую подготовленность борцов, определять уровень развития различных качеств. Основная часть начинается с тренировочных схваток. Тренер может запланировать для каждого борца проведение двух тренировочных схваток либо одной тренировочной и одной учебно-тренировочной. Часто учебно-тренировочная схватка проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одной тренировочной схваткой. После схваток дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также специальных физических качеств: выносливости, силы или гибкости. В большинстве случаев основная часть заканчивается упражнениями на выполнение удержаний и уходов от них.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 22. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО-КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

План лекции

1. Основы методики воспитания силы.
2. Основы методики воспитания быстроты.
3. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей (ловкости).
4. Основы методики воспитания гибкости. Активная и пассивная гибкость.
5. Основы методики воспитания выносливости.

1. Основы методики воспитания силы.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях) способности. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности (характеризуются способностью мышц к быстрому выполнению движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления). Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять во зможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Средства воспитания силы:

- 1) упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, выжимания в упоре, прыжковые);
- 2) упражнения с партнером;
- 3) упражнения с отягощениями (гири, штанги, тренировочный жилет и т. д.);
- 4) Специальные упражнения баскетбольного характера с отягощением.

Методы воспитания силы:

- 1) метод «до отказа» (для увеличения силы мышц и их укрепления) – многократное, относительно медленное выполнение упражнения с усилием на уровне 50-70% от максимального до предельного утомления;
- 2) метод больших усилий – многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% от максимального уровня (рекомендуется только для высококвалифицированных спортсменов). Эти методы используются в основном для развития силы мышц со следующими дозировками: интенсивность – малая; количество повторений в одной серии

– до ощущения усталости; число (серий) – 3-6 в одном занятии, паузы отдыха – 1-4 мин;

3) повторный метод:

– многократное преодоление неопредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе). Дозировка: число повторений в серии – 20-30, интервал отдыха 1-2 мин., количество серий 5-6;

– многократное преодоление неопредельного сопротивления с неопредельным числом повторений – со сменой усилий, в пределах 50-80% от максимума. Дозировка: число повторений в серии – 5-15, интервал отдыха – 2-3 мин., количество серий 3-4;

4) сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов и их частей. Пример: выполнение дальней передачи с отягощением на руках и ногах. Дозировка: интенсивность – максимальная; продолжительность одной серии – до появления признаков мышечной усталости, отдых между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-7;

5) метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» определенным, выбранным тренером методом скоростно-круговой подготовки с его дозировками;

6) метод прогрессирующих отягощений позволяет бороться с адаптацией к весу отягощений и предусматривает увеличение веса с 50% до 75%, а за тем и до 95% от максимального с интервалами отдыха 3-4 мин между подходами;

7) метод вариативный – варьирование различных весов;

8) игровой;

9) соревновательный.

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть-способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при спорных бросках и т.п.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями. Техника и методика обучения броску в движении одной рукой сверху. Бросок одной рукой сверху

используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

2. Основы методики воспитания быстроты.

Под быстротой как физическим качеством понимают способность спортсмена выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой (ответ заранее известным способом на заранее известный сигнал) и сложной реакции (реакция с выбором и реакция на движущий объект), время одиночного движения и частота движений (темп: число движений в единицу времени).

Необходимо учитывать, что быстрота – наиболее консервативное качество из всех физических способностей и плохо поддается воспитанию. Практически ограничен взаимный перенос компонентов скоростных способностей. Поэтому для воспитания каждого из них требуются специфические средства. Прямой перенос быстроты происходит лишь в координационно сходных движениях. Пример: улучшение прыгучести положительно скажется на показателях в беге, т.к. в обоих случаях важна скорость разгибания ног. Улучшения скоростных качеств можно добиться, совершенствуя скоростно–силовую подготовленность и технику движений.

В борьбе обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, т.к. они являются составными большинства двигательных действий. Отличительной особенностью развития быстроты в борьбе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач.

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10-20) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Основными средствами воспитания быстроты являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

– выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);

- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

При воспитании быстроты необходимо учитывать следующее:

- 1) упражнения для воспитания быстроты выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям;
- 2) длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости;
- 3) число повторений упражнений должно быть таким, при котором оно каждый раз выполняется без снижения скорости (обычно 5–7 серий);
- 4) интервал отдыха между повторениями подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости;
- 5) упражнения выполнять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а скоростная выносливость.

Методы воспитания быстроты:

- 1) повторный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продолжительность упражнений 5-10с., интервал отдыха между упражнениями – до полного восстановления по самочувствию, количество повторений – 5-7 (для беговых упражнений);
- 2) переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 5-10с.) и движений с меньшей интенсивностью;
- 3) интервальный метод – подобие повторного метода, но интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки;
- 4) сопряженный метод характеризуется выполнением технических приемов игры и имитационных упражнений с максимальной интенсивностью с отягощением и без отягощения непродолжительное время;
- 5) метод круговой тренировки – для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (1-я воспитание быстроты реакции; 2-я воспитание быстроты одиночного движения; 3-я воспитание быстроты перемещений);
- 6) спортивные и подвижные игры, специальные эстафеты (игровой метод);
- 7) Соревновательный метод – выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещений в условиях соревнования.

3. Основы методики воспитания двигательных способностей (ловкости).

Под двигательными способностями понимаются

способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы:

1) первая группа - способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

2) вторая группа - способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;

3) третья группа - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости.

Координационные способности, отнесённые к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и её балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряжённостью и координационной напряжённостью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреплённости движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- смелости и решительности; возраста;
- общей подготовленности занимающихся.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1) обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей;

2) воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах;

3) повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический приём широко используется в ряде видов спорта и профессионально-прикладной физической подготовке;

4) преодоление нерациональной мышечной напряжённости. Дело в том, что излишняя напряжённость мышц вызывает определённую дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определённых условиях, либо определёнными двигательными действиями.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся ещё недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

4. Основы методики воспитания гибкости. Активная и пассивная гибкость.

Гибкость – это способность человека к движению с большим размахом. Она проявляется в выполнении движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная – это способность достигать определенного размаха движения в каком-либо суставе за счет собственных усилий, без посторонней помощи. Пассивная – за счет приложения дополнительных внешних усилий, например при помощи партнера.

Гибкость связана с эластическими свойствами мышц, связок и сухожилий, а также зависит от формы суставных поверхностей. Строение суставов тела позволяет производить движение с большой амплитудой, однако обычно из-за недостаточно развитой эластичности мышечно-связочного аппарата эта подвижность не может быть полностью использована. Улучшение эластичности мышечно-связочного аппарата происходит со значительными трудностями, крайне медленно и требует систематического поддержания достигнутых результатов, то есть постоянных ежедневных упражнений, проводимых не только на специальных

тренировочных занятиях, но и на индивидуальных занятиях в домашних условиях.

Гибкость зависит от возраста. По мере роста и развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так подвижность позвоночника при разгибании повышается в период с 7 до 14 лет, а при сгибании значительно возрастает в 7-10 лет. В возрасте 11-13 лет подвижность позвоночника при сгибании уменьшается. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет. В тазобедренном суставе подвижность более всего возрастает с 7 до 10 лет. Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способности к ее развитию снижаются. Поэтому в подготовке юных баскетболистов необходимо уделять большое внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Главным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения с небольшими отягощениями. Упражнения выполняются повторным методом (метод строго-регламентированного упражнения) сериями по 10-25 раз в каждом походе (количество серий 2-3), с постоянным увеличением размаха, и с более полным использованием сил инерции.

Предел в амплитуде движений легко ощущается игроком через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно в местах, где мышцы переходят в сухожилия.

Баскетболисту в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, в плечевых и лучезапястных суставах.

5. Основы методики воспитания выносливости.

Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность спортивной деятельности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами, уровнем обменных процессов, а также координации деятельности различных органов и систем.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена.

Известно, что для воспитания общей выносливости необходима продолжительность нагрузки.

Выносливость бывает:

- Общая;
- Специальная.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – это способность обеспечивать эффективную реализацию технико-тактических действий в длительной, игровой ситуации.

Общая выносливость воспитывается в процессе ОФП и направлена на:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы дыхательной системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- создание предпосылок для увеличения объема полезной тренировочной работы;
- содействие развитию специальной выносливости на основе использования эффекта переноса.

При воспитании специальной выносливости необходимо решить две задачи:

- 1) увеличить специальную тренировочную выносливость;
- 2) добиться максимально возможной на данном этапе соревновательной выносливости.

Виды выносливости:

- силовая выносливость – проявляется в способности спортсменов длительно выполнять упражнения, связанные со значительными силовыми напряжениями;
- скоростная выносливость – способность поддерживать длительное время высокую скорость передвижений и действий;
- скоростно-силовая выносливость – определяется способностью игроков эффективно выполнять упражнения скоростно-силового характера без значительных снижений скоростных и силовых показателей движения, в течение определенного времени или количества повторений;
- статическая выносливость – определяется возможностями к длительному поддержанию мышечных усилий в статическом режиме работы.

Средства воспитания выносливости:

- 1) общеподготовительные упражнения – применяются для воспитания общей выносливости (кросс, ходьба на лыжах, гребля и т.д.);
- 2) специальноподготовительные упражнения – в процессе воспитания выносливости обеспечивают более значительное и более направленное воздействие на отдельные её факторы (технико-тактические и игровые упражнения);
- 3) тренировочные формы соревновательного упражнения – это учебно-тренировочные игры с различным режимом нагрузки.

Методика воспитания выносливости подразделяется в соответствии с особенностями различных сторон подготовки и делится на три раздела:

- 1) общеподготовительный.

Типичными чертами его являются:

- создание комплексов общеподготовительных упражнений;
- подчеркнутая постепенность увеличения нагрузки;
- неопредельное возрастание нагрузки;

- разнообразие применяемых методов (круговая тренировка);
- 2) специально-подготовительный.

Типичные черты:

– избирательная направленность воздействия на факторы специальной выносливости и целостное моделирование предстоящей соревновательной деятельности;

- 3) соревновательный.

Действенность соревнований как средства воспитания соревновательной выносливости зависит от некоторых факторов:

- количество соревнований;
- интервалов между ними;
- соответствие соревновательной и тренировочной нагрузок.

Увеличить объем соревновательной выносливости можно выступлением в соревнованиях подготовительного характера, участием в товарищеских турнирах после предшествующих повышенных тренировочных нагрузок, что заставляет баскетболиста предельно мобилизовать в игре свою работоспособность. На первых этапах многолетней подготовки баскетболиста доминирует общеподготовительная направленность, которая создает предпосылки дальнейшего повышения нагрузок. Эта же направленность нужна вначале каждого годового цикла.

Методы воспитания выносливости:

1) метод равномерной тренировки – заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 150 ударов в минуту. Для такой формы работы можно рекомендовать:

- кроссовый бег;
- бег на лыжах;
- плавание;

2) метод повторно-переменной тренировки – характеризуется планомерной тренировкой, измерением скорости выполнения упражнений в сторону увеличения на столько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнений в умеренном темпе, производительных паузах отдыха. До повышения интенсивности упражнения выполняются при пульсе 140-160 ударов в минуту, после – 180 ударов в минуту. Пример:

- легкая атлетика – бег 3000 м (после каждого 500-метрового отрезка ускорение 30-40 м);
- плавание – 500 м (после каждых 90 м ускорение на 10-15 м);
- бег на лыжах – 3-5 км (после каждых 300 м ускорение 50-100 м);

3) интервальный метод – это многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжения упражнения и пауз отдыха между повторениями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнения подбирается с таким расчетом, чтобы к концу работы частота сердечных сокращений равнялась 180^{+5} ударов в

минуту. Следующее повторение упражнения начинать с пульса 120-130 ударов в минуту. Продолжительность упражнения циклического характера 1,5-2 мин., специальные баскетбольные упражнения – 2-4 мин. Пример:

- плавание, 50 м – 3-5 повторений;
 - имитация защитных упражнений (блокирование, заслон) – интенсивность максимальная, продолжительность одной серии – 1,5-2 мин, интервалы отдыха – 2-4 мин, количество серий – 3-4;
 - скоростные пробежки 20 р. По 30 мин, отдых между пробежками до 2 мин;
- 4) метод круговой тренировки – характеризуется последовательным выполнением упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях;
- 5) спортивные, подвижные игры и специальные эстафеты;
- 6) соревновательный метод – игры уменьшенными составами, совершенствование групповых и командных действий.

Возрастная периодизация развития:

1) аэробная (общая работоспособность) – наиболее интенсивен и широко используется для оценки аэробных возможностей спортсмена показатель МПК, т.е. количество кислорода, которое способен усвоить организм за 1 минуту;

2) абсолютный МПК в процессе естественного развития повышается до 18-20 л., а отношение МПК (рассчитано на 1кг. веса тела) – до 16 л. Наибольший прирост МПК детей, не занимающихся спортом, отмечается в 13-14 лет. Если до окончания полового созревания не провести тренировки по развитию аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

3) анаэробная – также увеличивается с возрастом, наиболее высокие показатели этой производительности обычно достигаются к 20-25 годам. Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода, за счет анаэробных источников энергии. Подростки при кислородном долге 2-3 л почти прекращают работу (резко уменьшается интенсивность), а у взрослых, не занимающихся спортом, этот порог равен 4-7 л, у спортсменов высокой квалификации – 15-18-20 л.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербак. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 23. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Нетрадиционные тренировочные средства.
2. Внеурочные занятия.

1. Нетрадиционные тренировочные средства

Эффективность подготовки спортсменов может возрасти за счет научно-технического прогресса. Однако внедрение достижений науки в практику учебно-тренировочного процесса пока происходит довольно робко. Там же, где нетрадиционные средства тренировки внедряются активно, все научные изыскания, публикации и опыт зачастую оказываются в разрозненных, труднодоступных изданиях или же под грифом "Для служебного пользования". И все же можно выделить 4 крупные группы нетрадиционных средств подготовки борцов. Естественно, что классификацию, исходящую только из направленности воздействия нетрадиционных средств тренировки, нельзя считать вполне удовлетворительной. Необходимо продолжить поиск новых и значимых для спортивной педагогики признаков классификации. Пока же можно проанализировать существующие и применяемые в практике нетрадиционные средства.

1. Идеомоторные упражнения - мысленное воспроизведение разучиваемых и закрепляемых движений. Эти упражнения достаточно распространены, особенно в процессе начального обучения борцов ("А теперь закройте глаза и мысленно выполните разучиваемый бросок").

2. Принудительные имитирующие упражнения или принудительное "проведение" по упражнению. Например, при разучивании сальто назад в группировке борец надевает подвесную лонжу, его поднимают и, медленно поворачивая назад, помогают сгруппироваться, затем принуждают вернуться в исходное положение, т.е. принудительно "проводят по движению", а он старается запомнить возникающие ощущения. При разучивании техники спортивной борьбы применение таких упражнений крайне затруднено из-за координационной сложности и своеобразия многих элементов.

3. Упражнения со срочной информацией. При разучивании этих упражнений применяются различные инженерные установки, посылающие

сигналы о том, что движение выполняется с ошибками, причем определенные звуковые или световые сигналы указывают на конкретные отклонения в пространственных, временных, силовых или ритмических характеристиках разучиваемого движения. Применяют и такие установки, в которых интенсивность сигналов выражает величины ошибок: чем больше отклонение от нормы, тем интенсивнее сигнал. Инженерные установки могут полностью исключать возможность выполнения фазы отрыва в броске, если неправильно выполнен вход в прием. Например, наиболее распространенной ошибкой при входе в бросок поворотом с падением является неполное вращение в процессе выполнения поворота. Для того, чтобы обучение сразу исключало эту ошибку, можно применить такой тренажер: нижняя плоскость манекена плотно сцеплена с электромагнитной платформой, электрическая цепь размыкается лишь в том случае, если борец, выполняя вход в прием, коснется щекой середины одноименной половины манекена (здесь нужно контактное устройство); в противном случае фазу отрыва манекена выполнить не удастся. В такой ситуации борцы быстро обучаются правильному входу в прием.

4. Электростимулирующие упражнения. Они применяются для повышения силовых возможностей и мышечной выносливости борцов. Например, в Украинском государственном университете физической культуры и спорта разработана и применяется автоматизированная система совершенствования быстроты входа в приемы с захватами ног в вольной борьбе. Установлено, что захват ног может быть успешным, если выполнен не более чем за 0,6 с. Датчики, установленные на атакующем борце, передают параметры движений на ЭВМ, где они непосредственно сопоставляются с эталоном, и в случае расхождения данных ЭВМ дает команду электростимуляторам, которые вызывают сокращения нужных мышечных групп. Оптимальное число повторений с дозированными нагрузками и интервалами отдыха позволяет борцу повысить силовые возможности определенных мышечных групп и в то же время научиться быстро выполнять этот важный элемент бросков с захватом ног.

5. Упражнения, принудительно ограничивающие некоторые функции организма. Более 10 лет тому назад в лабораторных экспериментах научились искусственно активизировать компенсаторные механизмы, ограничивая деятельность некоторых систем организма. В частности, испытуемому давали нагрузку на велоэргометре с ЧСС 180 уд./мин, а сердце вынуждали работать с ЧСС 150 уд./мин за счет более мощных, чем биотоки, электрических возбуждений. Напомним, что минутный объем крови - это не что иное, как произведение ЧСС на величину среднего выброса крови.

Следовательно, для обеспечения работающего организма необходимым количеством крови оставалась одна возможность - резко увеличить систолический объем. И организм использовал эту возможность, компенсируя искусственно замедленную ЧСС увеличением объема каждого выброса крови, чтобы сохранить необходимую величину минутного объема крови.

Борцы применяют довольно простые способы повышения сопротивляемости организма неблагоприятным сдвигам внутренней среды: проводят схватки в тугих эластичных повязках на грудной клетке, в беговых упражнениях используют противогазы с коротко обрезанной гофрированной трубкой. Такое ограничение, затруднение дыхания оказывается успешным приемом для достижения цели.

Для совершенствования кинестезической чувствительности один из соперников проводит тренировочную схватку с темной повязкой на глазах.

Что же касается других нетрадиционных тренировочных средств, то еще нужны обобщение и систематизация опыта работы ведущих тренеров и другие специальные исследования.

2. Внеурочные занятия

Судейство соревнований

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т. п. помогает борцу лучше усвоить правила борьбы и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за схватками, борец обогащает свои знания по технике и тактике борьбы.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует борца, приучает его быть аккуратным, четким, принципиальным.

Утренняя тренировка (зарядка)

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность борца.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка может продолжаться от 20 до 60 мин. Как правило, в дни, когда предстоит выполнить большую нагрузку на ковре, продолжительность зарядки уменьшается.

Зарядка проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Первая часть длится 10–30 мин. Она начинается со спокойной ходьбы, которая постепенно переходит в бег, затем – снова ходьба. После

этого спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для различных групп мышц на развитие быстроты, гибкости, координации и т. п. Вторая часть зарядки посвящена имитационным упражнениям, специальным упражнениям с партнером. Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей борца, степени развития его физических качеств, тактико-технической подготовленности, а также с учетом тех условий, в которых проводится зарядка (местность, инвентарь, температура и т. п.). Заканчивается зарядка спокойной ходьбой, выполнением упражнений на расслабление. После зарядки нужно принять водные процедуры.

В зарядку целесообразно включить прыжки через канаву, через ручей, с кочки на кочку, переход по бревну, поднимание и бросание камней, восхождение на гору и другие упражнения с использованием условий местности. Нагрузка не должна вызывать у борцов чувства усталости.

Вечерняя прогулка

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять теплый душ.

Занятия другими видами спорта

Занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся и преследуют цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приемов.

Показательные выступления

Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики борьбы.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приема, а для этого некоторые, наиболее эффективные, движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определенной плоскости.

Перед выходом на ковер борцы самостоятельно проводят разминку в течение 10–15 мин., а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 24: ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План лекции:

1. Общая характеристика спортивной тренировки.
2. Основные задачи спортивной тренировки.
3. Характерные особенности современной спортивной тренировки.
4. Структура системы спортивной подготовки.
5. Основные закономерности и принципы спортивной тренировки.

1. Общая характеристика спортивной тренировки

«Спортивная тренировка как педагогическое явление — это специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов».

Тренировка характеризуется общим количеством выполняемой работы (объем тренировки), долей упражнений, выполняемых с повышенным напряжением (интенсивность тренировки), сочетанием нагрузки специального и общего характера, применяемыми средствами и методами, специальными мерами, направленными на организацию отдыха - восстановления.

Результатом процесса тренировки, ее прямым следствием, является изменение уровня тренированности, которая в общих чертах представляет собой готовность организма к проявлению физических, физиологических, биохимических и психологических предпосылок, при известных условиях, реализуемых в спортивный результат.

«Тренированность, таким образом, — это приспособленность организма к определенной работе, достигнутая посредством тренировки».

Основной характеристикой спортивной тренировки является тренировочная нагрузка.

Тренировочная нагрузка — это общее, суммарное воздействие на организм спортсмена и выполненных упражнений, и отдыха между ними, и различных средств (массаж, фармакологические, препараты и т.д.), убыстряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает определенный тренировочный эффект (так называемый «срочный тренировочный эффект»), который может быть увеличен или уменьшен остальными факторами, входящими в понятие тренировочной нагрузки. Систематические, периодически повторяющиеся тренировочные нагрузки обуславливают соответствующую приспособительную (адаптационную) перестройку систем организма («кумулятивный, т. е. суммарно нарастающий, тренировочный эффект»).

Правильно подобранные нагрузки (как по величине, так и по режиму

их выполнения) вызывают положительные сдвиги в тренированности, сопровождаются улучшением спортивных результатов. И наоборот, неправильно подобранные нагрузки (завышенный или заниженный объем упражнений, нерациональное соотношение работы и отдыха и т. д.) приводят к снижению тренированности, ухудшению результатов.

Основными факторами, характеризующими тренировочную нагрузку, являются: объем нагрузки, интенсивность нагрузки и меры, способствующие восстановлению организма.

Объем нагрузки — это суммарное количество тренировочной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения упражнений. Временной показатель объема позволяет оценить тренировочную работу как в основных, так и во вспомогательных упражнениях. Кроме этого, для количественной оценки объема тренировки используются такие показатели, как число дней (соревнований, отдыха), занятий, километров, тонн, повторений и т. п.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Без длительной объемной работы невозможно создание прочной функциональной базы для роста интенсивности нагрузок. Однако повышение объема ни в коем случае не должно становиться самоцелью. Большой объем хотя и является необходимым условием роста спортивных результатов, но только в начале спортивного пути, при сравнительно невысокой квалификации спортсмена. В дальнейшем же объем тренировки должен рассматриваться как база для повышения интенсивности тренировки. Поэтому объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность всегда тесно взаимосвязаны.

Интенсивность нагрузки может иметь два толкования. Под интенсивностью понимают либо степень напряженности организма при выполнении отдельного тренировочного упражнения (например, бег с интенсивностью 75% от максимальной), либо долю упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью, в общем объеме тренировки (плавание 6000 м, из них 2000 м с повышенной интенсивностью; процент интенсивности = 33).

В первом случае говорят об интенсивности упражнений, а во втором — об интенсивности тренировки. Иногда для обозначения этих понятий применяют соответственно термины «абсолютная интенсивность» и «относительная интенсивность».

Интенсивные упражнения в видах спорта циклического характера — это упражнения, выполняемые с повышенной, около соревновательной, скоростью. В одних случаях интенсивность их выражается понятиями «вполсилы», «в 3/4 силы» и т. д., в других — в процентах. Обычно для определения интенсивности в каждом виде спорта используются специальные таблицы.

Известно, что с повышением нагрузки частота пульса возрастает, а с понижением уменьшается. На основе этого положения в последнее время широкое распространение в спортивной практике получил более точный

метод определения интенсивности тренировочных упражнений - пульсометрия. Выразить интенсивность упражнения сообразно с частотой пульса можно по-разному. Простейшими методами являются следующие:

1. Определить интенсивность упражнения исходя из максимальной частоты пульса. Например, если максимальная частота пульса достигает 180 уд/мин, то интенсивность в 90% будет соответствовать $\frac{180 \cdot 90}{100} = 162$ уд/мин, или 27 ударов за 10 сек.

2. Определить интенсивность упражнения исходя из разности между максимальным пульсом и пульсом в покое. Например, если максимальная частота пульса достигает 180 уд/мин, а в покое — 60, то интенсивности в 90% будет соответствовать

$$60 + \frac{(180-60) \cdot 90}{100} = 168 \text{ уд/мин.}$$

Пульсометрия имеет существенное преимущество перед другими методами определения интенсивности. В частности, пульсовые показатели интенсивности более точно соответствуют истинному состоянию организма в момент тренировки. Кроме того, появляется возможность сопоставлять показатели интенсивности при выполнении различных упражнений.

С повышением тренированности спортсменов интенсивность тренировки может возрастать от 10—15% у начинающих до 80—95% у мастеров высокого класса.

Некоторые трудности представляет определение интенсивности в видах спорта ациклического характера. Здесь интенсивными упражнениями будут считаться те, которые выполняются спортсменами с повышенным напряжением сил. В спортивных единоборствах (борьба, фехтование, бокс) это будут, очевидно, тренировочные и соревновательные схватки, в гимнастике — выполнение полных комбинаций, в стрельбе — соревновательные упражнения и контрольные упражнения «на результат» и т.д. Сейчас делается попытка применить методику пульсометрии и в некоторых видах спорта ациклического характера. В борьбе, например, или в спортивных играх она выглядит следующим образом. На руке спортсмена закрепляют пульсометр — прибор в форме часов. Он подсчитывает по определенной системе пульс и позволяет в конце занятия получить суммарное число сердечных сокращений, которое может рассматриваться как один из показателей объема работы, а также число сердечных сокращений при повышенной частоте пульса (например, свыше 130), что может служить характеристикой интенсивности тренировочной нагрузки.

Интересно оценивают интенсивность упражнения в тяжелой атлетике. Здесь показателем интенсивности является процентное отношение поднимаемого веса к максимальному для данного спортсмена в этом упражнении, т. е. аналогично видам спорта циклического характера. Однако интенсивность годовой или месячной тренировочной нагрузки определяется иначе. Она представляет собой средний вес штанги, поднимаемой во всех тренировках в классических движениях троеборья и вспомогательных упражнениях.

Не менее важной характеристикой тренировочной нагрузки являются меры, способствующие восстановлению организма. Это означает, что процесс восстановления является такой же важной составной частью тренировочного процесса, как и непосредственное выполнение упражнений. Выполнение спортивного упражнения приводит к расходованию энергетических ресурсов организма. Это, в свою очередь, ведет к активизации восстановительных процессов, которые начинаются еще при выполнении упражнения, но по-настоящему разворачиваются во время отдыха. При достаточном (по продолжительности и характеру) отдыхе они характеризуются фазой «сверх восстановления», сопровождающегося суперкомпенсацией энергетических ресурсов организма.

Совершенно очевидно, что необходимое для повышения тренированности «сверхвосстановление» зависит, с одной стороны, от величины тренировочного воздействия, с другой — от продолжительности и качества отдыха.

2. Основные задачи спортивной тренировки.

Спортивная тренировка решает несколько взаимосвязанных задач:

- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- повышение функциональных возможностей организма;
- систематическое и последовательное совершенствование спортивной техники;
- целенаправленное воспитание психических и морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена в необходимые моменты тренировок и соревнований;
- приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально строить тренировку и избирать правильную тактику во время соревнований.

3. Характерные особенности современной спортивной тренировки.

Современная спортивная тренировка характеризуется некоторыми особенностями:

- во всех своих звеньях она сугубо индивидуальна;
- она всегда направлена на достижение максимально высокого (для данного спортсмена и для данного состязания) результата;
- ей свойственны достаточно четкая регламентация и систематичность, многолетнее планирование в соответствии с определенными закономерностями, выработанными длительным опытом и обоснованными в научных исследованиях, последовательное повышение тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение видов подготовки, средств и методов и т. п.;

— единство обучения и воспитания в тренировке обеспечивается лишь при активном руководящем и направляющем воздействии тренера и сознательном творческом участии спортсмена;

— при современном исключительно высоком уровне тренировочных нагрузок она оказывает активное воздействие на весь жизненный путь спортсмена, определенным образом перестраивает его режим, «вмешивается» в личную жизнь, а во многих случаях влияет на выбор профессии, учебу, работу.

4. Структура системы спортивной подготовки.

Если обрисовать ССП в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Все части ССП неразрывно связаны между собой и осуществляются на основании изложенных в дальнейшем положений, принципов и правил.

Такая система применяется во всех видах спорта от новичка до самого высшего спортивного мастерства.

Говоря кратко, система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых ваши ученики овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. Словом, повышают свои спортивные возможности. И все это на протяжении ряда лет. Добавьте к этому регулярный самоконтроль и Медицинские обследования, а также соблюдение правильного режима и гигиенических требований.

Возможны особенности структуры ССП в связи с видом спорта (например, сочетание в единой системе подготовки всадника и коня в конном спорте, особая роль техники в стрелковом, авто-мото- и планерном спорте, повышенные требования к воспитанию волевых качеств и обеспечению безопасности в дельтапланеризме и парашютном спорте и др.).

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревновании) лежит через решение ряда задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов (МЦ), этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

Решение задач происходит в процессе подготовки, органически связанной с определенными условиями и управлением. При этом процесс

подготовки чаще всего состоит из взаимосвязи и взаимодействия моральной, психологической, технико-тактической, теоретической и интегральной, общей и специальной физической подготовок.

Главный из всех видов подготовки — упражнение в избранном виде спорта, синтезирующее результаты применения всех остальных видов подготовки. Например, в спортивных играх — это игровая подготовка; в борьбе, боксе, фехтовании — боевая; в легкой атлетике — упражнение в избранном виде и т.п. Такую подготовку я назвал интегральной.

Реализация всех видов подготовки осуществляется через воспитание, обучение и тренировку. Кратко охарактеризую эти стороны спортивной подготовки.

Воспитание — процесс воздействий педагога, коллектива, общественных организаций, средств массовой информации, многих внешних условий, направленных на сознание и психику спортсмена с целью формирования его личности и характера, высоких идейных убеждений и нравственных качеств, способности к проявлению мужества и трудолюбия, воли и стремления к победе.

Воспитание всегда связано с осмысливанием педагогических воздействий, самоанализом, выводами и принятием решений. Поэтому столь важную роль играет и самовоспитание.

Обучение — направляемый педагогом процесс приобретения учениками технических и тактических навыков и умений, развития физических качеств и овладения соревновательными способностями, теоретическими знаниями и др. Обучение, построенное на сознательном восприятии педагогических воздействий и активном отношении к этому процессу, всегда связано с самообучением.

Тренировка — процесс систематического выполнения упражнений с целью повышения их эффективности и увеличения работоспособности соответствующих органов и систем спортсмена. Тренировкой руководите вы, но она с успехом может проводиться и спортсменом при наличии у него специальных знаний и опыта. На эту сторону самотренировки надо постоянно обращать внимание. Взаимодействие частей: обучая, вы в определенной мере воспитываете, тренируя — обучаете и воспитываете. Поэтому деление на обучение, воспитание и тренировку осуществляется по признаку преимущественного воздействия, преимущественной направленности.

Как вы знаете, главным средством подготовки являются упражнения*. На схеме они разделяются на группы и выполняются с использованием определенных методов и величин нагрузок. Указаны также и восстановительные средства.

Далее показаны основные формы учебно-тренировочных занятий и составляемые из них микроциклы.

В свою очередь, из микроциклов составляются этапы, из них — периоды, объединенные в пределах года в один или несколько больших циклов. Завершает схему многолетняя подготовка.

Все части и звенья ССП взаимодействуют между собой через психические и физиологические проявления, через двигательную деятельность спортсмена, через весь режим его & жизни. Следовательно, только сам спортсмен, обучаясь, тренируясь, участвуя в соревнованиях и пр., реализует ССП практически.

5. Основные закономерности и принципы спортивной тренировки.

Процессу спортивной тренировки свойственно несколько закономерностей. Рассмотрим основные из них.

1. Одному и тому же спортсмену для достижения каждого спортивного результата необходим определенный уровень тренированности.

2. Различным спортсменам для достижения одного и того же результата может быть необходим совершенно различный уровень тренированности, т. е. различный уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности, что объясняется индивидуальными особенностями анатомического, физиологического, психического характера.

3. Один и тот же уровень подготовленности в любом из видов подготовки может быть достигнут различными путями.

Например, одним из необходимых условий для того, чтобы В. Скворцов смог показать результат 2,30, является увеличение высоты прыжка вверх с места без помощи рук до 75 см. Как показывает опыт, это может быть достигнуто многими путями: при помощи различных методов тренировки (метод максимальных усилий, метод повторных усилий и т. д.), различных средств тренировки (всевозможные прыжки, скоростно-силовые упражнения со штангой и гирями, использование специальных снарядов, изометрические упражнения и т. п.) и при помощи тренировочной нагрузки различного уровня (тренировка с большим объемом прыжковых упражнений, с малым объемом, но высокой интенсивностью, ежедневная тренировка, тренировка через день и т. д.). Совершенно очевидно, что какие-то из этих параметров тренировки или их сочетаний индивидуально для В. Скворцова оптимальны, т. е. наиболее эффективны, а какие-то менее благоприятны.

4. Изменения в тренировке не оказывают непосредственного воздействия на спортивный результат. Колебания нагрузок, изменения в соотношениях применяемых средств и методов и т. п. влияют в первую очередь на уровень тренированности и только через него — на спортивный результат, т. е., иначе говоря, спортивный результат определяется не тренировочной нагрузкой, выполненной спортсменом, а сдвигами в организме (реакцией организма), вызванными тренировкой.

Тренировочный процесс всегда строится на основе общепедагогических (дидактических) принципов и некоторых принципов, специфичных для спортивной деятельности.

Принцип доступности предполагает, что на всех этапах спортивной подготовки требования, предъявляемые к спортсмену, всегда должны соответствовать его возможностям, степени его подготовленности.

Так, например, обучать целесообразно только тем упражнениям, которые могут быть новичком освоены.

Особую важность, однако, имеет соблюдение этого принципа в спортивной тренировке. Как известно, уровень тренированности повышается только в результате такой тренировки, которая соответствует состоянию организма, его подготовленности. Если спортсмен предъявляет к организму заниженные требования, ему не удастся достичь максимальной тренированности. Если же, напротив, нагрузки слишком велики, непосильны, довольно быстро наступает переутомление, организм не может адаптироваться к нагрузкам (т. е. реагировать на них положительными функциональными сдвигами).

Очень часто сам спортсмен не может достаточно точно определить степень соответствия выполняемых нагрузок своим возможностям. Нередко в состоянии эмоционального подъема он переоценивает свои силы и пытается справиться с нагрузками, к которым пока не готов. Так бывает, например, когда молодой спортсмен впервые попадает в коллектив сильных, опытных товарищей и изо всех сил пытается тянуться за ними. Именно в этот момент необходимо внимательное и тактичное вмешательство тренера.

Степень доступности тренировочных требований обычно определяется при помощи методов самоконтроля, специальных тестов, однако самую точную оценку может дать только опытный тренер на основании систематических и длительных наблюдений за спортсменом.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузки, которые раньше были на грани доступности, постепенно превращаются в средние, а затем в легкие и, естественно, перестают стимулировать этот рост. Поэтому возникает необходимость повышения тренирующих воздействий, формулируемая как принцип прогрессирования (или принцип повышения требований).

В спортивной тренировке этот принцип должен всегда рассматриваться в единстве с принципом постепенности и принципом доступности. Это значит, что тренировочные нагрузки должны, во-первых, нарастать постепенно (без резких колебаний), во-вторых, соответствовать возможностям организма спортсмена в данный момент.

Диалектическое сочетание этих принципов находит свое выражение в соблюдении методических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Практическая реализация этих основополагающих принципов тесным образом связана не только с уровнем тренировочных нагрузок, но и с характером их построения. В первую очередь это касается соблюдения принципов цикличности, рационального чередования нагрузок и отдыха (волнообразности), индивидуализации.

Принцип цикличности находит свое выражение в периодизации тренировочного процесса, являющейся характерной чертой современной тренировки.

В спортивной практике различают большие (годовые, полугодовые) циклы и малые (недельные), так называемые микроциклы. Каждый новый

цикл является продолжением, развитием предыдущего.

В основе цикличности тренировки лежат объективные закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это «состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретается спортсменом в результате соответствующей подготовки на каждой новой ступени спортивного совершенствования» *.

Часто понятие «спортивная форма» отождествляют с понятием «тренированность». Это неправильно. Тренированность является важнейшим компонентом спортивной формы, однако даже отлично тренированный спортсмен при высоких функциональных показателях, при отличной физической и технической подготовленности далеко не всегда своевременно входит в спортивную форму из-за недостатков, например, в волевой подготовке, из-за болезни и т. д.

Таким образом, понятие состояния спортивной формы значительно шире, чем понятие тренированности, и объединяет в себе все стороны подготовленности спортсмена в их гармонической связи.

Наиболее точным критерием спортивной формы является спортивный результат.

Развитие спортивной формы имеет фазовый характер.

Первая фаза обычно совпадает с началом сезона. В это время основное внимание уделяется общей физической подготовке. Достижение нового, более высокого, уровня развития физических качеств нарушает ту гармонию физической и технической подготовленности, которая была характерна для спортивной формы прошедшего сезона, и одновременно создает новый «фундамент» для новой спортивной формы. При этом достижения в специализируемом упражнении обычно снижаются. Таким образом, первая фаза — разрушение старой формы, закладка «фундамента» и начало становления новой формы.

Вторая фаза — относительная стабилизация и сохранение спортивной формы. Эта фаза характеризуется постоянно растущими результатами при некоторых колебаниях уровня тренированности, вызванных волнообразностью нагрузок, участием в соревнованиях и т. д. Продолжительность этой фазы и состояние спортивной формы в ней целиком и полностью зависят от того, насколько прочен был у спортсмена фундамент предварительной подготовки.

Накапливающееся к концу второй фазы физическое и психическое утомление неизбежно приводит к снижению спортивной формы. Это третья фаза — фаза временной утраты спортивной формы.

Фазовость развития спортивной формы является естественной основой принятой в настоящее время периодизации спортивной тренировки, причем первой фазе соответствует подготовительный, второй — соревновательный и третьей — переходный период. Естественно, что содержание этих периодов находится в соответствии с этапами и закономерностями развития спортивной формы. Г- Основная задача подготовительного периода — созда-

ние предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы. Образно говоря, подготовительный период — время закладки «фундамента» для роста результатов. Подготовительный период можно условно разделить на этапы.

Первый этап подготовительного периода — этап общей подготовки — решает следующие задачи:

Физическая подготовка — развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена.

Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка — расширение запаса технических приемов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка — воспитание волевых качеств. Правильно организованная ОФП может служить на данном этапе мощным средством развития волевых качеств. Выполнение таких упражнений, как длительный кроссовый бег, длительный бег на лыжах и пр., закаляет волю спортсмена, учит его «терпеть».

Теоретическая подготовка — изучение общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т. п.

Второй этап подготовительного периода — специально-подготовительный этап — решает следующие задачи:

Физическая подготовка — совершенствование физических качеств, наиболее необходимых в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка — совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка — воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях. Используются самые разнообразные средства — участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложненными условиями.

Тактическая подготовка — выработка в общих чертах основных элементов тактики, которые затем будут шлифоваться в соревновательном периоде.

Как видно из перечисленных задач, тренировка на втором этапе подготовительного периода приобретает специальную направленность.

Основная задача соревновательного периода — реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов. Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Вот почему уже с первого года тренировки

необходимо предусмотреть регулярное и систематическое участие спортсменов в соревнованиях. Однако не следует нацеливать их на высокий результат в каждом соревновании.

В соревновательной подготовке в последние годы наметились две существенные особенности. Во-первых, увеличилось число соревнований в подготовительном периоде. Во-вторых, значительно возросло общее число стартов. Известно, например, что в сезоне 1969 г. сильнейший в Европе пловец Р. Маттес (ГДР) в течение июля — августа стартовал 22 раза, принял участие в четырех международных и трех национальных соревнованиях, установив три мировых рекорда.

Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований. В тех видах спорта, где участие в соревнованиях требует длительных физических и нервных напряжений (современное пятиборье, лыжные гонки на 30—50 км, марафонский бег, многодневные велогонки, турниры боксеров, борцов и т. п.), а следовательно, и более длительного восстановительного периода, число соревнований в год обычно не превышает 10—12.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т. д.

Задачами переходного периода являются:

1. Активный отдых — занятия общей физической подготовкой, другими видами спорта.
2. Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т. п.
3. Повышение теоретических знаний.

Переходный период ни в коем случае не должен рассматриваться как период полного отдыха, и, конечно, он не должен приводить к значительному снижению тренированности. Даже в тех случаях, когда спортсмен проходит курс лечения, необходимо систематически делать утреннюю гимнастику, совершать прогулки.

Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

Известно, что монотонная, однотипная нагрузка даже сравнительно невысокого уровня утомляет значительно быстрее, нежели нагрузка, в которой волнообразно чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

В практике принято различать малые волны, т. е. чередование нагрузки в так называемых микроциклах (обычно в недельном цикле), средние — чередование нагрузок в пределах этапа (периода) тренировки и большие, характеризующие общую тенденцию средних волн.

Рассмотренные закономерности и принципы спортивной тренировки, как было показано, носят объективный характер и должны учитываться в

подготовке каждого спортсмена. Однако их конкретное осуществление в очень большой степени зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Это придает исключительное значение соблюдению еще одного важнейшего принципа — принципа индивидуализации, выражающегося в том, что построение и содержание тренировки спортсмена должно максимально точно соответствовать его индивидуальным особенностям. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 25. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Средства спортивной тренировки.
2. Методы спортивной тренировки.

1. Средства спортивной тренировки

Основными средствами тренировки борца являются общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям относятся такие, которые имеют разнообразную по координации и динамике форму движений, отличительную от движений в борьбе, но вызывают образование положительных взаимодействующих рефлексов с двигательными навыками. Они применяются с целью создания предпосылки для быстрого и лучшего овладения и совершенствования техники борьбы, для развития отдельных физических качеств, а также для более быстрого восстановления работоспособности спортсмена. Это позволяет использовать их с преимущественной направленностью для развития того или иного качества и избирательно решать конкретные задачи. Например, выполнение кувырка 2—3 раза будет преимущественно решать задачу общей разминки, если тот же кувырок выполнять большее число раз, то будет осуществляться вестибулярная тренировка. Аналогично выполнение упражнения “шпагат” в зависимости от дозировки может служить разминке или развитию подвижности в тазобедренных суставах и т.д.

К общеразвивающим упражнениям, применяемым преимущественной направленностью для подготовки организма борца к выполнению основных упражнений борьбы, относятся: ходьба, бег, подскоки и прыжки, упражнения в движении и на месте, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, палками, со скакалкой, в сопротивлении, на гимнастической стенке и подвижные игры.

Ходьба и бег являются хорошим средством повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и развития нижних конечностей. Их следует применять в каждом тренировочном занятии как составную часть общей разминки, а также включать в зарядку и вечернюю прогулку. Ходьба и бег проводятся в различных положениях: на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы, скрещивая ноги, высоко поднимая бедра, в полуприседе и в приседе, семеня, выбрасывая прямые ноги вперед и назад, спортивным шагом и т.д., меняя темп и дозировку.

Подскоки и прыжки по своему воздействию на организм борца схожи с ходьбой и бегом. Нередко их чередуют: ходьба с подскоками или бег с

прыжками. Хорошо развивая прыгучесть, они вырабатывают умение управлять своими движениями в безопорном положении, что способствует формированию навыка ориентировки в пространстве, имеющему большое значение для единоборства. Выполнять их можно на одной или двух ногах, в приседе, в различных направлениях, через препятствия, со скакалкой и т.д.

Упражнение в движении - это ходьба с различными движениями руками, с наклонами и поворотами туловища. Основная их направленность — подготовка мышц и суставов конечностей и туловища к предстоящей деятельности. Выполняются круги кистями, прямыми и согнутыми руками с различной амплитудой и во всех направлениях, сжимание и расжимание пальцев рук. Движения руками сочетаются с наклонами и поворотами туловища в разные стороны. Движения туловищем проводятся с различными положениями рук, например, наклоны туловища в стороны, руки на поясе, за головой, вверх и т.д. Упражнения в движении, как правило, выполняются после ходьбы и бега.

Акробатические упражнения способствуют вестибулярной тренировке и вырабатывают навык ориентировки в пространстве. В основном применяются такие простейшие упражнения как стойка на голове и на руках, кувырки вперед, назад, с прыжка, в полете через препятствие, в парах, перевороты боком через стойку на кистях, вперед и назад, сальто вперед и назад и другие.

Упражнения на месте занимают особое место в тренировке борцов. Это объясняется тем, что в спортивной борьбе как ни в каком другом виде спорта активно участвуют все мышцы и суставы тела и поэтому, естественно, необходимо соответственно подготовить их. Огромный диапазон движений руками, ногами, головой и туловищем в различных сочетаниях и направлениях создают неисчерпаемый арсенал различных упражнений, активно воздействующих на все мышцы, связки и суставы тела спортсмена. Их выполняют из различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в упоре, в партере, на мосту. Они доступны для всех возрастных групп, не требуют никаких приспособлений и оборудования, легко усваиваются, свободно усложняются и дозируются. Данные упражнения целесообразно применять в утренней зарядке, в общей разминке, а также со специальной направленностью для развития отдельных групп мышц.

Упражнения с набивными мячами способствуют развитию ловкости, глазомера, умения дозировать свои усилия и повышают эмоциональность тренировки. По форме выполнения они делятся на одиночные, парные и групповые. В основном они состоят из передачи, бросков и ловли мяча из различных положений. Упражнения с мячами применяются в общей разминке или после схваток, как активный отдых.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию чувства ритма движений, общей координации, они отлично воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки через скакалку выполняются на одной или двух ногах в различных сочетаниях и комбинациях. Их проводят индивидуально в общей разминке или как активный отдых. В

занятиях по общей физической подготовке они могут выполняться группой через удлиненную скакалку.

Упражнения в парах с сопротивлением являются средством для развития силы отдельных групп мышц и увеличения подвижности в суставах. Они также вырабатывают умение дозировать свои усилия и определять усилия партнера. Они состоят из сведения и разведения рук или ног, когда один из партнеров их удерживает, а также разнообразных сгибаний и разгибаний туловища или головы с помощью партнера или с преодолением его сопротивления. В их основе лежит преодоление поступательного или уступающего сопротивления.

Эти упражнения включают в утреннюю зарядку, разминку, в занятия по физической подготовке, а также используют в конце тренировки для развития силы и силовой выносливости.

Подвижные игры проводятся в тренировках с целью повышения эмоциональности и для воспитания чувств коллективизма, дружбы и сплоченности спортсменов. Для этого используют самые разнообразные игры, начиная от простых (“третий лишний”) и до сложных (“бой всадников”, “регби на коленях”). Игры в дозировке, соответствующей задачам тренировки, можно применять в начале и в конце занятия.

Используя общеразвивающие упражнения в тренировке, необходимо чередовать их в различных сочетаниях и объеме, что позволит всесторонне воздействовать на организм борцов и значительно обогатить их двигательный опыт, повысить эмоциональность и исключить шаблонность и однообразие в занятиях.

Специальные упражнения.

Специальные упражнения имеют большое значение для любого спортсмена, т.к. они в значительной мере обеспечивают целенаправленную подготовку.

Специальные упражнения направлены на более быстрое и успешное овладение техникой сложных приемов, на дальнейшее совершенствование структуры выполнения технических и тактических действий. Они широко используются также для развития физических и волевых качеств необходимых борцу.

Эти упражнения преимущественно применяются во второй половине подготовительной части урока (в разминке перед схваткой), в утренней разминке и в разное время основной части занятий. Разнообразные специальные упражнения подразделяются на специально-подготовительные упражнения и упражнения в выполнении приемов борьбы и их элементов.

К специальным подготовительным упражнениям относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями в борьбе.

Специальные подготовительные упражнения, в свою очередь, можно подразделить на две группы:

1. Подводящие упражнения, содействующие освоению и совершенствованию технической структуры приемов и тактики их проведения.

2. Развивающие упражнения, направленные главным образом на развитие физических качеств, необходимых борцу.

Все эти упражнения могут выполняться без снарядов и со снарядами и с партнером.

К числу специальных подготовительных упражнений относятся также и простейшие формы борьбы: выталкивание за круг, выведение из равновесия, стоя на одной ноге, борьба за овладение палкой или медицинболом и т.д.

Борцы старших разрядов, которые достаточно подготовлены к освоению сложных по координации приемов, выполняют специальные подготовительные упражнения главным образом с целью развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы, исправления выявившихся недостатков.

Специальные упражнения в выполнении приемов состоят из имитационных упражнений и упражнений, проводимых с партнером.

Имитационные упражнения позволяют совершенствовать не только технику, но и в известной степени и тактику проведения приемов, когда они используются на определенном тактическом фоне (из различных исходных положений, вслед за имитацией различных способов тактической подготовки). Имитационные упражнения выполняются без снарядов и со снарядами (борцовским манекеном, мешком).

Эти же упражнения могут быть одновременно использованы и для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Например, имитируя элемент броска прогибом - отрыв тяжелого манекена от ковра, борец одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины.

Особенно большое значение имитационные упражнения приобретают в тех случаях, когда нет возможности упражняться с партнером.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец хорошо овладел технической структурой данного приема, правильно и ясно представляет себе его проведение.

Упражнения в имитации приемов со снарядами особенно удобно использовать для многократных повторений бросков, поскольку не всегда удастся подобрать для этой цели партнера. Однако не следует чрезмерно увлекаться отработкой приемов с манекеном. Нельзя забывать, что структура приема при выполнении его с манекеном и с партнером неодинакова, всегда имеется разница в деталях приема и психологической настройке борца.

Специальные упражнения с партнером. В отличие от упражнений с манекеном упражнения с партнером дают возможность более тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, в значительной мере позволяют добиться четкого, с максимальной быстротой выполнения приема. Однако это удается только при правильном

поведении партнера: когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимися, партнер может сопротивляться слабо (иначе говоря, относительно не сопротивляться) вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не только не принесет упражняющемуся пользы, а может даже причинить вред, так как вызовет искажение рациональной структуры приема. При совершенствовании тактики проведения технических действий необходимо обусловленное сопротивление партнера.

Подбирать партнера надо с таким расчетом, чтобы его особенности и подготовка способствовали решению поставленной перед упражняющимися задачи. Так, если задача упражняющегося - совершенствование контрприемов от захвата руки на ключ, партнер должен хорошо владеть этим приемом.

Во время выполнения упражнений с партнером в условиях специально поставленной перед спортсменами тактической задачи стирается грань между проведением приема вне схватки и в схватке.

Среди средств специальной подготовки борцов следует выделить схватки, которые с успехом используются для изучения и совершенствования техники и тактики, развития физических и волевых качеств, при-обретения и поддержания высокой тренированности и максимально приближены к соревновательной деятельности борца.

Схватки подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Учебная схватка направлена на освоение нового учебного материала по технике и тактике борьбы. Партнер относительно сопротивляется или сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает обучающемуся благоприятные условия для выполнения приема.

Особенность учебной схватки состоит также в том, что она направлена на освоение какого-либо одного приема и сочетание приемов и проводится, как правило, только в стойке или партере. Темп избирается медленный или средний, чтобы борец имел возможность тщательно контролировать свои действия. Такая схватка длится непродолжительное время — борцы не должны чувствовать усталости, которая может помешать правильному усвоению приема. Если действие проводится неточно, имеет смысл прервать схватку и указать борцу на допущенную ошибку.

Партнер в учебной схватке должен постараться сделать все от него зависящее, чтобы обучаемый мог полноценно решить стоящую перед ним задачу. По возможности он может дать оценку действиям обучаемого, правильно сориентировать его, указать на недостатки.

Учебно-тренировочная схватка в основном дальнейшему освоению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Она проводится с различными заданиями, направленными на закрепление технических и тактических действий, на устранение конкретных недостатков, на развитие

определенных физических качеств, на совершенствование тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными соперниками и т.д.

Задание на хватку могут получить одновременно два борца. В связи с этим большое значение имеет подбор партнера и правильное распределение задач между упражняющимися. Например, одному из борцов дается задание совершенствовать переводы в партер, другому - уходы в стойку из положения партера. Если упражняющиеся не получают специального задания - совершенствовать защиту, то все их стремление должно быть направлено на выполнение приемов и контрприемов. Каждый из борцов должен по возможности чаще создавать острые ситуации и не уклоняться от таких же ситуаций, создаваемых соперником, используя их для атак и контратак.

Когда один из борцов оказывается спиной к коврику, ему нужно встать на мост, а другому, заняв правильное исходное положение для выполнения дожимания, дать возможность партнеру уйти с моста.

Учебно-тренировочные схватки строятся по различным формулам: с различным чередованием борьбы в стойке и партере, только в стойке или только в партере.

Учебно-тренировочную схватку, так же как и учебную, можно прервать для указаний на ошибки борцов, но делать это следует при крайней необходимости.

Тренировочная схватка заключается в совершенствовании техники, тактики, развитии необходимых борцу физических и других качеств в условиях, близким к соревнованиям.

В тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты и комбинации. Он стремится побывать в самых различных положениях и ситуациях и найти у них правильный выход; старается выполнить технические действия из различных положений, упражняется в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров, в тактике ведения схватки с различными соперниками.

Тренировочная схватка обычно ведется в высоком темпе. Выполнение всех действий, движений проходит с полной ответственностью за их правильный исход. Однако, ведя схватку, борец не должен бояться проигрыша. Стремление во что бы то ни стало уйти от проигрыша, может привести к тому, что он всю схватку может провести в защите в ущерб совершенствованию своих приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут проводиться как с заданием, так и без задания, где чаще всего определяется общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении, которое складывается по ходу поединка.

Если борцы проводят вольную схватку, каждый из них должен стараться осуществить как можно больше любимых приемов и контрприемов, используя при этом различные способы тактической подготовки и благоприятные ситуации, стихийно возникающие по ходу борьбы.

В отличие от учебных и учебно-тренировочных схваток, тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В случае крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими.

Одна из разновидностей тренировочной схватки — схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки в борцовском зале. Обычно схватка без бросков проводится на последней тренировке, перед началом соревнований целью избежать травмы. Такие схватки могут быть включены и в занятия по физической подготовке.

Тренировочные схватки чаще всего используются в занятиях тренировочного характера, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольная схватка проводится при полном взаимном сопротивлении партнера, в условиях, предельно близких к условиям соревнований.

Цель ее - определить уровень тренированности борца, его готовность к участию в соревнованиях, выявить недостатки в подготовке, в какой мере борцу удалось усвоить то или иное техническое действие или тактический маневр. Обычно борцы проводят контрольную схватку по формуле, соответствующей правилам соревнований. Начинается она сразу после индивидуальной разминки. В контрольной схватке борцам следует вести себя так же, как и на соревнованиях, так если один из борцов попадает на мост, второй должен стремиться прижать его лопатками к ковру. Борец, попавший в критическое положение, в свою очередь, должен приложить максимум усилий, чтобы уйти из него.

Темп для контрольной схватки избирается, как правило, высокий. Однако это не исключает возможности вести борьбу на отдельных отрезках времени и в другом темпе, как того требует тактика.

Контрольные схватки не должны прерываться и сопровождаться какими-либо пояснениями. Разбирать ошибки надо после окончания схватки, либо на специально организованных с этой целью занятиях. Контрольные схватки применяются эпизодически в процессе тренировки и проводятся, как правило, на этапе специальной подготовки за 10-13 дней до начала соревнований.

Каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над соперником.

В соревновательной схватке проходит дальнейшее совершенствование технического, тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит на соревновательных этапах подготовки.

2. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют:

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность.

Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения. Интенсивность нагрузки равна 90% максимальных возможностей борца. Длительность упражнения может быть самой разной. Упражнения выполняются сериями. Обычно в одном занятии проводятся не более 2 — 6 серий. Число повторений в каждой серии невелико и ограничивается способностью борцов поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Этот метод в основном используется для развития силы и скоростно-силовых качеств.

Интервальный метод. Внешне походит на повторный. Оба характеризуются многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением, его длительностью и интенсивностью, то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха.

В основе вариантов интервального метода лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительность, интенсивность, количество повторений упражнений и др.). Такое многообразие связано с решением конкретных задач, возрастом, подготовленностью, видом и характером физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода: 1) метод экстенсивного интервального упражнения; 2) метод интенсивного интервального упражнения.

В экстенсивном интервальном методе интенсивность нагрузки составляет 50-60% максимальной мощности. Продолжительность однократной нагрузки составляет в основном 45 — 90 секунд. Это не исключает возможности применения продолжительных нагрузок (2-3 мин. и более). Установлено, что они оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и весьма эффективны для развития специальной выносливости.

В зависимости от возраста, подготовленности борцов, длительности упражнения интервалы отдыха могут составлять от 30-90 сек. до 1-3 мин.

В интенсивном интервальном методе длительность однократной нагрузки 15-16 сек. Интенсивность около 80%, интервалы отдыха составляют 1,5-3 мин.

Разновидностью интенсивного интервального метода являются интервальные спурты. Они используются главным образом для повышения алактатных возможностей организма борцов, т.е. скоростной выносливости. Например, 10-15 сек. быстрого бега, 10-15 сек. бег трусцой. Упражнения повторяются непрерывно.

Равномерный метод характеризуется тем, что спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью.

В зависимости от решаемых задач упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается, и наоборот.

Равномерный метод применяется во всех периодах годового цикла. Упражнения малой и средней интенсивности используются в тренировке как средство развития аэробных возможностей в основном в подготовительном и переходном периодах, а в соревновательном периоде обычно для постепенного восстановления организма, поддержания необходимого уровня выносливости.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного укрепления путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма, величины усилий и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Напряженность воздействия на функциональные свойства регулируются за счет изменения режима работы и формы движений.

В спортивной борьбе переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений.

Скорость передвижения при переменном методе может изменяться от умеренной до соревновательной. От варьирования скорости и продолжительности выполнения упражнений зависит характер физиологических сдвигов в организме, ведущих к развитию аэробных, или аэробно-анаэробных возможностей. Использование данного метода позволяет устранять монотонность в работе.

Основу **игрового метода** составляет игровая двигательная активность, определенным образом упорядоченная в соответствии с замыслом, планом игры, в котором предусматривается достижение определенной цели многими

способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом, регби, гандболом. Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, с отягощением и т.д. Этот метод широко используется в тренировке борцов различного возраста и квалификации во всех периодах подготовки. С помощью игрового метода, комплексного метода совершенствуются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность, находчивость, инициатива, самостоятельность, тактическое мышление, двигательные умения и навыки). Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.д.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям борца, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности.

Соревновательный метод используется либо в элементарных формах (например, состязание в процессе занятий на лучшее выполнение различных приемов (в течение определенного времени один борец защищается, а второй должен выполнить прием, кто быстрее и качественнее выполнит броски прогибом за 10 — 20 сек. и т.д.), либо в еще полуофициальных и официальных соревнованиях в основном подготовительного характера (прикидка, контрольные, классификационные, отборные состязания). Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию борца, уровень его подготовленности.

Круговой метод - один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполняя последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения. Обычно выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1) по методу длительного непрерывного упражнения, когда занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости;

2) по методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости;

3) по методу интенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования “взрывной” максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости;

4) по методу повторного упражнения. Используется для развития быстроты, максимальной силы и скоростной выносливости.

Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнений (“станций”). На первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности борцов в каком-либо упражнении (задании). Для всех спортсменов максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одной или системе занятий.

Для квалифицированных спортсменов в круговой тренировке можно моделировать соревновательную деятельность борцов в шестиминутном поединке. Так, борцы проходят два круга по три минуты с 30-секундными перерывами между кругами.

Очень важно при проведении круговой тренировки борцов учитывать их:

1. Возраст.
2. Квалификацию.
3. Подготовленность. Исходя из этого, следует обратить внимание на:
 - количество повторений;
 - вес отягощения;
 - время выполнения упражнения;
 - время отдыха между упражнениями и между кругами;
 - мощность выполняемой работы;
 - интенсивность движений.

Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, обычно входит не более 10-12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью — не более 6-8 упражнений. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладина, кольца и т.д.) или со специальным инвентарем и

приспособлениями (набивные мячи, борцовские манекены, гантели, гири, штанги, блочные устройства, тренажеры и пр.).

Для более четкой организации учебно-тренировочных занятий целесообразно отмечать номера “станций” и направление переходов мелком по полу, а еще лучше это поставить около каждой “станции” специальную карточку с номерами и графическим изображением упражнения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 26: УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОРЦОВ

План лекций:

1. Уровни системы управления соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.
2. Анализ синтез исследований всех сторон подготовленности борца по программе этапного комплексного обследования (ЭКО).

1. Уровни системы управления соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.

Рассматривая процесс управления как сложную иерархическую систему, было выделено три основных уровня, которые позволяют представить всю систему в полном объеме и определить взаимосвязь воздействий и управляемых элементов.

Первый уровень — основной, целеполагающий уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным признакам текущих значений элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

Второй уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и другой подготовленности.

Если показатели первого уровня отражают технико-тактическое мастерство и психо-физическую подготовленность как бы в интегрированном виде, то на втором уровне происходит их дифференциация, позволяющая уточнить причины низких или высоких значений тех или иных показателей технико-тактической подготовленности.

Анализ технической подготовленности осуществляется на основании оценки биомеханических параметров конкретных технических действий, используемых борцом. Поскольку индивидуальные особенности спортсменов требуют индивидуализации техники, в большинстве случаев биомеханическую структуру технических действий следует разрабатывать применительно к конкретному спортсмену.

Академическое исполнение технических действий может быть рекомендовано в качестве модельных образцов спортсменам массовых разрядов. Исследователи справедливо отмечают, что даже большому специалисту трудно визуально оценить элементы техники борьбы, положительные и отрицательные сдвиги в процессе их совершенствования.

В связи с этим для контроля целесообразно использовать технические средства, а для анализа и оценки — графические и математические

(биомеханические) методы. Кроме того, оценивается техническое мастерство не только по биомеханическим характеристикам, но и по их вариативности на основные помехи, а также его связь с психофизическими качествами и функциональным состоянием.

Спортивный результат в борьбе не поддается измерению. Поэтому косвенное сопоставление подготовленности различных спортсменов, а также оценку динамики их состояний осуществляют посредством контроля за степенью развития основных двигательных качеств с помощью соответствующих тестов, а также стандов и интегральных показателей соревновательной деятельности.

Вопросу контроля физической подготовленности посвящено множество работ. При диагностике специальной подготовленности необходимо максимально приближать тестирующие показатели к специфике соревновательной деятельности с помощью специальных стандов, моделирующих соревновательную деятельность. Важно также, чтобы при оценке физических качеств упражнения были относительно простыми 110 структуре и технические навыки не играли значительной роли.

Тест должен быть составной частью тренировочного процесса. В последние три года для тестирования используют преимущественно так называемые адекватные пробы, учитывающие специфику вида спорта.

Для оценки специальной выносливости борца предлагают тесты на специальных стандах, а также с бросками манекена упражнения.

Третий уровень отражает состояние систем организма и необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена.

Соревновательная деятельность спортсмена зависит от многих факторов, в число которых входят: состояние механизмов энергообеспечения, телосложение, нейромышечная координация и другие факторы, характеризующиеся показателями третьего уровня. Поэтому широко распространенная практика оценки состояния подготовленности спортсмена на основании отдельно взятых показателей не позволяет дать надежных рекомендаций для действенной коррекции последующей тренировочной деятельности. Это достижимо лишь при оценке достаточно большого количества составляющих физической работоспособности. Особенно эффективна оценка этого процесса на специальных стандах.

• В. А. Геселевич, И. В. Аулик, С. В. Соколова и др. приводят довольно подробное описание целого ряда современных нагрузочных тестов и методов оценки компонентов аэробной и анаэробной производительности. Широкое распространение в спорте получил биохимический контроль, с помощью которого определяют околопредельные возможности, а также уровень общей и специальной тренированности, диагностируют перенапряжения, регламентируют отдых, выясняют соответствие величины тренировочной нагрузки педагогическим задачам.

Определение концентрации лактата в крови используют для оценки интенсивности нагрузки, установления порога анаэробного обмена, емкости гликолитических источников энергообразования. Уровень лактата по окончании упражнения зависит от производительности механизмов энергообеспечения, мотивации деятельности спортсмена, динамики развиваемых в ходе работы усилий. Сведения о концентрации молочной кислоты в конце упражнения малоинформативны, если они не дополнены сведениями о динамике усилий. Только при наличии такой информации можно говорить об эффективности и величине тренировочной нагрузки, для оценки которых необходимо знать изменение прироста основных (ключевых) ферментов и возвращение их к норме после восстановительного периода.

Оценить функциональное состояние борца в различные периоды тренировочного процесса позволяет анализ сердечного ритма. Простым и оперативным методом получения такой информации (а также ее анализа) является метод корреляционной ритмографии. Рекомендуемые в специальной литературе методы психодиагностики позволяют держать под контролем эмоции спортсмена, своевременно выявлять и корректировать отклонения в этой сфере.

Данные психологического контроля получают в результате обследований, в которых используемые методы удовлетворяют требованиям валидности и аутентичности, кроме того они должны быть кратковременны, минимально тренируемы, психологически индифферентны и помехоустойчивы. Согласно требованиям информативности, они должны характеризовать состояние сенсомоторных, перцептивных и высших психических функций спортсменов.

2. Анализ синтез исследований всех сторон подготовленности борца по программе этапного комплексного обследования (ЭКО).

Психическая устойчивость является важным фактором надежности соревновательной деятельности спортсмена. Она обусловлена силой нервной системы, степенью второсигнальных управляющих влияний на повышение возбудимости нервных структур, особенностями произвольной регуляции. В качестве адекватных методов контроля за функциональным состоянием двигательного анализатора применяются сейсмотремографию. Оцениваемой при этом величиной является амплитуда тремора, которая после больших нагрузок и при эмоциональном возбуждении увеличивается. Сензитивными (чувствительными) показателями психофизиологического состояния борцов служит точность дифференцировки, определяемой по величине ошибки воспроизведения дозированного усилия и значению электрокожного сопротивления (ЭКС). Распространенный и допустимый метод оценки функционального состояния центральной нервной системы — измерение времени простой двигательной реакции.

В основе определения характера и степени управляющих воздействий и критериев эффективности лежит получение и анализ огромного количества информации, циркулирующей в системе.

Трехуровневая система управления подготовкой единоборцев высокого класса требует организации строгой системы информационных потоков, позволяющих получать исследуемые элементы на каждом уровне и определять их взаимосвязь как внутри каждого уровня, так и между каждым уровнем по вертикали.

При организации системы контроля (ОСД, ЭКС, ТО) необходимо учитывать целый ряд методических положений. Одним из основных является набор характеристик по моделям с медленно- и быстроменяющимися характеристиками.

Значения медленноменяющихся характеристик формируются в течение длительных тренировочных циклов (неделя, месяцев). В их состав входят характеристики технико-тактического мастерства, функциональные некоторых систем организма, специальные скоростно-силовые, психологические и т. п. характеристики.

Контроль за медленноменяющимися характеристиками осуществляется 3-4 раза в год по программе этапного комплексного обследования (ЭКО). Основной особенностью такого типа контроля являются обязательные формы тестирования (контрольные поединки, круговые тренировки, специальные тесты и т. д.).

Общая логика исследования заключается в определении изучаемых параметров в исходном состоянии (фоновые данные), анализе конкретного теста и определении тех же параметров под воздействием теста.

Таким образом, в анализе данных в ЭКО задействованы все три Уровня функциональной схемы управления, что позволяет разработать эффективные методы долгосрочного планирования индивидуальной подготовки спортсмена в условиях «домашней работы».

Быстроменяющиеся выходные характеристики определяются тем, что их значения существенно меняются в течение одной тренировки или короткого тренировочного цикла (минуты, часы, дни). К ним относятся пульсометрия, электрокардиография, лактат, мочевины, некоторые характеристики соревновательной деятельности и т. д. Эти характеристики используются в качестве измерителей интенсивности нагрузок или в качестве ограничительных критериев.

Сбор и анализ быстроменяющихся характеристик осуществляется по программе текущих обследований (ТО) на всех централизованных сборах. Формализация полученных исследований осуществляется посредством карт комплексного контроля с выделением индивидуальных зон оптимального диапазона по каждой характеристике. Аналитико-синтезирующая деятельность комплексной научной группы и тренерского совета сборной команды направлена на выработку индивидуальных коррекций каждого тренировочного занятия.

Список литературы:

1. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства – М., ВНИИФК, 2003. – 208 с.

Тема 27. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Цель, объект и виды контроля.
2. Требования к показателям, используемым в контроле.

1. Цель, объект и виды контроля.

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Виды контроля. В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена - результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т. д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния. Избирательный и локальный - текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе *педагогического контроля* оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Контроль в спортивной тренировке

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под *комплексным контролем* следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней

оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

2. Требования к показателям, используемым в контроле.

Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля, должны обеспечивать объективную оценку состояния спортсмена, отвечать возрастным, половым, квалификационным особенностям контингента обследуемых, целям и задачам конкретного вида контроля.

В процессе каждого из видов контроля можно использовать очень широкий круг показателей, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов, если эти показатели отвечают перечисленным требованиям.

В комплексном контроле основными являются социально-психологические и медико-биологические показатели. Педагогические показатели характеризуют уровень технической и тактической подготовленности, стабильность выступления в соревнованиях, содержание учебно-тренировочного процесса и др. Социально-психологические показатели характеризуют условия окружающей среды, силу и подвижность нервных процессов спортсменов, их способность к усвоению и переработке информации, состояние анализаторной деятельности и др. Медико-биологические включают в себя анатомоморфологические, физиологические, биохимические, биомеханические и другие показатели.

Используемые в процессе контроля показатели делятся на две группы.

Показатели первой группы характеризуют относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки. Адекватные этим признакам показатели используются преимущественно в этапном контроле при решении задач отбора, ориентации на разных этапах многолетней подготовки. К числу стабильных признаков относят длиннотные размеры тела, количество волокон различных видов в скелетной мускулатуре, тип нервной деятельности, скорость некоторых рефлексов и др.

Показатели второй группы характеризуют техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности и др., т. е. подверженные существенному педагогическому влиянию.

Применительно к условиям каждого из видов контроля показатели должны соответствовать следующим требованиям.

Соответствие специфике вида спорта. Учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в контроле, поскольку достижения в разных видах спорта обусловлены различными функциональными системами, требуют строго спе-

цифических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности.

В видах спорта и отдельных дисциплинах, связанных с проявлением выносливости (плавание, гребля, велосипедный, лыжный, конькобежный спорт, бег на средние и длинные дистанции и др.) и с объективно метрически измеряемым результатом, преимущественно используются показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов, поскольку благодаря последним можно наиболее достоверно оценить потенциальные возможности спортсменов в достижении высоких спортивных результатов.

В скоростно-силовых видах спорта, где главной способностью спортсмена является умение проявлять кратковременные максимальные нервно мышечные напряжения (спринтерский бег, легкоатлетические прыжки и метания, тяжелая атлетика, отдельные дисциплины велосипедного, конькобежного спорта, плавания и др.), в качестве средств контроля используются показатели, характеризующие состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляемых в специфических тестовых упражнениях.

В видах спорта, где спортивные достижения в большей степени обусловлены деятельностью анализаторов, подвижностью нервных процессов, обеспечивающих точность, соразмерность движений во времени и пространстве (гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, все виды спортивных игр, стрельбы и др.), в процессе контроля используется широкий комплекс показателей, характеризующих точность воспроизведения временных, пространственных и силовых параметров специфических движений, способность к переработке информации и быстрому принятию решений.

Отбор, ориентация, управление, контроль, моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов, эластичность скелетных мышц, подвижность в суставах, координационные способности и др.

Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся. Известно, что структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяются возрастными и квалификационными особенностями спортсменов. Следовательно, и содержание контроля должно строиться с учетом возраста спортсменов, а также уровня их спортивной квалификации.

Например, при оценке технического мастерства юных спортсменов, имеющих относительно невысокую квалификацию, в первую очередь оценивают широту и разнообразие освоенных двигательных навыков, способности к освоению новых движений. При оценке аэробной производительности ориентируются на показатели мощности аэробной системы энергообеспечения. При обследовании взрослых спортсменов высокого класса на первый план выдвигаются другие показатели: при оценке технического мастерства -

характеристики, позволяющие определить способность спортсмена к проявлению рациональной техники в экстремальных условиях соревнований, устойчивость техники к сбивающим факторам, ее вариативность и т. п.; при оценке аэробной производительности - экономичность, подвижность и устойчивость в деятельности аэробной системы энергообеспечения. На последующих этапах подготовки первостепенное значение приобретает умение спортсмена реализовать двигательный потенциал в конкретной соревновательной обстановке. Таким образом, на каждом этапе многолетнего совершенствования в качестве контроля должны использоваться различные показатели, адекватные возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся.

Соответствие направленности тренировочного процесса. Состояние подготовленности и тренированности спортсменов существенно изменяется не только от этапа к этапу в процессе многолетней подготовки, но и в различных периодах макроцикла тренировки. Эти изменения во многом зависят от направленности физических упражнений, характера тренировочных нагрузок и т. д. Опыт показывает, что наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе подготовки. Так, если в видах спорта, где успех соревновательной деятельности обеспечивается преимущественным развитием скоростно-силовых качеств (спринтерские дистанции в различных видах спорта, легкоатлетические прыжки, метания и др.), спортсмены в каком-либо периоде годичного цикла используют кроссовый бег или другие упражнения в целях развития сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обеспечивающих высокую работоспособность, то и целью контроля на этом этапе тренировки является оценка соответствующих способностей занимающихся и включение показателей, адекватных тренировочной деятельности. В соревновательном периоде тренировки, когда спортсмены находятся в состоянии высокой специальной тренированности, наиболее информативными оказываются уже скоростно-силовые показатели, соответствующие характеру соревновательной деятельности.

Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность и надежность.

Информативность показателя определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Существует два основных пути подбора показателей по критерию информативности. Первый путь предполагает выбор показателей на основе знания факторов, определяющих уровень проявления данного свойства или качества. Этот путь может быть реализован далеко не всегда в силу недостаточной изученности указанных факторов. Второй путь основан на нахождении статистически значимых связей между показателем и критерием, имеющим достаточное научное обоснование.

В случае, если связь между каким-либо показателем и критерием является постоянной и сильной, есть основания рассматривать этот показатель как информативный.

В теории и практике спорта оба указанных пути используются в органическом единстве. Это позволяет отобрать показатели для контроля на основе установления причинно-следственных отношений, раскрывающих механизмы взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, и соответствия требованиям математической статистики.

Надежность показателей определяется соответствием результатов их применения реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсмена в условиях каждого из видов контроля, а также стабильностью результатов, получаемых при многократном использовании показателей в одних и тех же условиях.

Чем выше разница между результатами исследований у различных спортсменов или у одного и того же спортсмена, находящегося в различных функциональных состояниях, и чем теснее располагаются результаты, зарегистрированные у одного и того же спортсмена в постоянных условиях, тем выше надежность применяемых показателей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 28. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

План лекций

1. Гигиенические требования к занятиям вольной борьбой.
2. Система восстановительных средств.

1. Гигиенические требования к занятиям борьбой.

Занятия спортивной борьбой предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования. В процессе единоборства борцы применяют различные технико-тактические действия, связанные с проявлением значительных мышечных напряжений, быстроты, ловкости и выносливости. Кратковременные мышечные напряжения чередуются с задержкой дыхания и натуживанием. Во время соревнований борцу в течение двух-трех дней приходится проводить несколько схваток, поддерживать определенный вес. Все это требует от борца соблюдения определенных гигиенических требований.

Температура воздуха в борцовском зале должна быть не выше 18-20°C и не ниже 13-14°C, относительная влажность воздуха – 35-60%, искусственная освещенность - 200ЛК на поверхности ковра. Ковер должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света и обязательно с защитной сеткой. Зал должен проветриваться, обеспечивая трехкратный обмен воздуха в час.

Если тренировки проходят в летнее время на открытой площадке, то ковер должен быть защищен от прямых солнечных лучей. В последние годы для улучшения санитарно-гигиенических условий на занятиях борьбой получили широкое применение различные устройства с искусственными источниками ультрафиолетового облучения, ионизаторы воздуха, переносные установки с бактерицидными лампами для дезинфекции борцовских ковров.

Личная гигиена борца имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов.

Рациональный режим дня позволяет создать оптимальные условия для учебы и занятий спортом, поможет сохранять высокую работоспособность. При строгом соблюдении правильно составленного распорядка дня организм борца постепенно вырабатывает определенный режим деятельности, в результате чего он может тренироваться с большей эффективностью в привычные часы занятий. Режим дня спортсмена зависит от многих факторов — возраста, расписания занятий в вузе и спортивной секции, стажа занятий борьбой и уровня физической подготовленности, сезонных и климатических особенностей того региона, в котором живет спортсмен, а также индивидуальных особенностей организма. Понятно, что из-за разнообразия этих особенностей и различных условий жизни не может быть

единого распорядка дня для всех. Однако основные принципы рационального распорядка дня должны соблюдаться всеми.

В распорядке дня борца необходимо предусмотреть:

- подъем, зарядку, тренировку и т. д. в строго определенное время;
- чередование учебных и тренировочных занятий с отдыхом;
- регулярное питание в одни и те же часы;
- выбор оптимального времени для тренировок;
- достаточный и полноценный сон.

Зарядка. Утро следует начинать с зарядки, которая ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Кроме того, во время зарядки можно решать задачи по совершенствованию физической и технической подготовки, выполняя специальные упражнения. Продолжительность зарядки около 30 минут, а после нее обязательны вводно-закаливающие процедуры.

Отдых. Важное значение, особенно для спортсменов, которые много тренируются, имеет дневной отдых. Не все могут или хотят спать днем. Но этот отдых, особенно в период больших нагрузок, просто необходим. Нужно постараться приучить себя к тому, чтобы уметь отключиться, расслабиться или даже заснуть хотя бы на 30—40 минут. Такое умение позволяет сохранять энергию в дни соревнований для финальных схваток.

Сон — это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма, для нормального взрослого человека — 8-9 часов. Сон — весьма чувствительная функция организма. На него влияют любые отклонения в здоровье, перетренировка и перенапряжение, волнение накануне соревнований, переезды в другой временной пояс, изменение режима питания, изменение условий и места сна. Чтобы сон был крепким, лучше избегать вечером перевозбуждения нервной системы. Ужин должен состоять из легкоусвояемых продуктов (молочных и овощных блюд без острых приправ). Наступлению сна способствует также стакан теплого молока с 2—3 ложками меда за 30-40 минут до сна. Полезно совершать вечерние прогулки, после чего принять теплые водные процедуры. Кратковременный теплый душ или хвойная ванна усиливает общий расслабляющий эффект. Если сразу после этого лечь в постель, то через некоторое время возникает приятное ощущение тепла и покоя.

Питание. Планируя время приема пищи, нужно помнить о том, что принимать пищу следует за 1,5—2 часа до тренировки и не менее чем через 30-40 минут после нее. Ужин — за 1,5-2 часа до сна. Питание — одно из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности борца. Мышечная деятельность, повышая обмен веществ и энергии, создает увеличенную потребность организма в питательных веществах и тем самым стимулирует работу органов пищеварения.

Пища борца должна быть полноценной и хорошо усвояемой, в нее обязательно нужно включать белки, жиры и углеводы. Их количество,

употребляемое за день, может колебаться, но в любых условиях оно должно покрывать необходимые затраты. Питаться надо в определенные часы — несвоевременное питание приводит к желудочно-кишечным заболеваниям.

Дневной рацион борца по объему должен быть небольшим, чтобы не перегружать органы пищеварения. Для этого в пищу борца необходимо включать высококалорийные легкоусвояемые и полноценные продукты (мясо, птицу, печень, сыр, творог, молоко, сливки, мед, орехи, фрукты, сухофрукты, особенно изюм, курагу и др.). Необходимо правильно сочетать белки, жиры, углеводы при необходимом количестве витаминов, микроэлементов и минеральных солей. При определении количества пищи необходимо ориентироваться на энерготраты, характерные для борьбы. Средняя величина энерготрат при занятиях борьбой составляет 4500—5500 ккал.

Снижение веса в пределах 2-3 кг накануне ответственных соревнований, в случае необходимости, следует проводить за счет увеличения двигательной активности и уменьшения потребления жидкости, жирных, мясных, хлебобулочных продуктов, а также сладостей. Начинать сгонку веса необходимо за 6-7 дней. В этих целях можно использовать чаще (1 раз в 2-3 дня) парную баню или сауну. Но при этом следует помнить, что сгонка веса для людей, не страдающих излишним весом, оказывает на организм очень сильное воздействие и применять ее более 1-2 раз в год не рекомендуется.

Для борцов большое значение имеет питьевой режим. Суточная потребность в воде составляет 2,5-3 литра, т. е. приблизительно 35-40 мл воды на 1 кг веса, но при тренировках потребность в воде возрастает. После тренировки следует немного отдохнуть, затем прополоскать водой рот и горло. Только после этого можно выпить стакан воды, чая или фруктового напитка. Для питья лучше использовать минеральные воды и фруктовый сок, т. к. вместе с ними в организм вводятся и микроэлементы.

Тренировки. Тренировочные занятия надо проводить в одно и то же время. В этом случае вырабатывается так называемый динамический стереотип, представляющий собой систему условных рефлексов и повышающий работоспособность организма. В результате регулярных и систематических занятий физические нагрузки становятся для человека такой же потребностью, как пища, вода или сон. Оптимальное время для проведения тренировочных занятий приходится днем на 11—13 часов, а вечером на 16—20 часов.

Уход за телом. Тщательное соблюдение всех правил личной гигиены является необходимым условием профилактики различных заболеваний, прежде всего кожно-гнойничковых, которые связаны с тренировками на ковре и с непосредственным контактом с партнером.

Основа ухода за кожей — регулярное обмывание тела горячей водой с мылом и мочалкой после любых тренировок, в результате которых происходило обильное потоотделение. На тренировку борец должен приходиться в чистом тренировочном костюме. Волосы должны быть коротко

острижены, так как во время схватки длинные волосы мешают наблюдать за соперником и проводить приемы. Ногти должны быть коротко подстрижены. Длинные ногти могут стать причиной царапин и ссадин на теле партнера.

Хорошей гигиенической процедурой для борца является парная баня с температурой 40-60⁰С и относительной влажностью 80— 100% или сауна (суховоздушная баня) с температурой 70—90⁰С и с относительной влажностью 5-15%. Посещать баню в гигиенических целях можно после каждой тренировки, но кратковременно (1—2 захода по 5—10).

О вреде нарушения режима. Серьезные занятия спортивной борьбой предусматривают необходимость строгого соблюдения режима. Систематические нарушения рационального режима обычно связаны с так называемыми вредными привычками, например курением, избыточным питанием, чрезмерным потреблением кофе и т.п. К систематическим нарушениям режима ведет и пристрастие к алкоголю. Возникновение подобных вредных привычек может негативно сказаться на всей системе подготовки борца.

2. Система восстановительных средств.

В современной спортивной борьбе дальнейший рост спортивных результатов не может быть обеспечен механическим повышением тренировочных нагрузок. Но чем выше подготовленность борца, тем большая величина воздействия нагрузок на его организм способна приводить к прогрессивному повышению специальной работоспособности. Поэтому возрастает значение комплекса вспомогательных факторов, обеспечивающих эффективную адаптацию организма к этим нагрузкам. Процессы восстановления работоспособности в системе подготовки борцов должны рассматриваться в неразрывном единстве.

На сегодняшний день спортивная физиология располагает достаточно полными данными об особенностях восстановления работоспособности спортсменов в зависимости от характера тренировочной работы, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, функционального состояния спортсмена, специфики вида спорта и т. п. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Основными являются педагогические средства, обеспечивающие эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение

разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и т. п.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины (белково-глюкозный витаминизированный шоколад, белковое печенье, фруктово-ягодные соки, настой шиповника, экстракт элеутерококка, женьшеня, «Ундевит», «Аэровит», «Декамевит» и др.), физио- и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню. Кроме того для восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, аэронизацию, соллюкс, ионофорез ультразвук и т. п.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Организм спортсмена адаптируется к восстановительным мероприятиям. Поэтому их необходимо использовать рационально и в тех случаях, когда это диктуется целями подготовки. Борцам необходимо следить за своим самочувствием после использования различных восстановительных процедур, учитывать показатели врачебного и педагогического контроля, результаты выступления на соревнованиях с тем, чтобы найти оптимальные варианты построения тренировочных занятий и используемых восстановительных средств.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 29. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ БОРЦОВ

План лекции

1. Технические комплексы.
2. Тактические комплексы.

1. Технические комплексы.

В течение первых двух лет борцы изучают технические действия. Чтобы освоение было более эффективным, все приемы можно объединить в комплексы. Например, в борьбе их может быть пять, что позволяет за короткий срок познакомиться с основами техники борьбы в стойке и партере и распределить их по стадиям обучения.

В первый комплекс включаются более простые действия, первые приемы каждой группы и подгруппы, во второй – более сложные и т. д. Например, в борьбе в первый комплекс можно включить: сваливание скручиванием рывком за руку, нырком с захватом туловища и шеи, вращение с захватом руки двумя руками, сваливание сбиванием с захватом туловища двумя руками, бросок подворотом, поворотом; перевороты скручиванием рычагом с захватом рук сбоку, шеи из-под плеча; переворот переходом захватом руки на ключ; перевороты перекатом захватом шеи и туловища снизу, шеи из-под плеча и туловища; бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

Второй комплекс состоит из таких приемов: сваливание скручиванием рывком с захватом запястья одноименной руки и туловища, нырком захватом за туловище; сваливание сбиванием с захватом руки и туловища; сваливание скручиванием с захватом руки и головы; бросок подворотом с поворотом спиной на носках, скрещивая ноги; бросок скручиванием с захватом туловища и руки; переворот скручиванием с захватом рук сбоку, дальней руки сзади, разноименного запястья; перевороты забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, шеи из-под плеча; переворот переходом ключом и захватом плеча второй руки; перевороты перекатом с захватом шеи и туловища сверху, отворотным захватом туловища; переворот накатом захватом туловища с рукой.

Третий комплекс состоит из таких приемов, как сваливание скручиванием, рывком с захватом плеча и шеи сверху; нырком с захватом туловища с рукой; сваливание сбиванием с захватом туловища; бросок подворотом с поворотом на ноге, которая впереди, с переносом ноги, которая сзади, захватом рук сверху, шеи и плеча сверху, рук за запястье; броски прогибом с захватом туловища и руки сбоку, туловища и предплечья разноименной руки, броски скручиванием с захватом туловища; переворот скручиванием с обратным захватом туловища; переворот накатом с захватом

туловища; переворот прогибом с захватом на рычаг, плеча и шеи сбоку, переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом; бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.

Четвертый комплекс: сваливание скручиванием нырком с захватом шеи и плеча снизу; захватом туловища и плеча; броски с поворотом на ноге, находящейся сзади, с проставлением к ней ноги, находящейся впереди, захватом туловища, разноименной руки из-под плеча; броски прогибом с захватом шеи и туловища, руки и туловища; переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху; бросок прогибом из положения лежа с обратным захватом туловища.

Пятый комплекс: сваливание скручиванием нырком с захватом шеи и плеча сверху; броски подворотом с захватом рук снизу; бросок прогибом с захватом рук сверху; переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху; из положения лежа бросок прогибом с захватом туловища сзади.

На практике можно использовать динамический метод, который позволяет в первоначальном обучении учитывать индивидуальное физическое развитие. Основные особенности метода:

- при обучении новому приему выбирается такой вариант, который включает в себя главные черты этой группы;

- первый показ выполняется обязательно целиком в соревновательном ритме; обращается внимание на удобные ситуации и на то, какое усилие является главным и его направление.

Каждому тренеру необходимо не останавливаясь следить за развитием спортивной борьбы, знать особенности совершенствования мастерства ведущих борцов мира. Так, для тактико-технической подготовленности борцов высокого класса характерно стремление к выполнению излюбленного захвата с высокой стабильностью и точностью. После захвата, как правило, выполняется оцененный прием, защита используется как выгодная ситуация для проведения своего приема. Выгодным направлением совершенствования тактико-технических действий является то направление, когда изучается комбинационный стиль борьбы, тактико-технические комплексы и комбинации. Можно изучать следующие комплексы: 1) атакующий выполняет захват, атакованный проводит контрприем; 2) атакующий захватывает партнера, атакованный защищается и выполняет контрприем; 3) атакующий захватывает партнера, атакованный защищается и контратакует; 4) в ответ на захват атакующего атакованный выполняет контрприем; 5) атакованный защищается от захвата атакующего и после этого приводит контрприем, атакующий защищается, атакованный, используя выгодное положение, завершает комбинацию контрприемом.

Такие комплексы желательно изучать борцу в зависимости от его индивидуальных качеств и возможных противников. Комплексы можно составить и для группы определенной квалификации и включить их в круговую диаграмму.

С учетом того, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо уметь проводить на соревнованиях более 10 вариантов приемов, учат взаимодействиям между приемами. Выдающиеся борцы являлись мастерами сложной комбинационной борьбы.

Можно изучать действия из исходного положения при захвате руки снаружи, руки изнутри, туловища, туловища с рукой, ноги.

Этот подход к обучению тактике и технике эффективен потому, что тренировка в таком направлении максимально приближена к условиям соревнований.

2. Тактические комплексы.

Работать над тактикой можно в пяти направлениях:

Первое предусматривает совершенствование тактико-технических действий под изблюбленный прием. При этом определяются позы, из которых его выполнение будет наиболее надежным, затем овладевают как можно большим количеством способов, используя которые, можно ставить соперника в благоприятную для этого ситуацию.

Второе направление предполагает изучать технический прием в ответ на действие противника при стандартном начале атаки. Противник может использовать защиту, атаку или ждет дальнейшего действия. Атакующий удерживает противника в определенном захвате и в зависимости от его действий отрабатывает разные приемы. В данном случае задачей борца является изучение возможных действий противника в ответ на избранное начало ведения схватки: овладеть приемами, выполняющимися в условиях, которые диктует противник; научиться быстро угадывать его действие, правильно выбрать прием и своевременно провести его.

Третье направление заключается в подготовленности контратакующей тактики. Нужно использовать выгодные ситуации, которые возникают при проведении атаки противником. Для ведения борьбы необходимы быстрота реакции, выдержка и спокойствие.

Четвертое направление заключается в том, чтобы совершенствовать умение разгадать намерение противника, учитывая его слабые стороны физической и технической подготовленности. Оно тренируется путем обобщения наблюдений на многократных соревновательных и тренировочных схватках, обогащения своего опыта ведения борьбы. Наиболее сложным является пятое направление, которое заключается в овладении комбинационным стилем борьбы, основанным на взаимозависимости подготовительных действий и атакующих приемов в ответ на действия противника. Все технические приемы боец должен связать с аналогичными действиями противника, выбирая наиболее подходящие к выполнению завершающего победного приема.

Совершенствование комбинационного стиля ведения борьбы требует изучения возможных начальных ответных положений и действий противника. Важным является и то, что боец должен уметь провести прием

в полную силу и до конца. Атакующие действия выполняются для своевременного контрприема или активной обороны. Тактика обычно строится в зависимости от хорошо изученного приема, однако более эффективным способом будет такой, когда с учетом выбранной тактики совершенствуются соответствующие приемы.

Основательную помощь в последовательности обучения может оказать круговая диаграмма. На диаграммах показано примерное распределение учебного материала, основанного на этом принципе. В зависимости от значимости того или иного приема проставляется количество занятий, необходимых для овладения им. Это значительно помогает тренеру в подготовке к занятиям. Положительной стороной планирования является изучение приемов в соответствии с последовательностью, доступностью, систематичностью. Так можно планировать не только технические, но и тактические действия, подготовительные и специальные упражнения, физическую подготовку.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 31. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЕДЕНИЯ СХВАТОК

План лекции

1. Виды тактики.
2. Построение тактического плана ведения схватки.

1. Виды тактики.

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет борьбу и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно, опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что боец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в

нужный момент и в полную силу. Борец стремится довести ее до конца.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего борцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Эпизодические атаки (спурты) борец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки.

Если борец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому борцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Больше того, если борец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течений всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), другой - контратакующей тактике. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

2. Построение тактического плана ведения схватки.

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в результате добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки - это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы: цель схватки и основные пути и средства, которыми борец хочет добиться поставленной цели.

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). При необходимости борец намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю).

Борцу необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Разберем подробнее основные моменты тактического плана и те факторы, которые чаще всего приходится учитывать борцу.

Определение цели схватки.

Перед выходом на ковер борец должен ясно представлять себе конечную цель схватки. При определении цели схватки всегда можно учитывать свои возможности и готовность к данной, схватке, а также способности противника. При прочих равных условиях в схватке с гибким и ловким противником, умело пользующимся мостом и идущим на обострение, борец будет стремиться к победе с явным преимуществом; в поединке с относительно слабым противником он поставит своей целью достижение чистой победы; с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам. Цель конкретной схватки нельзя также определить и без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности без учета положения борца (команды) и его конкурентов в турнирной таблице.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий.

Определяя тактический план схватки, борец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной, цели и

эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон в защите соперника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым боец сможет преодолеть его защиту.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовка оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию соперника, боец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре. В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит. Особенности физической подготовленности противника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий и их вариантов. Так, затруднить противнику проявление ловкости и быстроты можно силовыми действиями.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать последовательность их осуществления/наметить, в каком периоде схватки применять каждое из них, когда прибегнуть к решительным действиям. Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду то обстоятельство, что боец, сумевший первым получить преимущество в выигранных баллах, находится в более выгодном положении. Поэтому общая тенденция построения схватки должна быть такой, чтобы получить преимущество в баллах уже в первом периоде борьбы.

Если боец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей борца и противника.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой борцом для данной схватки. Решительные действия, требующие плотного захвата, лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки (перевод в партер захватом туловища, бросок поворотом с захватом плеча и шеи и др.) легче, выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на второй или третий период схватки.

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо

подготовленному, выносливому борцу при встрече с противником не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим борца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к борьбе в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам борьбы, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

Выбор стойки и дистанции.

Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от излюбленных приемов противника. Планируя ведение борьбы в той или иной стойке, борец учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. При этом не следует забывать и о необходимости использовать стойку с целью маскировки, то есть для того, чтобы ввести в заблуждение противника и неожиданно атаковать его.

Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник. Если борец знает, в какую сторону противник выполняет свои излюбленные приемы и в какой стойке ему удобно, а в какой непривычно вести схватку, то вполне можно использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

Учет тактического замысла противника.

Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, борцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможный

ход действий соперника в предстоящей схватке, борец может тактически переиграть его — затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику. Предвидеть вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры борец может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

Реализация тактического плана ведения схватки.

Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный, подробный план ничего не даст, если борец не способен умело реализовать его.

В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Не уверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Реализовать тактический план действий - это значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость борец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Во время перерыва в схватке борец имеет возможность спокойно проанализировать результаты первого периода борьбы, критически оценить обстановку и при необходимости внести коррективы в тактику борьбы во втором периоде. Хорошо, если борцу окажет помощь тренер или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом борьбы. Указания и советы должны быть краткими, четкими и предельно ясными и сводиться к тому, как борцу вести себя в оставшееся время схватки. В общих чертах, схематично они примерно могут сводиться к следующему: оценка первого периода борьбы; на что следует обратить особое внимание (какие слабые места у противника, чего следует опасаться); как вести себя и действовать во втором периоде схватки.

Если борец намерен проявить свое преимущество в стойке и ему удастся перевести противника в партер, то, сделав тут же попытку преследовать его приемом в партере, нужно (после фиксации противника в этом положении), не теряя времени, распустить захват и стать в стойку либо создать условия для выхода противника в это положение,

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями,

тот облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

Тактика поведения борца в схватке при различных обстоятельствах.

В схватке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи борец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, борцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если борец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы, нападая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он достигает поставленной цели.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 32: ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОРЦА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

План лекции

1. Методы регулирования массы тела у борцов вольного стиля.
2. Форсированный метод.
3. Рассредоточенный метод.
4. Практические рекомендации.

Как уже упоминалось, сгонка веса — это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т. д.

Регулирование массы тела - это комплексный процесс, включающий в себя правильное построение тренировочного режима, уменьшение объема и калорийности питания, а также использование тепловых процедур. Многолетний опыт ведущих борцов, снижающих вес, говорит о том, что сгонка - трудоемкий, сложный процесс, где все ищут самый оптимальный вариант, но каждый снижает вес по-своему. Сколько борцов, снижающих вес, столько методов сгонки веса. С точки зрения психологии «сгонщика», каждый считает себя профессором в этом деле. «Сгонщики» трудно принимают новые методы, так как уверены в правильности своего индивидуального подхода к этому процессу.

Естественно, перед началом очередного спортивного года спортсмен проходит комплексное диспансерное врачебное обследование, после которого совместно с тренером и спортивными руководителями решается вопрос о возможности и целесообразности сгонки веса. Одним из решающих факторов при этом является состояние здоровья спортсмена, его возраст, психические и психологические особенности и состояние тренированности.

Квалифицированный спортсмен способен без особого ущерба для себя снизить вес тела на 1-2 кг. Это легко сделать, уменьшив объем питания (ограничение жидкости и углеводистых гарниров). Этот же вес может быть довольно легко сброшен при повышении тренировочной работы и проведении всех упражнений в теплом костюме и шерстяном трико. При форсированной сгонке вес может быть снижен в бане. На определенном этапе тренировки для снижения веса и уменьшения жировых запасов, а также для повышения силовой выносливости можно использовать упражнения с малыми отягощениями, но с частыми повторениями (16 и более).

При снижении большего веса (до 3 кг) спортсменам, не связанным с весовыми категориями, лучше это мероприятие осуществлять примерно за 7—10 дней до старта.

Для этого спортсмен за 7-10 дней, как и обычно, в конце очередного недельного цикла, посещает парную баню, после которой поддерживает вес на 0,5 — 1 кг меньше обычного для себя. Питание остается достаточно калорийным, но его объем уменьшается за счет гарниров (крупы, макароны) и жидкости. Таким путем удастся уменьшить вес еще на 1 — 1,5 кг.

Целесообразно снижение 1 кг веса тела в парной накануне соревнований или даже часа за 4 до их начала. Сгонка веса свыше 3 — 5 кг требует особой внимательности и осторожности. Сгонять значительный вес не следует более 2 — 3 раз в течение года. Спортсмен должен знать точный план участия в соревнованиях в данном сезоне в своей весовой категории. Дважды снижать большой вес с перерывом между соревнованиями менее 1,5—2 месяцев не рекомендуется. В новой для себя весовой категории спортсмен также должен тщательно учитывать все тонкости рациональной сгонки веса.

Бывает так, что спортсмен перешел в высшую для себя весовую категорию, но превышение веса все же остается более 3 кг. Ошибается тот спортсмен, который думает, что если он согнал значительно больший вес, то снизить вес еще на 3 кг ничего не стоит. Переход в следующую весовую категорию изменяет привычный метаболизм. У спортсмена изменяются также и субъективные ощущения, которыми он раньше пользовался для контроля над снижением веса.

При большой сгонке веса большое значение имеет состояние здоровья спортсмена, его высокая тренированность (прежде всего выносливость), а также же, как уже упоминалось выше, устойчивые психофизические качества.

Если имеется значительное превышение веса, то к его сгонке следует готовиться заблаговременно. На протяжении 2-3 месяцев до предполагаемого участия в соревнованиях спортсмен должен выполнять нагрузку на тренировочных занятиях в шерстяном трико и даже основную часть тренировочного занятия, если это возможно, в теплом тренировочном костюме и шапочке. А после спортсмен должен сразу же надеть костюм, шапочку и проделать комплекс упражнений (бег, упражнения с партнером, прыжки со скакалкой и т.п.). Затем для усиления потоотделения рекомендуется тепло укутаться и лежа отдохнуть. В первые 1-2 месяца эта процедура проводится 2-3 раза в неделю продолжительностью до 5-10 мин., а в последний, предсоревновательный, месяц одновременно с увеличением объема работы, направленной на снижение веса, возрастает и время на усиление потоотделения после тренировок – до 15-20 мин.

Эта несложная методика наряду с увеличением продолжительности пребывания в парной после окончания каждого недельного цикла, способствует повышенному потоотделению, а также приводит к снижению веса за счет уменьшения жировой клетчатки на ногах.

Следует учитывать, что в первые дни сгонки веса спортсмен становится раздражительным. Потери веса в этот период осуществляются за счет воды, выведения из кишечника непереваренных каловых масс и в связи с неэкономным расходом энергии при перестройке обмена веществ.

Нередко бывает, что после быстрого уменьшения веса на 1-1,5 кг он в дальнейшем стабилизируется. Это – результат некоторой инертности регуляторных механизмов организма при дальнейшей перестройке метаболических процессов. Замедление в снижении веса не должно вызывать у спортсмена беспокойства. Врач и тренер должны в это время поддерживать уверенность в правильности избранного пути.

В последние 2-3 дня перед стартом превышение веса соответствующей весовой категории не должно быть больше 1,5-2 кг. Этот вес сбрасывается форсировано в парной бане за 1-2 дня, до официального взвешивания. После посещения парной бани (на этом этапе сгонки) спортсмен должен быть «в весе» или может иметь превышение весовых границ до 0,5 кг.

Чтобы быть уверенным, что вес будет в пределах нужной для спортсмена категории, следует твердо знать потери в весе в каждом конкретном случае: после тренировок разной интенсивности и направленности, после утренних физических упражнений, прогулки и ночного сна.

Обычно у спортсменов на этом этапе за период ночного сна вес уменьшается на 0,5—0,8 кг.

Пользоваться слабительными (лучшее изафенин) в последние дни перед соревнованиями при значительной сгонке веса нельзя. Слабительные трудно дозировать; кроме того, их прием вызывает выраженное ослабление организма. При применении клизмы и особенно слабительных в период большого обезвоживания организма может происходить не снижение веса, а расстройство пищеварения. Причем в ряде случаев поносы могут начаться уже во время соревнований, так как функция кишечника усиливается после приема воды и питания, т. е. после взвешивания.

Возможность применения при сгонке мочегонных средств запрещена. Длительное пользование мочегонными средствами вредно для деятельности почек, а так многие мочегонные средства занесены в антидопинговую программу.

После того, как достиг желаемый вес, и прошло официальное взвешивание, очень важно правильно питаться.

Ни в коем случае нельзя сразу принимать большое количество воды и пищи. Питание должно состоять из легкоусвояемых, калорийных и свежих продуктов.

Если спортсмен форсировано согнал большой вес, особенно после перенесенного инфекционного заболевания, и участвует в соревнованиях, то может возникнуть перенапряжение. Перенапряжение возникает также вследствие предельного напряжения воли спортсмена на пути к победе.

Существенное значение, как в процессе сгонки веса, так и в период участия в соревнованиях имеет создание у спортсмена уверенности в успешном снижении веса, вера в свои силы и в благоприятный исход спортивной борьбы.

Методы снижения веса тела

В спортивной практике существует два основных способа сгонки веса: форсированный и рассредоточенный. Каждый из них включает в себя три компонента: снижение потребления жидкости и пищи, физическая нагрузка и баня.

Форсированный метод применяется, когда надо согнать не более 2-3 кг. за один - два дня. Такая сгонка идет за счет быстрой потери жидкости, а снижение жировой массы за такой короткий период не происходит. Поэтому ускоренное восполнение в организме жидкости приводит к быстрой усталости мышц во время соревнований.

Форсированный метод при свыше 3 кг. заставляет спортсмена переходить на «голодовку», что, конечно, еще более увеличивает риск проигрыша, так как для физической работы необходимы запасы энергии, которые человек получает в первую очередь с пищей.

Наиболее приемлемым методом сгонки свыше 3 кг. веса считается рассредоточенный; рассредоточенный метод имеет несколько

- Равномерный - когда ежедневно на протяжении всего периода сгонки сбрасывается определенное количество граммов.
- Форсированно-рассредоточенный или ударный - когда спортсмен в первые 2-3 дня, сбрасывают около половины веса, который необходимо согнать. Последние дни темп снижения веса замедляется.
- Постепенно-нарастающий - сгонка нарастает к последнему дню.
- Ступенчатый или интервальный, или многоударный - за 2 - 4 дня форсированных сгоняется 1 - 3 кг., затем достигнутый вес сохраняется в течение нескольких дней и вновь цикл повторяется.
- Волнообразный - при продолжительной сгонке веса устанавливают кратковременные периоды его незначительного повышения, но так, чтобы каждая последующая волна повышения была ниже предыдущей.

Форсированный метод включает в себя использование парной бани, причем достаточно длительное время. Это вызывает повышенное чувство жажды, устоять против которой очень тяжело, поэтому утомляет не только физически, но и психически. К тому же, вместе с потом организм теряет соли и микроэлементы, необходимые для нормальной физической и умственной деятельности.

Рассредоточенный метод в меньшей степени требует использования бани и в большей - постепенного снижения потребления пищи, жидкостей и поваренной соли. Частой ошибкой является полный отказ от пищи и физической нагрузки. Необходимо помнить, что при голодании масса тела снижается очень медленно. Во время выполнения физических упражнений организм вынужден расходовать энергию за счет расщепления углеводов, жиров и в последнюю очередь белков. Поэтому, процесс сгонки следует строить так, чтобы снизить массу тела за счет резервного жира и только в последнюю очередь за счет воды, поскольку ранее ее ограничение в

потреблении, а также потери в бани и во время тренировок субъективно переносятся крайне тяжело. В обезвоженном организме биохимические процессы нормально протекать не могут.

Существуют также несколько способов сгонки веса:

1. Ограничение в пищи жидкости (диеты).
2. Освобождение кишечника, используя слабительные средства, клизмы.
3. Пребывание в парной (светотепловой кабине).
4. Энергичные мышечные движения (тренировка).
5. Применение мочегонных средств.
6. Комбинированный.

Главный принцип сгонки веса, независимо от применяемого метода, как можно быстрее снизить вес. Практика показывает, что чем меньше уходит на это времени, тем успешнее может выступить на соревнованиях спортсмен.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 33. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План лекции

1. Цель, задачи и методы психической подготовки в борьбе.
2. Структура психологической подготовки.
3. Типы предстартового состояния.
4. Методика морально-волевой и специально-психологической подготовки.

1. Цель, задачи и методы психической подготовки в борьбе.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.):

– суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства;

– специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Содержание психической подготовки, её построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывает специфика вида спорта, квалификация и индивидуальные особенности спортсмена, направленность на сферу воздействия и время применения этих средств. Дадим характеристику средствам и методам психической подготовки более подробно, используя данную таблицу.

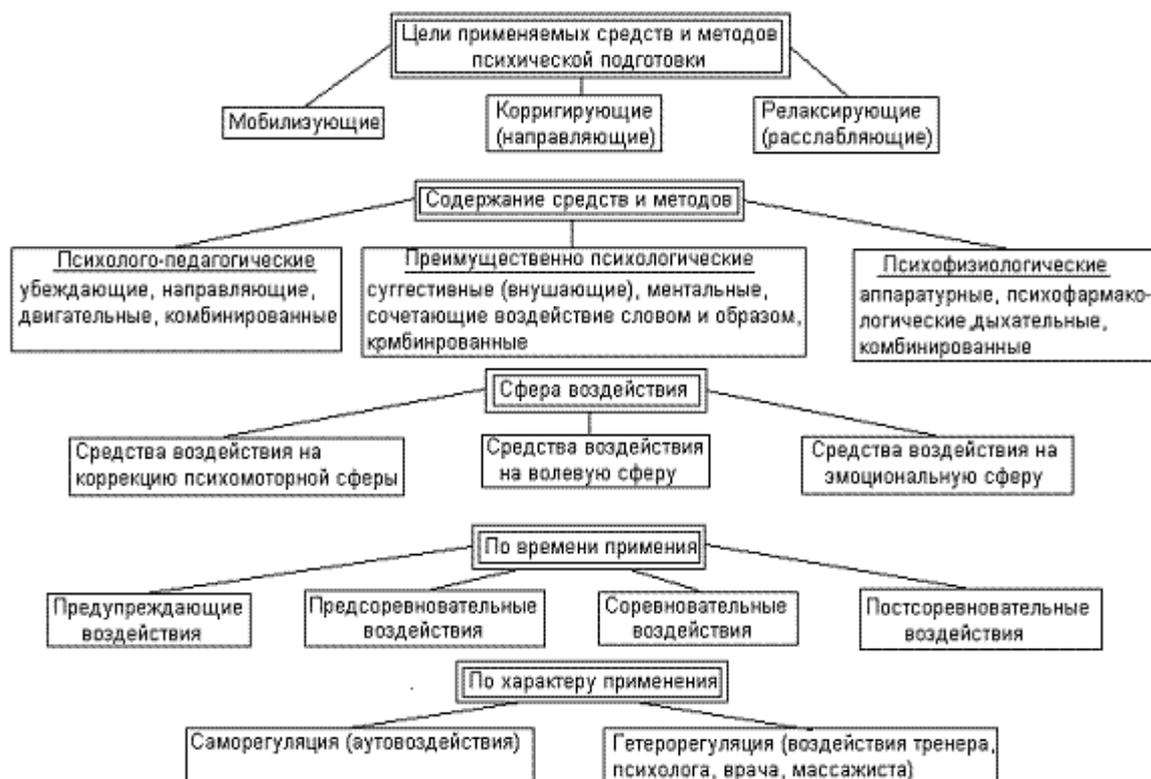


Рисунок 1 – Цели, средства и методы психической подготовки спортсменов

2. Структура психологической подготовки.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Виды психологической подготовки:

- общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы в избранном виде спорта, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства; а также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

- специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремление до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним

влияниям, способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Составными частями психологической подготовки к тренировочному процессу являются:

1) формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;

2) воспитание волевых качеств, необходимых для успеха в спорте.

Формирование мотивов. Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами. Они выступают в роли побудителей человека к деятельности.

Воспитание волевых качеств. Под волей понимается деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побудителей.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на:

- раннюю (начинающуюся примерно за месяц до соревнования);
- непосредственную (перед выступлением, в ходе и после его окончания).

3. Типы предстартового состояния.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных типа.

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния.

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

4. Методика морально-волевой и специально-психологической подготовки.

Методика морально-волевой подготовки

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование и поддержание установки на успех;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- развитие спортивных традиций;
- принятие коллективных решений;
- особенности личности тренера.

Методика специально-психологической подготовки

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

– словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.;

– самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;

– переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

– фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы;

– успокаивающая аутогенная тренировка;

– успокаивающий массаж;

– успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша);

– специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу:

1) формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;

2) воспитание волевых качеств, необходимых для успеха в спорте.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование и поддержание установки на успех;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- развитие спортивных традиций;
- принятие коллективных решений;
- особенности личности тренера.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побудителей.

Основные волевые качества в спорте:

1) целеустремленность – выражается в способности ясно определить ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения;

2) астойчивость и упорство – означает стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствий на пути достижению цели;

3) инициативность и самостоятельность – предполагают творчество, находчивость и сообразительность, умение противостоять другим влияниям;

4) решительность и смелость – есть выражение активности спортсмена, его способности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсменов может идти на определенный риск;

5) выдержка и самообладание – означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и благоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удерживать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является осмысление сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как:

- соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение и самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (начинающуюся примерно за месяц до соревнования), и непосредственную, перед выступлением, в ходе и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления;
- составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- стимуляцию правильных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с целью, задачами выступления;
- моделирование соревновательной деятельности (организация преодоления трудностей);
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для достижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления.

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнований.

Как мы уже знаем, психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
- недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия»;
- торможение вследствие перевозбуждения.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а остальные состояния – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

- 1) как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности»;
- 2) уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки»;
- 3) увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»;

4) изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.;

- самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;

- переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

- фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы;

- успокаивающая аутогенная тренировка;

- успокаивающий массаж;

- успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша);

- специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.

2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 34. СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

План лекции

1. Планирование микроциклов и мезоциклов.
2. Планирование макроциклов.

1. Планирование микроциклов и мезоциклов.

Известно, что в основу тренировочного процесса заложены многообразные формы занятий (отдельное тренировочное занятие, двух- и трехразовые тренировки в день), осуществляемые на последующих этапах многолетней подготовки с учетом микроструктуры – микроцикла (1 неделя), мезоструктуры – мезоцикла (1 месяц) и макроструктуры — макроцикла, включающего полугодичный, годичный тренировочный процесс.

Тренировочное занятие в каждом из перечисленных циклов является основной формой занятий, которая позволяет более четко сформулировать задачи, средства, направленность тренировки в развитии физических способностей, сторон подготовленности спортсмена и восстановления. При проведении ежедневных двух-, трехразовых тренировок возникает проблема направленного воздействия тренировочных нагрузок на функциональные системы организма занимающихся (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и др.). Вместе с тем, в тренировочном занятии должна решаться задача развития физических качеств (силы, скорости, выносливости и др.), а также подготовленности (техническая, тактическая, психическая). При этом следует учитывать процесс восстановления организма как к очередному тренировочному занятию, так и в микро-, мезо-, макроцикле. Разумеется, эти проблемы разрешить достаточно трудно. Для этого необходимы глубокие знания в оценке объективных закономерностей тренировочного эффекта и факторов, обуславливающих сохранение здоровья, повышение физической работоспособности и роста спортивных результатов. Это является предпосылкой для выполнения нагрузки в форме физических упражнений, их многократного повторения с приобретением положительного эффекта в конце тренировочного занятия (микроцикла) в значительном увеличении физической работоспособности, с одной стороны, а с другой — состояния утомления.

Тренировочное занятие предусматривает обязательное наличие составных частей тренировки, а именно: подготовительной, основной и заключительной. В зависимости от задачи занятия каждая из этих частей выполняет соответствующую функцию в виде подготовки (разминки) и сонастраивания на выполнение основной задачи тренировки. Основная часть включает одну-две задачи, предполагая развитие и совершенствование одной из функциональных систем (аэробной, анаэробной направленности), развитие физических качеств (силы, скорости), вызывающих стадию утомления в конце тренировочного занятия (микроцикла). Следует учитывать двигательную активность в избранном

виде спорта и роль различных систем и органов при выполнении физической нагрузки, включая общее, частичное и локальное воздействие. Известно, что в некоторых видах спорта при выполнении тренировочных, особенно соревновательных упражнений, вовлекается до 90% мышечной системы (бег, лыжи, плавание, коньки, борьба); значительная часть мышц (до 60%) — в спортивных играх, единоборствах, гимнастике и локально — до 40% в стрельбе, парусном и велоспорте.

В дневной двухразовой тренировке наиболее сложным является определение задач, содержания первого и второго занятия, объема выполняемой нагрузки, интенсивности, обусловленных необходимостью восстановления организма к очередной тренировочной работе. В этой связи следует учитывать целенаправленность воздействия отдельных упражнений (мышечных групп) при выполнении физической нагрузки на основные функциональные системы организма по принципу моторно-висцеральной зависимости. Например, в плавании, акцентированная работа ногами вызывает наиболее значительные функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой системе, тогда как активные двигательные действия руками воздействуют на аппарат внешнего дыхания. Такая избирательная нагрузка позволяет в процессе тренировки воздействовать на функциональные системы организма, стимулируя их активность или восстановление. Представленные структурные формы являются наиболее важными звеньями в тренировочном процессе на этапах многолетней подготовки. При этом структура любого тренировочного цикла по своему содержанию позволяет планировать оптимальные тренировочные нагрузки в течение микро-, мезо- и макроцикла с учетом объемов и интенсивности, развития физических способностей, а также сторон подготовленности.

В видах спорта выделяются несколько типов микроциклов: втягивающие, базовые, ударные, восстановительные, соревновательные, каждый из которых характеризуется объемом выполняемой нагрузки, интенсивностью и характером выполнения (аэробная, анаэробная направленность). В зависимости от тренировочного периода в годичном цикле подготовки содержание каждого микроцикла направлено на развитие физической работоспособности, определение которой в результате регулярного тестирования позволяет установить адаптационные возможности организма к нагрузкам с направленностью на развитие физических способностей. Последующая тренировочная работа характеризуется изменением тренировочных объемов и интенсивности в сочетании с методами тренировки с акцентированием направленности на развитие преимущественных качеств и подготовленности, характерных для избранного вида спорта.

Известно, что содержание нагрузки в микроциклах оказывает существенное влияние на уровень физической работоспособности, поэтому и применяются они соответственно как втягивающие, базовые, ударные, подводящие и др., решая конкретную задачу по развитию, прежде всего, функциональных возможностей организма спортсмена, на уровне которых реализуется развитие физических качеств. Микроцикл позволяет также стимулировать развитие тренированности, приобретения спортивной формы с учетом утомления и восстановления, а также

технической, тактической, психической, координационной подготовленности. Эти факторы в зависимости от тренировочного периода могут быть преобладающими или переходящими в мезо- или макроциклы. Тренировочный процесс в микроцикле предполагает решение оптимальной задачи совершенствования функциональных возможностей, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок с использованием принципа реального планирования. Микроцикл – основная содержательная форма тренировочного процесса, наиболее доступная и приемлемая в преемственности нагрузок и развитии физических способностей и сторон подготовленности спортсмена. Фактически каждый мезоцикл характеризуется: числом повторений микроциклов с учетом их признаков (втягивающий, базовый, ударный, соревновательный, восстановительный и др.); направленностью микроцикла, включая контрольные и соревновательные нагрузки; восстановительным или разгрузочным микроциклом.

2. Планирование макроциклов.

Тренировочный процесс в макроцикле охватывает полугодичный, годичный и многолетний период, включающий окончание предшествующих этапов, мезоциклов. Макроцикл включает периоды: подготовительный (основной), предсоревновательный, соревновательный и переходный, каждый из которых решает свои основные задачи. Подготовительный период предполагает развитие функциональных возможностей, приобретение высокой общей физической работоспособности, технической, тактической, психической подготовленности. По существу в этот период годичного тренировочного цикла решается вопрос создания фундаментальной базы для приобретения специальной физической работоспособности.

В предсоревновательном, соревновательном периодах тренировки совершенствуется стабилизация спортивной формы за счет средств специальной подготовки, создания гармонии всех сторон подготовленности, включая функциональную, специальную работоспособность, физические качества и стороны подготовленности. Соревновательный период характеризуется направленностью тренировочного процесса на выполнение соревновательного упражнения, гарантией которого является состояние высокой спортивной формы. Поддержание уровня спортивной формы перед соревнованиями и в процессе их является очень сложным и зависит, как правило, от тренера.

Переходный период предусматривает активный восстановительный процесс, отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном тренировочном цикле; предполагает снижение (чем меньше, тем лучше) уровня тренированности в целях подготовки к очередному тренировочному циклу. Естественно, в этот период объем тренировочной нагрузки значительно сокращается и зависит полностью от спортсмена, его личной ответственности за состояние растренированности. Задача заключается в сохранении физической работоспособности на уровне, при котором был закончен тренировочный цикл, иначе в очередном тренировочном цикле для восстановления кондиций до уровня прошедшего года потребуется 2-3 мес., используя ранее применяемые средства

ОФП. Во избежание этого целесообразно в переходном периоде применять разнообразные средства общей физической подготовки, различные виды спорта, игровые упражнения, которые позволят сохранить функциональные возможности и физические качества к очередному тренировочному циклу.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 36: ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

План лекции:

1. Планирование учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.
2. Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов.

1. Планирование учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.

Основой многолетнего планирования учебно-тренировочного процесса являются программы для спортивных школ по видам борьбы. В них четко определены по годам обучения требования спортивной подготовки, количество учебных часов на неделю и год; указаны задачи для групп: начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В связи с этим многолетний план тренировки делится на три этапа: начальной подготовки, специальной подготовки и спортивного совершенствования. Каждому присущи свои особенности. Если на первом этапе стоит задача разносторонней физической подготовки, укрепления здоровья, изучения основных приемов борьбы, то на втором увеличивается более чем в три раза объем тренировочной работы, осваивается и отрабатывается техника и тактика борьбы, развиваются физические качества, выполняются разрядные нормативы. На этапе спортивного совершенствования объем тренировочной работы увеличивается почти вдвое по сравнению с предыдущим, улучшается специальная физическая и психологическая подготовка, тактика участия в соревнованиях, повышается спортивная квалификация.

Четырехлетнее планирование рассчитано на высококвалифицированных спортсменов, восьмилетнее - на молодых перспективных борцов. Это связано с календарным планом главных спортивных соревнований. Олимпийские игры, чемпионаты и кубки мира, чемпионаты Европы - для спортсменов высокого класса. Чемпионаты республики, областей и городов - для спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

На первом году перед борцом может быть поставлена задача успешно выступить на отборочных соревнованиях и стать кандидатом в сборную команду, на втором — войти в основной состав сборной команды, на третьем и четвертом — готовиться к участию в главном соревновании года.

Сложность четырехлетнего планирования заключается в том, что для каждого борца и всей команды необходимо на каждый год установить величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, а также уровень психологической, физической, технико-тактической и теоретической подготовленности, определить рациональную структуру

циклов подготовки, систему учебно-тренировочных сборов и соревнований.

При составлении плана учебно-тренировочной работы на четыре года необходимо решить целый ряд вопросов: распределить объем и интенсивность общей и специальной подготовки по годам, определить длительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов, наметить перспективный уровень развития физических качеств и роста технико-тактической подготовленности и т. п.

На основании многолетнего планирования составляют план на год. Основная цель годового плана - достижение высокого результата на главных соревнованиях.

Для планирования тренировочного года необходимо:

- установить исходный уровень физической, технико-тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической подготовленности;
- изучить и систематизировать современные тенденции в развитии спортивной борьбы, определить подготовленность основных конкурентов и исходя из этого - конечную цель тренировочного процесса;
- наметить соревнования, в которых будет участвовать спортсмен или команда;
- избрать вариант структуры тренировочного года с учетом числа соревнований, определить количество тренировочных дней и занятий;
- наметить сроки и методы проверки тренированности борцов, определить методику этапного, текущего и оперативного контроля за динамикой тренировочных нагрузок;
- предусмотреть такие разделы, как организационная и нравственно-патриотическая работа, материально-техническое обеспечение.

В течение года борец может участвовать в 7-10 соревнованиях. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие соревнования и с учетом этого ставить перед борцом конкретные задачи. На всех запланированных соревнованиях стремиться реализовать достигнутый потенциал спортивной подготовленности, на одних поставив задачу занять самое высокое место, на других - проверить новые технико-тактические комплексы.

В зависимости от квалификации спортсмена возможны различные варианты построения годичного цикла тренировки. Для новичков и спортсменов до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы перед главным соревнованием. Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта цикл тренировочного года может быть двухпиковым.

Для более квалифицированных борцов можно применять строенные циклы годичной тренировки, цель которых - показать максимальный результат в трех главных соревнованиях. Общий уровень подготовленности борцов успешно поддерживается двумя-тремя короткими подготовительными периодами тренировки.

Если в тренировочном году намечается два-три соревновательных периода, то возрастает объем специализированной подготовки и уменьшается объем общеподготовительной подготовки. В плане на 4 года могут быть различные сочетания годовых циклов: например, в первые два года по одному соревновательному периоду, в третий и четвертый — по два-три. Индивидуальный план на год составляется тренером и спортсменом с учетом намеченной модельной характеристики. В нем должны быть отражены все стороны учебно-тренировочного процесса: количество тренировочных дней, занятий; объем общефизической и специальной подготовки; чистое время тренировочной работы и суммарная нагрузка в течение каждого месяца; время, место и продолжительность учебно-тренировочных сборов; даты проведения соревнований и планируемые результаты. В индивидуальном плане обязательно предусматривают восстановительные мероприятия (массаж, физиотерапия, фармакологические средства, витаминизация, парная баня).

2. Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов.

При планировании недельного цикла (микроцикла) прежде всего учитывается период подготовки. Так, микроцикл в подготовительном периоде по задачам и средствам значительно отличается от микроцикла соревновательного периода. Кроме того, недельный цикл зависит от этапа подготовки. Задачами микроцикла на этапе общей подготовки являются: повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и двигательных навыков. Планируется большой объем общеподготовительных упражнений, на которые может быть затрачено 70 % всего времени. Используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, продолжительный бег, плавание, спортивные игры, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Как специальные средства подготовки применяются простейшие формы борьбы, борьба с постоянной интенсивностью, разучивание комбинаций технических действий, взаимодействий в тактической подготовке, совершенствование индивидуальной техники и т. д. В микроцикле этапа специальной подготовки подготовительного периода 60—70 % времени отводится на повышение тренированности, изучение и совершенствование избранных технико-тактических комплексов, достижение высокого уровня психологической подготовки. Для этого используют специальные упражнения, тренировочные и соревновательные схватки.

Оценка состояния организма на основании многодневных наблюдений помогает определить эффективность тренировочного процесса для каждого спортсмена, правильность программы подготовки к соревнованиям, обеспечивает возможность прогнозирования результатов выступления спортсменов и, следовательно, способствует объективному отбору кандидатов для участия в соревнованиях.

В период интенсивной подготовки к соревнованиям очень важен

самоконтроль, систематические педагогические наблюдения, врачебный контроль. К показателям самоконтроля надо относиться серьезно и спортсмену и тренеру. Для оценки своего состояния спортсмену рекомендуется использовать таблицу ортостатической пробы, ежедневно утром проверяя свой пульс в положении лежа, сидя, стоя. По разнице ударов в минуту можно определить перенапряжение или нарушение нормальной жизнедеятельности функциональных систем организма. Важно фиксировать такие субъективные показатели как сон, самочувствие, аппетит, настроение.

В ходе врачебного контроля целесообразно через определенное время проводить функциональные пробы. Такими пробами могут быть PWC 170, гарвардский степ-тест, бег на 2400-3000 м. на время и т. п. В соревновательном периоде можно ежедневно или в определенные дни недельного микроцикла снимать электрокардиограммы перед и после нагрузки с тем, чтобы вовремя обнаружить нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. При планировании микроциклов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям можно использовать волнообразное или резкое изменение направленности нагрузок. Можно строить предсоревновательную подготовку борцов по принципу маятника, суть которого состоит в чередовании специализированных и контрастных микроциклов.

Работа специализированного микроцикла, состоящего из 4 дней, максимально приближена к условиям соревнований. Контрастный двухдневный микроцикл имеет противоположную направленность. При тренировке по такой методике у борцов реже возникает состояние нервного перенапряжения.

Средствами специализированного микроцикла являются тренировочные схватки, продолжительность и количество которых устанавливают согласно правилам соревнований. В контрастных микроциклах используют упражнения из других видов спорта.

Задача микроцикла восстановительного этапа соревновательного периода состоит в постепенном снижении нагрузки, увеличении времени активного отдыха. Целесообразно использовать работу с умеренной интенсивностью (гребля, плавание, лыжи, кроссы, совершенствование технико-тактических действий по желанию).

Недельный микроцикл переходного периода предусматривает полное восстановление сил и работоспособности, лечение заболеваний и травм, организацию активного отдыха с учетом пожеланий спортсменов.

Варианты построения недельных микроциклов желательно предварительно проверить перед менее ответственными соревнованиями. Для оценки эффективности той или иной методики подготовки следует учитывать не только результат выступления, но и показатели тестирования, физиологических исследований, педагогических наблюдений, а также самоконтроля.

При планировании микроцикла надо учитывать зависимость длительности восстановительных процессов в организме от характера предыдущей работы. После занятий, направленных на совершенствование

быстроты движений, скоростные качества восстанавливаются через 60-70 ч, аэробная работоспособность через 26 - 28 ч., анаэробная через 10 -14 ч; после больших анаэробных нагрузок (например, после совершенствования специальной выносливости), аэробная работоспособность восстанавливается через 9 - 11 ч., скоростные возможности через 27 -30 ч, анаэробная работоспособность - через 80-60 ч;

После больших аэробных нагрузок (например, после совершенствования общей выносливости), скоростные качества восстанавливаются уже через 7 - 9 ч; анаэробная работоспособность - через 31-40 ч. и, наконец, аэробные возможности – через 78-82 ч.

Восстановление работоспособности после максимальной нагрузки при переходе к малой и средней происходит на 6-7-й день. Малые нагрузки неспецифического характера, выполняемые после больших и максимальных, ускоряют процесс восстановления. В микроцикле спортсмену под силу двух-, трехразовые большие нагрузки лишь тогда, когда они чередуются с обычными тренировочными или контрастными. Средние специфические нагрузки различной направленности, выполняемые на второй-третий день после больших и максимальных, приводят к замедлению восстановительных процессов.

При планировании микроцикла надо учитывать, что развитием быстроты и силы необходимо заниматься не менее четырех-пяти раз в неделю, выносливости - три раза в неделю, гибкости два-три раза ежедневно.

Для отдельных спортсменов или команды возможно планирование с расчетом на одно-два главных соревнования в году. Цель выступления — занять самое высокое место. Тогда микроциклы можно планировать по этапам: подготовительный - две недели, специальный - две недели и непосредственной подготовки - три недели. Если подводящие или основные соревнования приходится на подготовительный этап, то они не нарушают общего плана микроцикла, а выполняют лишь тренировочную функцию. При планировании микроциклов, перед тренером стоит задача определить целевые задания по физической, технико-тактической и психологической подготовке на каждый тренировочный день с учетом степени мастерства спортсмена, уровня тренированности. Например, борцу высокого класса следует совершенствовать способность ведения соревновательных схваток в высоком темпе, умение реализовать свое преимущество в борьбе с различными соперниками, настраиваться на схватки и т. д.

Для менее квалифицированных спортсменов задача может быть намного проще: например, научиться определенным техническим приемам в тренировочной схватке, усвоить простые технико-тактические действия по частям и т. д. Все это требует от тренера профессиональной подготовленности, творческого поиска.

Все задания рекомендуется распределить по трудности на определенные уровни.

На каждом уровне можно систематизировать большое количество упражнений. Нельзя переходить не более высокие уровни, предварительно не

усвоив низких.

Нецелесообразно переключать внимание на простые задания во время выполнения сложных. Например: поставлена задача совершенствовать технико-тактические действия в условиях тренировочных схваток. Во время выполнения технического действия с ошибкой нельзя останавливать схватку для разбора и исправления замеченной ошибки. Это необходимо сделать после схватки и восстановления.

Важно включать в занятия все три вида подготовки, причем одного уровня. Нередко тренеры совмещают в одном занятии задания из более сложного уровня по технико-тактической подготовке с очень низким по психологической или физической. Вследствие этого борец может хорошо овладеть несколькими техническими действиями и выполнять их в совершенстве на тренировочном занятии, а на соревнованиях эти же приемы применить не удастся.

На основании недельных микроциклов составляют план на один день, который может включать от одного до трех занятий. Чтобы поддержать необходимую интенсивность занятий, надо постоянно варьировать нагрузку (утром - малая, вечером - большая, или наоборот), планировать разные по направленности занятия (утром - специальная подготовка, вечером - общая физическая или совершенствование специальных физических качеств). Во время утренней тренировки следует отдавать предпочтение технико-тактической подготовке, развитию ловкости и быстроты движений, так как после ночного отдыха легче усваиваются сложные по координации движения. Занятия, проводимые днем, могут быть направлены на совершенствование силовых возможностей и специальной выносливости. В вечерней тренировке решаются задачи по развитию силы, общей выносливости.

Практические занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. Учебные предусматривают изучение техники и тактики борьбы, развитие физических качеств, закрепление изученного материала в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток. Продолжительность подготовительной части 25 - 50 мин, основной - 40-60, заключительной - 5 - 10 мин. Учебно-тренировочные занятия предполагают изучение тактики и техники борьбы, совершенствование физических качеств и морально-волевой подготовки, закрепление усвоенного материала в учебно-тренировочных и тренировочных схватках. Продолжительность подготовительной части - 25 - 35 мин, основной - 80-120, заключительной - 5-10 мин. Тренировочные занятия включают совершенствование тактики и техники борьбы, мастерства ведения схватки, выявление лучших борцов для участия в предстоящих соревнованиях. Продолжительность подготовительной части 15 - 25 мин, основной 90-160 и заключительной 3—6 мин.

Задачей подготовительной части является ознакомление с содержанием занятия, повышением эмоционального настроения и работоспособности спортсмена, подготовка к выполнению заданий основной части урока. Используемые средства: строевые и общеразвивающие упражнения с

предметами и без них; занятия на снарядах, с партнером; упражнения на внимание и совершенствование быстроты, силы, ловкости, гибкости, смелости и решительности; специальные и имитационные упражнения; подвижные и спортивные игры. Частота сердечных сокращений к концу подготовительной части должна достигать 130 -160 уд/мин.

В основной части решают главные задачи занятий: изучение и закрепление нового, совершенствование, техники и тактики, повышение уровня развития физических качеств и морально-волевой подготовки, проверка и оценка тренированности спортсмена. Средства-соревновательные, специальные и общеподготовительные упражнения:

(на снарядах; с отягощением, с партнером, тренировочным манекеном; учебные, учебно-тренировочные, соревновательные и контрольные схватки; спортивные и подвижные игры, простейшие виды единоборства; упражнения на тренажерах, с амортизаторами и т. д.). Частота сердечных сокращений может достигать 160—180 уд/мин и более. В начале основной части занятий выполняют сложные координационные движения. Совершенствуя физические качества, следует вначале выполнять упражнения анаэробного характера для улучшения быстроты движений, мышечной силы (продолжительность от 20 с до 5 мин с большой интенсивностью), а затем аэробного — для повышения специальной и общей выносливости (в течение 20—30 мин со средней и умеренной интенсивностью). Планировать нагрузку надо с учетом физического развития, тренированности и мастерства спортсмена. Рекомендуется увеличивать время нагрузки скоростно-силовой направленности на 5 % после того, когда наступило явное утомление. Например, борец выполняет броски тренировочного манекена в течение 4 мин через каждые 4 с. Через 3 мин наступило утомление. Спортсмену достаточно тренироваться еще 10 с. При совершенствовании выносливости это превышение может достигать 10 - 15 %.

В заключительной части занятий нагрузка постепенно снижается, активизируются восстановительные процессы в организме, подводятся итоги занятия. Средства: ходьба, подвижные игры, упражнения на расслабление, массаж и самомассаж. Эффективным средством сокращения времени восстановления работоспособности и эластичности мышечных волокон после физической работы являются растягивающие упражнения, выполняемые пассивным методом (исключаются амплитудные сгибательно-разгибательные упражнения).

Формой планирования тренировочного занятия является план-конспект. В нем определяют задачи и средства тренировки, длительность выполнения упражнений и организационно-методические указания (интенсивность и методы выполнения упражнений, характер и продолжительность отдыха, методические приемы совершенствования техники и тактики), направленные на решение поставленных задач.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 37. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СДЮШОР, РЦОПЕ

План лекции

1. Организация работы секции.
2. Планирование работы секции спортивной борьбы.
3. Планирование учебно-педагогического процесса.
4. Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов.

1. Организация работы секции

Основными формами организации учебно-спортивной и воспитательной работы по борьбе являются спортивные секции. Они создаются при физкультурных коллективах учебных заведений, на любых предприятиях. Могут создаваться частные физкультурно-спортивные школы. Особое место занимают ДЮСШ, СДЮШОР при районных, городских и областных администрациях.

Перед спортивными секциями ставится задача способствовать физическому развитию граждан, готовить высококвалифицированных спортсменов. Члены секций овладевают специальными теоретическими знаниями не только по физической культуре и избранному виду спорта, но и в области смежных наук: физиологии, психологии, педагогики и др.

Созданию секции предшествует большая разъяснительная и организаторская работа. Прежде всего, при помощи совета коллектива физической культуры, профсоюзных организаций и руководителей организации, предприятия или учебного заведения необходимо решить вопросы, связанные с оборудованием мест занятий и материальным обеспечением руководителей секции.

Для привлечения молодежи к занятиям борьбой используются разнообразные средства агитации и пропаганды (беседы, показательные выступления, спортивные вечера, красочные стенды, фотовитрины, плакаты, объявления и т. п.).

В первые дни занятий создается бюро секции из 3–5 человек, которое в тесном контакте с преподавателем (тренером) руководит работой коллектива, вовлекает в секцию новых членов, проводит массовые мероприятия (показательные выступления, лыжные вылазки, походы, кроссы и т. п.), организует соревнования. Наряду с этим, бюро разрабатывает планы, составляет программы и положения о соревнованиях, сметы расходов, ведет учет спортсменов-разрядников и спортивных достижений. Непосредственными помощниками тренера являются председатель бюро секции, старосты учебных групп и капитаны команд.

Высший руководящий орган секции – общее собрание, которое оценивает деятельность бюро. В повседневной работе бюро подчиняется совету коллектива физической культуры данного предприятия.

Перед вступлением в секцию спортивной борьбы нужно пройти медицинский осмотр. Данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие молодых людей, заносятся в специальную карточку, и преподаватель (тренер) руководствуется ими при определении содержания занятий. Школьники, желающие заниматься в секции, должны заручиться согласием родителей и получить разрешение от директора школы.

Учебно-тренировочные группы формируют с учетом возраста, физического развития занимающихся, их общей и специальной подготовленности. На крупных предприятиях или в учебных заведениях секции для начинающих и для спортсменов-разрядников должны быть отдельными. Это способствует вовлечению в занятия большего числа молодежи, лучшей организации учебной работы.

Численный состав учебных групп (в расчете на одного преподавателя) в зависимости от квалификации спортсменов может быть следующим: дети новички – 18-20 человек, дети – разрядники – 16-18 человек, юноши разрядники – 14-16 человек, взрослые спортсмены III разряда – 12-14 человек, спортсмены II и I разрядов – 10-12 человек, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта – 6-8 человек. В группе спортивного совершенствования могут заниматься 4-6 высоко квалифицированных спортсменов.

В процессе повышения мастерства спортсменов и по мере роста их достижений возможны переводы из одной группы в другую. При этом руководствуются следующими нормативными требованиями (требования даются в соответствии с материалом учебника 1978 года):

- для группы III разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 3–4 приема в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов III разряда;

- для группы II разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 приемов в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов II разряда, продемонстрировать на оценку 3–4 специальных упражнения борца;

- для группы I разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 технических действий в стойке и в партере, выполнить 30% нормативов I разряда, продемонстрировать на оценку 4–5 специальных упражнений борца;

- для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 технических действий в стойке и в партере, выполнить нормативы I разряда, принять участие в судействе соревнований типа «Открытый ковер» не менее 5–6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;

- для группы спортивного совершенствования: знать теоретический материал по учебной программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия в объеме пройденной программы, выполнить нормативы I разряда, уметь провести урок по борьбе, сдать испытание на звание общественного инструктора, иметь звание судьи I категории, уметь вести дневник тренировки.

Возможность перехода в старшую группу определяет тренер. Для тех, кто не сдал переводных испытаний по нормативным требованиям, желательно организовать специальную группу для повторного прохождения программы.

Из наиболее способных и активных занимающихся советы физкультуры, спортивные клубы, ДСО и ведомства на специальных курсах и семинарах готовят инструкторов-общественников, которые в дальнейшем могут помогать тренеру в проведении секционных занятий.

Помимо коллективов физической культуры учебно-спортивная работа по борьбе проводится центральными секциями спортивных обществ, отделениями детских спортивных школ, ДСО, ведомств и отделов народного образования, а также спортивными школами молодежи городских, областных и республиканских спорткомитетов. В центральные секции и школы молодежи принимают наиболее способных борцов для их спортивного совершенствования.

2. Планирование работы секции спортивной борьбы

Работа в секции ведется по перспективным, годовым и месячным планам. Немаловажное значение имеют календарные планы и планы проведения отдельных мероприятий.

Перспективный план разрабатывается на несколько лет с учетом того, что развитие секции спортивной борьбы связано с деятельностью самого предприятия, с ростом возможностей удовлетворить бытовые и культурные потребности населения. Этот план предусматривает улучшение имеющихся спортивных залов, летних площадок, приобретение дорогостоящего инвентаря и т. п., увеличение числа занимающихся, воспитание актива, рост числа разрядников и пр.

Текущее планирование (годовое и месячное) отражает политико-воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую и хозяйственную работу, врачебный контроль, подготовку общественных кадров.

Воспитательная работа

Этот раздел плана включает лекции, доклады, воспитательные мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции (экскурсии, собрания, культпоходы, коллективное посещение соревнований и др.).

Учебно-воспитательная работа

В этом разделе предусматривается определение количественного состава групп, распределение преподавателей и общественных инструкторов, составление расписания занятий, обеспечение учебных групп документацией и наглядными пособиями, проведение совещаний по организационным вопросам, по методике обучения и тренировки и др.

Спортивная работа

В этом разделе определяется календарь спортивных мероприятий, разрабатываются положения, подбираются и утверждаются судейские

коллекции, сборные команды, намечаются сроки подготовки определенного количества разрядников и судей и т. д.

Агитационно-массовая работа

Этот раздел включает организацию показательных выступлений и спортивных вечеров, чтение лекций, докладов, выпуск стенных газет, фотовитрин, информацию о работе секции, выступлениях на соревнованиях, художественное оформление мест занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т. д.

Врачебный контроль

Этот раздел включает организацию медицинских осмотров, проведение бесед врача о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене, самоконтроле и др.

Подготовка общественных кадров

В этом разделе планируется организация мероприятий по подготовке инструкторов-общественников и судей разных категорий.

Хозяйственная работа

Этот раздел включает составление смет расходов на ремонт и приобретение инвентаря, заключение договоров и проведение различных мероприятий, аренду спортивных баз, организацию воскресников по оборудованию мест занятий в летний период.

Планы работы секции должны правильно ориентировать занимающихся, не занижать и в то же время не превышать возможности коллектива. По каждому показателю необходимо наметить конкретные сроки и фамилии исполнителей.

Для того, чтобы все члены коллектива прониклись ответственностью за выполнение плана, его необходимо принять на общем собрании, предварительно согласовав с общественными организациями и руководителями данного предприятия.

3. Планирование учебно-педагогического процесса

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала.

Перспективное планирование предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся.

Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так

и для отдельных спортсменов и имеет конечную цель и задачи, зависящие от контингента занимающихся, кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

В перспективном планировании, например, предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В связи с резким омоложением спортивной борьбы целесообразно использовать вначале дополнительные разряды для каждого года обучения до достижения возраста 13 лет.

Начиная с возраста 13–14 лет, можно планировать выполнение норм II юношеского разряда, для юношей 15–16 лет – норм I юношеского разряда, для юношей 17–18 лет – норм III разряда, для спортсменов 19–20 лет – норм I разряда, 21–23 года – норм кандидата в мастера спорта и мастера спорта и, наконец, для спортсменов 23–26 лет – выполнение норм мастера спорта международного класса.

От этой схемы, безусловно, могут быть отступления. Многочисленные примеры показывают, что высших спортивных результатов некоторые спортсмены добиваются и в более раннем возрасте, однако чрезмерно ускорять их подготовку не следует.

Перспективному планированию учебно-тренировочного процесса для высококвалифицированных борцов помогает то обстоятельство, что Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. С учетом этого многолетний план должен предусматривать четкую организацию учебно-тренировочной работы на четырехлетний период. В этом плане можно выделить четыре этапа.

На первом этапе основные задачи состоят в выявлении кандидатов в сборную команду, в изучении их индивидуальных способностей и в совершенствовании тренировочного процесса.

На втором этапе, помимо предварительного отбора кандидатов в сборную команду, основными задачами являются совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На третьем этапе можно выделить совершенствование тактико-технического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап. В этот период должно быть завершено формирование основного состава сборной команды.

Основные задачи заключительного этапа подготовки – обеспечение высшего уровня тренированности, мобилизационной и психологической готовности спортсменов. Особое место уделяется повышению уровня технико-тактического мастерства с учетом особенностей вероятных противников.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное

нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

В перспективном плане подготовки должны быть предусмотрены мероприятия по совершенствованию технического мастерства с учетом современных требований.

При совершенствовании тактического мастерства необходимо предусмотреть приобретение знаний и навыков по тактике участия в соревнованиях (составление и реализация плана подготовки и выступления в соревнованиях, анализ турнирного положения и т. п.), по тактике ведения схватки (сбор сведений о противниках и анализ их особенностей, составление плана ведения поединка), по тактике выполнения технических действий (создание и использование благоприятных ситуаций, выведение противника из равновесия, маневрирование и пр.).

Многолетнее планирование процессов физической подготовки должно быть направлено на совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), функциональных возможностей, способности проводить схватки в высоком темпе.

Специальные мероприятия должны быть направлены на повышение психологической устойчивости (способности мобилизоваться на выполнение поставленной цели, смело и решительно вступать в поединок с сильным противником, переносить трудности и невзгоды, сохранять мобилизационную готовность на протяжении всего периода соревнований и т. д.).

В перспективном плане следует предусмотреть мероприятия по повышению теоретических знаний (изучение правил соревнований, современных требований судей, физиологических основ становления спортивной формы и т. п.), по врачебному контролю и научно-методическому обеспечению процесса тренировки (диспансеризация, углубленные комплексные обследования, лечение и профилактика повреждений и болезней, контроль за уровнем развития физических качеств, функциональных систем и т. п.). На основании перспективного плана подготовки составляются годовые планы (циклы), в которых может быть предусмотрено 2–3 соревновательных периода со своими микроциклами: подготовительными, соревновательными и послесоревновательными этапами подготовки.

В перспективном плане все разделы спортивного совершенствования должны быть взаимосвязаны между собой. Так, если в плане технической подготовки ставится задача изучить броски наклоном с захватом ног, то в плане физической подготовки необходимо предусмотреть развитие силы тех групп мышц, которые наиболее активно участвуют в этом приеме и обеспечивают высокое качество его выполнения. Подобные задачи следует предусмотреть и в плане совершенствования быстроты, гибкости, координации движений, а также в плане тактической и волевой подготовки.

На основании перспективного индивидуального плана составляются

годовые планы и планы подготовки к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

В планировании учебно-тренировочной работы очень важным звеном является организация работы в недельном тренировочном цикле.

Следует отметить, что, помимо основных занятий, спортсмены в большом объеме выполняют вспомогательную специальную учебно-тренировочную работу во время ежедневной зарядки, включающей бег, совершенствование специальных качеств и элементов спортивной техники, в частности, «коронных» действий. По мере приближения к наиболее ответственным соревнованиям распределение тренировочной нагрузки в недельном цикле максимально приближается к программе соревнований.

В индивидуальных планах предусматривается система мероприятий, обеспечивающих проверку результатов учебно-тренировочной работы (контрольные нормативы, врачебные методы, самоконтроль и т. п.). Планирование и педагогический контроль взаимно связаны между собой. Важно добиться того, чтобы индивидуальные планы спортсменов и ежемесячные отчеты об их выполнении направлялись руководителям соответствующих спортивных организаций: ДСО, ведомств, республиканских и городских спорткомитетов. Это не только повышает эффективность учебно-тренировочной работы, но и способствует установлению между спортсменами и руководителями спортивных организаций необходимых контактов, помогает решать многие вопросы, связанные с бытом, учебой, работой спортсменов.

Работа со спортсменами младших разрядов и начинающими строится на основе официальных учебных планов и программы, в которых определено содержание учебного процесса на ближайшие годы.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов, отводимых на каждый раздел, длительность каждого занятия.

Количество часов в неделю планируется из того расчета, что группы новичков занимаются 2–3 раза в неделю в среднем по 2 часа, борцы III разряда – 3 раза по 2 часа, борцы II и I разрядов – 3–4 раза по 2–3 часа, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта 4–5 раз в среднем по 3 часа.

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся.

В разделе теории, наряду с названием тем, кратко излагается их содержание, а при изложении практического материала перечисляются

строевые, общеразвивающие и специальные упражнения борца, приемы, защиты, контрприемы и комбинации. Практический материал излагается по годам обучения и в той методической последовательности, в какой он должен изучаться.

В практическом разделе программы указываются вспомогательные виды спорта. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу ГТО, по спортивной и судейской подготовленности, а также рекомендуется литература для самостоятельного изучения.

В программу, как правило, входят следующие разделы: а) объяснительная записка; б) программный материал; в) учебные нормы и требования; г) рекомендуемые учебные пособия.

Программы утверждаются государственными организациями, и все их основные требования обязательны для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач в зависимости от местных условий работы.

График учебного плана

График учебного плана является организационно-методическим документом, который определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам. Это один из основных документов текущего планирования, определяемого программой.

Рабочий план

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок.

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и графика учебного процесса. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого урока.

В рабочем плане указываются разделы воспитательной работы, предусматривается участие в спортивно-массовых мероприятиях и определяются задания для самостоятельных занятий, а также указывается объем тренировочных нагрузок как в каждом отдельном занятии, так и в планируемом периоде.

Календарь спортивно-массовых мероприятий

Спортивные соревнования – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, своеобразная проверка его качества. Воспитание спортсмена невозможно без его участия в спортивных соревнованиях. Поэтому планировать соревнования необходимо с учетом наиболее целесообразного выполнения задач учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование должно быть логическим завершением определенных учебных задач.

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляется с учетом соревнований вышестоящих организаций. Наряду с календарными первенствами, в нем предусматриваются различные учебные соревнования (внутри группы, секции, между группами и коллективами), товарищеские

матчевые встречи.

Расписание занятий

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий; в нем указываются преподаватели, которые проводят занятия.

Расписание является важным организационным началом в работе секции борьбы, и при его составлении необходимо учитывать занятость занимающихся на работе или в учебе. Очень важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям. Составляется расписание обычно на год.

Конспект урока

На основании рабочего плана составляют конспект урока, в котором детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнения и организационно-методические приемы.

Продуманно составленный конспект помогает преподавателю организованно и эффективно решать задачи обучения и тренировки, творчески подходить к решению методических вопросов, проводить занятия интересно. Каждый проводимый урок по содержанию является исходным для последующего. После каждого занятия подводятся итоги и записываются основные выводы. Впоследствии они могут быть использованы как методический материал для повышения квалификации преподавателя.

4. Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов

Своевременный и правильный учет работы секции спортивной борьбы позволяет контролировать и направлять ход педагогического процесса, улучшать организационную работу, совершенствовать планирование, обобщать опыт и т. д.

Различают предварительный, текущий и итоговый учет. Чтобы охватить все основные стороны учебно-спортивной работы, составить ясное представление о каждом члене секции, а также достаточно полно охарактеризовать ход и результаты подготовки высококвалифицированных спортсменов, необходимо вести учетную документацию (журнал или дневник учета). В журнале должно быть четыре раздела.

В первый раздел записывают сведения о занимающихся: фамилию, имя, отчество, год рождения, национальность, спортивный разряд, дату вступления в секцию и прохождение медицинских осмотров, место работы, специальность, домашний адрес.

Во втором разделе ведется запись посещаемости занятий и результатов участия в соревнованиях каждого занимающегося.

Регулярность учебно-тренировочных занятий и их посещаемость учитываются в первую очередь. Систематический и строгий учет посещаемости занятий оказывает большое воспитательное влияние.

Спортивные результаты необходимо учитывать не только по занятым местам, но и по результатам всех проведенных схваток (при этом дается краткий анализ, делаются выводы и определяются ближайшие задачи

учебно-тренировочной работы). Такой учет ведется преподавателем по следующей форме.

В третьем разделе учитывают пройденный материал, успеваемость занимающихся, их физическую и волевую подготовленность.

Основным требованием к этому учету является аккуратное и систематическое заполнение журнала, где, наряду с пройденным материалом, отмечаются результаты медицинских обследований, приема контрольных нормативов по различным сторонам подготовленности спортсменов.

В четвертом разделе учитывают спортивные достижения коллектива секции.

В каждом спортивном коллективе со временем накапливается положительный опыт, формируются свои традиции. Это помогает тренеру в работе и в пропаганде физической культуры и спорта.

Достижения коллектива секции – своеобразная спортивная летопись. Их следует хорошо оформить в специальной книге. В ней в хронологическом порядке регистрируют достижения отдельных спортсменов и команд, отмеченных грамотами, призами, приказами за все время существования секции. Большой интерес представляет сбор вырезок из газет и журналов. Этот материал может быть оформлен в виде ежегодников и составить историю спортивной секции.

Очень важно, чтобы все документы заполнялись регулярно и квалифицированно. Основную работу в этом направлении ведут преподаватели, однако после соответствующего инструктажа с ней могут справиться и активисты секции.

Большое значение имеет итоговый учет, который осуществляется в конце учебно-тренировочного года и представляет собой отчет о работе. Здесь должны быть учтены: состояние здоровья и физическое развитие занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и физического развития, спортивные достижения и динамика их роста, успеваемость, выполнение учебного плана и программы, количество проведенных и пропущенных занятий, количество проведенных спортивно-массовых, воспитательных и организационных мероприятий.

В выводах и предложениях отчета необходимо дать общую характеристику проделанной работы, указать ее положительные и отрицательные стороны и внести предложения на будущее.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 38. ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Отбор кандидатов в сборные команды.
2. Принципы отбора.
3. Условия отбора.
4. Комплектование сборных команд.

1. Отбор кандидатов в сборные команды.

Следует различать два способа отбора спортсменов: кратковременный и длительный.

Кратковременный отбор проводится в процессе подготовки и участия в 2—3 соревнованиях и преследует цель дополнительного отбора кандидатов в сборную команду для участия в соревнованиях текущего тренировочного года.

Длительный отбор спортсменов, как правило, проводится в рамках четырехлетних олимпийских циклов.

В обоих случаях важно придерживаться определенных принципов и условий. Однако уровень разработанности их находится в зачаточном состоянии. В связи с этим предоставляется возможность лишь обозначить их и тем самым обратить внимание научных работников, тренеров и спортивных руководителей на необходимость срочного и массированного их изучения.

2. Принципы отбора

В самом первом приближении можно выделить четыре принципа отбора спортсменов.

1. Общая гласность. Всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии отбора, сроки завершения отбора и сроки объявления решения. Гласность отбора спортсменов нужна для целеустремленной работы тренеров и спортсменов, а также для того, чтобы избежать нездоровой конкуренции среди спортсменов, претендующих на место в составе кандидатов в сборную команду,

2. Обеспечение равных возможностей для всех претендентов на звание кандидата в сборную команду. Для этого должна быть тщательно продумана

система привлечения спортсменов к участию в учебно-тренировочных сборах, допуска к соревнованиям, система проведения самих соревнований и т. п.

3. Стимуляция спортсменов к достижению высоких результатов. Система отбора должна быть построена так, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты в главных соревнованиях тренировочного года ИЛИ четырехлетнего спартакиадного (олимпийского) цикла.

4. Опора на установленные основные критерии мастерства борца. Кроме безмерной преданности избранному виду борьбы, коммунистического мировоззрения, дисциплинированности, высоких нравственных качеств основными критериями следует считать:

- уровень спортивных достижений,
- стабильность выступлений в соревнованиях;
- перспективность роста,

Уровень спортивных достижений определяется в соответствии с возрастом, весовой категорией и тем, в какую сборную команду предполагается включить спортсмена. Например, для зачисления в сборную команду республики необходимы неоднократные высокие достижения на соревнованиях не ниже республиканского масштаба или неоднократное завоевание призового места молодым перспективным борцом. Следует учитывать при этом, что для борцов тяжелых весовых категорий типична более длительная спортивная биография, что диктует необходимость соответствующей коррекции на возраст отбираемых спортсменов.

В качестве критерия стабильности выступлений служат успешные выступления в нескольких ответственных соревнованиях, причем предпочтение отдается борцам, побеждающим в самых важных соревнованиях и даже в отдельных соревновательных схватках с сильными противниками. При этом учитываются конкурентоспособность спортсменов и способность переносить высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Японцы, например, учитывают соотношение между результатами в тренировочных и соревновательных схватках и отдают предпочтение тем борцам, которые могут проиграть тренировочные, но обязательно побеждают в соревновательных схватках.

Перспективность роста определяется спортивными достижениями, возрастом борца, уровнем и спецификой его подготовленности. Для ясности раскроем понятия «уровень» и «специфика подготовленности». Общее мастерство, или состояние тренированности борца, определяется уровнем технико-тактической, физической, теоретической, моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой подготовленности. Вклад в

общую тренированность различных видов подготовленности может быть различным. Так, успехи французских дзюдоистов в основном связаны с высоким уровнем тактической подготовленности, а японцы отличаются техническим мастерством, т. е. преобладание одного из видов подготовленности компенсирует отстающий вид. Это и есть специфика подготовленности борца, которая обеспечивает соответствующий уровень мастерства и достижений на соревнованиях. Специфика подготовленности борца позволяет определить, насколько он перспективен. Если, например, спортсмен имеет высокий уровень технической и физической подготовленности при низком уровне волевых качеств, то тренер, по всей вероятности, отрицательно решит вопрос о его введении в состав кандидатов в сборную команду.

Особую значимость при отборе кандидатов в сборную команду приобретают нравственные качества, которые характеризуются уровнем моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой подготовленности. Здесь прежде всего учитывается жизненная позиция, т. е. наличие коммунистического мировоззрения, направленность интересов, потребностей, отношение к людям, к труду, к себе, наличие творческих познавательных качеств, а так же внимательности, рассудительности, любознательности, эстетической воспитанности и, наконец, наличие обостренного чувства чести и самолюбия, способности самостоятельно и быстро принимать волевые решения мощно и многократно преодолевать трудности спортивной деятельности.

3. Условия отбора.

Здесь можно выделить три вопроса:

- кто должен отбирать кандидатов в сборную команду?
- в каких условиях это нужно делать?
- какое количество борцов следует отбирать в каждую весовую категорию?

Процесс отбора кандидатов в сборные команды в основном осуществляется в ходе соревнований. Иногда для этой цели используются наблюдения на учебно-тренировочных сборах. Работу эту могут проводить специально созданная просмотровая комиссия, тренерский совет и главный или старший тренер. В Японии, например, Национальная федерация дзюдо назначает 15 тренеров, которые присутствуют не только на соревнованиях, но часто живут вместе со спортсменами на 5-б учебно-тренировочных сборах, проводимых в течение года. Такие условия позволяют все знать о

кандидатах в сборную команду. Однако окончательное решение о включении в число кандидатов в сборную команду выносит старший тренер.

Количество кандидатов в сборную команду определяется по следующей схеме; чем ближе главное соревнование четырехлетнего (олимпийского) цикла, тем уже круг претендентов на включение в состав кандидатов в сборную команду. Эта закономерность связана с необходимостью при подготовке к главным соревнованиям более тонко подводить борцов к пику спортивной формы. Именно поэтому число кандидатов в каждой весовой категории постепенно уменьшается. Например, широко бытует мнение, что на заключительный учебно-тренировочный сбор по подготовке к чемпионатам Европы среди юношей и юниоров целесообразно привлекать полуторный или двойной состав кандидатов, т. е. не более 2 представителей в каждой весовой категории. Однако в качестве спарринг-партнеров приглашаются третьи, четвертые и последующие номера в каждой весовой категории из числа борцов, находящихся на параллельно проводимых на это время сборах. То же самое делают и японские тренеры по дзюдо: включая на сбор по 3 спортсмена в каждой весовой категории, они дополнительно приглашают для спаррингов сильнейших дзюдоистов из студенческих, профсоюзных и полицейских клубов.

Общее количество кандидатов в сборную команду, как правило, составляет 5 человек в каждой весовой категории. Однако эта цифра не является догмой. Так, можно расширить этот круг за счет талантливой и перспективной молодежи или за счет дополнительного включения 2-3 представителей в отстающих весовых категориях, т. е. в тех, в которых систематически показываются слабые результаты.

4. Комплектование сборных команд.

Если отбор кандидатов в сборные команды - процесс относительно длительный и практически бесконечный, то процедура комплектования состава сборной команды состоит из двух этапов: предварительного и окончательного. Предварительное комплектование состава сборной команды для участия в ряде соревнований нового сезона проводится в конце прошедшего или в начале нового тренировочного года и ложится в основу составления индивидуальных планов тренировки кандидатов в сборную команду. Окончательно состав команды корректируется в процессе последнего предсоревновательного учебно-тренировочного сбора. Так, предварительный состав национальной команды - Японии к первенству мира и Олимпийским играм, как правило, утверждается на тренерском совете за 3

месяца до начала турнира. Японские специалисты считают что это снимает излишнюю напряженность у спортсменов. И тем не менее окончательный состав корректируется к концу последнего учебно-тренировочного сбора.

Существует и другой способ комплектования сборной команды. Его можно назвать жестким, так как в его основе лежат результаты лишь одного соревнования. Например, объявляется решение, что в команду будут включены лишь чемпионы. Так поступают руководители легкой атлетики в США, комплектуя сборную команду только по результатам национального первенства. Этот способ, безусловно, наиболее справедливый, но едва ли он самый оптимальный. Так, в 1972 г.- в олимпийскую сборную команду США не был включен рекордсмен мира по прыжкам в высоту Фосбери, так как на первенстве страны он занял 4-е место (в Олимпиаде участвовали первый-третий призеры). Японские тренеры по дзюдо также считают, что честь страны, как правило, должны защищать ее чемпионы.

Современных тренеров постоянно волнует и другой вопрос: когда и в какой форме (индивидуально или на общем собрании) следует сообщать окончательный состав сборной команды? По этому поводу существуют три! противоположные точки зрения:

- индивидуально предупреждать только тех борцов, которые вошли в состав сборной команды, а остальными спортсменами извещать об этом в конце сбора на общей собрании;

- основные номера команды определяются в начале сбора на тренерском совете, но объявляется об этом лишь в середине сбора на общем собрании, так как в первой половине сбора идет коррекция состава по результатам тренировочных и контрольных схваток;

- состав объявляется на общем собрании лишь в конце сбора с учетом мнения тренеров и спортсменов;

Интересно, что при опросе подавляющее число членов сборной высказало мнение, что плохо объявлять окончательный состав команды как за 2-3 месяца, так и за 2-3 недели до Олимпиады. Представители вольной и греко-римской борьбы ответили на этот вопрос более определенно: нельзя сразу объявлять состав команды после отборочного турнира, об этом, можно сообщить за 6—8 недель до Олимпиады и то тем борцам, которые вошли в состав команды, а остальных спортсменов известить не ранее чем за 3-4 недели до Олимпиады, с тем чтобы обеспечить для основного состава конкурентоспособных и заинтересованных спарринг-партнеров.

Указанные способы противоречат принципу гласности отбора, поэтому нельзя признать их оптимальными. Лучшим вариантом следует признать опыт работы коллектива тренеров сборной команды по самбо, суть которого

сводится к предварительному гласному объявлению, кто из спортсменов включен в состав команд, выезжающих на различные международные соревнования, каковы принципы предварительного и окончательного формирования состава команд.

При окончательном комплектовании сборной команды немалое значение приобретают такие факторы предстоящего соревнования, как:

- состав предполагаемых противников;
- состав судей (специфика их требований);
- место проведения (на воздухе, в зале, высота над уровнем моря, состав зрителей);
- особенности положения о соревнованиях (условия допуска, условия зачета и т. п.).

В связи с этим особую значимость приобретает наличие опыта участия в соревнованиях у тренера и спортсменов. Опыт показывает, что полностью обновленная, хотя и очень сильная, команда борцов может не выиграть предстоящий турнир из-за недостатка информации у борцов и тренера об особенностях противников, их тренеров, отдельных судей. Поэтому весьма полезно сохранить в команде борцов, ранее участвовавших в таких соревнованиях. Они помогут другим спортсменам, предупредив о возможных неожиданностях, осложнениях, и тем самым внесут существенный вклад в успешное выступление команды.

При окончательном решении вопроса о включении каждого борца в сборную команду следует учитывать его соответствие требованиям турнирного (лично-командного первенства) или матчевого (командного первенства) борца. Практика показывает, что такая классификация борцов оправданна, тем более что сейчас периодически проводятся личный и командный чемпионаты городов, Республики Беларусь, Европы и мира.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 39. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Процедура проведения соревнований.
2. Оценка технических действий и захваты.

1. Процедура проведения соревнований.

Статья 11. Взвешивание

Если были сделаны изменения в финальную заявку, внесенную в систему «Афина» (как вы знаете, финальная заявка вносится в систему «Афина» за 1 месяц до начала соревнований), то новая финальная заявка должна быть предоставлена руководителем команды в Оргкомитет до 12 часов дня, на кануне дня борьбы соответствующей весовой категории. После этого времени никакие изменения не принимаются.

Для всех соревнований, взвешивание для каждой категории всегда проходит утром вместе с медконтролем в день борьбы данной весовой категории. Продолжительность взвешивания 30 минут.

Во второй день борьбы соответствующей весовой категории, взвешивание проводится так же утром, и взвешиваются спортсмены, которые пробившись в финал и попали в утешительные схватки. В этот день применяется допуск 2 кг (только в 2018 году).

Никто из борцов не допускается до взвешивания, без медицинского осмотра, проведенного согласно регламенту данных соревнований. Борцы должны предъявлять на медконтроле и взвешивании лицензию и аккредитационную карточку (бейджик).

Участники взвешиваются обязательно в борцовском трико (без обуви) после медицинского осмотра, при котором врач может снять с соревнований любого борца, представляющего опасность заражения для других участников. Никаких допусков на вес трико не предусматривается.

Участники должны быть в хорошем физическом состоянии и иметь во время взвешивания коротко подстриженные ногти.

До конца (в течение 30 минут) взвешивания борцы имеют право в порядке очереди взвешиваться столько раз, сколько им необходимо.

Судьи, ответственные за взвешивание, контролируют, чтобы борец взвешивался в категории, соответствующей заявке и чтобы все борцы были одеты соответственно ст. 5 «Форма одежды», и предупреждают борцов, что они могут навлечь на себя наказание и будут не допущены к схватке, если выйдут на ковер в форме, не соответствующей ст. 5. Судья может отказать во взвешивании борцам, одетым не по форме.

Судья на взвешивании взвешивает только тех борцов, которые прошли жеребьевку и включены в стартовый протокол.

Статья 12. Жеребьевка

Участники соревнований разбиваются по парам для каждого тура согласно порядковому номеру, присвоенному каждому из них путем жеребьевки, проводимой накануне дня борьбы соответствующей весовой категории. Жеребьевка должна быть публичной. Специальная программа должна использоваться для проведения взвешивания, жеребьевки и проведения соревнований, включенных в календарь UWW.

Если, по каким-то причинам эта специальная программа не может быть использована, пронумерованные карточки (шарики, жетоны и т.д.), количество которых должно соответствовать количеству спортсменов, прошедших медконтроль, должны быть опущены в закрытый контейнер, мешок или другую ёмкость. Если используется другая система жеребьевки, она должна быть простой и понятной для всех участников.

Руководитель команды (или другой представитель команды) вытаскивает для каждого спортсмена своей команды номер, в соответствии с которым ему назначат соперника. Если представитель команды, по каким либо уважительным причинам не может присутствовать на жеребьевке, он должен предупредить об этом оргкомитет соревнований. Представитель оргкомитета должен уведомить об этом соответствующий департамент UWW, и тогда, жеребьевку вместо руководителя команды проведет. Технический делегат UWW или уполномоченный им представитель.

Примечание: В случае, если во время жеребьевки ответственный за взвешивание и жеребьевку обнаружит ошибку или нарушение в процедуре, изложенной выше, жеребьевка этой категории аннулируется, и должна быть повторена для этой категории с согласия руководителя соревнований.

Технический делегат должен поставить дату и подпись на протоколе взвешивания, для того чтобы данный протокол был основным документом в случае разногласий или протестов по поводу жеребьевки.

Расположение сеяных спортсменов в турнирной сетке

№1 Будет поставлен в пару с первой позиции турнирной сетки (самый верхний в верхней группе турнирной сетки)

№2 Будет поставлен в пару с самой нижней позиции турнирной сетки (самый нижний в нижней группе турнирной сетки)

№3 Будет поставлен в пару с самой верхней позиции нижней группы турнирной сетки

№4 Будет поставлен в пару с последней позиции верхней группы турнирной сетки

Если надо будет проводить квалификационный раунд (приведение), то сеяных спортсменов вносят в турнирную сетку в последнюю очередь. Если количество спортсменов в категории таково, что сеянному спортсмену надо участвовать в приведении, то №4 среди сеяных вносится в турнирную таблицу первым (имеется ввиду не номер жеребьевки). Затем вносится в турнирную сетку №3 из сеяных, затем №2. №1 может участвовать в первом круге только при «идеальном» количестве участников (8, 16, 32 и т.д).

Пример составления турнирной сетки при количестве участников от 17 до 32

Если количество участников в весовой категории от 17 до 28, то сеяные спортсмены не примут участия в приведении (в квалификационном раунде). Пары для квалификационного раунда составляются, начиная с низа турнирной сетки, не затрагивая 4-х сеяных спортсменов.

Если заявлено 29 спортсменов в категории, то №4 из сеяных примет участие в приведении.

Если заявлено 30 спортсменов в категории, то №4 и №3 из сеяных примут участие в приведении.

Если заявлено 31 спортсмен в категории, то №4, №3 и №2 из сеяных примут участие в приведении.

Если заявлено 32 спортсмена в категории, то мы имеем «идеальное» число участников и соревнования начнутся с 1/16 для всех спортсменов весовой категории.

Этот принцип так же используется для составления турнирной сетки в весовой категории с количеством спортсменов от 9 до 16 человек. Так же, сеяные спортсмены не примут участия в приведении, если количество спортсменов в категории от 33 до 60.

Если один или несколько сеяных спортсменов не принимают участия в соревнованиях (заменены другим участником, или от команды в этом весе вообще нет участника), следующий за ним сеяный занимает его место. Другим спортсменом заменить сеяного спортсмена нельзя.

Пример турнирной сетки при отсутствии сеяных спортсменов

Если №1 не принимает участия в соревнованиях, то №2 занимает его место. Тогда №3 занимает место №2, а №4 занимает место №3. Другой спортсмен не может занять освободившееся место №4. Таким образом, если сеяный спортсмен не заявился на участие, следующий за ним сеяный поднимается вверх. Если не заявился №4, то его место будет свободно и включено в жеребьевку.

Сеяных спортсменов не «разводят» при нордической системе соревнований (круговой) и при количестве спортсменов в весе меньше 8. В этих случаях, пары составляются в соответствии с номерами, полученными на жеребьевке.

Если на каком-либо соревновании планируется рассеивать спортсменов (двух или четырех), система определения этих сеяных спортсменов должна быть разъяснена в официальном письме и разослана всем участвующим Федерациям.

Статья 13. Стартовый протокол

Если один или несколько борцов не пройдут взвешивание или если их вес превысил границы данной весовой категории, их соперникам присуждается победа в связи с неявкой. Корректировка турнирной сетки в день борьбы проводиться не будет.

Статья 14. Составление пар

Борцы разбиваются по парам в соответствии с номерами, вытянутыми при жеребьевке. Составляется документ, отображающий порядок проведения

и расписание схваток, который должен содержать исчерпывающую информацию о порядке проведения соревнований в весовой категории.

Список пар на каждый круг (раунд), а также их результаты записываются на информационном табло, чтобы участники могли в любой момент ими пользоваться.

Утром второго дня соревнований соответствующей весовой категории, борцы, попавшие в утешение и финалы, взвешиваются снова (допуск 2 кг).

Если оба финалиста не взвесились во второй день соревнований, их заменяют борцы, которые проиграли финалистам в полуфинале. Утешительные схватки не корректируются (просто будет на 1 круг утешения меньше).

Если не взвесился один из финалистов, то его место в финале занимает борец, который проиграл этому финалисту в полуфинале. Утешительные схватки не корректируются (просто будет на 1 круг утешения меньше).

Если один или несколько борцов не пройдут взвешивание или если их вес превысил границы данной весовой категории (на второй день соревнований), его место будет определено на основании квалификационных очков, набранных в первый день соревнований.

Статья 15. Выбывание с соревнований

Проигравший борец выбывает и классифицируется согласно полученным квалификационным очкам, за исключением борцов, проигравших одному из двух финалистов, т.к. они участвуют в утешительных схватках за 3 и 5 место.

В случае если борец, который прошел процедуру взвешивания, без медицинской справки, подписанной официальным врачом соревнований и не зафиксированной в секретариате, не вышел на ковер после вызова, он снимается с соревнований без определения занятого места. Его сопернику засчитывается победа.

Если официальный врач соревнований сочтет, что борец симулирует травму или болезнь по политическим мотивам и по причине этого не может бороться с соперником, борец снимается с соревнований без определения места, а его сопернику будет засчитана победа. Он вносится в итоговый протокол последним, без места, с пометкой «дисквалификация».

Борец, совершивший очевидное нарушение против честной спортивной борьбы, против духа и концепции правил борьбы, провозглашенных UWW, совершивший подлог или допустивший грубость, немедленно дисквалифицируется и отстраняется от участия в соревнованиях по решению судейской бригады. В таком случае для него не определяется место, он записывается в протоколе последним с пометкой «дисквалифицирован».

Если оба борца дисквалифицируются за грубость в одной и той же схватке, они дисквалифицируются, как указано выше. Борец, который должен был встретиться с победителем этой пары в следующем круге,

объявляется победителем. Изменения в процедуре составления пар не вносятся.

Если эта дисквалификация касается схватки, в которой определяются финалисты (полуфинал), то между борцами, которые проиграли этим полуфиналистам в четвертьфинале, будет проведена схватка, для определения финалиста, а утешительная группа будет изменена, в соответствии с результатом этого нового полуфинала.

Если дисквалифицируется борец во время финальной схватки, то следующие за ним борцы поднимаются в итоговом протоколе на одно место.

Если дисквалифицируются два финалиста, это требует проведения схватки между бронзовыми медалистами для определения чемпиона. Остальные участники перемещаются в классификации выше (соответственно два 5 места получают бронзу).

Определение мест в случае выявления использования допинга:

В случае положительного результата допинг пробы, спортсмен дисквалифицируется без определения места, он вписывается в протоколе последним, без указания места и с пометкой «дисквалифицирован».

Если борец, занявший первое или второе место, дисквалифицируется за употребление допинга, то бронзовый медалист, проигравший дисквалифицированному финалисту, перемещается на второе место.

Борец, занявший 5 место в утешительной группе дисквалифицированного финалиста, занимает третье место. В этом случае в итоговом протоколе будет определено только одно пятое место. Для остальных спортсменов места определяются в соответствии с системой классификации, после дисквалификации нарушителя они перемещаются на 1 позицию выше.

2. Оценка технических действий и захваты.

Статья 35. Описание технических действий и приемов

В целях стимулирования и поощрения риска во время схватки, когда борец пытается, но неудачно решает захват и оказывается в партере (срывается, невыполнение приема связано с неправильным техническим исполнением, а не атакой или контрприемом защищающего борца), борец, оказавшийся сверху балл(лы) не получает. Схватка останавливается, и борьба продолжается в стойке. Однако, если при исполнении приема атакуемый борец проводит контратаку и приводит соперника в партер (сбивает вниз), он получает баллы, соответствующие выполненному приему.

Если атакующий борец, выполняя прием, попадает на мост, и даже задерживается мгновение в опасном положении, но заканчивает свое действие, оставаясь активным,

приводя соперника в опасное положение (ставит его на мост), он не наказывается. В такой ситуации только атакующий борец зарабатывает баллы, так как он завершил действие, пройдя рискованное положение. Однако, если атакующий борец остановлен (блокирован, зафиксирован)

акцентированным действием атакуемого борца или очевидным контрприемом на мосту, то баллы присуждаются атакуемому борцу.

За один и тот же прием, выполненный из положения стойки, борец получает большую оценку, чем за прием, выполненный в партере. Положение атакуемого борца определяет, из положения стойки или партера был выполнен прием. Если хотя бы одно колено атакуемого борца касается ковра, считается, что он находится в положении партера. Положение атакующего борца не влияет на оценивание приема.

Таким образом, борец, который выполняет прием, получает баллы, если своим

действием он:

а) собьет защищающегося борца с ног (в партер или в опасное положение)

б) проводя прием, сопровождает движение полёта или падения соперника

в) контролирует атакуемого борца, зафиксировав его на мосту; действие считается законченным.

г) арбитр должен дождаться окончания каждой ситуации прежде, чем присуждать баллы борцам

д) оцениваются все действия, приводящие к изменению положения (например, перевод в партер и сразу накат, выполненные без пауз как одно слитное действие

оцениваются в 2 и 2 балла).

е) автотуше (мгновенное туше) – обе лопатки борца одновременно на короткое мгновение касаются ковра, не засчитывается как «туше» (только явный контроль соперника на лопатках (см. статью 43)). Если при выполнении приема со стойки борец заставит соперника коснуться лопатками ковра, он получает 4 балла.

Если борец коснется лопатками ковра, выполняя собственное действие, но завершит его, зафиксировав атакуемого соперника (например на мосту), он получает 4 балла, а его соперник не получит баллов.

ж) перекатывание с одной лопатки на другую с помощью локтей в положении моста и наоборот (несколько раз), рассматривается как одно действие.

з) прием не должен рассматриваться как новое действие, до тех пор, пока соперники не вернутся в исходное (первоначальное) положение.

и) арбитр показывает баллы. Если боковой судья согласен, он поднимает табличку соответствующего цвета и оценки (1,2,4 или 5 баллов). В случае разногласий между арбитром и судьей, руководитель ковра должен присоединиться к мнению одного или другого, ему не разрешается давать оценку, отличающуюся от мнения обоих, кроме случая, когда проведена консультация и оценка руководителя ковра получила поддержку большинства.

к) в конце периода (или схватки) засчитывается туше, которое зафиксировано (в том числе и свистком арбитра) до звука гонга.

л) в конце схватки прием засчитывается, если он завершен перед ударом (звуком) гонга или загорания на табло секундомера нулей (это не написано, но при просмотре протеста смотрят на табло когда загорается 6:00). Ни в коем случае не засчитывается прием, законченный после удара гонга.

Статья 36. Опасное положение

Считается, что борец находится в «опасном положении», когда линия его спины (или линия лопаток) вертикально или параллельно ковру образует с ним (ковром) угол менее 90 градусов, когда борец сопротивляется верхней частью туловища, чтобы не было туше (см. определение «туше»).

Опасное положение возникает, когда:

а) защищающийся борец становится на мост, чтобы избежать туше
б) защищающийся борец, спиной к ковру, опирается на один или два локтя, чтобы не быть прижатым лопатками к ковру

в) одно плечо борца прижато к ковру, и линия лопаток образует с ковром угол,

меньше 90 градусов (острый угол)

г) борец перекатился по лопаткам

Опасное положение больше не считается (ушел из опасного положения), когда борец, повернулся грудью и животом к ковру, и уже грудь и живот образуют с ковром угол менее 90 градусов.

Если спина борца составляет прямой угол (90 градусов) с ковром (мертвая точка), опасное положение также не засчитывается (нейтральное положение).

Статья 37. Запись баллов

Боковой судья записывает баллы, полученные борцами за действия и приемы, в судейской записке. Он заносит их по завершению каждого приема.

Для единой формы записи, баллы за приемы, после которых следует «туше», в судейской записке обводятся кружком.

Предупреждение за уход с ковра, уход от приема, отказ от начала борьбы, неправильный прием и грубость отмечаются значком (0). После каждого предупреждения (0) соперник получает 1 балл.

В случае равенства баллов, последний (ие) технический балл подчеркивается снизу.

Статья 38. Броски с «большой амплитудой»

Любой бросок, выполненный борцом в стойке, рассматривается как бросок с «большой амплитудой», когда:

- борец полностью лишает соперника контакта с ковром, контролирует (сопровождает) его падение, заставляет описать в воздухе широкую дугу и сразу опускает на ковер в опасное положение

- при борьбе в партере атакующий борец делает бросок соперника с подъемом (полный отрыв) от ковра и бросает либо на живот плашмя (не в опасное положение)(4 балла, либо в опасное положение (5 баллов).

Статья 39. Оценка технических действий и приемов

1 балл присуждается:

- Борцу, соперник которого вышел в защитную зону хотя бы одной стопой (полностью) из положения стойки, и не выполнял при этом приём (выход за ковер).

Оценка выхода за ковер в стойке для обоих видов борьбы:

- Если атакующий борец первым выходит за ковер, выполняя в этот момент приём (атаку), возможны следующие варианты:

Если борец закончил прием (цельная атака), он зарабатывает баллы, соответствующие приему (1, 2, 4 или 5 баллов).

Если атакующий не смог закончить прием (провести его так, что он заслуживает оценки), то 1 балл получает его соперник.

Если атакующий борец полностью оторвал соперника от ковра, сохранял контроль над ситуацией, но не смог закончить прием (провести его так, что он заслуживает оценки), никто не получает балла (без оценки).

Примечание: Если борец очевидно выталкивает соперника за ковер (не пытаясь провести или закончить прием), он не получает 1 балл. При повторном выталкивании он будет наказан предупреждением (0), а его соперник получит 1 балл.

- Все остановки схватки из-за травмы (без крови или без видимой причины симуляция) наказываются 1 баллом в пользу соперника.

- Борцу, соперник которого «выкинул» протест, но протест не был удовлетворен, т.е. решение судейской было подтверждено.

- Борцу, соперник которого был признан пассивным, и в течение 30-ти секундного периода пассивности не набрал баллов (в вольной борьбе).

- Борцу за выход наверх (из опасного положения), или контратаку и выход наверх из положения партера (после проигранных баллов, выйти наверх и оказаться сзади).

- Атакующему борцу, соперник которого убегает от приемов, захватов, с ковра, отказывается начинать борьбу по сигналу, проводит запрещенные действия или совершает грубость на ковре.

- Атакующему борцу, соперник которого «спасается» от туше, убежав за ковер в опасном положении.

- Атакующему борцу, соперник которого применяет (держит) запрещенный захват или прием во время атаки, мешающий проведению приема или туше.

- Борцу, верхнему или нижнему, соперник которого отказывается принять правильную позицию при постановке в партер, после того, как ему уже было сделано устное замечание со стороны арбитра.

- Атакующему борцу, соперник которого применяет (держит) запрещенный захват или прием во время атаки, но который все-таки завершил прием.

- Борцу, соперник которого получил замечание за пассивность в греко-римской борьбе.

2 балла присуждаются:

- Борцу, который из положения стойки зашел за спину соперника и оттуда сбил его в партер, зафиксировав позицию, расположившись сзади (3

точки касаются ковра: две руки и одно колено или два колена и одна рука или голова и две руки или голова и два колена).

- Борцу, который провел неполноценный прием (т.е. бросил (была фаза полета) соперника из стойки, но не прямо в опасное положение (на бок; соперник распростерся на ковре); сбил соперника с ног (на бок), атакуя туловище; сбил соперника с ног, атакуя ногу; сбил соперника с ног сваливанием, но не прямо в опасное положение; сбил соперника с ног мощным швунгом) и, продолжая свою атаку, заходит за спину соперника, контролируя его (атакуемый борец снизу касается ковра как минимум тремя точками).

- Борцу, который провел прием, и угол между спиной его соперника и ковром меньше 90 градусов, даже если соперник опирается на одну или 2 прямые руки (скорее всего имеется ввиду переворот в партере).

- Атакующему борцу, соперник которого перекатился по лопаткам (скорее всего имеется ввиду переворот в партере).

- Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки и фиксирующему атакующего борца в опасном положении (накрывание).

4 балла присуждаются:

- Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение (сразу из стойки в опасное положение).

- За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра (броском), с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре, в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение

- Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, но не поставившего соперника немедленно (сразу же) в опасное положение

Примечание: Если при проведении приема, даже если атакуемый борец постоянно касается ковра одной рукой, и сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 4 балла.

5 баллов присуждаются:

- За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца прямо в опасное положение.

- За прием, выполняемый борцом из партера, с полным отрывом соперника от ковра, приводящий соперника прямо в опасное положение броском с большой амплитудой.

Статья 40. Принятие решений и их оглашение

Арбитр показывает свое решение, поднимая руку и показывая количество баллов пальцами. Если мнение арбитра и бокового судьи совпадают, то оценка засчитывается.

Руководитель ковра не имеет права влиять и менять решение при обоюдном согласии арбитра и судьи, кроме случаев, когда после проведения консультации мнение руководителя ковра будет поддержано большинством голосов или при протесте.

Если оценка засчитана (и какая оценка засчитана), то боковой судья и руководитель ковра должны показать эту оценку, используя таблички или электронное табло.

Должно быть 11 цветных табличек в греко-римской борьбе и вольной борьбе.

Таблички должны быть синего, красного и белого цвета, а именно:

- 1 белая

- 5 красных, 4 из которых пронумерованы 1,2,4,5 для обозначения баллов и 1 табличка без номера, предназначенная для предупреждений и привлечения внимания к одному из борцов

- 5 синих, 4 из которых пронумерованы, аналогично красным, и 1 без номера.

Таблички должны быть под рукой тех, кто должен ими пользоваться. Боковой судья не должен, ни при каких обстоятельствах, воздерживаться от отображения своего мнения, он должен четко показывать свое решение, не допуская сомнений.

В случае разногласий между арбитром и боковым судьей решение выносит руководитель ковра, присоединяясь к одному из высказанных мнений: арбитра или судьи, во всех случаях руководитель ковра должен показать (подтвердить) оценку.

Если схватка длится до окончания, предусмотренного для нее времени, записка руководителя ковра является основным документом для определения победителя.

Информационное табло должно по очкам полностью соответствовать записке руководителя ковра.

Если в записках судьи и руководителя ковра есть расхождения на одно или несколько очков, принимается во внимание только записка руководителя ковра.

Глава 8. Пассивная борьба.

Статья 45. Борьба в партере в ходе схватки

Если один из борцов сбивает соперника в партер в ходе схватки, схватка продолжается в партере и нижний борец может противостоять усилиям соперника и подняться в стойку, выполняя любые контратакующие действия.

Если борец ставит своего соперника в партер, но из-за хорошей защиты атакуемого борца он не может выполнить никакого действия, арбитр, после разумного (достаточного) периода времени, останавливает схватку и возобновляет ее в стойке.

Защищаясь от атак верхнего борца в греко-римской борьбе, нижнему борцу разрешается упираться одной рукой в соперника (в туловище или в любую часть руки атакующего), но нижнему борцу запрещается защищаться прижиманием рук к своему туловищу или соединив локоть с коленом.

Запрещается верхнему борцу, после перевода в партер, продолжать борьбу, прыгнув на своего соперника. Если допущено такое нарушение, арбитр должен, при первом подобном нарушении сделать устное замечание

борцу, а в случае повторения ситуации - дать предупреждение нарушителю и 1 балл сопернику, и возобновить борьбу в стойке.

Верхний борец не имеет права сам прерывать борьбу в партере и просить ее возобновления в стойке.

Постановка в партер

Начальное положение борцов в партере до свистка арбитра:

Нижний борец ложится на живот в центре ковра. Руки выставлены вперед, ноги выпрямлены (низкий партер). Ноги и/или руки не скрещиваются. Ступни и ладони нижнего борца касаются ковра. Верхний борец располагается сбоку от соперника, положив руки ему на спину (как ему удобно). Оба колена верхнего борца должны касаться ковра.

После свистка арбитра, нижний борец защищается в пределах правил. Нижнему борцу запрещено отпрыгивать и уползать от соперника. Защищаться, прижав руки к туловищу или соединив локоть с коленом, активно использовать ноги при защите (скорее всего это для греко-римской борьбы). Также, нижнему борцу запрещено вставать по свистку арбитра.

Статья 46. Зона пассивности (оранжевая зона)

Зона пассивности обозначается линией оранжевого цвета, предназначена для определения пассивного борца, а также помогает уйти от борьбы на краю ковра, сигнализируя о его приближении, предупреждать выходы за ковер.

Все приемы и действия, начатые в центральной зоне ковра и закончившиеся в этой (оранжевой) зоне, засчитываются, включая опасное положение, контратаки и туше.

Все приемы или контрприемы, начатые в стойке, в центральной зоне борьбы (вне зоны пассивности) засчитываются, где бы они ни заканчивались (в центральной зоне, в оранжевой зоне или на защитной поверхности). Однако, если они заканчиваются в защитной зоне, схватка останавливается, и борцы возвращаются в центр ковра, в стойку, баллы присуждаются в зависимости от качества действия.

Туше в защитной зоне не засчитывается. В случае броска за ковер схватка должна быть прервана и борцы возвращаются в центр, в стойку, потому что действие закончилось за ковром.

Приемы начатые и выполненные в защитной зоне не оцениваются. Только оценка в 1 балл может быть присвоена за выход за ковер.

Как правило (в большинстве случаев) борец, который выходит за ковер и не проводит прием, проигрывает 1 балл. Если оба борца вышли за ковер, судья должен определить, который из борцов вышел за ковер первый, и дать 1 выигранный балл его сопернику.

Если борец неудачно выполняет прием (срывается) и оказывается снизу в защитной зоне, не в опасном положении, а соперник его контролирует, он (тот, кто сорвался) проигрывает 1 балл (это трактуется как выход за ковер). В случае, если он приземляется на спину в защитной зоне, и соперник его зафиксировал в опасном положении, то он проигрывает 2 балла

(??тут есть вопрос: судьи смотрят кто первый коснулся?, или логика восторжествовала??).

При выполнении приемов и действий, начатых в центре ковра, борцы могут перейти в зону пассивности, оказавшись на ней 3-мя или 4-мя ногами, и, продолжая действие, могут развивать его во всех направлениях, при условии не допущения никакой остановки во время проведения приема (толкать, швунговать, ловить в захват, делать приемы).

Действие или прием могут быть начаты в стойке и в красной зоне только при условии, что борцы при выполнении приема выйдут туда только двумя ногами. В этом случае арбитр допускает лимитированное время, ожидая развития приема.

Если борцы прекращают активные действия в красной зоне и остаются там, не предпринимая никаких активных действий, находясь там двумя, тремя или четырьмя ногами, арбитр прерывает схватку и возвращает борцов в центр ковра, борьба возобновляется в стойке.

В стойке, если нога атакующего вышла за ковер, арбитр не должен немедленно давать свисток, а должен дождаться окончания приема.

В момент, когда борец попадает ногой в оранжевую зону, арбитр должен громко произнести слово “ЗОНА”. При этом сигнале арбитра борцы должны сами стараться вернуться в центр ковра без прерывания схватки.

При борьбе в партере все действия, приемы или контратаки, выполненные в красной зоне или из красной зоны, засчитываются, даже если они закончились в защитной зоне.

Арбитр и судья оценивают все действия, начатые в партере в оранжевой зоне и закончившиеся в защитной зоне, схватка останавливается после выхода, и борцы возвращаются в центр ковра в стойку.

При борьбе в партере атакующий борец может закончить свое техническое действие, даже если при выполнении приема он выходит за пределы зоны, при условии, что плечи и голова атакуемого находятся в оранжевой зоне. В этом случае даже 4 ноги могут быть за пределами ковра.

Примечание: В судейской практике используется такой термин как «линия туше». Это условная линия, которая проводится по нижним краям лопаточных костей. В партере, если часть тела спортсмена, находящаяся выше «линии туше» находится на ковре, считается, что борец еще находится на ковре и можно продолжать действия. Если хотя бы часть тела, находящаяся выше «линии туше» (например одна лопатка, или голова), вышла за ковер (коснулась защитной зоны, потому что в ситуации, когда голова прижата подбородком к груди и находится в воздухе над защитной зоной, а обе лопатки лежат на красной зоне – это туше), считается, что борцы вышли за ковер. Этот подход применяется как к положению, когда борец в партере развернут грудью к ковра, так и к положению, когда борец находится в опасном положении (т.е. спиной к ковра).

Статья 47. Борьба с пассивным ведение схватки (в греко-римской и вольной борьбе)

Порядок действий при наказании за пассивную борьбу в вольной борьбе

Кроме всего прочего, судья должен уметь различать и оценивать действия спортсмена, направленные на затягивание времени.

а) В любой момент схватки, если судейская бригада согласна с тем, что борец только блокирует действия соперника, не пытается проводить приемы сам и не идет в борьбу, ломает (хватает и держит) пальцы соперника, арбитр должен сигнализировать (устно, давая команду: Внимание, синий пассив (или красный пассив)!»). В первый раз схватка останавливается и делается устное замечание борцу: «Внимание» (attention). Во второй раз схватка прерывается для того чтобы предупредить (проинформировать) пассивного борца, что для него начинается, так называемый, 30-ти секундный период пассивности. Арбитр на ковре не должен (не имеет права) давать свисток, во время проведения активного действия, приема, завязки, как для того чтобы обозначить и начать период пассивности, так и для того чтобы зафиксировать окончание периода пассивности. На информационном табло зажигается сигнал у борца, наказанного периодом пассивности, информируя тренера, спортсмена, зрителей, о том, что период пассивности начался. Если один (любой) из борцов в ходе этих 30 секунд набирает балл (баллы), то никаких штрафных баллов присуждаться не будет, а только баллы, набранные в соответствии с проведенными приёмами. Если по окончании 30 секунд ни один борец не набрал баллов (балла), борец, для которого был назначен период пассивности, проигрывает 1 балл, без остановки схватки.

б) Если по окончании 2 минут в первом периоде ни один из борцов не набрал ни одного балла, арбитр обязательно останавливает схватку и судейская бригада определяет пассивного борца, для которого назначается 30 секундный период пассивности.

в) Если до конца периода остаётся менее 30 секунд, при единогласном решении судейской бригады в том, что спортсмен ведет откровенно пассивную борьбу, может быть дана оценка ?? 2 балла (наверное забыли исправить)?? и предупреждение, как оценка убегания из захвата (ухода от борьбы). В этой ситуации возможен протест и его рассмотрение.

г) Если борец начинает проводить прием за несколько секунд до наступления 2:00 минут схватки и счет еще 0:0, арбитр не должен останавливать в этот момент схватку, а дать возможность закончить прием. Если прием закончился баллами, то схватка продолжается без остановки. Если прием закончился без оценки, схватка останавливается и назначается 30-ти секундный период пассивности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 43. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

План лекции.

1. Моделирование, как средство управления процесса спортивного совершенствования.
2. Группы моделей.

1. Моделирование, как средство управления процесса спортивного совершенствования.

Эффективность управления процессом тренировки связана с моделированием, т.е. процессом построения, изучения и использования моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационального построения ее частей. Под словом "модель" понимают образец для воспроизведения или подобие, в котором воспроизводится что-либо.

Понятие «моделирование» применяется для обозначения исследования процессов на моделях.

Моделирование в борьбе применяется для того, чтобы управлять процессом спортивного совершенствования занимающихся, а также для того, чтобы совершенствовать сам процесс обучения и тренировки.

Моделирование в спортивной борьбе преднамеренно или стихийно применяется в подавляющем большинстве занятий [1, 2, 3].

В спортивной тренировке выделяют две группы моделей. К первой относятся модели:

- отражающие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата;
- характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность;
- отличающиеся морфологическими особенностями организма и возможностями функциональных систем и их частей, которые обеспечивают высокий уровень подготовленности и соревновательной деятельности.

Достижение модельного уровня соревновательной деятельности связано с преодолением спортсменом запланированного результата. При формировании данных моделей выделяют наиболее существенные для конкретного вида спорта характеристики соревновательной деятельности.

Модели подготовленности позволяют раскрыть резервы для достижения запланированных соревновательных результатов, определить основные направления совершенствования подготовленности, установить

оптимальные уровни развития и взаимосвязи различных ее сторон у спортсменов. Модели подготовленности подразделяются:

1) на способствующие общей ориентации процесса подготовки в зависимости от специфики вида спорта и соревновательных особенностей;

2) ориентирующие на достижение совершенства различных сторон подготовленности.

Они позволяют сопоставить индивидуальные данные спортсмена с модельными характеристиками, оценить сильные и слабые его стороны и на этой основе планировать и корректировать процесс подготовки.

Применение моделей дает возможность определить общие направления спортивного совершенствования в соответствии с рейтингом технико-тактических действий, характеристик функциональной подготовленности для достижения запланированных результатов.

Морфофункциональные модели отражают морфологические особенности организма и возможности его важнейших функциональных систем. При их разработке ориентируются на способности к достижению выдающихся результатов в различных видах. Таким образом, сопоставление индивидуальных данных спортсмена с модельными показателями позволяет определить соответствие морфофункциональных возможностей заданному уровню в зависимости от его специализации.

Ко второй группе относят модели:

— отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем плане, а также в плане года, или макроцикла;

— крупных структурных образований тренировочного процесса;

— этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки;

— тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;

В процессе моделирования определяют:

а) пути применения моделей и их согласованность с задачами оперативного, текущего и этапного контроля;

б) количество параметров, объединяемых в модель, характер связи между отдельными параметрами и управляющее воздействие на систему;

в) продолжительность времени для проявления характерных признаков модели.

В разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности требуется не только количественное выражение, но и конкретизация отдельных дисциплин каждого вида спорта. Предусматривается вариативность определенных параметров в зависимости от состояния организма спортсмена во время соревнований в различные периоды подготовки. Разработка модельных характеристик не исключает количественных рекомендаций. [2, 4, 5]. Задача обучения и тренировки – дать занимающим знания, выработать умения и сформировать навыки. Для того, чтобы дать знания, тренер чаще всего прибегает моделированию ситуаций борьбы. Основная его цель – выработать у спортсмена

правильное представление о процессе борьбы, этого используются все формы моделей (натуральные, изобразительные условные). На основании показа и объяснения у занимающегося складывается своеобразная умозрительная модель его действий в конкретной ситуации схватки. В случаях выработки умения выполнять приемы или защиты партнер является своеобразной моделью, на которой занимающийся экспериментирует, проверяя правильность умозрительной модели этом исправляются ошибки предварительного представления. Так, на занятиях борец осваивает технику, тактику и другие действия, позволяющие добиваться победы. Для формирования навыка борьбы прибегают к экспериментированию на модели - партнере или противнике в соревновательных схватках (учебно-тренировочных, вольных, контрольных). Важной частью моделирования борца является умозрительное моделирование, которое осуществляется на основании полученных знаний, умений и навыков. Особенно ярко выражен этот процесс в период подготовки к соревнованиям. Для того, чтобы решить определенную соревновательную задачу, борец должен предварительно составить умозрительную модель предстоящей деятельности в схватке (тактику схватки). Для этого он, оперируя своими представлениями о возможностях и действиях противника и своих, продумывает следствия каждого этапа действий. Кроме этого в разработке модельных характеристик, выделяют следующие подходы.

Первый связан с усреднением данных ведущих спортсменов, с уточнением индивидуальных различий или диапазона колебаний. Это противоречит представлениям о многообразии тактических вариантов преодоления дистанции, которые вырабатываются индивидуально в зависимости от особенностей подготовленности спортсмена и условий соревнования.

Второй подход заключается в изучении группы спортсменов различной квалификации с становлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений рассматриваемых показателей.

Третьим предусматривается получение количественных параметров, когда у выдающихся спортсменов регистрируются максимальные показатели, что используются в качестве модельных. По разнице между характеристиками атлета и модельными величинами выявляются резервы его дальнейшего совершенствования.

Поскольку моделирование - это исследование процессов на моделях, основное внимание при построении процесса обучения и тренировки тренер уделяет решению проблем совершенствования этого процесса. Существуют по меньшей мере три важных элемента, которые следует учитывать при моделировании процесса тренировки:

1. Модель процесса тренировки, выраженная в программе, близкой к оптимальной, должна предусматривать создание определенного запаса подготовленности (технической, тактической, физической, психологической, теоретической), позволяющего сгладить до некоторой

степени влияние изменяющихся условий соревнований, что требует затрат времени, сил и средств. Однако это обеспечивает экспериментальные исследования и возможность оценки потенциальных спортивных результатов при работе по определенной модели (схеме).

2. Модель тренировочного процесса должна предусматривать получение более высоких спортивных результатов в соревнованиях. При этом следует отдавать предпочтение такой модели тренировки, которая обеспечивает чистоту выполнения приемов, наиболее экономное расходование сил и средств для достижения победы и возможность страховать от случайных проигрышей.

3. Модель тренировочного процесса должна предусматривать изменение величин затраты сил и средств, нагрузок и т.п. до тех пор, пока подготовленность спортсмена не станет приблизительно соответствовать требованиям победы над противниками. Тем самым удастся добиться наилучшего использования возможностей тренировки. При составлении модели тренировочного процесса (программы) применяется метод, получивший название "метод линейного программирования". Можно рассматривать каждую программу как перечень задач и определенную последовательность их решения. Каждая задача может быть решена различными методами и средствами. Выбор наилучшего варианта возможен путем экспериментов на моделях. При выборе наилучшей модели предстоящей деятельности необходимо иметь критерии оценки, по которым происходит отбор. Один из важнейших критериев формулируется так: «наивысшая эффективность и качество при наименьших затратах».

Для контроля эффективности и качества действий борца могут использоваться многочисленные показатели. Поскольку тренер и спортсмен не в состоянии охватить всего множества, одним требований оценки хода тренировочного процесса является выявление простых и доступных способов контроля процесса тренировки. В настоящее время основным критерием принято считать роль степени нагрузок (затрат). До последних лет не было разработано показателей, позволяющих контролировать ход педагогического процесса в спортивной борьбе. Поэтому при составлении моделей и экспериментах на моделях тренеры и научные работники основное внимание уделяя контролю нагрузок, значительно меньше обращали на контроль эффективности и качества действий.[1, 4, 5].

В последнее время математическое моделирование позволило на основании системы регистрации действий спортсмена проводить с помощью ЭВМ автоматическое вычисление соответствующего коэффициента, который может быть сравним со стандартным значением коэффициента, известным для группы лучших борцов (чемпионов соревнований). Таким образом, суммируя показатели (коэффициенты) подготовленности отдельных борцов, можно создать модель соревновательной деятельности группы борцов (команды) и отдельного борца. Мера рассогласования между

моделью и индивидуальными показателями позволяет выявить недостатки и достоинства подготовки как отдельных борцов, так и команд в целом.

2. Группы моделей.

В практике тренировочной и соревновательной деятельности модели подразделяются на три группы:

1) *обобщенные* — отражают характеристику объекта или процесса, выявленную в ходе исследования большой группы спортсменов определенного пола, возраста и подготовленности. Это, например, модели соревновательной деятельности в беге или плавании, функциональные модели игровых видов спорта, модели многолетней подготовки или структуры годичного макроцикла в конькобежном спорте и т.п. Обобщенные модели носят общеориентирующий характер и отражают общие закономерности тренировочной и соревновательной деятельности в каждом виде спорта;

2) *групповые* — строятся на основе изучения группы спортсменов или нескольких команд, которые различаются специфическими признаками конкретного вида спорта, например: модели технико-тактических действий команды в футболе, модели соревновательной деятельности боксеров или пловцов, характеризующихся высоким скоростно-силовым потенциалом и большой выносливостью;

3) *индивидуальные* — разрабатываются по данным длительных исследований и индивидуального прогнозирования структуры соревновательной деятельности и подготовленности отдельного спортсмена, его реакции на нагрузки и т.п. В итоге составляются индивидуальные модели соревновательной деятельности, различных сторон подготовленности, модели занятия, микроциклов, непосредственной подготовки к соревнованиям и т.д.

Модели более высокого уровня, обеспечивая общие направления спортивной подготовки и участия в соревнованиях, детализируются в индивидуальных моделях и создают предпосылки для разностороннего управления тренировочной и соревновательной деятельностью.

Использование обобщенных моделей в целях коррекции тренировочного процесса необходимо при подготовке юных спортсменов. Для мастеров высокого класса они менее эффективны, поскольку у таких спортсменов существует несколько особо сильных сторон подготовленности при относительно среднем уровне развития остальных.

Каждый выдающийся спортсмен, как правило, человек с ярко выраженной индивидуальностью. Один обладает очень большими возможностями, которые значительно превышают модельные данные в системе психологической мобилизации и позволяют максимально использовать функциональные ресурсы как на тренировочных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Другой имеет исключительно высокий

уровень развития силы. Третий обладает природными задатками скоростно-силовых способностей и т.д.

Сопоставляя индивидуальные показатели выдающихся спортсменов с модельными характеристиками, тренеры часто сталкиваются с фактами, когда некоторые возможности занимающихся значительно превышают модельные данные. Возникают вопросы: каким путем идти? что выбрать для дальнейшего совершенствования? Здесь наиболее уместно выражение В.Н.Платонова и С.М.Вайцеховского (1985): «...реальная действительность часто вносит существенные коррективы в разработанные модели, что свидетельствует об исключительной сложности рассматриваемого вопроса».

Основываясь на опыте подготовки спортсменов международного класса, можно отметить, что, совершенствуя спортивную подготовку занимающихся, тренеры постоянно сталкиваются с крайне неравномерным развитием основных сторон их подготовленности. Это следствие упущений в период обучения и начальной тренировки. Сопоставляя индивидуальные показатели с модельными данными, специалисты приходят к выводу, что приближение техники движения спортсменов к модельному варианту является не чем иным, как резервом их дальнейшего спортивного совершенствования.

Таким образом можно сделать следующие выводы.

1. Моделирование как метод исследования на моделях является основным необходимым содержанием процессов обучения и тренировки борца.

2. Моделирование осуществляется борцом и тренером. На первом этапе моделирования сравнение интегральных моделей с индивидуальными позволяет выявить недостатки индивидуальной и групповой (команд) подготовки борцов. На втором этапе моделирования строится модель процесса тренировки (коллективной и индивидуальной).

3. Рассматривая процесс тренировки как систему возмущающих воздействий на организм борца, учитывают возможность возвращения организма в оптимальное состояние. Постепенно границы возмущающих воздействий увеличиваются. Следовательно, модель системы тренировки должна предусматривать колебательный режим воздействий.

4. Моделирование должно преследовать задачи всесторонней подготовки спортсмена (теоретической, технической, тактической, физической, психологической). В то же время при построении системы тренировки борца и команды следует учитывать общие и индивидуальные особенности. Для этого следует использовать все виды моделирования и возможно большие виды моделей (умозрительные, натуральные, условные, изобразительные, научные и др.) для экспериментов на моделях.

Список используемой литературы

1. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев: Здоров'я, 1984.- 144 с.
2. Кузницов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики.- Киев: Здоровья, 1979. -88 с.
3. Кузницов В.В., Новиков А. А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1975.-№ 1. – С. 59- 62.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Н.М.Галковского, А.З.Кятулина. – М. : ФиС, 1968, стр.167-168.
5. Чумаков М.К., Щулика Ю. А. Моделирование технико-тактических ситуаций в борьбе самбо. - Ежегодник «Спортивная борьба». - М.: ФиС, 1977, стр.62-72.

Тема 44. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

План лекции.

1. Задачи отбора.
2. Исследование родословных.
3. Пути изучения корреляций между спортивными достижениями детей и родителей.

1. Задачи отбора

Решение второй, центральной, задачи отбора борцов, т. е. прогнозирование темпов роста их спортивных достижений, даст ответ на вопрос: можно ли распознать в детях степень спортивной одаренности борца?

Чтобы подчеркнуть сложность проблемы предвидения темпов роста спортивного мастерства, сошлемся на опыт работы тренеров по плаванию, согласно которому из каждых 5000 просмотренных детей в секции плавания отбираются 8—10 человек, из которых только один становится мастером спорта.

Как же разглядеть в детях спортивные способности борца?

Научной основой такой задачи является поиск батареи тестов (контрольных упражнений), которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одаренности детей для занятий различными видами спортивной борьбы.

Этот поиск тестов реально может быть осуществлен с помощью двух подходов:

- изучения стабильности характеристик человека;
- изучения наследственных влияний.

Для изучения стабильности характеристик человека используют многолетние эксперименты на постоянном контингенте испытуемых, в ходе которых применяют широкую программу тестирования и отбирают в конце концов те тесты, достижения в которых были стабильными в детском, юношеском и юниорском возрасте.

Кроме многолетнего тестирования в них используется расчет коэффициентов корреляции (взаимосвязи) между достижениями каждого испытуемого в одном и том же тесте, показанными в разные годы. Иначе этот подход называется корреляцией между ювенальными (ранними) и дефинитивными (более поздними) признаками (или достижениями)

испытуемых). Таких многолетних исследований в спорте крайне мало. Самая главная причина, осложняющая их организацию,— большой отсев занимающихся спортом.

Учитывая сложность определения стабильности физических и психических характеристик на основе многолетних наблюдений на одном и том же контингенте, можно признать оправданным и весьма полезным метод изучения спортивных биографий мастеров спорта международного класса. Этот подход представляет собой статистический анализ многолетнего спортивного пути от новичка до мастера спорта международного класса и выявление на этой основе закономерностей возрастной динамики спортивных достижений и динамики биологического развития.

Многолетние динамические исследования, которые могли бы заинтересовать представителей спортивной науки, малочисленны. Тем не менее некоторые из них вносят определенный вклад в теорию и практику спортивного отбора. Например, имеются данные, позволяющие тренеру прогнозировать окончательную длину тела будущих воспитанников. Так, динамические наблюдения за длиной тела мальчиков в возрасте 6—7 лет позволяют предсказать окончательные ее величины с точностью ± 4 см. Указанную точность предсказания длины тела можно признать весьма высокой, но не абсолютной, так как абсолютной точности предсказания мешают факторы среды. Общеизвестен, например, факт, что пигмеям Африки в течение многих веков систематически недоставало в пищевом рационе животного белка. Это усугубило и без того малые величины длины их тела. Однако экспериментально показано, что включение в их рацион необходимого количества животного белка уже в течение одного поколения дало эффект увеличения длины их тела.

Другая разновидность методов изучения стабильности⁴ характеристик человека связана с изучением физиограмм. Например, определяя реакцию частоты сердечных сокращений (ЧСС) на стандартную нагрузку, ученые установили, что у 18-летних спортсменов в детстве ЧСС на стандартную нагрузку была ниже, чем у не спортсменов. Этот красноречивый факт говорит о том, что экономичное расходование энергии способствует выполнению больших объемов тренировочной работы, что прямо отражается на динамике спортивных достижений. Видимо, поэтому некоторые исследователи считают, что в спорте не отсеиваются те дети, которые наиболее экономно расходуют энергию при выполнении стандартной физической нагрузки (у которых в 11-12 лет суммарная ЧСС ниже).

Данные чешского исследователя Ульриха свидетельствуют о том, что если измерить относительные величины максимального потребления

кислорода (МПК) у мальчиков 11 —12 лет, то можно с высокой вероятностью предсказать, каким будет уровень физической работоспособности у них в 18 лет. Это значит, что МПК является весьма стабильной характеристикой спортивной одаренности человека, так как во многом обусловлено наследственной предрасположенностью. По данным

Н. Ж. Булгаковой, прогноз выносливости также сказывается убедительным: дети, хорошо проявляющие себя на длинных дистанциях, впоследствии становятся, как правило, хорошими стайерами, тогда как отличающиеся в спринте не всегда становятся хорошими спринтерами. Это значит, что показатель выносливости — характеристика стабильная, а показатель скорости (на примере спринтерского плавания) — нестабильная.

Второй подход при прогнозировании достижений спортсменов сводится к изучению наследственных влияний и имеет следующие разновидности:

- исследование родословных;

- корреляционный анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте;

- корреляционный анализ между заведомо передающимися по наследству признаками (маркерами) и двигательными достижениями;

- близнецовый метод, т. е. исследование совпадения (конкордантности) и несовпадения (дисконкордантности) признаков у идентичных, или монозиготных (однойяйцевых), и неидентичных, или дизиготных (двухяйцевых), близнецов.

Все перечисленные методы наследственных влияний позволяют получить ответ на вопрос в какой степени те или иные признаки обусловлены наследственностью? Следовательно, они предназначены для установления количественных соотношений между влиянием наследственных и средовых факторов на развитие двигательных способностей детей. При грубой классификации реально возможны три вида таких соотношений:

- развитие двигательных способностей практически полностью обусловлено наследственной предрасположенностью;

- развитие двигательных способностей обусловлено влиянием среды;

- развитие двигательных способностей имеет и наследственную предрасположенность, и средовую обусловленность.

В последнем случае для эффективного отбора детей важно установить возможные границы совершенствования отдельных двигательных способностей.

2. Исследование родословных

Здесь речь идет о закономерном наследовании детьми от родителей признаков спортивной одаренности. Однако из-за чрезмерной молодости спорта и наличия малого количества поколений спортивных семей этот метод пока мало применим для прогнозирования спортивных достижений. В научной литературе известно генеалогическое дерево одной спортивной семьи. Ее основатель прадед (представитель первой генерации) создал гимнастический союз в стране, дед был чемпионом страны по борьбе в тяжелом весе, отец оказался четвертым призером Олимпийских игр в Берлине (1936 г.) по десятиборью, сын — чемпионом страны в беге на 400 м, а две дочери — сильнейшими теннисистками страны.

В Советском Союзе есть много известных спортивных семей, например отец и сын Тер-Ованесяны, отец и сын Блохины, отец и сын Азаряны, родители и дочь Дерюгины и др.

Использование родословных для доказательства наследования спортивной одаренности вызывает одно существенное возражение: может быть, это не наследственность, а наличие прекрасных условий? Однако является неоспоримым установленный наукой факт, что в 50% случаев у детей спортсменов обнаруживаются явно выраженные спортивные способности.

3. Пути изучения корреляций между спортивными достижениями детей и родителей

Пути изучения корреляций между спортивными достижениями детей и родителей, показанными в одном и том же возрасте, также мало применимы в спорте — опять-таки из-за отсутствия фактов. Здесь можно сослаться лишь на единственное исследование, проведенное в одном из традиционных колледжей Англии, где ранее обучались родители, а в момент исследования учились дети. Коэффициент корреляции между длиной тела родителей и детей составил 0,5, между результатами в беге на 60 ярдов — 0,49, между результатами в прыжке в длину с места — 0,60, а в таких показателях, как гибкость, метание теннисного мяча на дальность, коэффициент корреляции оказался нулевым.

Пути изучения связи между заведомо передающимися по наследству признаками (маркерами) и двигательными достижениями, к сожалению, пока также неприменимы для прогнозирования достижений спортсменов из-за отсутствия фактов, подтверждающих такую возможность. Известен,

например, факт, что группа крови наследуется. Ранее было высказано предположение, что наличие первой группы крови предопределяет наличие выносливости. Однако эта гипотеза не получила научного подтверждения. Следовательно, путь изучения связей между маркерами (в данном случае — групповой крови) и двигательными достижениями пока остается теоретическим предположением и вызывает необходимость дальнейшего его изучения.

В практике работы тренеров по борьбе часто приходится решать дилемму: к какому виду борьбы приобщить конкретного воспитанника, если он физически силен, но несколько медлителен? Научные исследования показали, что у более медлительных спортсменов, например у марафонцев, 80% мышечных волокон (мионов) являются медленными и 20% — быстрыми. Представители основных видов спорта находятся в промежутке между этими крайними соотношениями медленных и быстрых мионов. Возникает вопрос: можно ли изменить это соотношение при целенаправленной тренировке борцов? Ответ пока не ясен. Предполагается, что нельзя, а если и можно, то, видимо, весьма незначительно. Следовательно, медлительного борца нельзя специализировать, например, в дзюдо, где замедленные силовые формы движения в борьбе стоя запрещены правилами соревнований. Лучше такого борца направить на занятия борьбой самбо.

Весьма важно, что наследственная обусловленность двигательных способностей неуклонно возрастает по мере увеличения тяжести мышечной работы или ее психической напряженности. Отсюда следует вопрос: легко ли тренировать выносливость, если она во многом зависит от наследственности? Ответ неоднозначен: пока тяжесть тренировочных заданий невелика, определенный прирост выносливости возможен, но как только напряженность нагрузки возрастает до околопредельной, то для лиц, наследственно не расположенных к проявлению значительной выносливости, добиться увеличения показателей выносливости весьма трудно.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.

7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 45. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

План лекции

Введение

1. Исследование соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных борцов
2. Интенсивность тренировочных схваток с установками на решение технико-тактических, задач.
3. Способы интенсификации тренировочной деятельности при использовании различных условий совершенствования технических действий.
4. Формирование стереотипа высокой соревновательной активности при оптимизации интервалов отдыха.

Во многих видах спорта одним из актуальных вопросов подготовки спортсменов высокого класса является интенсификация учебно-тренировочного процесса. Особую значимость приобрела затронутая проблема в спортивной борьбе. Это обусловлено значительным повышением интенсивности соревновательной деятельности, вызванными UWW изменениями в правила соревнований. Интенсификация единоборства спортсменов существенно повысила удельный вес анаэробных систем в энергообеспечении организма, объем высокоинтенсивной скоростно-силовой работы в поединках. Это предъявило более высокие требования к специальной выносливости борцов стимулируя поиск новых средств и методов повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса, дальнейшее совершенствование методики подготовки спортсменов. Необходимо повысить интенсивность выполнения тренировочных заданий, увеличить напряженность тренировочной работы в занятиях и микроциклах.

Изучение научно-методической литературы показало, что затронутому вопросу уделено определенное внимание, однако он разработан недостаточно. Исследование практической работы выявило, что тренеры также не полностью перестроили свою работу в соответствии с современными требованиями.

1. Исследование соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных борцов.

В спортивной борьбе соревновательная деятельность является интегральным показателем эффективности системы подготовки спортсменов. Она характеризует технико-тактическое мастерство борцов, уровень развития их физических качеств и, в частности, специальной выносливости. Объективным показателем развития данного качества в соревновательной деятельности являются активные наступательные действия. Это обусловлено тем, что правила соревнований поощряют атакующую манеру ведения борьбы и требуют от спортсменов активных атакующих действий с первых до последних секунд поединка. Если борец не выполняет данных требований, его накажут предупреждением за пассивность и снимут со схватки. Вышесказанное заставляет спортсменов проявлять активность на пределе своих функциональных возможностей и позволяет по данному показателю судить об уровне развития специальной выносливости.

Для выявления причин, определяющих низкие показатели продолжительности активных наступательных действий спортсменов, создана методика подготовки спортсменов на предсоревновательных этапах. Исследования показали, что небольшая активность борцов в поединках обусловлена выполнением на данных этапах, в основном, тренировочной работы невысокой интенсивности, направленной на совершенствование аэробных систем энергообеспечения и формирование у занимающихся стереотипа среднеинтенсивной соревновательной деятельности

2. Интенсивность тренировочных схваток с установками на решение технико-тактических задач.

Одним из основных средств совершенствования специальной выносливости борцов являются тренировочные схватки. Для повышения интенсивности единоборства разработаны целевые установки, направленные на активизацию деятельности борцов. Предлагаемые установки основаны на современных требованиях, предъявляемых к борьбе и имеют различную направленность:

1. Варьирование темпа схватки. Целевые установки могут заключаться в проведении отдельных отрезков поединка в максимальном темпе в первом и втором периодах схватки:

- борьба в максимальном темпе на протяжении последних 30 с. в первом и втором периодах;

- борьба в максимальном темпе на протяжении первых и последних 30 с. в первом и втором периодах;

2. Установки направленные на решение тактических задач:

- в начале каждой минуты в первом и втором периодах первым выполнить оцениваемое техническое действие;

- выиграть по баллам последнюю минуту в первом и втором периодах схватки;

- выиграть на туше в течении последних 30 с. в первом и втором периодах;

- выиграть на туше в течении первых и последних 30 с. в первом и втором периодах;

3. Целевые установки, направленные на использование зоны пассивности:

- заставить противника выйти за ковер или бороться в зоне пассивности на протяжении последних 30 с. в первом и втором периодах;

- заставить противника выйти за ковер или бороться в зоне пассивности на протяжении первых и последних 30 с. в первом и втором периодах.

4. Целевые установки, направленные на совершенствование активных действий (борьба без проведения приемов) при наличии определенного преимущества в баллах:

- активная борьба на протяжении последних 30 с. в первом и втором периодах;

При использовании целевых установок интенсивность поединков возрастает при сопоставлении с аналогичными показателями в схватках с заданием бороться в максимальном темпе. Усложнение заданий не оказывает влияния на уровень повышения интенсивности.

Вышеописанные целевые установки можно использовать и в разноплановых тренировочных заданиях по совершенствованию технико-тактических действий с со-противлением, исходя из подготовленности борцов с постепенным увеличением их нагрузки.

3. Способы интенсификации тренировочной деятельности при использовании различных условий совершенствования технических действий.

В практической работе для увеличения напряженности тренировочной деятельности борцов используются различные условия выполнения заданий: борьба с обоюдным сопротивлением партнеров, борьба после захвата (предполагающая возможность осуществления захвата без сопротивления, а

затем выполнение технического действия с сопротивлением), односторонняя борьба (включающая в себя атакующие действия одного борца на протяжении всего задания и защитные действия противника), борьба после захвата с лимитом времени (предусматривающая осуществление обоюдного захвата без сопротивления о дальнейшим проведением приема за определенное время).

4. Формирование стереотипа высокой соревновательной активности при оптимизации интервалов отдыха.

В настоящее время для формирования у борцов способности выполнять в процессе соревновательной деятельности сложные технические действия и их комбинации в учебно-тренировочный процесс необходимо включать тренировки с работой высокой интенсивности на протяжении всего занятия в целом. Это возможно лишь при использовании непродолжительных - 1-2-минутных заданий. Однако применение указанных отрезков с постепенным увеличением нагрузки и кратковременными периодами отдыха между заданиями не позволяют полноценно решить эту задачу.

Практические рекомендации.

Для интенсификации учебно-тренировочного процесса тренерам рекомендуется использовать следующие методические приемы:

1. Применение непродолжительных (1-2 мин) отрезков работы субмаксимальной интенсивности.
2. Использование целевых установок следующей направленности:
 - а) варьирование темпа;
 - б) достижение поставленной цели;
 - в) использование зоны пассивности;
 - г) совершенствование активных действий.
3. Выполнение следующих целевых установок в тренировочных схватках;
 - а) борьба после захвата;
 - б) односторонняя борьба;
 - в) борьба после захвата с лимитом времени.
4. Совершенствование технико-тактической подготовленности с партнерами более легкой весовой категории или более низкой квалификации.
5. Серийное выполнение высокоинтенсивных кратковременных (1-2 мин.) тренировочных заданий в основной части тренировки.

6. Использование в недельных циклах следующей направленности тренировочных занятий: понедельник - совершенствование скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; вторник - совершенствование силовых качеств и аэробной производительности; среда - ОФП; четверг - совершенствование скоростно-силовых качеств и анаэробного компонента специальной выносливости; пятница - совершенствование скоростно-силовой выносливости и аэробной производительности; суббота - ОФП, восстановительные мероприятия; воскресенье - активный отдых.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 46: ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

План лекции

1. Проблема индивидуализации в спорте.
2. Классификация индивидуальных особенностей.
3. Индивидуализация подготовки борцов разных весовых категорий, физического развития, строения тела, тотальных размеров тела, конституционных особенностей, пропорций тела.
4. Индивидуализация физических качеств: выносливость, скоростные качества, показатели аэробной и анаэробной производительности, силовые возможности, ловкость, гибкость.
5. Индивидуализация технико-тактической подготовки, физической подготовки, психологической подготовки.

1. Проблема индивидуализации в спорте.

Задача воспитания физически совершенного человека может успешно решаться тогда, когда обучение и воспитание в процессе занятий физическими упражнениями ведутся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Несмотря на давний интерес педагогов, в том числе и работающих в области спорта, к проблеме индивидуализации учебно-воспитательного и тренировочного процесса, она остается актуальной и на сегодняшний день.

Таким образом, только всестороннее знание человека может стать основой для индивидуализации процессов его воспитания. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения и воспитания к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для обеспечения гармоничного развития личности.

Индивидуальный стиль деятельности становится одним из критериев индивидуального качественного своеобразия и уровня способностей. В связи с этим формирование индивидуального стиля приобретает важное значение. Под индивидуальным стилем следует понимать не любую индивидуальную манеру поведения, а систему способов, обуславливающих наилучшие результаты деятельности, при которой создается оптимальная манера, ориентирующая на максимальное использование сильных сторон и качеств данного от человека и компенсацию слабых. Обучение становится воспитывающим, когда оно формирует индивидуальный стиль деятельности.

Развитие современной педагогики ведет ко все большей индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Однако воспитание всесторонне развитого человека возможно только в коллективе, что вовсе не умаляет необходимости индивидуализации процессов воспитания.

Индивидуализация — это такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей (А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев).

Необходимость индивидуального подхода к занимающимся физическими упражнениями понималась спортивными педагогами давно. Ж. Демени указывал, что при занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать физическое состояние. П. Ф. Лесгафт уделял большое внимание индивидуальному подходу к занимающимся физическими упражнениями, ему принадлежат слова: «Что за воспитание будет без знания строения и отправления организма, без точного определения внешних влияний на тело? Какую пользу может принести эмпирическая, умозрительная педагогика без основного знания человеческого организма?»

Проблема индивидуализации при построении всей системы физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного, ведущего к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития физических качеств, и специализированного, ведущего к углубленному совершенствованию в избранной деятельности (Л.П.Матвеев). К подобной точке зрения в отношении юных спортсменов пришел Г.С.Туманян, предложивший на начальном этапе занятий осуществлять подготовку и на основе ее в более позднем периоде специализироваться в каком-либо виде спорта.

2. Классификация индивидуальных особенностей.

Перечень показателей индивидуальности человека весьма разнообразен и обширен, поэтому классификация их является не только весьма актуальной, но и чрезвычайно сложной задачей. Предпринималось немало попыток классификации как индивидуальных особенностей спортсменов в целом, так и отдельных сторон индивидуальности. А.А.Маторин предложил выделять особенности физического развития, физической и психологической подготовленности; И.А.Тер-Ованесян — особенности телосложения, физической подготовленности, функциональные возможности, особенности технической подготовленности, психические особенности организма и особенности переносимости тренировочных нагрузок; Я. А; Эголинский — морфологические (анатомическое строение, свойства тканей и органов, физическое развитие), функциональные (особенности двигательной деятельности, особенности течения вегетативных функций, характер биохимических реакций), свойства высшей нервной и психической деятельности (типы нервной системы, особенности темперамента).

При подготовке высококвалифицированных спортсменов важно учитывать особенности нервной системы, индивидуальные

морфофункциональные параметры (П.Н.Башкиров), уровень и темпы физического развития двигательных качеств (В.П.Филин, А.А. Гужаловский), индивидуальные физиологические особенности организма (Н.И.Волков).

Ю.А. Киселев и А.Н.Ленц в связи с необходимостью оценки уровня психической подготовленности кандидатов в сборную олимпийскую команду СССР предложили, на наш взгляд, интересную классификацию индивидуальных особенностей психики борцов. Они выделили три стороны индивидуальности психики: 1) особенности личности спортсмена (отношение к труду, к товарищам, к противникам, к себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы); 2) уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях как соревновательной, так и тренировочной деятельности; 3) показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на схватку, «выложиться» как в схватке, так и в отдельном ее отрезке, комбинации, приеме, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким или даже грубым действиям противника, способность к восстановлению и отдыху).

Индивидуальные особенности противников А.Н.Ленц рекомендовал определять в ходе наблюдений на соревнованиях, выделяя при этом следующие показатели: общую характеристику борца (возраст, стаж, значительные победы и поражения, весовая категория, стиль и манера ведения схватки), уровень физического развития (рост, длина конечностей, вес, величина снижения веса, сила, быстрота, выносливость, ловкость), уровень технической подготовленности (излюбленные стойки, дистанции, приемы, контрприемы, защиты, структурные особенности их выполнения, в какой обстановке предпочитает их выполнять, способы тактической подготовки приемов), уровень тактической подготовленности (особенности планирования и реализации плана в ходе схваток, умение рационально использовать площадь ковра, тактическое поведение в различных ситуациях, преимущественная тактика, манера, тактика участия в соревнованиях, тактические ошибки и положительные стороны), психическую подготовленность (темперамент, находчивость, выдержка, увлеченность, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе, поведение при проигрыше) и дополнительно ко всему перечисленному — степень подготовленности к данному соревнованию.

Существует множество классификаций индивидуальных особенностей спортсменов. Заслуживает внимания предложение Г.С.Туманяна выделять показатели физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. В физической подготовленности различают показатели: состояния здоровья, особенностей телосложения, уровня развития физических качеств; в технической – объема усвоенных технических действий, разносторонности и эффективности спортивной техники; в тактической – объема, разносторонности и глубины теоретических знаний по тактике, объема разносторонности и эффективности

практических навыков; в психической – степени увлеченности спортом, характера, темперамента, эстетических вкусов, волевых возможностей, умственных способностей; в теоретической – объема, разносторонности и глубины знаний в области теории и практики спорта вообще и спортивной тренировки в частности.

Следует помнить, что важнейшие индивидуальные особенности наиболее полно раскрываются в ходе соревновательной деятельности. Это и манера бороться, и поведение на соревнованиях, и тактическая гибкость как отражение технико-тактического своеобразия, и набор используемых технических приемов, коронные приемы, манера их подготовки и проведения и многое другое. В.Г.Оленик, Н.Н.Каргин, П.А.Рожков, обследовав (в период подготовки к чемпионату мира 1981 г.) соревновательную деятельность 90 борцов высокой квалификации, распределили их по манере ведения поединков на три группы: «игровики» – предпочитающие технико-тактическое обыгрывание, «силовики» – силовое единоборство и «темповики» — высокий темп поединка.

Взаимосвязь между физическими упражнениями и телосложением диалектическая. С одной стороны, физические упражнения влияют на телосложение спортсменов, с другой – телосложение в ряде случаев является одним из важнейших признаков, определяющих выбор вида спорта как предмета специализации. Существует мнение, что чем выше достижения в избранном виде спорта, тем теснее их связь со строением тела.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов с давних пор интересует тренеров и ученых. Например, А.А.Новиков и А.Н.Ленц отмечали: «...техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому, психическому развитию), степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке».

Достаточно полная и обоснованная классификация индивидуальных особенностей спортсменов может тренеру правильно решать задачи начального отбора, рационально планировать тренировочный процесс, умело контролировать его и своевременно корректировать.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов по мере повышения их мастерства должен осуществляться все шире и глубже, поскольку и предъявляемые к ним требования становятся жестче и успешно справиться с ними можно лишь при напряжении всех сил и способностей атлетов.

Известно, что в процессе подготовки спортсменов используются три основных метода обучения и совершенствования: фронтальный, групповой и индивидуальный. Кроме того, все большее распространение находит метод групповой индивидуализации. Суть его в следующем. У каждого тренера в группе всегда есть сильные и слабые ученики. И он, как правило, дает тренировочные задания, ориентируясь на средних борцов, более подготовленным и способным – задания посложнее, а слабым – по легче. В группе борцов, где всегда есть представители разных весовых категорий, обычно наименее подготовлены борцы крайних весовых категорий, особенно

тяжелых, а сильнейшие, как правило, выдвигаются из среды легких и средних категории (от 60 до 80 кг). Функциональные возможности, работоспособность, показатели скоростно-силовых качеств у борцов разного веса неодинаковые, поэтому, давая одно и то же задание всей группе, скажем, по совершенствованию физических качеств, вряд ли можно ожидать одинакового тренировочного эффекта. И более того, если борцам разных весовых категорий задаются упражнения с одинаковыми скоростно-силовыми характеристиками, то в случае предельных напряжений у более тяжелых спортсменов возможны травмы, поскольку у них несущая способность костно-суставного аппарата заметно снижена (у борцов-тяжеловесов и содержание костной ткани – 13-14% от веса тела, у борцов же остальных весовых категорий – около 15-16%).

Индивидуализация подготовки борцов с учетом особенностей их телосложения возможна при конкретизации средств и методов тренировки, которые, в свою очередь должны базироваться на естественнонаучных данных о взаимосвязи функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсменов разных соматических типов.

Известно, что в мире в настоящее время существует несколько десятков разновидностей борьбы, каждая из которых, вероятно, оказывает свое специфическое влияние на занимающихся. Вместе с тем их объединяет главное: атлетическое единоборство с целью достижения победы над соперником. И правильному пониманию индивидуализации в спортивной борьбе помогут философские категории всеобщего, особенного и единичного. Сфера влияния закономерностей индивидуализации может быть представлена следующим образом. Всеобщность основывается на диалектическом единстве формы и содержания, морфологических и функциональных свойств организма и распространяется на спортсменов всех видов спорта. Особенное характеризуется закономерностями, присущими всем разновидностям борьбы (дзюдо, самбо, вольная, классическая, каратэ, сумо, гюлеш, чидаоба и др.), где одно из главных мест занимает значительная вариативность морфофункциональных особенностей у борцов, что является причиной подразделения атлетов на весовые категории. Единичное определяется качественным своеобразием конкретного вида борьбы и ее закономерностями и распространяется только на этот вид борьбы.

Критический анализ научных данных такого рода дает возможность разработать рациональные средства и методы подготовки в конкретном виде борьбы.

3. Индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий.

Естественнонаучную основу индивидуализации составляют сведения о строении тела, о взаимосвязи морфологических особенностей с силовыми, скоростными, скоростно-силовыми возможностями, работоспособностью, ловкостью, гибкостью, особенностями технико-тактического арсенала

борцов. При этом следует учитывать межиндивидуальную и внутрииндивидуальную изменчивость вышеперечисленных качеств и взаимосвязей. Межиндивидуальные показатели являются более стабильными и могут использоваться при отборе, особенно первоначальном. Признаки, характеризующиеся по преимуществу внутрииндивидуальной изменчивостью, в силу их динамичности могут служить критериями эффективности учебно-тренировочного процесса.

Физическое развитие. О влиянии занятий различными видами спорта на строение тела атлетов знали еще древние греки. Они имели некоторые представления о форме тела, наиболее пригодной для того или иного вида спортивных упражнений. Так, Флавий-младший еще в III в. нашей эры описал некоторые особенности формы тела атлетов, которые способствовали победе на олимпийских играх.

Строение тела. Строение тела принято характеризовать тотальными размерами, конституциональными особенностями и пропорциями тела.

Морфологические обследования борцов проводятся с довольно давнего времени, и в этой области накоплен значительный фактический материал.

К сожалению, результаты исследований разных лет сопоставить несколько затруднительно, поскольку менялись правила соревнований по борьбе, вводились новые весовые категории, да и борьба как вид спорта постоянно развивалась. Однако при изучении строения тела борцов научные данные различных авторов, полученные в разные годы, представляют несомненный интерес. Этому способствует и постоянство методов антропометрических исследований, которые в целом сформировались в начале XX в. и с тех пор мало изменились.

Изучение морфологических особенностей борцов высокой квалификации позволяет не только создать как бы морфологический портрет борца, но и наметить его временные контуры путем разработки критериев отбора на разных ступенях спортивного совершенствования.

Тотальные размеры тела. Размеры тела, характеризующие его величину или протяженность по основным осям, принято называть тотальными. Различают пространственные и весовые размеры тела. К первым относятся линейные, поверхностные и объемные размеры, ко вторым – удельный вес, масса тела и его частей. Кроме того, выделяют основные тотальные размеры тела; вес, длину тела и периметр грудной клетки.

В ряду весовых категорий от наилегчайшей до тяжелой увеличиваются все размеры тела борцов, что обусловлено отбором по весовым категориям. При сопоставлении тотальных размеров тела борцов старших разрядов и сильнейших атлетов Беларуси обнаруживается, что различия в большинстве случаев статистически недостоверны. Различия же в весе тела в пределах одной весовой категории объясняются, видимо, тем, что более квалифицированные борцы имеют вес, близкий к верхней границе весовой категории. Это может свидетельствовать о более полном использовании ими своих потенциальных возможностей в данной весовой категории.

Показатели окружности грудной клетки и длины тела у борцов старших разрядов и сильнейших представителей этого вида спорта в стране статистически достоверно не различаются.

Что касается длины тела борцов, то практика крупнейших соревнований последних 20 лет показывает, что наиболее успешно выступающие борцы, как правило, выше своих коллег по весовой категории. Отмеченное обстоятельство имеет и определенный биологический смысл: более высокорослые борцы имеют и большие потенциальные возможности. Например, известно, что потребление кислорода пропорционально поверхности тела. Следовательно, из двух борцов равного веса более высокий будет иметь большую поверхность тела, а значит, и большие аэробные возможности (разумеется, при прочих равных условиях). Особенно значительные преимущества могут иметь высокорослые борцы тяжелой весовой категории, вес которых как известно, не ограничивается. Кроме того, атлеты-гиганты, как правило, отличаются своеобразием технического арсенала, основанного на длинных рычагах, значительной силе и массе тела.

На наш взгляд, стихийно сложившаяся система отбора борцов в тяжелые, весовые категории преимущественно по весу тела не совсем рациональна. Следует обращать внимание прежде всего на длину тела и особенности телосложения. Поэтому, планируя подготовить из конкретного мальчика или юноши борца-тяжеловеса, необходимо обратить внимание на соответствующие показатели его родителей, так как гораздо более вероятно, что у крупных родителей сын может быть крупнее, чем у родителей, не отличающихся богатырским телосложением.

О потенциальных возможностях борцов-тяжеловесов можно судить по примеру, описанному Г.С.Туманяном и Э.Г.Мартиросовым: в олимпийских турнирах по классической и вольной борьбе на XX Олимпийских играх в принимал участие известный американский борец К.Тейлор, который даже среди тяжеловесов выделялся своими размерами (длина тела – 196 см, вес – около 200 кг, обхват щей – 56 см, периметр грудной клетки – 152 см, обхват талии – 132 см). При таких неординарных морфологических особенностях он был отлично подготовлен физически (100 м пробежал за 14 с и подтягивался 25 раз). Лишь слабая технико-тактическая подготовленность не позволила К.Тейлору более успешно выступить на Олимпиаде (он занял 3-е место). В дальнейшем К.Тейлор перешел в профессионалы, не используя и малой доли отпущенных ему природой возможностей.

В дзюдо и самбо большое количество приемов выполняется с помощью ног. Длина ноги в целом, длина бедра и голени и длина тела у борцов обычно довольно тесно взаимосвязаны, что не исключает возможности появления борцов, имеющих морфологические данные, не совсем согласующиеся с общей тенденцией, но, вероятно, это то исключение, которое подтверждает правило.

Длина тела, безусловно, оказывает влияние как на формирование технико-тактического арсенала борца, так и на тактический рисунок проведения им схваток с атлетами разного роста. Естественно, что одни

борцы используют это обстоятельство больше, другие – меньше, одни – рационально, другие – нет.

Однако нередко даже борцы высокого класса, имеющие различные весо-ростовые данные, используют одни и те же тактические средства (Ю.С.Гусов, Р.А.Пилюян), поэтому в устранении этого недостатка – резерв повышения их спортивного мастерства.

Поверхность тела является одним из наиболее важных морфологических признаков, влияющих на ряд функциональных свойств организма (масса циркулирующей крови, деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тепло-отдача, основной обмен и др.). Существует мнение, что поверхность тела тесно связана с силовыми возможностями организма. Соотношение массы и поверхности тела дает представление о физическом развитии. Абсолютные величины поверхности тела у борцов увеличиваются по мере повышения веса тела, что вполне закономерно, так как поверхность тела – функция его линейных размеров. Определяют же поверхность тела расчетным путем либо с помощью номограмм, на шкалах которых – длина и вес тела. Конкретные абсолютные размеры поверхности тела борцов составляют от 1,5 до 2,5 м².

Удельный вес тела рассматривается часто как один из важных тотальных размеров тела, а также в качестве показателя конституции тела.

Существует мнение, что увеличение удельного веса тела свидетельствует об активизации процессов усвоения белка, костеобразования, наращивания мышечной массы, а уменьшение его – об усилении жировотложения, расстройстве водного обмена. Предпринимались попытки оценивать состояние тренированности по динамике удельного веса тела.

Величина удельного веса тела зависит от различных факторов, и в первую очередь от соотношения мышечной, жировой, костной тканей, объема крови и других жидких составляющих человеческого тела. С удельным весом связаны не только структурно-механические свойства организма, но и ряд физиологических особенностей: количество циркулирующей крови, интенсивность метаболических процессов и др. По мере увеличения веса тела (в ряду весовых категорий) удельный вес его снижается – от 1,08 г/см³ у наиболее легких борцов до 1,04 г/см³ у тяжеловесов. В пределах же одной весовой категории более квалифицированные борцы, как правило, имеют больший удельный вес тела.

Конституциональные особенности. Конституция человека определяется рядом факторов. Среди них наиболее важны наследственные и обусловленные средой, в которой происходит развитие человека: социальные условия, питание, климат, условия труда и быта и многие другие. Под воздействием этих факторов и формируются конституциональные особенности человека, которые видный спортивный антрополог М.Ф.Иваницкий определил как «совокупность всех морфологических, физиологических, биохимических, психических и патологических особенностей, проявляющихся в реакциях на различные воздействия».

Существует большое количество классификаций конституциональных особенностей человека. Еще древние индусы пользовались такими типологическими категориями при оценке телосложения, как «лань», «газель», «слоноподобная корова». А.Гиппократ различал конституцию сильную и слабую, упругую и вялую, хорошую и плохую.

Оценка типа конституции чаще всего определяется визуально, с использованием разного рода схем, шкал (Е.Кречмера, В.Шелдона, В.В.Бунака и др.), основу которых составляют такие признаки, как форма грудной клетки, спины, живота, степень жировотложения, развития мускулатуры, толщина кожи.

В широко распространенной классификации Шелдона выделяются мезоморфный, эндоморфный и эктоморфный типы телосложения.

Мезоморфный тип телосложения (классический вариант Геркулеса) характеризуется массивным скелетом, прямоугольными очертаниями тела, развитой мускулатурой.

Для эндоморфного типа телосложения типичны округлые формы тела, причем переднезадние размеры равны или больше поперечных, живот большой, жировая прослойка значительная.

Эктоморфный тип конституции характеризуется слабой мускулатурой, длинным худым телом, узкой грудной клеткой, удлиненными конечностями.

Естественно, что в чистом виде такие типы телосложения встречаются довольно редко, большинство людей можно отнести к смешанным типам, у которых степень выраженности мезоморфии, эндоморфии и эктоморфии различная.

Э.Г.Мартиросов, используя шкалу Шелдона, выявил, что у сильнейших борцов страны по мере увеличения весовых категорий повышается степень выраженности мезоморфии и эндоморфии, а эктоморфии уменьшается.

По классификации В.В.Бунака выделяются три основных типа конституции (грудной, мускульный и брюшной) и четыре переходных (грудно-мускульный, мускульно-грудной, мускульно-брюшной и брюшно-мускульный).

Мускульный тип характеризуется цилиндрической формой грудной клетки, крепким прямым животом, хорошим развитием мышц и умеренным жировотложением.

Для брюшного типа характерна коническая форма грудной клетки, выпуклый живот, сутулая спина, значительное жировотложение, средняя мускулатура.

В.И.Козлов и А.А.Гладышева приводят следующие данные о распределении конституциональных типов среди борцов: легковесы-мускульный (26%), грудно-мускульный (22%), мускульно-грудной (18%), средневесы-мускульный (31%), мускульно-брюшной (27%), тяжеловесы - мускульный (44%), мускульно-брюшной (31%) и брюшно-мускульный (19%).

Для борцов характерно хорошее развитие грудной клетки как в поперечном, так и в переднезаднем направлении и мощный верхний

плечевой пояс. Что касается формы грудной клетки, то чаще встречается цилиндрическая, реже коническая и совсем редко – плоская.

Таким образом, тип телосложения борцов складывается под влиянием факторов отбора и многолетней специализированной тренировки.

4. Индивидуализация физических качеств.

Выносливость

Выносливость — качество многогранное. В самом общем смысле под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. А поскольку видов деятельности много, то в физической выносливости выделяют несколько разновидностей: общую и специальную, силовую, скоростную, статическую, координационную.

Общая выносливость определяется способностью борца к длительному выполнению работы умеренной интенсивности с участием в ней всего мышечного аппарата.

Способность борца противостоять утомлению в ходе тренировочной или соревновательной деятельности характеризует его специальную выносливость. В соревновательной деятельности она определяется способностями борца эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые возможности как в ходе одной схватки, так и на протяжении всего турнира. В тренировочной деятельности специальная выносливость борца характеризуется способностями выполнять значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, осваивать и совершенствовать в минимальное время и с оптимальным напряжением технико-тактические действия.

Силовая выносливость проявляется в способности длительно выполнять упражнения, связанные со значительными силовыми напряжениями.

Скоростная выносливость – способность поддерживать длительное время высокую скорость движений.

Статическая выносливость, как следует из названия, определяется возможностями к длительному поддержанию мышечных усилий в статическом режиме работы; при этом чем меньше развиваемое усилие, тем дольше оно может поддерживаться.

Координационная выносливость характеризуется способностями выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Аэробная производительность борцов. Термином «аэробная производительность» принято обозначать совокупность функциональных свойств организма, связанных с поступлением и утилизацией кислорода при мышечной работе. К числу этих свойств относятся: а) мощность и эффективность системы тканевого дыхания, заключающиеся в способности утилизировать кислород и преобразовывать энергию окисления в доступную

для использования форму макроэргических фосфатных связей АТФ; б) общие запасы миоглобина в мышцах и количество депонированного в них кислорода; в) кровоснабжение мышц во время работы, которое зависит от их васкуляризации и эффективности регуляции периферического кровоснабжения; г) кислородная емкость крови, тесно связанная с общим количеством гемоглобина; д) эффективность аппарата внешнего дыхания; е) сердечная производительность.

Аэробные возможности организма человека лимитируются главным образом его кислородтранспортными возможностями, в которых выделяют циркуляторные возможности сердечно-сосудистой системы и кислородную емкость крови.

Аэробную производительность принято оценивать по следующим показателям: по уровню максимального потребления кислорода (МПК), по времени, необходимому для его достижения, и по предельному времени работы на уровне МПК.

Наиболее информативен и широко используется для оценки аэробных возможностей спортсменов показатель МПК (сколько кислорода в литрах или миллилитрах способен усвоить организм за 1 мин).

Компоненты веса тела борцов и показатели аэробной и анаэробной производительности в большинстве случаев обнаруживают тесную взаимосвязь. В упражнениях регионального и локального характера влияние тотальных размеров тела на показатели работоспособности выражено значительно слабее, а различия между высокорослыми и низкорослыми борцами сглаживаются. Силовая выносливость в региональных упражнениях с отягощениями у борцов, относящихся к разным соматическим группам, в значительной мере определяется соотношением аэробных и анаэробных процессов, в энергообеспечении тренировочных заданий: чем выше доля анаэробной производительности и ниже уровень порога анаэробного обмена, тем ниже и проявляемая силовая выносливость.

Силовые возможности

В жизни не существует движений, где какое-либо двигательное качество проявлялось бы в чистом виде; в любом упражнении в той или иной мере реализуются силовые возможности человека.

В самом общем виде силовые возможности спортсмена определяются его способностями к преодолению внешнего сопротивления. Силовые способности подразделяются на собственно силовые и скоростно-силовые.

Специфическими формами силовых проявлений являются абсолютная, скоростная и взрывная сила, силовая выносливость.

Абсолютная сила характеризует предельные силовые возможности отдельных групп мышц, а при движениях глобального характера – силовой потенциал борца. В понятии «абсолютная сила» содержится определенный элемент неточности, так как нет таких движений или положений, в которых все мышцы развивали бы предельное напряжение. Поэтому для точности необходимо указывать конкретную группу или группы мышц или конкретные движения, в которых проявляются максимальные силовые

напряжения. Измерять абсолютную силу принято по предельному весу преодолеваемого груза или по максимальному мышечному напряжению в статических условиях.

Скоростная сила характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению неотягощенного движения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления.

Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время. Взрывную силу оценивают по величине градиента силы (отношение величины максимальной силы в данном движении к времени его достижения). Ю.В.Верхошанский выделил во взрывной силе три компонента: абсолютную, стартовую и ускоряющую силу мышц.

Силовая выносливость – это способность длительно выполнять упражнения с значительными силовыми нагрузками, и оценивается она по времени выполнения таких упражнений до момента выраженного снижения работоспособности.

В.В.Кузнецов предложил выделять динамическую и статическую силу; разновидностями первой являются взрывная, быстрая и медленная сила.

Силовые проявления можно также классифицировать в зависимости от соотношения силовых и скоростных характеристик движений: при предельной силе и нулевой скорости – изометрические усилия, собственно-силовые качества; при значительной скорости, вплоть до максимальной, и незначительных силовых усилиях – скоростные качества; при промежуточных соотношениях силовых и скоростных характеристик – скоростно-силовые качества.

В практике часто используются выражения «вполсилы», «в три четверти силы», под которыми подразумевается классификация силовых проявлений в зависимости от величины прилагаемых усилий.

Ловкость

Ловкость — это сложное качество, характеризующее двигательные возможности человека. В теории спортивной тренировки понятие ловкости определено наименее точно. В.М.Зациорский определил ловкость как способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность и время его выполнения, Л.П.Матвеев выделил из понятия «ловкость» понятие «координационные способности», под которыми предложил понимать, во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) целостные двигательные акты и, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий (или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий).

В.И.Филиппович выделяет в ловкости способность рационально использовать двигательные потенции: овладевать новыми двигательными действиями (системами движений) и приспособлять структуру освоенных

движений (двигательных навыков) к различным условиям деятельности («моторная адаптация»). Условия «моторной адаптации» классифицированы по двум группам: во-первых измененные, заранее известные и, во-вторых, изменяющиеся при дефиците времени.

П.Хиртц и В.Пехтель под ловкостью предложили понимать способности к овладению сложными в координационном отношении движениями, к быстрому изучению и совершенствованию спортивных движений, к целесообразному применению навыков и к рациональной быстрой перестройке их в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость иногда зависит от вида деятельности, в ходе которой она проявляется. «Ручная ловкость» выражается в точных, экономных движениях руками при малоподвижном туловище. Видимо, можно подобным образом определить и «ножную ловкость», а примерами ее могут служить икарийские игры и жонглирование антиподами, а также и некоторые элементы художественной гимнастики. В.И.Филиппович предложил выделять «гетерогенные системы движений», т.е. ловкость, проявляющуюся в двигательных действиях, эффект которых обеспечивается взаимодействием крупных мышечных групп туловища и конечностей. Ловкость не одинаково проявляется в разных видах деятельности. Общеизвестный пример: гимнасты, как правило, посредственно проявляют себя в спортивных играх, игровики чаще всего неважные гимнасты.

В развитии способностей, определяющих ловкость, существуют сенситивные (наиболее благоприятные) периоды. Так, способности к овладению незнакомыми, новыми формами движений более всего поддаются совершенствований в предпубертатный период. В 13—14 лет на фоне быстрого развития способностей к освоению новых движений нередко понижается точность движений.

Мышечная чувствительность и способность к овладению двигательными навыками развиваются с возрастом не параллельно. В 6—9 лет уровень кинестезии еще невысок, а восприимчивость к новым формам движений чрезвычайно велика; в то же время уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений.

Следует отметить, что способность освоению новых упражнений в значительной мере определяется объемом двигательных навыков. Например, борцы, занимавшиеся ранее многими видами спорт, как правило, быстрее прогрессируют как в техническом, так и в физическом отношении.

Большую роль в проявлении и совершенствовании ловкости играет деятельность анализаторов (зрительного, вестибулярного, тактильного, кинестезического и др.).

Специфика тренировочной и соревновательной деятельности борцов предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Спортсмены, не обладающие высокой вестибулярной устойчивостью, сталкиваются с дополнительными трудностями при выполнении

специальных упражнений, в ходе освоения приемов, защит и контрприемов и не в состоянии добиться высоких результатов в борьбе.

Гибкость

Под гибкостью принято понимать способность выполнять движения с большой амплитудой. Мерой измерения поэтому служит максимально возможная амплитуда. Единицами измерения могут быть сантиметры, угловые градусы (радианы). На практике гибкость определяется нередко по возможности достичь определенного положения, позы (например, достать лбом коленей при выпрямленных ногах или выполнить шпагат).

Гибкое подразделяют на активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движения, выполняемых самостоятельно. Пассивная гибкость определяется предельно возможной амплитудой движения, выполняемого с помощью каких-либо внешних сил (партнер снаряд и т. д.).

Гибкость зависит от многих факторов. Среди анатомофизиологических можно выделить степень подвижности суставов которая, в свою очередь, зависит от формы сустава, состояния хрящевых тканей, сочлененности суставных поверхностей, от эластичности мышц, сухожилий, связок, от согласованности работы мышц-антагонистов, от степени развития мышечных групп, участвующих в движениях, от состояния центральной нервной системы и многого другого. Гибкость зависит от внешних условий, и особенно от температуры воздуха.

Состояние организма также влияет на гибкость (например после соответствующей разминки гибкость повышается, при утомлении — снижается).

В спортивной борьбе гибкость — качество важное, поскольку разнообразие технического арсенала и особенно его качественная сторона тесно связаны с гибкостью. В этом смысле довольно нагляден пример, описанный Н.Н.Сорокиным и Ю.Г.Коджаспировым. После педагогического эксперимента, в ходе которого в течение года группа юных борцов прошла специализированную подготовку с направленностью на развитие гибкости, в соревнованиях более гибкие подростки гораздо чаще применяли различные комбинации приемов. Они выполнили 85% всех комбинаций, проведенных на данных соревнованиях, и в 65% схваток оказались победителями, что может свидетельствовать об их лучшей технической подготовленности.

Между гибкостью и силой существует отрицательная связь. В работах Е.Д.Гевлича показано, что занятия силовыми упражнениями могут привести к ограничению подвижности в суставах.

Зависимость между силой и гибкостью борцов, представителей дзюдо, самбо, вольной и классической борьбы, исследовал Ш.Н.Джанян. 205 борцов различной квалификации были подразделены на четыре группы, каждая из которых занималась по своей программе. Первая группа была контрольной, и в ходе занятий специальные упражнения по совершенствованию гибкости не использовались, во второй группе выполнялись упражнения на растягивание, в третьей применялись упражнения для укрепления мышц-разгибателей

туловища, в четвертой упражнения на растягивание сочетались с силовыми. Эксперимент длился три месяца. В результате было выявлено, что во всех группах борцов между показателями силы и гибкости имеет место отрицательная связь.

Касаясь возрастного аспекта гибкости, основываясь на литературных данных, можно отметить, что наибольший прирост подвижности позвоночного столба у спортсменов отмечается с 9—10 лет и до 16, с 16 до 18 лет этот процесс замедляется, а после 18 лет уровень гибкости даже может понизиться. Вместе с тем следует отметить, что гибкость достаточно хорошо тренируемое качество, но развивать ее борцам следует в оптимальных пределах, обязательно сочетая с укреплением соответствующих мышечных групп.

Г.С.Туманян, обследовавший 206 борцов разных весовых категорий по широкой программе, в которую, в частности, входили показатели гибкости: активная статическая, активная динамическая, пассивная статическая, пассивная динамическая в плечевых суставах, – с помощью корреляционного анализа установил, что с увеличением размера тела борцов показатели гибкости ухудшаются. Эти данные необходимо учитывать при разработке индивидуальных заданий по развитию гибкости для борцов разных весовых категорий.

Резюмируя приведенные выше данные, можно отметить, что на достижения в спортивной борьбе оказывают влияние многие факторы, среди которых важное место занимают морфофункциональная организация и двигательные качества борцов, а точнее, их взаимосвязь.

5. Индивидуализация технико-тактической подготовки, физической подготовки, психологической подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Индивидуализация технической подготовки борцов – процесс длительный и сложный. Ее цель – формирование и совершенствование индивидуального стиля выполнения технических приемов и действий.

Для полноценной технико-тактической подготовки, по мнению И.И.Алиханова, необходима своевременная (по возрастному критерию) и последовательная проработка следующих семи уровней: изучение элементов техники, техническая подготовка приема, овладение фрагментами «кустов» элементов борьбы, учебные схватки (отработка), учебно-тренировочные схватки (моделирование), вольные и контрольные схватки, соревновательные схватки. При этом овладение основами техники и тактики должно заканчиваться к 17-18 годам. По мнению автора, индивидуальный репертуар коронных приемов отрабатывается на учебно-тренировочных схватках с различными заданиями (например, моделирующими наиболее опасного соперника).

Соотношение индивидуальных и групповых форм технической подготовки неодинаковое на различных этапах. На этапе начальной

подготовки, когда юные борцы познают основы техники борьбы преобладает общий подход. Лишь после того, как борцы овладели основными элементами, приемами из всех классификационных групп техники борьбы, повышается степень индивидуализации тренировки.

Индивидуализация технической подготовки юных борцов имеет свои особенности. Одним из неперемennых условий на начальном этапе занятий является широкое использование игрового метода тренировки. Юные борцы очень любят все выполнять на спор. И это стремление к здоровому соперничеству необходимо всячески поддерживать. Кто большее число раз бросит заданным броском манекен, кто выполнит бросок с большей амплитудой, кто лучше, техничнее бросит партнера и т. п. Таких заданий можно придумать великое множество. Другим важным условием в тренировке начинающих борцов всегда должно быть разнообразие и увлекательность занятий. А.М.Астахов и А.П.Исаев разработали комплекс задач технической подготовки: 12-13 лет – знакомство с основными элементами спортивных видов борьбы; 14-15 лет – изучение основных элементов различных видов спортивной борьбы. Выбор специализации: 16-17 лет – программное изучение технических действий избранного вида борьбы; 18-19 – лет программное и индивидуальное изучение технических действий; 20-21 год – индивидуальное совершенствование техники избранного вида борьбы; старше 21 года — индивидуальное совершенствование и поддержание достигнутого уровня спортивного мастерства.

О. П. Юшков в качестве обязательной программы по технической подготовленности юных борцов классического стиля предложил использовать следующие действия. 7—8 лет: в стойке – переводы в партер рывком за руку, захватом головы и руки сверху, нырком под руку; в партере – скручивание захватом рук сбоку, переворот рычагом и перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча; 9-10 лет: в стойке — броски чучела через спину с захватом рук и головы и захватом руки через плечо; в партере — перевороты в обе стороны захватом руки на ключ; 11-12 лет: в – стойке броски чучела через спину захватами а) руки и головы, б) руки и туловища, броски чучела через прогибом захватом рук сверху; в партере — соревнование большее число выполнений разнообразных переворотов в обе стороны; 13—14 лет: в стойке — броски через спину захватом руки и головы (в обе стороны) и прогибом захватом рукой туловища; в партере — переворот накатом.

На этапе углубленной подготовки индивидуализированные формы технической подготовки используются широко. При этом возможны два подхода. Во-первых, индивидуализация техники выполнения приема на основе освоенного «классического» способа его исполнения; во-вторых, индивидуализация в процессе формирования техники выполнения приема.

На этапе спортивного совершенствования вырабатывается и совершенствуется индивидуальный стиль выполнения технических действий.

Наиболее эффективный путь — выполнение целенаправленных тренировочных заданий технического характера.

Средства и методы развития выносливости.

Основной методической характеристикой совершенствования общей выносливости является ее аэробная направленность. Поэтому развитие общей выносливости происходит в ходе длительной работы, при выполнении которой совершенствуются аэробные возможности борца.

Основная цель тренировочных нагрузок, направленных на развитие общей выносливости — повышение уровня функционирования систем организма, ответственных за доставку кислорода к работающим мышцам, совершенствование координации работы этих систем.

Тренировочные нагрузки, направленные на развитие общей выносливости, переносятся организмом в условиях истинного устойчивого состояния. Расход энергии в единицу времени небольшой, поэтому такие нагрузки довольно легко переносятся, а поскольку время работы продолжительное, то общий объем энергозатрат организма может быть значительным. Источником энергии при такой работе являются не только углеводы, но и жиры.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются следующими показателями: интенсивность упражнений умеренная, средняя или легкая; продолжительность, а значит, и общий объем достигают значительных величин (кроссовый бег до 1 часа, вольная схватка — 30-40 мин.); интервалы отдыха, если они есть, заполняются упражнениями малой интенсивности, желателен переключение с одного вида на другой (например, после вольной схватки — легкий бег); на первых порах используется равномерный метод тренировки, в дальнейшем может применяться и переменный метод. Следует отметить, что при развитии общей выносливости целесообразно предоставлять борцам возможность использовать любимый вид упражнений (для кого-то это кросс, для кого-то футбол), поскольку выполнение нелюбимых упражнений, как правило сопровождается повышением психической напряженности (разумеется при условии, что в занятии специально не решаются задачи совершенствования волевой подготовки).

Средства развития общей выносливости могут быть как общие, так и специфические. Чаще же предпочтение отдается общим, поскольку они могут использоваться и для переключения с борьбы на другой вид деятельности.

К специфическим средствам воспитания общей выносливости можно отнести: различные подвижные игры на борцовском ковре с использованием приемов борьбы, командные игры типа регби с набивным мячом, вольные схватки с невысокой интенсивностью и значительной продолжительностью (один на один, два на два, один на два и т. п.).

Первостепенным фактором специальной выносливости борцов является анаэробная производительность. Роль аэробного компонента выносливости достаточно велика, поскольку он в значительной мере

определяет возможности организма борцов к восстановлению после тренировочных и соревновательных нагрузок. При совершенствовании специальной выносливости борцов трудности заключаются в оптимальном развитии аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения.

Психологическая подготовка.

Индивидуализация психологической подготовки направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей борца, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов. При этом необходимо обеспечить точную дозировку средств и методов психологического воздействия, осуществляемого главным образом через тренировочные и соревновательные нагрузки, с учетом индивидуальных свойств психики, текущего состояния, конкретных задач подготовки.

Степень индивидуализации психологической подготовки может быть различной. Логика ее построения представляется следующей: во-первых, определение индивидуальных свойств психики с вычленением в ней ведущих как позитивных, так и негативных факторов, возможностей компенсации последних; во-вторых, выявление резервов совершенствования психологической подготовленности спортсмена и, наконец, разработка программы психологической подготовки. Помимо индивидуальных свойств психики следует учитывать и такие в известной степени опосредованно действующие факторы, как спортивная квалификация и стаж, образование и жизненный опыт, национальные особенности и др.

Таким образом, индивидуальные психологические особенности спортсмена, иными словами — его психологическая характеристика, являются исходными данными для индивидуализации его подготовки.

Сведений, характеризующих психологические свойства спортсмена, может быть очень много. И в их обилии кроется определенная опасность. Представляется вполне оправданным выделение следующих основных показателей (А.Д.Ганюшкин): направленность личности (идейная зрелость, патриотизм, коллективизм, принципиальность, чувство долга, мотивы, увлечения, интересы, уровень притязаний); отношения к делу, людям, к самому себе (честолюбие, самокритичность, самовоспитание, самоконтроль), к личным достоинствам и недостаткам, поступкам, успехам, неудачам, наказаниям, поощрениям, критике; психическое развитие, проявления основных свойств нервной системы, темперамент, психические и волевые качества; отношение и поведение в тренировках (организованность, дисциплинированность, трудолюбие, сознательность, активность, самостоятельность, переносимость различных тренировочных заданий и нагрузок, коммуникабельность на занятиях и учебно-тренировочных сборах, желание оказывать помощь товарищам, использовать их помощь и др.); отношение и поведение в соревнованиях (предстартовое состояние, сон, аппетит, настроение, напряженность в начале и ходе турнира, схватки, реакция на поведение соперника, судей, тренеров, зрителей; типичные причины ошибок, срывов, «психологические барьеры»).

Необходим учет и такой личностной характеристики борцов, как внушаемость, причем не только в процессе психологической подготовки к соревнованиям, но также и при секундировании в перерывах между периодами схватки (Ю.Е.Рыжонкин).

Индивидуализация психологической подготовки спортсменов предлагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. В.А.Толочко и другие приводят данные об особенностях стиля ведения поединка борцами с сильной и слабой (по возбуждению) нервной системой: сильные предпочитают противника обороняющегося, малоподвижного; слабые — атакующего, малоподвижного. Слабые, как правило, не любят бороться лежа. Имеются различия в частоте использования в поединках различных технико-тактических действий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 47. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЖЕНЩИН

План лекций

1. Оптимальная структура предсоревновательной подготовки в вольной борьбе.
2. Соотношение средств и методов подготовки, их объем и интенсивность.

1. Оптимальная структура предсоревновательной подготовки в вольной борьбе.

Современный процесс планирования подготовки спортсменов высокого класса предусматривает тщательное изучение тенденций развития конкретного вида спорта, определение требований к судейству на международной арене и на этой основе разработку путей и методов интенсификации и оптимизации учебно-тренировочных нагрузок (А.А.Новиков, Р.А.Пилюян, 1976). Виды спортивных единоборств представляют собой достаточно сложный для количественного анализа вид спортивной деятельности, с одной стороны, с другой - Международная федерация спортивной борьбы, начиная с 1975 г., ведет работу по повышению зрелищности борьбы. Первые шаги в интенсификации соревнований - это изменение регламента поединка, формула поединка сокращена на три минуты (два периода по 3 мин с перерывом в 1 мин). В последующие годы, вплоть до 1986 г. вносятся коррекции в оценку технических действий и формы наказания за «пассивную» борьбу – ограничение партерной борьбы; поощрение высокоамплитудных приемов в стойке и партере, а также определенная тенденциозность судейства по отношению к советским борцам требуют постоянного прогнозирования структуры соревновательной деятельности с целью повышения надежности результатов выступления белорусских борцов на международной арене.

В данных исследованиях анализ соревновательной деятельности отражал не только состав и динамику технико-тактического арсенала борцов, но и уровень физической нагрузки на различные системы организма спортсменов.

Было установлено, что соревновательный поединок кандидата в сборную команду страны в основных стартах тренировочного цикла протекает в зоне максимальной интенсивности (ЧСС 182 ± 16 уд/мин), а уровень субстратного обеспечения энергосистемы находится в анаэробной зоне (абсолютный показатель лактата $17,2 \pm 2,9$ Мм/л).

Динамика количественных показателей соревновательной деятельности (интервал атаки и плотность атакующих действий) в связи с изменением требований и правил судейства увеличилась более чем в 2,5 раза. Интенсивность соревновательного поединка постоянно возрастает, что

потребовало внесения определенных корректив в целевую программу подготовки советских борцов к основным стартам сезона.

Режим тренировочной работы, отвечающий требованиям соревновательной деятельности и специальной функциональной под подготовки, составил - от 6,0 до 11,5 %.

По результатам анализа была предложена и реализована в практике подготовки сборной команда Беларуси по классической борьбе следующая рабочая гипотеза организации предсоревновательной подготовки.

Так как при определении задач олимпийской подготовки основной структурной единицей планирования является годичный цикл, состоящий из периодов подготовки со значительными перепадами тренированности, от полной растренированности после соревнований до индивидуального максимума (Л.П.Матвеев, Ф.З.Меерсон, 1984), мы предположили, что современный уровень готовности кандидата в сборную команду не должен опускаться ниже определенной предмаксимальной готовности в круглогодичном цикле подготовки, который делится на этапы централизованной подготовки: базовый, специальный и непосредственный, включая соревнования. Причем участие спортсменов в подводящих международных турнирах проводится на фоне этапа базовой подготовки.

Интенсификация соревновательной деятельности в спортивной борьбе потребовала коренного изменения методики подготовки борцов высокой квалификации.

Ретроспективный анализ планов подготовки сборных команд по классической борьбе показал, что дальнейшее увеличение продолжительности централизованной подготовки, количества тренировочных дней и тренировочных занятий не дает должного эффекта.

Исследование тренировочных средств и объемов нагрузки по зонам интенсивности в многолетней подготовке борцов (В.А.Никуличев, 1987) позволило определить традиционно сложившееся соотношение тренировочной работы, вариативность которой крайне мала, независимо от периода подготовки. Так например, специальные подготовительные упражнения, выполняемые в зоне средней интенсивности (ЧСС за 10 с - 22-25), составляют в годичном цикле 49,0 %, а в I и II соревновательных периодах – 54,3 и 49,6 % соответственно. Общеподготовительные упражнения, интенсивность которых значительно меньше (ЧСС за 10 с. – 18-21), составляют в годичном цикле 41,6 % всего объема тренировочной работы.

Таким образом, предсоревновательная подготовка к основным стартам тренировочного цикла состоит из 3 этапов. Длительность каждого этапа централизованной подготовка 14 ± 2 дня, "домашняя" подготовка между этапами не более 10 дней.

Длительность каждого этапа (14 дней) - оптимальная для организации тренировочного процесса преимущественно в зоне субмаксимальной интенсивности (ЧСС за 10 с - 27).

Этапы подготовки: а) базовый; б) специальный; в) непосредственный, включая соревнования; г) восстановительный.

Классификация недельных микроциклов: а) соревновательный - С; б) контрольный - К; в) подводящий - П; г) развивающий (технический) - РТ; д) развивающий (физический) - РФ; е) - восстановительный - В; ж) обменная карта децентрализованной подготовки.

Общая классификация и единое кодирование микроциклов позволяют тренеру оперативно разрабатывать план подготовки, сопоставить направленность и объем тренировочных нагрузок, оценить эффективность системы подготовки.

2. Соотношение средств и методов подготовки, их объем и интенсивность.

При планировании подготовки борцов высокого класса традиционными являются 3-дневные микроциклы. Исходя из анализа соревновательной деятельности и современных требований построения тренировочного процесса (высокая моторная плотность и интенсивность), были разработаны и внедрены в практику подготовки сборной команды Беларуси новые методические приемы построения микроцикла.

Для сохранения высокой интенсивности тренировочного занятия его длительность (чистое время тренировочной работы) не превышает 60 мин с интервалами отдыха в 1-2 мин после каждых 10,5 или 3 мин работы в зависимости от средств совершенствования.

Общее количество тренировочных занятий в микроцикле - 4 (не считая утренних) с одинаковым объемом и интенсивностью. Заключительный 3-й день микроцикла - это день активного отдыха. Недельный цикл подготовки в условиях централизованных сборов состоит из двух аналогичных МКЦ, но длительность восстановительных мероприятий в конце недели увеличивается до 1,5 дней.

Изменение правил соревнований повлияло и на структуру физической подготовленности борцов. Изменилось соотношение компонентов силовой подготовки. Доля статических нагрузок снизилась с одновременным увеличением динамических усилий взрывного характера. Поэтому вместо употреблявшегося понятия "силовая выносливость" более правомерным становится понятие "скоростно-силовая выносливость".

В связи с этим особое внимание в планировании уделяется средствам специальной скоростно-силовой подготовки борцов. Была предложена следующая рабочая гипотеза: традиционные средства повышения выносливости борцов (кроссовый бег, гладкий и спуртовый бег по стадиону) на этапах подготовки к основным соревнованиям ив только малоэффективны, но зачастую вызывают отрицательные последствия в подготовленности борцов. В связи с этим выдвинуто предположение, что сопряженное воздействие специальных скоростно-силовых тренировочных занятий (дневная тренировка) и тренировочное занятие по

совершенствованию технико—тактического мастерства (вечерняя тренировка) позволит не только повысить специальные скоростно-силовые качества борцов, но и трансформировать их в специально-технические действия, повысив их надежность и стабильность.

Одним из основных требований к средствам современной тренировки является их специфичность, поэтому при подборе средств скоростно-силовых занятий мы последовательно увеличивали долю специфичности, доведя ее до 100 %.

Базовый этап содержит развивающие недельные циклы физической подготовленности с большой объемной работой по скоростно-силовой подготовке (комплекс I и II, совершенствование технико-тактической подготовленности проводится в зоне умеренной или большой интенсивности (ЧСС за 10 с 24-26), с длительностью тренировочных занятий до 60 мин чистого времени.

На этапе специальной подготовки акцент в занятиях смещается в сторону интенсификации совершенствования технико-тактической подготовленности до уровня субмаксимальной интенсивности с объемом занятий от 30 до 50 мин чистого времени работы. Содержание занятий по скоростно-силовой подготовке (комплекс III и IV) максимально специализируется.

Этап непосредственной подготовки наиболее стабилизирован и построение его традиционно. Основным различием данного этапа является сохранение элементов скоростно-силовой направленности практически до самих соревнований. При построении подводящего и соревновательного недельных циклов, с целью сохранения характерных функциональных воздействий на организм спортсменов, используется интервальный баскетбол. Особенность проведения интервального баскетбола выражается в максимальной интенсивности. Занятие состоит из 4 отрезков по 3,5 мин каждый, после двух отрезков включаются специальные скоростно-силовые упражнения продолжительностью 5 мин.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Методика подготовки борцов классического стиля к крупнейшим соревнованиям (Методические рекомендации), Москва, 1989.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 48: МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Общая схема хода научного исследования.
2. Методология научных исследований.

Всякое научное исследование от творческого замысла до окончательного оформления научного труда осуществляется весьма индивидуально. Но все же можно определить и некоторые общие методологические подходы к его проведению, которые принято называть изучением в научном смысле.

Современное научно-теоретическое мышление стремится проникнуть в сущность изучаемых явлений и процессов. Это возможно при условии целостного подхода к объекту изучения, рассмотрения этого объекта в возникновении и развитии, т.е. применения исторического подхода к его изучению.

Известно, что новые научные результаты и ранее накопленные знания находятся в диалектическом взаимодействии.

Лучшее и прогрессивное из старого переходит в новое и дает ему силу и действенность. Иногда позабытое старое вновь возрождается на новой научной основе и живет как бы вторую жизнь, но в ином, более совершенном виде.

Изучать в научном смысле — это, значит, вести поисковые исследования, как бы заглядывая в будущее. Воображение, фантазия, мечта, опирающиеся на реальные достижения науки и техники, являются важнейшими факторами научного исследования. Но в то же время научное изучение — это обоснованное применение научного предвидения, это хорошо продуманный расчет.

Изучать в научном смысле — это, значит, быть научно объективным. Нельзя отбрасывать факты и сторону только потому, что их трудно объяснить или найти им практическое применение. Дело в том, что сущность нового в науке не всегда видна самому исследователю. Новые научные факты и даже открытия из-за того, что их значение плохо раскрыто, могут долгое время оставаться в резерве науки и не использоваться на практике.

При научном исследовании важно все. Концентрируя внимание на основных или ключевых вопросах темы, нельзя не учитывать так называемые косвенные факты, которые на первый взгляд кажутся малозначительными. Часто бывает, что именно такие факты скрывают за собой начала важных открытий.

В науке мало установить какой-либо новый научный факт, важно дать ему объяснение с позиций современной науки, показать его обще познавательное, теоретическое или практическое значение.

Накопление научных фактов в процессе исследования — всегда творческий процесс, в основе которого всегда лежит замысел ученого, его идея. В философском определении идея представляет собой продукт человеческой мысли, форму отражения действительности. Идея отличается от других форм мышления и научного знания тем, что в ней не только отражен объект изучения, но и содержится сознание цели, перспективы познания и практического преобразования действительности.

Идеи рождаются из практики, наблюдений окружающего мира и потребностей жизни. В основе идей лежат реальные факты и события. Жизнь выдвигает конкретные задачи, но зачастую не сразу находятся продуктивные идеи для их решения. Тогда на помощь приходит способность исследователя предлагать новый, совершенно необычный аспект рассмотрения задачи, которую долгое время не могли решить при обычном подходе к делу или, как говорят, пытались решить ее "в лоб".

Развитие идеи до стадии решения задачи обычно совершается как плановый процесс научного исследования. Хотя в науке известны случайные открытия, но только плановое, хорошо оснащенное современными средствами научное исследование надежно позволяет вскрыть и глубоко познать объективные закономерности в природе. В дальнейшем идет процесс продолжения целевой и обще идейной обработки первоначального замысла, уточнения, изменения, дополнения и развития намеченной схемы исследования.

1. Общая схема хода научного исследования

Весь ход научного исследования можно представить в виде следующей логической схемы:

1. Обоснование актуальности выбранной темы.
2. Постановка цели и конкретных задач исследования.
3. Определение объекта и предмета исследования.
4. Выбор методов (методики) проведения исследования.
5. Описание процесса исследования.
6. Обсуждение результатов исследования.
7. Формулирование выводов и оценка полученных результатов.

Обоснование актуальности выбранной темы — начальный этап любого исследования. В применении к диссертации понятие "актуальность" имеет одну особенность. Диссертация, как уже указывалось, является квалификационной работой, и то, как ее автор умеет выбрать тему и насколько правильно он эту тему понимает и оценивает с точки зрения своевременности и социальной значимости, характеризует его научную зрелость и профессиональную подготовленность.

Освещение актуальности должно быть не многословным. Начинать ее описание издали нет особой необходимости. Достаточно в пределах одной машинописной страницы показать главное — суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. Таким образом, формулировка

проблемной ситуации — очень важная часть введения. Поэтому имеет смысл остановиться на понятии «проблема» более подробно.

Любое научное исследование проводится для того, чтобы преодолеть определенные трудности в процессе познания новых явлений, объяснить ранее неизвестные факты или выявить неполноту старых способов объяснения известных фактов. Эти трудности в наиболее отчетливой форме проявляют себя в так называемых проблемных ситуациях, когда существующее научное знание оказывается недостаточным для решения новых задач познания.

Проблема всегда возникает тогда, когда старое знание уже обнаружило свою несостоятельность, а новое знание еще не приняло развитой формы. Таким образом, проблема в науке — это противоречивая ситуация, требующая своего разрешения. Такая ситуация чаще всего возникает в результате открытия новых фактов, которые явно не укладываются в рамки прежних теоретических представлений, т.е. когда ни одна из теорий не может объяснить вновь обнаруженные факты.

Правильная постановка и ясная формулировка новых проблем нередко имеет не меньшее значение, чем решение их самих. По существу, именно выбор проблем, если не целиком, то в очень большой степени определяет стратегию исследования вообще и направление научного поиска в особенности. Не случайно принято считать, что сформулировать научную проблему — значит показать умение отделить главное от второстепенного, выяснить то, что уже известно и что пока неизвестно науке о предмете исследования.

Таким образом, если соискателю удастся показать, где проходит граница между знанием и незнанием о предмете исследования, то ему бывает нетрудно четко и однозначно определить научную проблему, а следовательно, и сформулировать ее суть.

Отдельные диссертационные исследования ставят целью развитие положений, выдвинутых той или иной научной школой. Темы таких диссертаций могут быть очень узкими, что отнюдь не умаляет их актуальности. Цель подобных работ состоит в решении частных вопросов в рамках той или иной уже достаточно апробированной концепции. Таким образом, актуальность таких научных работ в целом следует оценивать с точки зрения той концептуальной установки, которой придерживается диссертант, или того научного вклада, который он вносит в разработку общей концепции.

Между тем, соискатели часто избегают брать узкие темы. Это неправильно. Дело в том, что работы, посвященные широким темам, часто бывают поверхностными и мало самостоятельными. Узкая же тема прорабатывается более глубоко и детально. Вначале кажется, что она настолько узка, что и писать не о чем. Но по мере ознакомления с материалом это опасение исчезает, исследователю открываются такие стороны проблемы, о которых он раньше и не подозревал.

Актуальные научные решения, лежащие в основе диссертационной работы, могут рассматриваться как заявки на изобретения и открытия, если они отличаются новизной и дают положительный эффект.

От доказательства актуальности выбранной темы логично перейти к **формулировке цели предпринимаемого исследования**, а также указать на конкретные задачи, которые предстоит решать в соответствии с этой целью. Это обычно делается в форме перечисления (изучить..., описать..., установить..., выяснить..., вывести формулу и т.п.).

Формулировки этих задач необходимо делать как можно более тщательно, поскольку описание их решения должно составить содержание глав диссертационной работы. Это важно также и потому, что заголовки таких глав рождаются именно из формулировок задач предпринимаемого исследования.

Далее формулируются **объект и предмет исследования**. Объект — это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения. Предмет — это то, что находится в границах объекта.

Объект и предмет исследования как категории научного процесса соотносятся между собой как общее и частное. В объекте выделяется та его часть, которая служит предметом исследования. Именно на него и направлено основное внимание диссертанта, именно предмет исследования определяет тему диссертационной работы, которая обозначается на титульном листе как ее заглавие.

Очень важным этапом научного исследования является **выбор методов исследования**, которые служат инструментом в добывании фактического материала, являясь необходимым условием достижения поставленной в такой работе цели.

Описание процесса исследования — основная часть диссертационной работы, в которой освещаются методика и техника исследования с использованием логических законов и правил¹.

Очень важный этап хода научного исследования — **обсуждение его результатов**, которое ведется на заседаниях профилирующих кафедр, ученых советов, на заседаниях, где дается предварительная оценка теоретической и практической ценности диссертации и коллективный отзыв. Заключительным этапом хода научного исследования являются **выводы**, которые содержат то новое и существенное, что составляет научные и практические результаты проведенной диссертационной работы.

2. Методология научных исследований.

Методология — учение о методах, способах и закономерностях научного познания. **Наука** — сфера человеческой деятельности, целью которой является выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности.

Признаки научного знания: стремление проникнуть в сущность изучаемых явлений, системный подход, объективность, обще познавательная, теоретическая, практическая значимость.

Методы научного исследования:

1) методы эмпирического исследования.

Наблюдение – активный познавательный процесс, опирающийся на работу органов чувств человека и его предметную материальную деятельность.

Сравнение – процесс установления сходств и различий предметов и явлений действительности.

Измерение – процедура определения численного значения некоторой величины посредством единицы измерения.

Эксперимент – метод научного исследования, предполагающий вмешательство в естественные условия существования предметов и явлений или воспроизведение определенных сторон предметов и явлений в специально созданных условиях.

2) эмпирико-теоретические методы:

Абстрагирование – мысленное отвлечение от несущественных свойств, связей, отношений, и одновременное выделение, фиксирование одной или нескольких значимых сторон изучаемых объектов.

Анализ – методом научного исследования, состоящий в разложении предмета на составные части.

Синтез – соединение полученных при анализе частей в единое целое.

Индукция – метод научного познания путем восхождения от частных наблюдений к общим закономерностям.

Дедукция – процесс вывода частных следствий из общих закономерностей.

3) методы теоретического исследования

Восхождение от абстрактного к конкретному – универсальный процесс познания, согласно которому мышление восходит от конкретного в действительности к абстрактному в мышлении и от него — к конкретному в мышлении.

В процессе научного познания используются *понятия, суждения, умозаключения*, для оперирования ими необходимо знать...

Логические законы

Закон тождества – предмет мысли в пределах одного рассуждения должен оставаться неизменным.

Закон не противоречия – не могут быть одновременно истинными два высказывания, одно из которых что-то утверждает, а другое отрицает то же самое.

Закон исключенного третьего – из двух противоречащих друг другу суждений одно истинно, другое ложно, а третьего не дано.

Закон достаточного основания – всякое суждение, прежде чем быть принятым за истину, должно быть обосновано.

Общая схема хода научного исследования

1. Обоснование актуальности выбранной темы.
2. Постановка цели и задач исследования.
3. Определение объекта и предмета исследования.
4. Выбор методов (методики) проведения исследования.
5. Описание процесса исследования.
6. Апробация результатов исследования.
7. Формулирование выводов и оценка полученных результатов.

Проблема —противоречие между существующим уровнем научного знания и требованиями практики, или новыми фактами.

Объект — это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Предмет — часть действительности, находящаяся в границах объекта.

Гипотеза – научное предположение о существовании какой-либо закономерности, требующее своего подтверждения.

3. Общие положения закона о науке.

Статья 1. Основные понятия и их определения, применяемые в настоящем Законе.

В настоящем Законе применяются следующие основные понятия и их определения:

научная деятельность - творческая деятельность, направленная на получение новых знаний о природе, человеке, обществе, искусственно созданных объектах и на использование научных знаний для разработки новых способов их применения;

фундаментальные научные исследования - теоретические и (или) экспериментальные исследования, направленные на получение новых знаний об основных закономерностях развития природы, человека, общества, искусственно созданных объектов. Фундаментальные научные исследования могут быть ориентированными, то есть направленными на решение научных проблем, связанных с практическими приложениями;

прикладные научные исследования - исследования, направленные на применение результатов фундаментальных научных исследований для достижения конкретных практических целей;

апробация результатов научных исследований - вид научной деятельности, состоящий в проведении проверки результатов научных исследований в целях установления их пригодности для достижения конкретных целей;

подготовка научных работников высшей квалификации - вид научной деятельности, включающий в себя учебные мероприятия и проведение научных исследований в целях приобретения научным работником высшей квалификации;

аттестация научных работников высшей квалификации - вид научной деятельности, включающий в себя проведение мероприятий по присуждению ученых степеней и присвоению ученых званий;

научная организация - юридическое лицо, объем научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ которого составляет не менее 70 процентов общего объема выполняемых им работ и учредительными документами которого предусмотрен ученый (научно-технический) совет в качестве одного из органов юридического лица;

временный научный коллектив - добровольное объединение физических лиц без образования юридического лица, создаваемое в целях осуществления научной деятельности в порядке и на условиях, определяемых законодательством и договором;

научный фонд - некоммерческая организация, финансирующая научную деятельность по результатам открытых конкурсов от имени государства по специальному поручению, от своего имени или от имени физических и (или) юридических лиц, принявших участие в учреждении этого фонда;

грант - средства, предоставляемые физическим и (или) юридическим лицам в денежной либо натуральной форме для проведения научных исследований на условиях, определяемых договором и актами законодательства.

Статья 2. Правовое регулирование отношений в сфере научной деятельности

Правовое регулирование отношений в сфере научной деятельности основано на Конституции Республики Беларусь и осуществляется в соответствии с настоящим Законом, другими актами законодательства.

Статья 3. Виды научной деятельности

К видам научной деятельности относятся:

проведение фундаментальных и прикладных научных исследований;

подготовка и аттестация научных работников высшей квалификации; апробация результатов научных исследований.

Статья 4. Основные принципы государственного регулирования научной деятельности

Государственное регулирование научной деятельности базируется на следующих основных принципах:

сочетания государственного регулирования с творческой инициативой субъектов научной деятельности и свободой научного поиска;

равенства всех субъектов научной деятельности перед законом;

свободы выбора направлений научной деятельности и методов проведения научных исследований для всех субъектов научной деятельности;

взаимодействия научных организаций и учреждений, обеспечивающих получение высшего и послевузовского образования, повышение квалификации и переподготовку кадров, в том числе путем участия преподавателей, аспирантов, студентов и слушателей в научной деятельности, осуществляемой научными организациями, а также участия научных работников в образовательном процессе, осуществляемом учреждениями, обеспечивающими получение высшего и послевузовского образования, повышение квалификации и переподготовку кадров;

предоставления гражданам Республики Беларусь равных возможностей приобретения и повышения научной квалификации;

стимулирования научной деятельности посредством создания благоприятных условий для инвестирования сферы научной деятельности;

контроля в соответствии с законодательством за эффективным использованием государственных средств, выделенных на проведение фундаментальных и прикладных научных исследований, апробацию результатов научных исследований, подготовку и аттестацию научных работников высшей квалификации;

обязательности, объективности и компетентности государственной экспертизы научных программ и проектов, финансируемых за счет средств республиканского бюджета;

обеспечения правовой защиты результатов научной деятельности;

концентрации научных ресурсов и финансовых средств на научных исследованиях, направленных на реализацию приоритетных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь;

учета интересов личности, общества, государства.

Статья 5. Государственное управление в сфере научной деятельности

Государственное управление в сфере научной деятельности осуществляют Президент Республики Беларусь, Совет Министров Республики Беларусь, Государственный комитет по науке и технологиям Республики Беларусь, Высшая аттестационная комиссия Республики

Беларусь, Национальная академия наук Беларуси, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.

Статья 6. Финансирование научной деятельности

В целях обеспечения надлежащих правовых гарантий и материальных условий развития науки ежегодно осуществляется государственное финансирование научной деятельности из республиканского бюджета.

Финансирование научной деятельности осуществляется также за счет средств местных бюджетов, научных фондов, организаций, иных источников, не запрещенных законодательством

Статья 7. Субъекты и участники научной деятельности

Субъекты научной деятельности - физические и юридические лица, объединения физических и (или) юридических лиц, осуществляющие научную деятельность.

Субъектами научной деятельности могут быть:
физические лица;
временные научные коллективы;
научные организации;
учреждения, обеспечивающие получение высшего и послевузовского образования, повышение квалификации и переподготовку кадров.

Иностранцы граждане и лица без гражданства, иностранные юридические лица осуществляют научную деятельность на территории Республики Беларусь наравне с гражданами и юридическими лицами Республики Беларусь, если иное не предусмотрено законами и международными договорами Республики Беларусь.

Участниками научной деятельности могут быть физические и юридические лица, которые приобрели в установленном законодательством порядке право на участие в этой деятельности в качестве ее инвесторов, заказчиков, а также те из них, которые осуществляют информационное, патентно-лицензионное, метрологическое, программное, организационно-методическое, техническое обеспечение научной деятельности.

Правовой статус субъектов и участников научной деятельности определяется настоящим Законом, другими актами законодательства.

Статья 8. Отношения между субъектами и (или) участниками научной деятельности

Отношения между субъектами и (или) участниками научной деятельности строятся на договорной основе.

Субъекты и участники научной деятельности при заключении договора имеют право на выбор сторон договора, определение обязательств и условий взаимоотношений, не противоречащих законодательству.

Статья 9. Научный работник

Научный работник - физическое лицо, обладающее необходимой квалификацией и профессионально занимающееся научной деятельностью в соответствии с трудовым договором.

К научным работникам приравниваются лица, получающие в порядке, установленном законодательством, послевузовское образование по очной форме обучения.

Научный работник имеет право:

осуществлять научный поиск и выбирать методы исследований в пределах направлений исследований научной организации, в которой он работает, и в соответствии со своей квалификацией;

участвовать в установленном законодательством порядке в открытых конкурсах научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ в Республике Беларусь и за ее пределами;

по приглашению заинтересованной стороны принимать участие в разработке направлений и приоритетов государственной научно-технической политики, проведении экспертизы программ и проектов, осуществлении оценки и прогнозирования социально-экономических результатов их реализации, подготовке нормативных правовых актов;

по согласованию с нанимателем на конкурсной основе получать финансирование за счет средств научных фондов и иных источников, не запрещенных законодательством;

принимать участие в установленном законодательством порядке в разработке и реализации международных и межгосударственных научных программ и проектов;

участвовать в подготовке научных работников высшей квалификации в качестве научного руководителя (консультанта) соискателя ученой степени;

принимать участие в конкурсах на замещение вакантных должностей научных работников в соответствии с законодательством;

работать кроме основного места работы во временных научных коллективах и (или) по совместительству в соответствии с законодательством;

информировать общество о результатах своей научной деятельности, если они не являются государственными секретами, коммерческой или иной охраняемой законом тайной, а также давать пояснения и экспертные заключения при привлечении его в установленном законодательством порядке в качестве специалиста или эксперта;

привлекать и использовать для научной деятельности любые виды ресурсов, включая материальные, финансовые, трудовые, интеллектуальные, информационные и природные, в порядке и на условиях, установленных законодательством;

иметь личные неимущественные и имущественные права на результаты своей научной деятельности в соответствии с законодательством;

по согласованию с нанимателем принимать участие в научных конференциях, симпозиумах, семинарах и совещаниях, в том числе международных;

на объективную оценку своей научной деятельности и соответствующую оплату труда в соответствии с законодательством;

объединяться в профессиональные союзы и иные общественные объединения;

осуществлять иные права в сфере научной деятельности в соответствии с законодательством.

Научный работник обязан:

не нарушать права и законные интересы других субъектов научной деятельности;

осуществлять научную деятельность, не нарушая права и свободы человека, не причиняя вреда жизни и здоровью других лиц, а также окружающей среде;

объективно проводить экспертизу научных программ, проектов, диссертаций и других результатов научной деятельности;

выполнять иные обязанности в сфере научной деятельности в соответствии с законодательством.

Работа научных работников и специалистов из числа профессорско-преподавательского состава в государственных органах засчитывается соответственно в научный или научно-педагогический стаж в порядке, определяемом Советом Министров Республики Беларусь.

Споры, возникающие вследствие нарушения прав научного работника, разрешаются в порядке, установленном законодательством.

Статья 10. Научные организации

Научные организации могут быть государственными и частными. Изменение формы собственности научных организаций осуществляется в соответствии с законодательством.

Научные организации осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством и учредительными документами.

Научные организации могут участвовать в проведении научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ для государственных нужд. Работы осуществляются на основе государственного контракта на выполнение научно-исследовательских, опытно-

конструкторских и технологических работ для государственных нужд и финансируются за счет средств бюджета и внебюджетных источников.

В научной организации создается ученый (научно-технический) совет, порядок формирования и компетенция которого определяются законодательством и учредительными документами.

К компетенции ученого (научно-технического) совета относятся:

определение тематики научной деятельности организации;

подготовка рекомендаций о создании структурных подразделений организации для обеспечения выполнения работ по тематике научной деятельности организации;

оценка результатов научной деятельности структурных подразделений, временных научных коллективов, отдельных научных работников организации и утверждение плана научной работы и отчета о деятельности организации;

принятие решения о проведении конкурса на замещение вакантных должностей научных работников;

иные функции, предусмотренные актами законодательства и учредительными документами организации.

Статья 11. Временный научный коллектив

Временный научный коллектив создается в целях обеспечения своевременного выполнения работ по решению перспективных научно-технических и социально-экономических проблем, проведения научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ, направленных на создание и освоение новых видов продукции и технологий, новых организационно-технических решений производственного и социально-экономического характера.

Порядок создания и условия деятельности временных научных коллективов определяются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 12. Квалификация научного работника

Квалификация научного работника определяется:

наличием высшего образования;

прохождением после вузовской подготовки в рамках аспирантуры (адъюнктуры), докторантуры;

наличием ученой степени;

наличием ученого звания;

наличием академического ученого звания члена-корреспондента или действительного члена (академика) Национальной академии наук Беларуси;

объемом и уровнем опубликованных научных работ, выполненных исследований и разработок;

оценками научного сообщества и специалистов в соответствующей области знаний.

Научным работником высшей квалификации признается научный работник, имеющий ученую степень.

Статья 13. Подготовка научных работников высшей квалификации

Подготовка научных работников высшей квалификации проводится учреждениями, обеспечивающими получение высшего образования, научными и другими организациями, получившими в установленном законодательством порядке право заниматься после вузовским образованием.

Подготовка научных работников высшей квалификации может осуществляться также в зарубежных учреждениях образования и научных организациях.

Подготовка научных работников высшей квалификации организуется в рамках аспирантуры (адъюнктуры) и докторантуры в целях обеспечения условий, необходимых для подготовки и защиты диссертаций на соискание ученой степени соответственно кандидата наук, доктора наук. Подготовка научных работников высшей квалификации может осуществляться в форме соискательства для лиц, работающих над диссертациями вне аспирантуры (адъюнктуры) и докторантуры.

Порядок и условия подготовки научных работников высшей квалификации определяются настоящим Законом и иными актами законодательства.

Статья 14. Советы по защите диссертаций

Для проведения защиты диссертаций при научных организациях и учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования или повышение квалификации работников с высшим образованием, имеющих значительные научные достижения в соответствующей отрасли науки и обеспеченных необходимыми научными работниками высшей квалификации, в установленном законодательством порядке создаются советы по защите диссертаций. Советы по защите диссертаций проводят детальный анализ содержания и качества представленной к защите диссертации и определяют ее соответствие требованиям, предъявляемым к диссертациям в соответствии с законодательством.

Советы по защите диссертаций несут ответственность за соответствие диссертации выбранной специальности, качество и объективность ее экспертизы, обоснованность принимаемых ими решений.

Порядок создания, регистрации, деятельности советов по защите диссертаций и контроля за их работой устанавливается законодательством.

Статья 15. Ученые степени

В Республике Беларусь присуждаются ученые степени кандидата наук и доктора наук.

Ученые степени, присужденные в других государствах, признаются в Республике Беларусь в порядке, установленном законодательством.

Порядок присуждения ученых степеней определяется Президентом Республики Беларусь.

Статья 16. Ученые звания

В Республике Беларусь присваиваются академические ученые звания члена-корреспондента и действительного члена (академика) Национальной академии наук Беларуси, а также ученые звания доцента и профессора.

Академические ученые звания присваиваются известным ученым - гражданам Республики Беларусь по результатам выборов, проводимых Национальной академией наук Беларуси. Необходимым условием присвоения академических ученых званий является наличие ученой степени доктора наук.

Порядок присвоения ученых званий доцента и профессора определяется Президентом Республики Беларусь.

Статья 17. Прием лиц на должности научных работников и оплата их труда

Прием лиц на должности научных работников осуществляется в соответствии с законодательством о труде, в том числе на основании срочного трудового договора после прохождения конкурса на замещение должности научного работника, контракта без прохождения конкурса на замещение должности научного работника.

Порядок и условия проведения конкурса на замещение должности научного работника устанавливаются Советом Министров Республики Беларусь.

Оплата труда научного работника в государственных организациях осуществляется в соответствии с законодательством с учетом результатов его научной деятельности и научной квалификации.

Оплата труда членов временных научных коллективов осуществляется на договорной основе в порядке, установленном законодательством.

Действительным членам (академикам), членам-корреспондентам Национальной академии наук Беларуси, в том числе имеющим указанные звания пенсионерам, а также докторам и кандидатам наук - работникам государственных организаций устанавливаются ежемесячные доплаты за академические ученые звания и ученые степени в размере и порядке, предусмотренных законодательными актами.

Оплата труда научного работника и установление доплат за ученые степени и академические ученые звания в организациях частной формы собственности осуществляются в соответствии с законодательством и соглашением между работником и нанимателем

Статья 18. Результаты научной деятельности

К результатам научной деятельности относятся:

новые знания, полученные теоретически или экспериментально и (или) изложенные в любой форме либо зафиксированные на любых материальных носителях информации, допускающих их воспроизведение и (или) практическое использование;

экспериментальные (лабораторные) образцы объектов и процессы, созданные на основе новых знаний, а также документация на эти объекты и процессы.

Результаты научной деятельности научного работника (временного научного коллектива, научной организации) могут быть конечными, промежуточными и побочными.

К результатам научной деятельности, имеющим конечный характер, относятся знания и (или) объекты, созданные или полученные как итог научных исследований, предусмотренный договором или служебным заданием.

К результатам научной деятельности, имеющим промежуточный характер, относятся знания и (или) объекты, созданные или полученные в процессе проведения научных исследований и предусмотренные договором или служебным заданием.

К результатам научной деятельности, имеющим побочный характер, относятся знания и (или) объекты, созданные или полученные в процессе или в результате проведения научных исследований в соответствии с договором или служебным заданием, но не предусмотренные этими документами и пригодные для использования исключительно в целях, отличающихся от тех, которые были оговорены в договоре или служебном задании.

Статья 19. Оценка результатов научной деятельности

Оценка результатов научной деятельности осуществляется в целях объективного соизмерения объема затраченных финансовых, материальных, интеллектуальных и иных ресурсов, определения научной и практической (экономической, социальной, экологической, оборонной) полезности выполненных фундаментальных и прикладных научных исследований. Результаты оценки научной деятельности могут быть использованы при определении перспективности научных направлений, принятии решений о продолжении или прекращении финансирования работ, дифференциации размеров фондов оплаты труда и заработной платы, а также аттестации научных работников.

Результаты научной деятельности оцениваются по критериям новизны, значимости для науки и практики, объективности, доказательности и точности. Оценка результатов научной деятельности осуществляется в порядке, определяемом Советом Министров Республики Беларусь.

Республиканские органы государственного управления, Национальная академия наук Беларуси, научные фонды при принятии решения о финансировании научных исследований, приемке результатов выполнения научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ организуют проведение оценки результатов научной деятельности.

Статья 20. Исключительные права на результаты научной деятельности

Исключительные права на результаты научной деятельности и их правовая защита осуществляются в соответствии с законодательством.

Рекомендуемая литература:

1. Андренов Н.Е. Методологические проблемы науки. – Чита, 1993. – 124с.
 2. Гносеология и методология науки // Петров Ю.А. Теория познания: научно-практическое значение. – М.: Мысль, 1988. – 142с.
 3. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. Практическое пособие для аспирантов и соискателей ученой степени. – М.: «Ось-89», 1997. – 208с.
 4. Штофф В.А. Проблемы методологии научного познания: Монография. – М.: Высш. школа, 1978. – 269с.
 5. Ядов В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. – Изд. 2-е, перер. и доп. / отв. ред. В.Н. Иванов. – М.: Наука, 1987. – 248с.
 6. Берталанти фон Л. Общая теория систем. Критический обзор // Исследования по общей теории систем / Ред. В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин. – М.: Прогресс, 1969. – С. 23-82.
 7. Дурович А., Анастасова Л. Маркетинговые исследования в туризме. М.: ООО «Новое знание», 2002.
 8. Голдстейн М., Голдстейн И. Как мы познаем. Исследование процесса научного познания – пер. с англ. – М.: Знания, 1984. – 256с., ил.
 9. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента. Минск: БГЭУ, 1996.
 10. Кириллов А.Т., Волкова Л.А. Маркетинг в туризме. С-Пб.: Изд-во С.-Петербургского университета
 11. Крылова Е.Г. Маркетинговые исследования товаров и потребителей. Минск: БГЭУ, 1992.
-

Тема 49: ОРГАНИЗАЦИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Педагогические методы исследований (изучение педагогического опыта, педагогический эксперимент, анализ литературы и анкетный опрос, методы математической статистики).
2. Исследование работоспособности.
3. Исследование выносливости.
4. Определение максимальной производной и взрывной силы.
5. Определение быстроты движений.
6. Определение гибкости.
7. Оценка технико-тактической подготовленности.
8. Методы определения психической подготовки и самоконтроль.
9. Исследование функционального состояния.

1. Педагогические методы исследований (изучение педагогического опыта, педагогический эксперимент, анализ литературы и анкетный опрос, методы математической статистики).

Методы научных исследований.

Раскрыть тайны повышения спортивного мастерства, определить наиболее рациональный путь подготовки мастеров ковра трудно без учета и анализа проделанной работы спортсменами. Тренеры прибегают к опыту спортивной практики, которая имеет богатый опыт и располагает огромным практическим материалом. Но в этом случае не обойтись без регистрации наблюдаемых факторов и их обработки. Например, после обобщения передового опыта необходимо применить наиболее рациональную методику подготовки борца и вместе с тем оценить эффективность этой методики. Безусловно, что лучшим способом проверки будет выступление борцов на соревнованиях, но этот метод имеет и свои недостатки (слабый состав, высокие волевые качества), в то же время другие физические качества могут быть хуже исходных данных.

Изучение педагогического опыта

Изучение новых закономерностей в обучении и тренировке по спортивной борьбе осуществляется путем изучения педагогического опыта. Однако одноразовый успех одного из тренеров или ученого не может быть причиной безоговорочного переноса этого положительного опыта. Необходимо найти повторяемость в методах, способах, приемах и т.д.

Поэтому це настоящей работы - дать краткую характеристику научно-педагогической методики исследования в области спортивной борьбы и педагогического контроля. При этом одним из основных положений будет являться не только сбор данных и изучение фактического материала, но главным образом, правильное истолкование их.

Рассмотрим ряд методов, которые могут применяться в борьбе как для научных исследований, так и в тренировочном процессе:

а) Педагогические наблюдения и анализ планов дневников.

Педагогические наблюдения являются одним из наиболее распространенных и доступных методов исследования. Они помогают выяснить причины, вызывающие те или иные явления. Приступая к педагогическим наблюдениям, надо поставить задачу и выбрать те или иные формы регистрации изучаемых явлений.

Возможны различные многочисленные схемы проведения педагогических наблюдений. Например, можно отмечать наблюдаемые явления в блокноте, можно использовать специально разработанные формы.

Более точную информацию можно получить при помощи различных технических средств (видеокамера, видеозапись, запись наблюдаемой схватки с указанием ошибок и лучших сторон борца и т.д.).

Анализ планов-дневников борцов дает очень важную информацию о закономерностях становления мастерства борцов, позволяет выявить недостатки в подготовке того или иного спортсмена.

б) Педагогический эксперимент.

Естественный эксперимент заключается в том, что незначительно изменяют условия занятий. Занимающиеся почти не замечают их. Можно привести пример из книги Н.Лонского «Что вам сказать про высоту». Тренер лишь через определенное время планировал в большей или меньшей степени упражнения с отягощениями. Проверка влияния упражнений осуществлялась результатом участия в соревнованиях.

Лабораторный эксперимент служит для выявления глубоких физиологических механизмов. Пример: ученые установили небольшое отягощение на листьях мимозы, которая на ночь закрывалась, а утром раскрывалась, и таким образом происходила тренировка с помощью своеобразного тренажера. Через определенное время сила цветка увеличилась в 400 раз! В борьбе такой эксперимент может быть проведен на борцах с целью выяснения влияния, например, на состояние сердечно-сосудистой системы под влиянием соревновательной схватки. При этом могут определяться восстановительные процессы, реакция сердечно-сосудистой системы. Могут быть различные варианты лабораторного эксперимента (выяснить, под каким углом проявляется мышечная сила, влияние упражнений с отягощениями на подвижность суставов, влияние нескольких вариантов тренировочных нагрузок на состояние нервно-мышечного аппарата и т.д.).

в) Анализ литературы.

«Читай не затем, чтобы противоречить и опровергать, не затем, чтобы принималось на веру, и не затем, чтобы найти предмет для беседы, но, чтобы мыслить и рассуждать».

Изучается литература по различным видам спорта, теории физического воспитания, физиологии и т.д. Особое внимание обращается на изучаемый вопрос. Результаты выявленных данных должны заносить в карточку, где

записывается основное содержание работы, название статьи или книги, фамилии авторов, год издания и страницы. Анализ литературы может быть сделан следующим образом. В публикациях многих авторов (1,4,5 и др.) развитию физических качеств уделено много внимания. Предлагаются методы и средства развития силы (5), быстроты (6), гибкости (7), или М.Г.Окрошидзе, В.Замтарадзе, Г.С.Галетиани (1976) предлагают для оценки спортивной формы использовать показатель частоты сердечных сокращений, определяемый в конце соревновательной схватки. Так, показатель пульса от 174 до 186 уд/мин указывает на хорошую тренированность, а свыше 186 уд/мин - о несоответствии подготовки к данным соревнованиям. Изучение литературы является одним из основных, наиболее важных и доступных методов исследования как тренера, так и научного работника.

Тренер в литературе может найти очень много практических советов (сбор упражнений, кинограммы, различные способы подготовки, планирование, методы развития физических качеств и т.д.).

г) Анкетирование и опрос.

Могут применяться различные формы проведения этого вида научных исследований. Лучше всего, когда анкета содержит конкретные вопросы, на которые можно отвечать кратко, например, да, нет. Может быть другой вариант: ставится вопрос и описываются возможные ответы, которые необходимо подчеркнуть. Разновидностью опроса может быть и такая анкета, когда надо определить, например, значение того или иного физического качества для борцов и распределить их по местам. Так, Ю.И.Смирновым, Э.Б.Шадзевским (1976) при помощи опроса ведущих тренеров СССР было определено, что все физические качества распределяются на главные - мышечное чувство, взрывная сила, скорость реакции, ловкость, выносливость, быстрота: основные - гибкость, скоростная сила, равновесие, стартовая скорость, максимальная сила - и дополнительные.

Анкеты могут быть также открытые. В этом случае задаются вопросы, на которые тренер или спортсмен могут отвечать произвольно. Так были определены у членов сборной команды БССР по дзюдо формулы оптимального боевого состояния, которые помогают выступлению на ответственных соревнованиях.

Возможности анкетного опроса чрезвычайно велики, Этим методом может пользоваться любой тренер. Можно получить очень интересную информацию. Например, у боксеров (и их тренеров) был проведен опрос об особенностях технической подготовки и ведения боя. Оказалось, что большая часть тренеров не знает своих учеников и, естественно, во время соревнований может настраивать их неправильно.

д) Методы математической статистики.

Эти методы имеют большое значение в спорте и при исследованиях. Они помогают получить убедительную информацию. Рассказать о среднем квадратическом отклонении, свидетельствующем о разбросе средних данных и ошибке средней величины. Особое значение имеет критерий достоверности

и уровень значимости (P), определяемые по таблице Стьюдента. Коэффициент корреляции свидетельствует о степени взаимосвязи между изучаемыми признаками. Он очень важен при определении влияния одного упражнения на отдельные стороны подготовки борца. Причем им обязан уметь пользоваться каждый тренер. С помощью коэффициента корреляции можно объективно оценить эффективность учебно-тренировочных занятий. При расчете показателей математической статистики рекомендуется пользоваться методами И.Л.Ишханова, Б.М.Рыбалко (1966) и П.Ф.Рокицкого (1967).

2. Исследование работоспособности.

Использование двигательных тестов является специальной частью комплексного подхода в исследованиях уровня подготовленности спортсменов различных видов спорта, в том числе и спортсменов-борцов.

Зная уровень работоспособности борца в определенное время тренировочного цикла до и после тренировочной нагрузки, тренер может определить оптимальные интервалы отдыха, допустимую интенсивность и объем работы, т.е. регулировать учебно-тренировочный процесс. Для этой цели используются различные тесты, выполняемые до тренировочных занятий или после их, т.е. в период восстановления работоспособности.

Так, для текущей оценки физической работоспособности спортсмена-борца в различные периоды тренировки может применяться тест PWC_{170} (В.А.Геселевич, 1974). У испытуемого определяется частота сердечных сокращений (ЧСС) в положении сидя (в покое). Затем спортсменом выполняется работа заданной мощности на велоэргометре в течение 5 минут и определяется ЧСС в конце задания. После трехминутного перерыва выполняется 5-минутная работа большей мощности и также регистрируется ЧСС. Далее вычисляется работоспособность при ЧСС 170 ударов в минуту по формуле:

где N_1 - мощность первой нагрузки; N_2 - мощность второй нагрузки; F_1 - число ударов пульса за 1 минуту в конце первой и F_2 - в конце второй нагрузки.

С помощью данного теста определялась физическая работоспособность у спортсменов, выполняющих большие по объему нагрузки.

У борцов она равна в среднем 1300 кГм/мин, а самые высокие показатели наблюдаются у спортсменов, специализирующихся в видах циклического характера (лыжники, велосипедисты, легкоатлеты и др.), у которых она достигает 1700-1800 кГм/мин. Практическое применение этого теста у борцов во время проведения учебно-тренировочных сборов или в различные периоды годового цикла тренировки. По уровню PWC_{170} можно судить о том, как повлияла нагрузка на учебно-тренировочном сборе или в цикле тренировки на общую работоспособность того или иного спортсмена.

Нами была разработана и апробирована методика определения работоспособности борцов, которая может быть использована для оценки

специальной работоспособности борцов разных специализаций. Так, борцы классического стиля могут выполнить броски подворотом захватом руки и шеи (бросок через спину); борцы вольного стиля - броски поворотом (мельница); борцы, специализирующиеся по борьбе дзюдо - бросок подворотом захватом за руку и кимоно на спину; борцы самбо - бросок подворотом. Приемы выполняются с партнером одинакового веса. В первой части теста броски выполняются 4 минуты через каждые 10 секунд (без предварительной разминки). После выполнения последнего броска подсчитывается пульс пальпаторно в течение 10-15 сек. Затем после трехминутного перерыва спортсмен выполняет нагрузку в течение 4 минут в темпе - один бросок в течение 5 сек. Сразу после окончания работы снова определяется пульс за 10 или 15 секунд.

Исходя из того, что данный тест предназначен для индивидуального исследования, условно принято, что мощность первой и второй нагрузки будет постоянной при повторении исследований и поэтому нет необходимости вычислять показатели мощности. В таком случае остается от первой формулы только вторая часть, а именно:

где 170 - величина постоянная, F_1 - ЧСС за 1 минуту после первой нагрузки, F_2 - ЧСС за 1 минуту после второй нагрузки. Вычисленный коэффициент может колебаться в пределах от 0,1 до 10. Практическая проверка показала, что этим простым и информативным тестом можно пользоваться тренеру с любым контингентом занимающихся.

Но необходимо учитывать подготовленность спортсменов и в связи с этим менять темп выполнения бросков. В любом случае необходимо соблюдать следующие правила. Повторное проведение специальной пробы следует проводить в одно и то же время, с одним и тем же партнером выполнять бросок в первоначальном темпе. ЧСС следует определять сразу после выполнения бросков и как можно точнее.

При этом можно использовать методы радиотелеметрии, электрокардиографии, позволяющие регистрировать ЧСС.

Данный тест отражает как специальную работоспособность, так и тренированность борца. Практическое использование теста в условиях учебно-тренировочных сборов показало его высокую информативность и связь со спортивным результатом. Так, например, борцы, которые повысили или сохранили показатель на прежнем уровне к концу сборов, производили встречи активно на протяжении всего соревнования. Этого не наблюдалось у борцов, работоспособность которых снизилась по сравнению с исходными данными. Этим тестом можно пользоваться и для определения влияния нагрузки, интервалов отдыха между повторными нагрузками, оценить рациональность построения тренировочного цикла.

3. Исследование выносливости.

В спортивной практике и при проведении научных исследований часто используются тесты для проверки анаэробно-аэробной производительности

борцов. Для этого подбираются различные варианты дозированной нагрузки, которая как можно ближе отражает деятельность борцов. Каждый тренер в состоянии осуществить такой подбор и применить тест для проверки состояния борца, или же для тренировки как одно из средств повышения работоспособности. Вот некоторые из таких тестов:

15 бросков в максимальном темпе (учитывается время выполнения и ЧСС после окончания работы); трехминутный или шестиминутный тест (соответственно периодам или всей схватке с 1-минутным перерывом после трехминутной работы) с выполнением 5-ти бросков тренировочного чучела в течение 40 секунд, а затем в максимальном темпе броски в течение 20 секунд. Проводится анализ ЧСС и количества бросков. Предлагается работать 2 периода по 3 минуты с чучелом в следующих режимах:

1 минута	2 минута	3 минута
За 10 сек - 1 бросок прогибом или через спину	За 30 сек - 4 броска	За 50 сек - 12 бросков

За 30 сек - 5 бросков	3	а 20 сек -	За 10 сек -
		6 бросков	1 бросок
За 20 сек - 6 бросков			

	Отдых 1 минута	
4 минута	5 минута	6 минута
За 10 сек – 1 бросок	За 20 сек - 3 броска	За 30 сек – 40бр
За 50 сек - 12 бросков	За 40 сек - 9 бросков	За 10 сек - 1 бр.

Применение перечисленных тестов позволяет судить в основном о работоспособности борца в анаэробных условиях, т.е. в условиях кислородного долга. Вместе с тем известно, что для повышения аэробной производительности большое значение имеют аэробные возможности спортсмена.

В этой связи в учебно-тренировочной работе борцов различной квалификации необходимо уделять большое внимание упражнениям аэробного характера (кроссы, плавание и т.д.). Последовательность развития различных сторон работоспособности в тренировочном цикле должна быть такой: сначала повышать аэробные возможности, а затем анаэробные. Что касается отдельного занятия, то целесообразна обратная последовательность.

С целью постоянного контроля за уровнем развития аэробных возможностей у борцов можно использовать тест Ф.Купера. Этим автором было установлено (на основании многочисленных исследований), что максимальное потребление кислорода можно увеличить, пробегая не менее 2400 метров на время, и что этот тест характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Степень подготовленности мужчин (военнослужащих) до 30 лет на этой дистанции определяется следующим образом: 9 мин 45 с и быстрее - отлично; хорошо - 9,45 - 11.30; удовлетворительно - 11.30 - 14.00; плохо - 14.00 - 16.00; очень плохо - 16.00 и больше.

Проводя исследование на борцах - мастерах спорта, мы выявили, что они пробегают 2400 м по стадиону в пределах от 8 мин 27 с до 10 мин 30 с. Этот тест целесообразно использовать в подготовительном и соревновательном периоде с целью определения уровня аэробных возможностей, об улучшении которых будет свидетельствовать быстрота пробегания дистанции и ЧСС после финиша.

4. Определение максимальной производной и взрывной силы.

Для этой цели используются средства контроля. Гак, например, была разработана простая полидинамометрическая установка для измерения мышечной силы. Она портативна, и ее можно изготовить самостоятельно. Полидинамометрическая установка состоит из подвесного кронштейна, упоров для туловища и плеча, платформы для ног, троса с передвижным зажимом, нескольких ремней для фиксации тела и динамометров конструкции В.М.Абалакова. Основной принцип работы заключается в том, что испытуемый становится у гимнастической стенки и прикрепляется к ней с помощью ремней. Показатели силы измеряются при различных углах в следующих суставах: при сгибаниях и разгибаниях предплечья, плеча, туловища, бедра, голени и стопы. Эта установка может находиться в спортивном зале стационарно.

Представлены показатели абсолютной силы мышц борцов - членов сборных команд по борьбе по весовым категориям.

Для контроля за развитием силы у борцов используются подъем штанги на грудь и рывок штанги двумя руками. В учебнике для институтов физической культуры (1978) предлагаются следующие нормативы по весовым категориям: вес штанги для подъема на грудь для борцов % весом до 52 кг составляет 77 кг. При весе борца 57-80 кг - до 68-90 кг; до 70 кг - 105 кг; 75 кг - 115 кг; до 87 кг - 125 кг; до 96 кг - 130 кг; свыше 97 кг - 140 кг, а вес штанги для рывка у высококвалифицированных борцов составляет соответственно 62 , 65, 72 , 77 , 92, 100, ПО кг. Эти показатели получены на основании изучения мышечной силы у борцов высокого класса и поэтому могут служить своеобразием по развитию указанного физического качества.

В.И.Рудницким предложена портативная установка, которая дает возможность получить сведения об уровне развития взрывной силы различных групп мышц у спортсмена. Составной частью ее является динамометр с контактом, при помощи которого можно оценить, как быстро спортсмен может проявить усилия, равные 0,5 и 1/3 его максимальной силы. Такие показатели являются особенно важными, потому что в спортивной борьбе в большинстве случаев чрезвычайно важно моментально реагировать на различные движения противника и быстро отвечать на них, применяя быстрые усилия.

5. Определение быстроты движений.

Разработаны и контрольные нормативы по оценке быстроты борца. Предлагается выполнять максимальное количество бросков чучела прогибом в течение 20 с. Для вышеуказанных весовых категорий количество бросков должно соответствовать 12, 12, 12, 11, 11, 10, 9, 8. Бег на 30 м с низкого старта (в секундах) 4, 4, 4, 3, 4, 3, 2, 4, 3, 4, 4, 4, 5. Для контроля за скоростной выносливостью предлагается пробегать по стадиону 3000 м. за 11,1; 11,1; 11,0; 10,5; 10,3; 10,5; 11,2; 12,0 с. Кроме того, можно использовать броски тренировочного чучела в течение 6 мин по формуле: 20 с - макс. количество раз + 40 с - 4 броска (табл. I).

6. Определение гибкости.

От уровня развития такого физического качества, как гибкость, зависят во многом не только пространственные и временные характеристики тактико-технических действий, но и их эффективность в соревновательных условиях. Взаимоотношения между гибкостью и силой довольно сложны, а именно: в зависимости от направленности тренировочного процесса можно увеличить мышечную силу и одновременно уменьшить подвижность в суставах, и наоборот, правильное сочетание упражнений для развития гибкости и силы положительно влияет на параллельное развитие этих качеств.

Чтобы следить за уровнем развития гибкости, можно использовать гравитационный гониометр. Измерения проводятся из положения стоя следующим образом. На исследуемую часть тела с помощью жгута прикрепляется гониометр (градуированный круг с отвесом) и затем производится движение с максимальной амплитудой.

Предлагаемый гониометр имеет постоянную, градуированную в обе стороны от 0 до 180° шкалу, корпус с осью для подшипника и утяжеленный отвес, который прикрепляется с внутренней стороны крышки. Прибор неподвижно присоединен к планке, а к нужной части тела прикрепляется резиновой застежкой.

При измерении подвижности необходимо исследуемую часть тела (предплечье, голень, бедро, туловище) положить на горизонтальную плоскость и укрепить прибор так, чтобы стрелка отвеса остановилась на 90°. При переходе спортсмена в вертикальное положение стрелка автоматически останавливается на нулевой отметке. Во всех случаях прибор крепится на внешней стороне части тела.

Анализ полученных нами данных позволил констатировать, что для определения гибкости у борцов достаточно контролировать амплитуду движений при сгибаниях плеча, бедра и разгибаниях туловища на борцовском мосту. Было также установлено, что увеличение амплитуды при указанных движениях будет положительно влиять на подвижность в других суставах и движениях.

Определение подвижности в указанных суставах осуществляется следующим образом.

При сгибаниях плеча испытуемый становится лицом к гимнастической стенке и, касаясь ее лбом, берет палку на уровне ширины плеч, поднимает ее вверх и выполняет движение назад. Оценка подвижности производится из исходного положения руки вниз.

При сгибаниях бедра испытуемый находится спиной к гимнастической стенке и выполняет активное движение ногой с наибольшей амплитудой вверх.

При разгибаниях туловища гониометр закрепляется сбоку по центру грудины на уровне сосков. Далее испытуемый становится лицом к гимнастической стенке и прикрепляется к ней ремнем на уровне пояса. После этого, положив руки на голову, он до отказа наклоняется назад.

При измерениях подвижности на борцовском мосту гониометр крепится также сбоку по центру грудины на уровне сосков, а спортсмен становится как можно круче на мост.

На основании большого количества проведенных исследований подвижности в суставах у борцов различной квалификации (у более 300 человек), в том числе и борцов высокого класса, были определены оптимальные диапазоны развития этого физического качества у борцов.

Практическое значение полученных данных заключается в том, что они позволяют в процессе учебно-тренировочных занятий вести обоснованный контроль за уровнем развития подвижности в суставах. Данные, полученные на борцах высокой квалификации, могут служить ориентиром для менее квалифицированных борцов, а также помочь им найти и устранить слабые стороны в своей подготовке, оценить эффективность выполняемых специальных упражнений.

Чрезмерное отклонение индивидуальных показателей от оптимальных диапазонов нецелесообразно. Недостаточный уровень развития подвижности может привести к тому, что борец не сможет овладеть необходимым количеством технических действий в стойке и партере; затруднится выполнение им различных подготовительных действий в быстро меняющейся обстановке; спортсмен не сумеет рационально и экономично использовать свои силовые возможности во время выполнения приемов и т.п.

Заниженное развитие подвижности в определенных суставах, может привести также к отклонению от рациональной структуры атакующих действий. Педагогические наблюдения показывают, что недостаточная подвижность на борцовском мосту не дает возможности осуществить уход из опасного положения, затрудняет выполнение различных защит и контрприемов. И, наконец, малая подвижность, может быть причиной травм при неожиданных изменениях направления усилий, резких движений и т.д.

Значительное превышение оптимальных границ подвижности может привести к так называемой "разболтанности" в суставах и, вероятно, к уменьшению мышечной силы.

Уровень развития гибкости, на наш взгляд, также имеет немаловажное значение для проявления психологических качеств. Как правило, технические действия, требующие большой амплитуды, будет спортсменом выполняться смело, решительно и уверенно в случае высокого уровня развития подвижности в суставах. В то же время борец, не обладающий достаточной гибкостью, обычно выполняет прием скованно, с боязнью проведения контактирующих действий или попадания в опасное положение.

7. Оценка тактико-технической подготовленности

Достижения победы в спортивной борьбе, и в каждом поединке в частности, неразрывно связаны с тактико-техническими действиями, которыми владеют спортсмены в условиях поединка. А.А.Новиков (1978) предлагает следить за повышением тактико-технического мастерства путем определения эффективности спортивной техники. Так, активность борца в схватке можно определить по формуле:

где A - показатель активности борца, n - количество попыток (как удачных, так и неудачных) проведения приема, t – время схватки.

Эффективность техники - один из важных показателей мастерства спортсмена, и, естественно, чем больше и чаще оценивается судьями техника, тем этот показатель будет выше.

На практике тренер может оценивать своего ученика на соревнованиях различного масштаба, на тренировочных схватках и следить за ростом его тактико-технического мастерства.

Для выявления погрешностей в тактико-технической подготовленности борцов различной квалификации необходим строгий контроль проведенных тренировочных и, в особенности, соревновательных схваток. Обычно тренер следит лишь за наиболее способными учениками, записывает ошибки, затем анализирует их и в процессе учебно-тренировочных занятия проводит работу по исправлению замеченных недостатков. Однако это проводится не систематически и, как правило, лишь на основных соревнованиях. Нам кажется, что такой подход является неправильным и не способствует эффективности тренировочных занятий. Для практической деятельности нами предлагаются специально разработанные протоколы наблюдения. Практическая проверка показала, что их использование дает возможность на одном листе бумаги проследить всю соревновательную деятельность не только своего борца, но и предстоящего противника.

Порядок заполнения протоколов может быть свободным, однако целесообразно придерживаться двух следующих правил: если, например, борец выиграл два балла броском прогибом в первом периоде, тогда и «доставить цифру два в графе "броски прогибом"» в первом периоде, если же выиграл противник, тогда ставится цифра в определенной графе и берется в кружок. По борьбе дзюдо проставляется вместо цифр начальная буква приема. Например, если борец провел бросок с оценкой "вазари", ставится буква "В» а если противник "округляется" в графе активность, то ставится в

конце каждой минуты активность, пассивность или предупреждения соответствующими буквами и знаками (А, И, Ч, Ш).

Такой протокол позволяет оценивать тактико-техническую деятельность во время всего соревнования. На обратной стороне протокола после окончания встречи можно записать тактическую подготовку проведенных приемов и дать их расшифровку. Такая форма, на наш взгляд, оправдана потому, что тренеру в большинстве случаев трудно вести наблюдение за всеми участниками команды и для записей в протоколе можно привлечь борцов, свободных от встреч. Это имеет и большое познавательное значение для спортсмена, который внимательно наблюдает за поединком своего товарища.

Для регистрации тактико-технических действий в различных видах борьбы предлагаются различные символы. Стенографическая запись дает возможность проводить анализ деятельности борца более глубоко и точно.

Известно, что тренер очень много внимания уделяет становлению определенных технических действий у своего ученика. Проверкой эффективности своей работы обычно является участие борца в соревнованиях, и если он выполняет прием в соревновательной обстановке, считается, что он обучен данному техническому действию. Определить, например, траекторию движения, направление усилий или быстроту выполнения приема на глаз почти невозможно. Только большой опыт и интуиция позволяют тренеру определить недостатки в технике. Поэтому часто на тренировках можно слышать такие указания, как "больше прогнись", "сильнее делай подбив вперед", "делай рывок рукой в сторону" и ряд других указаний, которые даются потому, что их надо давать. Некоторые тренеры считают ненужным давать указания опытным спортсменам, решив, что те сами знают, как надо действовать. Все это естественно, однако с таким положением трудно безоговорочно согласиться. В наше время, когда в учебном процессе применяется самая сложная современная техника, нельзя полагаться лишь на свои ощущения. Для совершенствования тактико-технического мастерства необходимо использовать технические средства объективной оценки плодов своего труда - изменилась ли техника, ее основные элементы, или все осталось на прежнем уровне.

8. Методы определения психической подготовки.

Работа по психологической подготовке борцов представляет собой не менее сложную и не менее важную деятельность, чем физическая, тактико-техническая подготовка, развитие работоспособности и т.д. Однако в тренерской практике этот раздел выполняется не на высоком уровне. Видимо это связано с тем, чего до настоящего времени еще нет простых и доступных методик, которые позволили бы осуществлять контроль за динамикой психического состояния спортсменов. Недостаточно высокий уровень самоконтроля спортсмена, неумение своевременно расслабляться, неправильная по времени начала, характеру и продолжительности

«настройка» т.д. - вот один из главных вопросов, которые необходимо решить в этом направлении.

Для контроля за эмоциональным состоянием борцов используется физиологический тремор. С помощью индукционного сейсмодатчика механические колебания пальца, амплитуда которых быстро изменяется под влиянием различных раздражителей, преобразуются в колебания электрического тока и записываются на специальном устройстве в течение нескольких секунд. Установлено, что чем меньше амплитуда тремора Н.К.Волкова (1973), тем устойчивее эмоциональное состояние.

Для исследования состояния спортсменов в различные периоды тренировочных циклов и микроциклов используется прибор, определяющий ЭКС. Он предназначен для исследования электропроводимости кожи спортсмена. Так, в возбужденном состоянии электропроводимость кожи увеличивается. Оценка состояния нервной системы проводится в течение нескольких секунд. Прибор состоит из датчика и вольтметра.

9. Исследование функционального состояния.

Изучение состояния сдвигов в центральной нервной системе позволяет выявлять и коррегировать состояние перенапряжений у спортсменов.

При выполнении исследований необходимо использовать информативные, не обременительные для обследуемых педагогические и врачебно-физиологические методики, доступные для применения в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Результаты исследований показали, что таким требованиям отвечают следующие физиологические методики.

а) Хронорефлексометрия. Используется для определения скорости двигательных реакций, по которым можно судить и о скорости протекания нервных процессов.

Результаты многочисленных исследований при участии борцов высокого класса показывают, что имеется взаимосвязь между средними величинами двигательных реакций и уровнем подготовленности спортсменов.

Применяемая аппаратура и процедура рефлексометрии несложны, поэтому метод может быть широко использован в практике спортивной борьбы.

Простое время сенсомоторной реакции измеряется с момента включения сигнала до момента выполнения ранее заданной отметкой реакции. В качестве сигнала используют световой или звуковой раздражитель, который включается одновременно с электросекундомером. При ответной реакции в виде нажатия на кнопку (выполняется в максимально короткое время) секундомер останавливается.

Для исключения случайностей и получения достоверных результатов необходимо, чтобы каждый обследуемый выполнял не менее 10 измерений.

Время скрытого периода моторной реакции на свет при хорошем уровне подготовленности у борцов высокого класса, по данным многих исследований, составляет 173 -2,4 мс.

Более сложную информацию можно получить, определяя время сложной дифференцированной реакции на звук и свет, в данном случае учитываются время ответных реакций и количество ошибок при их дифференцировке.

б) Ортостатическая проба. Применяется для характеристики тонуса и возбудимости вегетативной нервной системы.

Показатели ортостатической пробы характеризуют соотношение возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы. При проведении ортостатической пробы у борцов установлено, что ее показатели позволяют определить характер компенсаторных реакций нейрорегулирующего аппарата кровообращения в процессе спортивного совершенствования.

Пробу рекомендуется использовать в этапных комплексных исследованиях, текущем контроле, а также для самоконтроля при подготовке борцов высокого класса.

Оценка пробы производится по ответной реакции пульса и артериального давления (АД) в первые 15-20 с. Проба считается положительной, если при переходе из горизонтального положения в вертикальное пульс учащается не более чем на 12-18 уд/мин (18-27 % и выше), указывает на повышение тонуса симпатического отдела нервной системы. Колебания АД незначительны (5-10 мм рт.ст.).

Пробу рекомендуется проводить утром, до зарядки. Имеются сведения, что повышение возбудимости симпатической иннервации наступает у спортсменов при перетренированности, что позволяет использовать ортостатическую пробу для ранней диагностики пере-г напряжения и перетренированности.

в) Показатели кардиогемодинамики (пульс, артериальное давление, электрокардиография). Применяются в спортивной борьбе для оценки динамики Состояния кровообращения и работы сердца спортсменов на этапах подготовки с целью управления процессом тренировки с учетом адаптационных изменений сердечно-сосудистой системы к различным по интенсивности и объему нагрузкам, а также для своевременной диагностики состояний переутомления и перенапряжения.

Электрокардиографию у борцов высокого класса целесообразно проводить в комплексном этапном обследовании. Результаты определения показателей пульса и АД можно использовать в текущем оперативном контроле за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы борцов.

При нормотоническом типе реакции (увеличение пульса на 50-60 % и более к исходному показателю, повышение максимального АД на 30-40 мм рт.ст. и снижение минимального АД на 10-20 мм рт.ст») отражает наилучший тип приспособления аппарата кровообращения к нагрузке. Гипертоническая

реакция (увеличение пульса до 100 и более процентов к исходному уровню и и максимального АД до 200 мм рт.ст. без изменения минимального АД с замедленным восстановлением) расценивается как неадекватная приспособительная реакция, возникающая вследствие несоответствия нагрузки функциональным возможностям организма.

Гипертонический тип реакции у борцов может наблюдаться в результате форсированной тренировки с большими нагрузками, которые нередко приводят к переутомлению, перенапряжению и перетренированности.

Для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы борцов к соревновательным нагрузкам целесообразно использовать индекс АД систолическое, наибольшее отклонение которого наблюдается при ЧСС несогласованности в повышении ЧСС и АД. Индекс рассчитывают в покое, а также после каждой схватки в течение 3 минут.

Для интегральной оценки адаптации сердечно-сосудистой системы борцов к соревновательным нагрузкам и уровня их тренированности необходимо одновременно оценить трудность каждой схватки (в баллах) с последующим расчетом индекса: трудность схватки.

Сравнительная оценка функционального состояния борцов в зависимости от их реакций на соревновательную нагрузку (по показателям гемодинамики), активности действий и результата выступления на соревновании позволяет выявить спортсменов с хорошим состоянием сердечно-сосудистой системы, но с недостатками тактико-технической подготовленностей наоборот.

г) Показатели функции внешнего дыхания. Имеют большое значение для своевременной диагностики состояния утомления и перетренированности борцов. Наиболее доступным методом оценки внешнего дыхания у борцов является подсчет дыхательных движений, который производят, приложив кисть к груди или надчревной области спортсмена. В покое у тренированных спортсменов частота дыхания 8-16 дв/мин. При больших физических нагрузках частота дыхания у борцов увеличивается до 40-50 дв/мин, а иногда и более без проявлений недостаточности дыхательной функции. Изменение частоты дыхания после физических нагрузок у тренированных спортсменов согласуется со сдвигами показателей сердечно-сосудистой системы.

Для оценки функционального состояния органов дыхания используется показатель отношения количества дыхательных движений к количеству сердечных сокращений. Большинство исследователей считают, что соотношение данных величин у спортсменов находится в пределах 1:2 - 1:6. После нагрузок различной направленности у спортсменов это соотношение остается стойким и нарушается только при переутомлении и перетренированности.

д) Динамометрия. Наглядное представление о топографии мышечной силы дает так называемый "мышечный профиль».

Установлено, что общая конфигурация динамического профиля у борцов высокого класса сохраняется с ростом мастерства. Динамический профиль отражает характер функционального совершенствования двигательного аппарата борцов.

Для упрощенной характеристики силового потенциала борцов измеряется величина максимального мышечного усилия правой и левой кисти, а также мышц спины (без ограничения времени). На основании многократных динамометрических измерений, проводимых на различных этапах подготовки, строится динамический профиль мышечной силы борцов.

Все сказанное в данном разделе можно объединить под терминами «работоспособность» и "тренированность". Не вдаваясь в дискуссию о терминологии, мы предлагаем понимать под этими понятиями следующее. Тренированность борца проявляется в способности к выполнению специальной работы в условиях анаэробно-аэробного энергообеспечения при стабильной структуре двигательных действий. Работоспособность определяется способностью спортсмена выполнять в течение определенного времени работу с заданной мощностью.

Литература

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М., 1977. – 103 с.
2. Геселевич В.А. Оценка физической работоспособности борцов: Теория и практика физической культуры, 1974. -№ 1. - С. 32.
3. Геселевич В.А. Методы оценки физической работоспособности борцов / Спортивная борьба. – М., 1979. - С. 47.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980. – 135 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. – 199 с.
6. Шахамов И.Л., Рыбалко Б.М. Применение методов математической статистики в исследовании по спортивной борьбе / На борцовском ковре. - М., ФиС, 1966. - С. 173-180.
7. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов. - Минск: Вышэйшая школа. - 95 с.
8. Новиков А.А. Методы исследования, применяемые в спортивной борьбе. - М., 1963, ФиС. - С. 5-19.
9. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. - Минск: Беларусь. - 1971. - С. 96.
10. Рудницкий В.И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования. Дис. канд.пед.наук. - М., 1971. - 170 с.
11. Рокицкий П.Ф. Биологическая статистика. - Минск: Вышэйшая школа, 1977. - 230 с.
12. Сорванов В.А. Комплексная оценка важности тестов в борьбе самбо. //Теория и практика физической культуры. - 1979, № 10. С. 10-13.

13. Станков А.Г., Климин В.А., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., ФиС, 1984. - 240 с.
14. Спортивная борьба под общ. ред. А.П.Купцова. - М., 1978. - 370 с.

Тема 50. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных и архивных материалов.
3. Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).
6. Педагогический эксперимент.
7. Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.
8. Методы исследования физического развития.
9. Математико-статистические методы.
10. Экспертное оценивание.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ документальных и архивных материалов;
- метод опроса - беседа, интервью и анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения);
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена;
- методы исследования физического развития;
- математико-статистические методы;
- экспертное оценивание.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

1. Анализ научно-методической литературы.

Любому исследованию должно предшествовать изучение и анализ литературных источников. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу.

Изучение литературных источников требует, прежде всего, подбора этих источников по конкретной тематике исследования. С этой целью широко используются библиографические каталоги, библиографические и реферативные издания, отраслевые информационно–поисковые системы.

Ценная информация содержится также в официальных документах. Это постановления и решения директивных органов, нормативные документы, статистические сводки и так далее.

Исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издающейся научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

2. Анализ документальных и архивных материалов.

Анализ документов – один из широко применяемых и эффективных способов сбора и анализа первичной информации. Исследование литературных данных дополняется ознакомлением с опытом работы педагогов и тренеров, так как многие вопросы недостаточно освещены в методической литературе. В документах с различной степенью полноты содержатся сведения о процессах и результатах деятельности человека (педагога, тренера, спортсмена, школьника и т.д.). Ценные сведения могут быть получены в ходе изучения текущих и архивных документов планирования и отчетности спортивной работы; руководящих материалов и сводных отчетов спортивных обществ; планов подготовки спортивных команд, данных врачебных обследований и прочее.

Большую роль играет сбор и систематизация спортивных результатов и показателей. С этой целью изучаются протоколы соревнований, материалы официальных сборников, применяется обработка дневников спортсменов и т.д. Многие стороны физического воспитания находят свое отражение в различных документах, таких как учебные планы, программы, врачебно-физкультурные карты.

Анализ дневников тренеров и спортсменов дает возможность выявить направление тренировочного процесса, методы тренировочной работы,

основные средства и систему их применения, объем и интенсивность применяемых нагрузок, спортивно-технические показатели, количество соревнований, субъективную оценку спортсменом эффективности учебно-тренировочного процесса, его самочувствие и проч.

3. Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.

В исследованиях, проводимых в области физической культуры и спорта, используются методы, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, которые в широком смысле можно именовать опросом.

Опрос – это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом). Главное достоинство опроса – широта охвата, так как можно опросить максимальное количество людей в минимальные сроки.

Сущность этих методов заключается в том, что исследователь (интервьюер, анкетер) задает испытуемому (респонденту) заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает устно – в случае беседы, или письменно при применении анкетного метода. Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во-вторых, возрастом, интеллектуальным уровнем и социально-демографическим статусом респондента.

Проведению опроса должна предшествовать разработка исследовательской программы, четкое определение целей, задач, понятий (категорий анализа), гипотез, объекта, предмета, выборки и инструментария исследования.

Каждый опрос предполагает упорядоченный набор вопросов (опросный лист), служащий достижению цели исследования, решению его задач, доказательству или опровержению гипотезы. Формулировки вопросов должны тщательно продумываться.

4. Педагогическое наблюдение.

Важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры и спорта занимает педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, таких как:

- содержание учебно-тренировочного процесса;

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочных нагрузок;
- технико-тактические действия и т.п.

Педагогический анализ и оценка учебно-тренировочного процесса – ведущая сторона деятельности исследователя.

Содержание педагогического наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

К достоинствам метода наблюдений относятся: наблюдение реального педагогического процесса; события фиксируются в момент их протекания; наблюдатель получает фактические сведения о событиях, а не мнение других лиц (как, например, при анкетировании) наблюдатель независим от мнений испытуемых.

Недостатками являются: элементы субъективизма у наблюдателя; недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мыслительной деятельности, эмоций); ограниченность объема наблюдений для одного исследователя; пассивность исследователя.

5. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).

Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

6. Педагогический эксперимент.

Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами, только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке.

Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Педагогический эксперимент – основа развития теории и методики физического воспитания. Следует различать дидактический и физический.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Намеренная организация условий изучаемого явления предусматривает его систематическое изменение на протяжении достаточно длительного периода времени с одновременным установлением связей изучаемого фактора с другими явлениями. Только в этом случае можно вскрыть природу изучаемого явления, причины, обуславливающие его необходимость, установить способы управления им.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

- когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;
- когда необходимо проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку;
- когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергнувшегося проверке;
- когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Таким образом, в эксперименте добываются научные факты путем преднамеренного создания необходимых по задачам исследования условий, по возможности исключая побочные влияния на конечный результат, а также путем повторного воспроизведения изучаемого явления и его измерения (оценки).

Наиболее простым и доступным педагогическим экспериментом является прямой эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов. Проведение экспериментальной части исследований в физической культуре и спорте осуществляется в несколько этапов:

- 1) На начальном этапе решается вопрос о необходимости проведения экспериментальной части исследования;
- 2) Разрабатывается научная гипотеза, которая будет положена в основу эксперимента, гипотеза базируется на определенных научных данных,

подкрепляется теоретическими доводами и умозаключениями, при организации конкретного эксперимента параллельно с общей гипотезой могут выдвигаться и частные (рабочие) гипотезы, непосредственно связанные с общей гипотезой;

3) выбираются конкретные виды эксперимента, в зависимости от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента и т.п. решается вопрос о видах и типах эксперимента;

4) выбор и оценка общих условий проведения эксперимента, таких как контингент испытуемых, преподаватели и тренеры, которые будут принимать участие в эксперименте, место и средства для проведения экспериментальных исследований;

5) отбор испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп, эти группы должны быть максимально идентичны по своим характеристикам, поскольку это играет важную роль для оценки результатов педагогического эксперимента, только в этом случае можно утверждать, что эффективность учебно-тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике;

6) в зависимости от общей цели и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в итоге, поэтому объектом наблюдения по ходу учебно-тренировочного, учебно-воспитательного процесса всегда являются занимающиеся и тренер (преподаватель), в ходе эксперимента используются частные методы и методики для сбора необходимых данных, а по завершении эксперимента либо его части – методы, проверяющие результаты учебно-тренировочного процесса – контрольные испытания, анкетирование, беседы и т.п.;

7) при составлении программы эксперимента, в ней необходимо указать содержание и последовательность всех действий - что, где, когда и как будет проводиться, наблюдаться, проверяться, сопоставляться и измеряться; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментарий и другие средства, кто будет выполнять работу и какую.

Таким образом, планирование эксперимента многоступенчатый процесс, включающий в себя: определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости, формулировку научной гипотезы, выбор типа эксперимента, выбор и оценку общих условий проведения эксперимента, оценку и выбор уравниваемых данных, их показателей в методике сбора этих данных, составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, программ ведения наблюдений.

7. Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.

Важным элементом системы физического воспитания является контроль, одной из форм которого является тестирование уровня физической подготовленности занимающихся.

Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи.

Тест – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся. Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Использованию тестов в педагогическом контроле должен предшествовать анализ на информативность. В настоящее время наиболее широкое распространение при определении информативности тестов получили критерии обоснованности, надежности и объективности. Средства контроля должны быть не только простыми в обращении, позволять легко оценить, стандартизировать, количественно выразить исследуемый признак, но и удовлетворять положениям математической теории тестов.

Полезность, обоснованность (валидность) предполагает соответствие теста оцениваемому двигательному качеству испытуемого. Если не проводилась проверка на валидность, то нет уверенности, что с помощью этого теста оценивается именно это то качество, для которого подобран тест.

Валидность – показатель корреляции между контрольным упражнением и критерием. Она характеризует прогностические данные, говорит о том, насколько точно (обоснованно) можно измерить с помощью теста именно то качество (признак, навык и т. д.), для которого он предназначен.

Объективность означает, что оценки по конкретному тесту у одного и того же испытуемого не должны зависеть от людей, проводящих тестирование, от личных качеств исследователя.

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

- должна быть определена цель применения того или иного теста;
- следует использовать стандартизованную методику тестирования;
- необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;
- должна быть разработана система оценок результатов в тестах;

- необходимо указать вид контроля (оперативный, текущий, этапный, итоговый).

8. Методы исследования физического развития.

Комплексная оценка физической подготовленности проводится на основе анализа достижений по ряду. Тесты, входящие в состав комплекса, должны быть простыми по технике выполнения, иметь простую систему измерения результатов тестирования. Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств.

При комплексном использовании методов педагогического и врачебного контроля способы управления учебно-тренировочным процессом существенно расширяются. Комплексная оценка физической подготовленности спортсмена проводится с целью:

- оптимизации процесса подготовки спортсменов;
 - планирования спортивных результатов на основных соревнованиях;
 - осуществления комплексного контроля процесса подготовки спортсменов и его коррекции;
- повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

При составлении комплекса контрольных нормативов (тестовой батареи) необходимо использовать субъективные и объективные методы.

Объективные методы подбираются в зависимости от вида спортивной деятельности, этапа подготовки, с учетом ведущих и обеспечивающих систем организма.

Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (соматоскопия) и измерение морфологических и функциональных показателей (антропометрия).

При соматоскопии определяются тип телосложения, пропорции тела и конституциональный тип.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные соматоскопии, дают возможность точнее определить уровень физического развития обследуемого.

Антропометрический метод является основным методом изучения особенностей телосложения человека. Он предусматривает определение продольных, глубинных, поперечных, обхватных размеров тела, веса тела, толщину кожно-жировых складок.

Под телосложением понимают размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки. Пропорции тела определяются соотношением размеров туловища, конечностей и их сегментов.

Организация условий исследования предусматривает создание обстановки, соответствующей задачам исследования. Особенно важно создать совершенно одинаковые условия при повторных сравнительных экспериментах.

9. Математико-статистические методы.

С целью обработки научных материалов применяются методы логической систематизации, такие как группировка, классификация, а также методы математической статистики.

Математическая статистика используется с целью количественного анализа педагогических явлений.

Использование математической статистики в педагогических исследованиях не самоцель, а одно из эффективных средств познания объективных законов обучения и воспитания. Поэтому оно будет оправдано и действительно только тогда, когда будет опираться на умелый и разносторонний качественный анализ, когда математические формулы будут представлять собой совершенно конкретное выражение качественных особенностей педагогических явлений.

10. Экспертное оценивание.

Одним из разновидностей статистического метода является метод экспертных оценок. С его помощью дают оценку исследуемому явлению в виде обобщенного мнения экспертов. Экспертной называется оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов. Под экспертизой понимается процедура, при которой одна группа лиц выясняет суждения по тому или иному вопросу другой группы лиц, называемых экспертами, в целях выработки и принятия по этому вопросу соответствующего решения.

К мнению специалистов обращаются всякий раз, когда осуществить измерения более точными методами невозможно или очень трудно. Однако, субъективная оценка во многом зависит от индивидуальных особенностей эксперта: квалификации эрудиции, опыта, личных вкусов и т.д., поэтому индивидуальные мнения рассматриваются как случайные величины и обрабатываются статистическими методами. Таким образом, современная экспертиза – это система организационных, логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации и анализ ее с целью выработки оптимальных решений.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

Тема 51. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

План лекции:

Введение

1. Методы научного исследования
2. Общие принципы научной работы со студентами.
3. Виды и формы научно-исследовательской работы студентов

Выводы

Заключение.

ВВЕДЕНИЕ

Научно-исследовательская работа студентов является одной из важнейших форм учебного процесса. Научные лаборатории и кружки, студенческие научные общества и конференции, - всё это позволяет студенту начать полноценную научную работу, найти единомышленников по ней, с которыми можно посоветоваться и поделиться результатами своих исследований. Так или иначе, исследовательской работой занимаются все студенты вузов. Написание рефератов, курсовых, дипломных работ невозможно без проведения каких-то, пусть самых простых исследований. Но более глубокая научная работа, охватывает лишь некоторых.

Затрачивая своё время, студент развивает такие важные для будущего исследователя качества, как творческое мышление, ответственность и умение отстаивать свою точку зрения. Со стороны преподавателя необходимы доброе внимание и поддержка, без которых студент, особенно на младших курсах, не захочет (да и просто не сможет) заниматься «скучной наукой», какой кажется почти любая дисциплина на начальных стадиях её освоения.

Студенческие научные объединения часто становятся кузницей молодых кадров для ВУЗов, в стенах которых они работают и за их пределами. Уже в трудах Ломоносова встречаются слова о необходимости поощрения молодых студентов, изъявивших желание заниматься собственными исследованиями во внеаудиторные часы

Сегодня, особенно необходимо пристальное внимание к научной деятельности студентов. Целый ряд как объективных, так и субъективных причин породил начало процесса старения преподавательского состава. С одной стороны, происходит процесс фильтрации, когда в ВУЗах остаются люди, действительно любящие свою профессию, и не способные променять её на какую-либо другую. Но с другой, этот процесс способен привести к такой ситуации, что через десять-двадцать лет нехватка кадров приведёт к снижению «планки» при отборе преподавателей, и высочайший уровень образования, которым славилась белорусская система высшего образования, уйдёт в историю.

Наш университет в последнее время уделяет всё большее внимание организации научной работы студентов, но далеко не во всех высших учебных

заведениях города этой проблеме придаётся такое большое значение.

Итак, в данной лекции нам с вами необходимо рассмотреть известные виды и формы научно-исследовательской работы студентов, сделать рекомендации по применению некоторых из них к исследованиям в области изучения спортивной педагогики и теории и методике физической культуры и спорта.

1. Методы научного исследования.

Всякая наука основана на фактах. Она собирает факты, сопоставляет их и делает выводы – устанавливает законы той области деятельности, которую изучает. Способы получения этих фактов называются методами научного исследования. Основные методы научного исследования в спортивной педагогике- наблюдение и эксперимент.

Наблюдение. Это систематическое, целенаправленное прослеживание проявлений человека в определенных условиях. Научное наблюдение требует постановки четкой цели и планирования. Заранее определяется, какие именно процессы и явления будут интересовать наблюдателя, по каким внешним проявлениям их можно прослеживать, в каких условиях будет происходить наблюдение и как предполагается фиксировать его результаты.

Особенность наблюдения в спортивной педагогике состоит в том, что непосредственно видеть и фиксировать можно факты, относящиеся к внешнему поведению (движения, словесные высказывания и т. д.). В связи с чем, правильность результатов наблюдения зависит не только от точности регистрации фактов поведения, но и от их истолкования- определения психологического смысла.

Метод педагогического наблюдения обычно применяется когда необходимо получить первоначальное представление о какой-либо стороне поведения, выдвинуть предположения о ее первопричинах. Проверка этих предположений чаще всего осуществляется при помощи педагогического эксперимента.

Педагогическое наблюдение должно быть целенаправленным: наблюдатель должен отчетливо представлять и понимать, что он собирается наблюдать и для чего наблюдать, иначе наблюдение превратится в фиксацию случайных, второстепенных фактов. Наблюдение следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Поэтому педагогическое наблюдение, как правило, требует более или менее продолжительного времени. Чем дольше наблюдение, тем больше фактов может накопить наблюдатель, тем легче будет ему типичное от случайного, тем глубже и надежнее будут его выводы.

Эксперимент в спортивной педагогике состоит в том, что ученый (экспериментатор) намеренно создает и видоизменяет условия, в которых действует изучаемый человек (испытуемый), ставит перед ним определенные задачи и по тому, как они решаются, судит о возникающих при этом процессах и явлениях. Проводя исследование при одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности протекания исследуемых процессов у каждого из них. В спортивной педагогике применяют два основных типа эксперимента: лабораторный и естественный.

Лабораторный эксперимент проводят в специально организованных и в известном смысле искусственных условиях, он требует специального оснащения, а порой и применения технических приспособлений. Однако наряду с достоинствами лабораторный эксперимент имеет и определенные недостатки. Наиболее существенный недостаток этого метода - его некоторая искусственность, которая при определенных условиях может привести к нарушению естественного хода исследуемых процессов, а следовательно, к неправильным выводам. Данный недостаток лабораторного эксперимента до известной степени устраняется при его организации.

Естественный эксперимент сочетает в себе положительные стороны метода наблюдения и лабораторного эксперимента. Здесь сохраняется естественность условий наблюдения и вводится точность эксперимента. Естественный эксперимент строится так, что испытуемые не подозревают о том, что они подвергаются исследованию, - это обеспечивает естественность их поведения. Для правильного и успешного проведения естественного эксперимента необходимо соблюдать все те требования, которые предъявляются к лабораторному эксперименту. В соответствии с задачей исследования экспериментатор подбирает такие условия, которые обеспечивают наиболее яркое проявление интересующих его сторон обучения или спортивной тренировки.

Метод беседы, анкетный метод. При правильном их проведении они позволяют выявлять индивидуальные особенности отношения личности: склонности, интересы, вкусы, отношения к жизненным фактам и явлениям, другим людям, себе. Чаще всего данный метод применяется для определения предварительной оценки к кругу исследуемых вопросов со стороны испытуемых.

Сущность этих методов заключается в том, что исследователь задает испытуемому заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает (устно – в случае беседы, или письменно при применении анкетного метода).

Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во вторых, возрастом испытуемых. В процессе беседы вопросы изменяются и дополняются в зависимости от ответов испытуемых. Ответы тщательно, точно записывают (можно с применением магнитофона).

Одновременно исследователь наблюдает за характером речевых высказываний (степенью уверенности ответов, заинтересованностью или равнодушием, характером выражений), а также поведением, выражением лица, мимикой испытуемых.

Анкетирование представляет собой перечень вопросов, которые дают изучаемым лицам для письменного ответа. Достоинство этого метода в том, что он позволяет сравнительно легко и быстро получить массовый материал. Недостаток же этого метода в сравнении с беседой – отсутствие личного контакта с испытуемым, что не дает возможность варьировать характер вопросов в зависимости от ответов. Вопросы должны быть четкими, ясными, понятными, не должны внушать тот или иной ответ.

Материал бесед и анкет представляет ценность тогда, когда он подкрепляется и контролируется другими методами, в частности наблюдением.

Тесты. Тест – это особый вид экспериментального исследования, представляющий собой специальное задание или систему заданий. Испытуемый

выполняет задание, время выполнения которого обычно учитывают. Тесты применяют при исследовании способностей, уровня развития, навыков, уровня усвоения знаний, а также при изучении индивидуальных особенностей испытуемых.

Тестовое исследование отличается сравнительной простотой процедуры, оно кратковременно, проводится без сложных технических приспособлений, требует самого простого оснащения (часто это просто бланк с текстами задач). Результат решения теста допускает количественное выражение и тем самым открывает возможность математической обработки. Отметим и то, что в процессе тестовых исследований не учитывается влияние многочисленных условий, которые так или иначе влияют на результаты, - настроение испытуемого, его самочувствие, отношение к тестированию. Неприемлемыми являются попытки с помощью тестов установить предел, потолок возможностей данного человека, прогнозировать, предсказывать уровень его будущих успехов.

Самонаблюдение. Самонаблюдением называют наблюдение и описание человеком протекания у себя самого тех или иных процессов. Самостоятельного значения как метод непосредственного исследования на основе анализа собственных проявлений метод самонаблюдения не имеет. Причина ограниченного его применения - явная возможность произвольного искажения и субъективного истолкования наблюдаемых явлений.

Инструментальные методы. К инструментальным методам исследования в спортивной педагогике относят использование в процессе исследований апробированного инструментария и технических средств определения, измерения и регистрации количественных данных и показателей. Инструментальные методы позволяют значительно повысить степень достоверности полученных результатов за счет объективности проводимых аппаратурных (инструментальных) исследований.

Методы математической статистики. Данный метод научного исследования является настолько универсальным, что практически ни один эксперимент не может обойтись без применения разнообразных методов используемых современной математической статистикой.

Итак, в спортивной педагогике используют целый ряд методов. Какой из них рационально применить, решают в каждом отдельном случае в зависимости от задач и объекта исследования. При этом обычно используют не один какой-нибудь метод, а ряд методов, взаимно дополняющих и контролирующих друг друга.

2. Общие принципы научной работы со студентами.

Основным способом подачи учебного материала было и остаётся информирование. Преподаватель с помощью лекций, собеседований и других обычных способов доносит до студентов приобретённые им знания, а студенты заучивают их. Такой способ был бы идеален ещё в начале века, но сегодня, когда наука развивается очень быстро, знания, приобретённые таким способом, являются малоценными, так как они быстро теряют свою актуальность. Следует оговориться, что речь идёт в первую очередь об общественных науках, в том числе и о спортивной педагогике, хотя и в точных науках знания даже годичной

давности могут оказаться устаревшими.

В наше время устоявшиеся догмы часто становятся лишь забавным курьёзом прошлого, и главным является не столько заучивание огромного массива информации, чтобы использовать его потом всю оставшуюся жизнь, сколько умение работать с этим массивом, выбирать из него необходимые знания, уметь их сгруппировать и обобщить. Поэтому уже давно большинство преподавателей склоняется к мысли, что их целью является не заставить студентов запомнить лекцию, а потом рассказать её на практическом занятии или экзамене и использовать при работе по специальности, а научить их учиться, чтобы в течение всей жизни они обновляли собственный запас знаний. В этом и заключается основная направленность научно-исследовательской работы со студентами.

Но проблема состоит в том, что многие студенты по целому ряду причин не могут подходить к учебному процессу творчески. И может случиться такая ситуация, что несколько студентов будут изучать дополнительную литературу, работать с документами и источниками, а основная масса продолжит учиться по старому способу. Если же сосредоточить внимание на основной массе, то наиболее активные студенты могут постепенно прекратить свои изыскания присоединиться к большинству. Эту сложную проблему легко разрешить посредством организации научного кружка по выбранному предмету. Преподаватель решает две задачи: он даёт возможность одарённым студентам проявить себя, так как кружок не ограничивает своих членов в выборе темы исследования, а с другой стороны он не боится уделить побольше внимания основной массе учащихся, что в свою очередь может выделить в коллективе новые таланты, которые так же станут членами научного кружка. В идеале, при большом желании и опыте со стороны преподавателя, членами кружка может стать практически вся группа.

Спортивная педагогика открывает широкий простор для молодых исследователей. Она настолько тесно переплетена со всеми сторонами жизни, что можно найти тему для работы каждому студенту, в какой бы спортивной специализации не относились его интересы.

В список возможных тем исследований, результаты которых могут быть применимы в практической деятельности можно отнести вопросы, лежащие в области методик обучения, спортивной тренировки, соревновательной деятельности, оздоровительной физкультуры, рекреации, реабилитации и так далее. Список можно продолжать до бесконечности, потому что каждый новый день несёт массу новых задач, требующих решений, как от государства, так и от каждого гражданина в частности.

Так, начав с частной проблемы активизации учебного процесса в ВУЗе, мы пришли к глобальному вопросу подготовки нового поколения людей, умеющих мыслить самостоятельно, принимать нестандартные решения в нестандартной ситуации, отвечать за свои действия, - всему тому, что необходимо в современных условиях.

3. Виды и формы научно-исследовательской работы студентов.

Существует и применяется два основных вида научно-исследовательской работы студентов (НИРС).

Учебная научно-исследовательская работа студентов, предусмотренная действующими учебными планами.

К этому виду НИРС можно отнести курсовые работы, выполняемые в течение всего срока обучения в ВУЗе, а так же дипломную работу, выполняемую на пятом курсе.

Во время выполнения курсовых работ студент делает первые шаги к самостоятельному научному творчеству. Он учится работать с научной литературой (если это необходимо, то и с иностранной), приобретает навыки критического отбора и анализа необходимой информации. Если на первом курсе требования к курсовой работе минимальны, и написание её не представляет большого труда для студента, то уже на следующий год требования заметно повышаются, и написание работы превращается в действительно творческий процесс. Так, повышая с каждым годом требования к курсовой работе, ВУЗ способствует развитию студента, как исследователя, делая это практически незаметно и ненавязчиво для него самого.

Выполнение дипломной работы имеет своей целью дальнейшее развитие творческой и познавательной способности студента, и как заключительный этап обучения студента в ВУЗе направлено на закрепление и расширение теоретических знаний и углубленное изучение выбранной темы.

На старших курсах многие студенты уже работают по специальности, и, выбирая тему для курсовой работы это чаще всего учитывается. В данном случае, кроме анализа литературы, в дипломную работу может быть включён собственный практический опыт по данному вопросу, что только увеличивает научную ценность работы.

К НИРС, предусмотренной действующим учебным планом, можно отнести и написание рефератов по темам практических занятий. При этом следует сказать о том, что чаще всего реферат является или переписанной статьёй, или, что ещё хуже, конспектом главы какого-то учебника. Назвать это научной работой можно с большим сомнением. Но некоторые рефераты, написанные на основе нескольких десятков статей и источников, по праву можно назвать научными трудами и включение их в список видов НИРС вполне оправданно.

2. Исследовательская работа сверх тех требований, которые предъявляются учебными планами.

Как уже говорилось выше, такая форма НИРС является наиболее эффективной для развития исследовательских и научных способностей у студентов. Это легко объяснить: если студент за счёт свободного времени готов заниматься вопросами какой-либо дисциплины, то снимается одна из главных проблем преподавателя, а именно - мотивация студента к занятиям.

Студент уже настолько развит, что работать с ним можно не как с учеником, а как с младшим коллегой. То есть студент из сосуда, который следует наполнить информацией, превращается в источник последней. Он следит за новинками литературы, старается быть в курсе изменений, происходящих в выбранной им науке, а главное - процесс осмысления науки не прекращается за пределами ВУЗа

и подготовки к практическим занятиям и экзаменам. Даже во время отдыха в глубине сознания не прекращается процесс самосовершенствования.

Реализуется известная ленинская цитата: “во-первых - учиться, во-вторых - учиться и в - третьих - учиться и затем проверять то, чтобы наука у нас не оставалась мертвой буквой или модной фразой..., чтобы наука действительно входила в плоть и кровь, превращалась в составной элемент быта вполне и настоящим образом”¹.

Основными формами НИРС, выполняемой во внеучебное являются:

- * Проблемные кружки;
- * Проблемные студенческие лаборатории;
- * Участие в научных и научно-практических конференциях;
- * Участие во внутривузовских и республиканских конкурсах.

Кроме того, в Белорусском государственном университете физической культуры (БГУФК) применяются

- * Участие в выполнении госбюджетной и договорной тематики кафедр.
- * Участие в выполнении ежегодного отчета по научно-исследовательской работе, в соответствии с утвержденной тематикой на кафедре.

Остановимся более подробно на каждой из вышеперечисленных форм.

Проблемные кружки.

Научный кружок является самым первым шагом в НИРС, и цели перед его участниками ставятся несложные. Чаще всего, это подготовка докладов и рефератов, которые потом заслушиваются на заседаниях кружка или на научной конференции.

Кружок может объединять как членов группы, курса, факультета, а иногда - и всего института. Последний вариант чаще всего встречается в кружках, изучающих проблемы общественных и гуманитарных наук, так как в технических и естественных кружках научные исследования студента пятого курса скорее всего будут малопонятны студентам первого, и у них может пропасть интерес к кружку, как таковому. Работа кружков, как правило, выглядит следующим образом: На организационном собрании, проходящем приблизительно в октябре, происходит распределение тем докладов и рефератов выборным путём, после чего преподаватель указывает на наличие для каждой темы основной и дополнительной литературы и рекомендует в ближайшее время продумать план работы. Некоторые преподаватели считают, что выборное распределение докладов не является необходимым, так как студент концентрируется на одной теме, не уделяя большого внимания другим. С одной стороны, принудительное распределение тем может ликвидировать такую “зацикленность”, но, с другой стороны, такой подход может не найти поддержки у самих студентов. Представим себе первокурсника, который впервые пришёл на заседание кружка, где, как он как он считает, к нему должны относиться почти, как к равному, и вдруг он получает для работы тему, которая его интересует очень мало, а тема, которую ему хотелось развить в своей работе, досталась другому. Конечно, студент обидится, и его присутствие на остальных заседаниях кружка ставится под сомнение.

Таким образом, распределение тем должно быть исключительно выборным,

тем более что к началу обучения в ВУЗе человек уже достаточно развит, чтобы иметь собственные интересы и пристрастия.

После распределения тем начинается главная и основная работа кружка. На первых порах основная роль принадлежит его руководителю. Если начальный период работы кружка прошёл успешно, и большая часть тем принята в работу, то составляется график выступлений, и начинается заслушивание готовых докладов. Как правило, на одном заседании кружка заслушивается не более двух выступлений, так как только в данном случае можно подробно обсудить каждый доклад, задать вопросы и получить развёрнутые ответы на них. Кроме этого, большое количество докладов трудно для восприятия, и может снизиться активность и заинтересованность членов кружка.

Формами подведения итогов работы кружка могут стать конкурс докладов, участие в научных конференциях и предметных олимпиадах, проведение круглых столов, встречи с учёными, а так же публикация тезисов лучших работ в научных сборниках ВУЗов.

Проблемные кружки представляю собой “облегчённую” форму НИРС, и поэтому на их базе возможно организация встреч с людьми, которые сталкиваются с проблемами, выбранными кружком для рассмотрения, на работе и в быту, проведение различных викторин и КВН.

Проблемный кружок может сочетать в себе элементы научного кружка, лаборатории и т. д.

Проблемные студенческие лаборатории (ПСТ).

ПСТ относятся к следующей ступени сложности НИРС. В них принимают участие студенты второго курса и старше. Лаборатория не является школой научной работы, занятия в ней предполагают определённый запас знаний и навыков. В рамках ПСТ осуществляются различные виды моделирования, изучение и анализ реальных документов, программ, деловых игр, а так же практическая помощь предприятиям. Работа в такой лаборатории предполагает не столько изучение и анализ литературы, сколько постановку эксперимента, создание чего-то нового. ПСТ, скорее всего, будут не столь многочисленны, как научные и проблемные кружки. Происходит отсев студентов, когда из способных выбираются ещё более способные.

Ещё одним отличием ПСТ от кружка является большее значение способности студента к коллективной работе. Если в кружке каждый студент отвечает, как правило, только за себя, то в ПСТ, где темы исследований гораздо более глобальные, одной самостоятельной работой обойтись практически невозможно. Руководитель лаборатории должен помочь студентам разделить тему на отдельные вопросы, решение которых приведёт к решению главной проблемы. Важно внимание к интересам каждого студента, к его склонностям и возможностям. Опыт коллективной работы приходит не сразу, и разрешение споров и конфликтов, возникающих в процессе работы, так же во многом лежит на плечах преподавателя. В процессе этой работы студент может полученные за время учёбы и работы в кружках знания реализовать в исследованиях, имеющих практическое значение

Таким образом, работа в ПСТ - следующий важный шаг к полноценной научно-исследовательской работе и ценный опыт для дальнейшей научной и практической деятельности.

Участие в научных и научно-практических конференциях.

На конференции молодые исследователи получают возможность выступить со своей работой перед широкой аудиторией. Это заставляет студентов более тщательно прорабатывать будущее выступление, оттачивает его ораторские способности. Кроме того, каждый может сравнить, как его работа выглядит на общем уровне и сделать соответствующие выводы. Это является очень полезным результатом научной конференции, так как на раннем этапе многие студенты считают собственные суждения непогрешимыми, а свою работу - самой глубокой и самой ценной в научном плане. Часто даже замечания преподавателя воспринимаются как простые придирки. Но слушая доклады других студентов, каждый не может не заметить недостатков своей работы, если таковые имеются, а так же выделить для себя свои сильные стороны.

Кроме того, если в рамках конференции проводится творческое обсуждение прослушанных докладов, то из вопросов и выступлений каждый докладчик может почерпнуть оригинальные идеи, о развитии которых в рамках выбранной им темы он даже не задумывался. Включается своеобразный механизм, когда одна мысль порождает несколько новых.

Научно-практические конференции, уже исходя из самого названия, включают в себя не только и не столько теоретические научные доклады, сколько обсуждение путей решения практических задач. Научно-практическая конференция может проводиться, по результатам летней практики студентов, когда последние, столкнувшись с определёнными проблемами, могут с помощью преподавателей попытаться найти пути их решения. Такие конференции помогают студентам учиться применять изученную теорию на практике. Разработка и проведение такой конференции требует от организаторов и участников большого внимания и терпения.

ВЫВОДЫ

Из вышесказанного мы можем сделать следующие выводы.

НИРС является одной из форм учебного процесса, в которой наиболее удачно сочетаются обучение и практика. В рамках научной работы студент сначала приобретает первые навыки исследовательской работы, затем начинает воплощать приобретённые теоретические знания в исследованиях, так или иначе связанных с практикой., а в конце этого длительного процесса возможно участие во «взрослых» научных конференциях, симпозиумах разного уровня, вплоть до международных.

НИРС требует большого внимания и терпения от научных руководителей, так как удача или неудача каждого студента во многом является результатом их собственных верных и неверных действий.

НИРС должна находиться в центре внимания руководящих звеньев ВУЗа.

Многообразие форм НИРС даёт возможность каждому студенту ВУЗа найти занятие по душе, и участие в ней необходимо для наиболее гармоничного и глубокого образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Научно исследовательская работа студентов является важным фактором при подготовке молодого специалиста и учёного. Выигрывают все: сам студент приобретает навыки, которые пригодятся ему в течение всей жизни, в каких бы отраслях народного хозяйства он не работал: самостоятельность суждений, умение концентрироваться, постоянно обогащать собственный запас знаний, обладать многосторонним взглядом на возникающие проблемы, просто уметь целенаправленно и вдумчиво работать.

Общество получает достойного своего члена, который, обладая вышеперечисленными качествами, сможет эффективно решать задачи, поставленные перед ним.

Каждый преподаватель ВУЗа должен уделять НИРС не меньше внимания, чем к аудиторным занятиям, несмотря на то, что это отнимает много времени и сил. Ведь самая большая награда для него - это действительно образованный, всесторонне развитый и благодарный человек, который всегда будет помнить уроки, полученные в юности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.
2. Максимович, В. А. Спортивная борьба : моногр. / В. А. Максимович, В. С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1 : Пропедевтика. – 286 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2 : Кинезиология и психология. – 279 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 3 : Методика подготовки. – 399 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – Кн. 4 : Планирование и контроль. – 384 с.
7. Шулика, Ю.А. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / под общ.ред. Ю.А.Шулика / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1976. – 96 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
3. Семенов А. Г. Греко-римская борьба: Учебник / Под. Общ. Ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

Список литературы:

1. В.А. Крутецкий. «Психология» Москва «Просвещение» 1986г.
2. Л.А. Венгер, В.С. Мухина «Психология» Москва «Просвещение» 1988г.
3. Активизация самостоятельной работы студентов по политической экономии/Коллектив авторов// Издательство Воронежского университета, 1985.
4. Актуальные вопросы преподавания политической экономии социализма/Коллектив авторов//Издательство Саратовского университета, 1977.
5. Вопросы преподавания политической экономии в системе высшего заочного и вечернего образования/Коллектив авторов// Москва, “Высшая школа”, 1968.
6. «Компьютерра», компьютерный еженедельный журнал, №№ 1-52 за 1996 год, №№ 1-17 за 1997 год.
7. Макаренко А. С. “Педагогическая поэма”, Москва, 1988.
8. Самостоятельная работа студентов в вузе/Коллектив авторов//Издательство Саратовского университета, 1982.

ТЕМА 52. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ

План лекции

1. Требования к элементам курсовой работы.
2. Требования к оформлению курсовой работы.

1. Требования к элементам курсовой работы.

Курсовая работа студентов должна:

быть актуальной, имеющей практическое значение для решения конкретных вопросов и проблем;

основываться на новейших теоретических разработках исследуемого вопроса, что предполагает изучение нормативных правовых актов, научных, учебно-методических и иных материалов и выработку на этой основе собственной позиции;

содержать конкретные предложения по решению изучаемой проблемы;

отвечать требованиям по ее оформлению.

Структура курсовой работы состоит из следующих частей:

титульный лист;

оглавление;

перечень условных обозначений и сокращений (при необходимости);

введение;

основная часть, представленная главами (2-4 главы);

заключение;

список использованных источников (не менее 15);

приложения (при необходимости).

3.3. Курсовая работа должна отвечать следующим требованиям:

Титульный лист оформляется в соответствии с Приложением 1.

Оглавление (содержание) включает названия структурных элементов с указанием точных названий глав (параграфов), номеров соответствующих им страниц курсовой работы и оформляется в соответствии с Приложением 2.

Если в курсовой работе используется специфическая терминология, а также употребляются малораспространенные сокращения, обозначения и т. п., то они могут быть представлены в виде отдельного перечня условных обозначений и сокращений, помещаемого перед введением. Перечень должен располагаться столбцом, в котором

слева (в алфавитном порядке) приводят условное обозначение или сокращение, а справа – их детальную расшифровку.

Введение – вступительная часть курсовой работы; в ней даются обоснование выбора темы, ее актуальность, степень научной разработанности, общая оценка состояния исследуемой проблемы, цели и задачи исследования, методы исследования; объем – до 2-3 страниц.

Актуальность темы курсовой работы. Следует указать важность и значимость проблемы в рамках дисциплины и практики.

Цель и задачи исследования. Обычно формулируется одна цель работы и несколько задач, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

Методы исследования. Приводятся названия использованных научных методов и их описание.

Структура и объем курсовой работы. Указывается структура курсовой работы, наличие введения, количество глав, наличие заключения, списка использованных источников, приложения. Затем приводится полный объем курсовой работы в страницах, а также количество рисунков, таблиц, приложений и количество использованных источников.

Основная часть курсовой работы раскрывает сущность проблемы, ее место в современной теории и практике изучаемой учебной дисциплины, тенденции развития проблемы, содержит предложения и практические рекомендации по решению исследуемой проблемы. Основная часть излагается в главах и не должна превышать объем в 20-25 страниц машинописного текста. Дробление материала курсовой работы на главы, разделы, подразделы, а также их последовательность должны быть логически оправданными. Каждую главу курсовой работы следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги изучения конкретного вопроса или проблемы исследования и на которых базируется формулировка основных выводов исследования в целом, приводимых в разделе «Заключение».

Заключение содержит основные результаты исследования и выводы. Раздел должен иметь объем не более 2 страниц.

Список использованных источников включает перечень источников информации, на которые в работе приводятся ссылки.

При необходимости для более полного раскрытия темы в курсовую работу могут быть включены приложения. В приложениях размещается дополнительный материал, например, копии документов, таблицы вспомогательных (исходных) цифровых данных, рисунки, схемы, диаграммы и т. д.

2. Требования к оформлению курсовой работы.

2.1. Курсовая работа представляется в отпечатанном виде. Текст размещается на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм).

2.2. Количество знаков в строке должно составлять 60–70, а количество строк – 40 ± 5 на странице. Печать производится с использованием текстового редактора Word шрифтом Times New Roman, размером 13–14 пунктов. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определениях, терминах, важных особенностях, применяя шрифты разной гарнитуры, выделение с помощью рамок, подчеркивания и пр.

2.3. Текст курсовой работы необходимо печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм.

2.4. Объем курсовой работы, как правило, должен быть не менее 25 страниц.

2.5. Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе оформления курсовой работы, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного текста (графиков).

2.6. Заголовки структурных частей печатают прописными буквами в середине строк. Так же печатают заголовки глав. Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной), располагая их в середине строк. Заголовки подразделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзаца. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой.

Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа.

2.7. Нумерация страниц, глав, разделов, подразделов, рисунков, таблиц, приложений дается арабскими цифрами без знака №.

Первой страницей курсовой работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют на нижнем поле в центре нижней части листа без точки в конце.

2.8. Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: «2.3» (третий раздел второй главы). Затем идет текст заголовка раздела.

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела,

разделенных точками, например: «1.3.2» (второй подраздел третьего раздела первой главы). Затем располагают текст заголовка подраздела.

2.9. Таблицы следует располагать непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице. Иллюстрации и таблицы, которые расположены на отдельных листах курсовой работы, включают в общую нумерацию страниц.

Таблицы нумеруют последовательно (за исключением таблиц, приведенных в приложении) в пределах главы. В левом верхнем углу над соответствующим заголовком таблицы помещают надпись «Таблица» с указанием ее номера. Номер таблицы должен состоять из номера главы и порядкового номера таблицы, разделенных точкой, например: «Таблица 1.2» (вторая таблица первой главы).

Если в курсовой работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут.

Каждая таблица должна иметь заголовок, который располагают над таблицей и печатают без абзацного отступа. Заголовок и слово «Таблица» начинают с прописной буквы. Заголовок не подчеркивают.

Таблицу размещают после первого упоминания о ней в тексте таким образом, чтобы ее можно было читать без поворота курсовой работы или с поворотом по часовой стрелке.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другой лист. При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово «Таблица» и ее номер указывают один раз слева над первой частью таблицы, над другими частями слева пишут слово «Продолжение таблицы».

2.10. Иллюстрации обозначают словом «Рисунок» и нумеруют последовательно в пределах главы. Номер иллюстрации должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации, разделенных точкой. Например: Рисунок 1.2 (второй рисунок первой главы). Номер иллюстрации, ее название и поясняющие подписи помещают последовательно под иллюстрацией. Если в курсовой работе приведена одна иллюстрация, то ее не нумеруют и слово «Рисунок» не пишут.

Иллюстрации должны иметь наименование, которое дается после номера рисунка. При необходимости иллюстрации снабжают поясняющими подписями (подрисуночный текст).

2.11. При написании курсовой работы необходимо давать ссылки на источники, материалы или отдельные результаты, которые в ней приводятся. В том месте курсовой работы, где дается ссылка, необходимо указать номера источников в списке литературы, например: [15, 20] (здесь 15, 20 – номера источников в списке

литературы).

Список использованных источников формируется в порядке появления ссылок в тексте, либо в алфавитном порядке фамилий первых авторов или заглавий. Сведения об источниках, включенных в список, оформляются в соответствии с Приложением 6.

2.12. Приложения оформляют как продолжение курсовой работы на последующих ее страницах, располагая их в порядке появления ссылок в тексте. Каждое приложение следует начинать с нового листа (страницы) с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», напечатанного прописными буквами. Приложение должно иметь содержательный заголовок.

Если в курсовой работе более одного приложения, их нумеруют последовательно, например, ПРИЛОЖЕНИЕ 1, ПРИЛОЖЕНИЕ 2 и т. д.

3. Хранение курсовых работ

3.1. Курсовые работы с отзывами, протоколы защиты курсовых работ хранятся в течение 2-х лет после защиты на соответствующих кафедрах.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему:

**«ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ЕЕ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ»**

Исполнитель: студент 4
курса,
СПФ МВС, гр. 224,
Иванов Ф.В.

Руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Петров Петр Петрович

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень условных обозначений и сокращений	3
Введение.....	4
Глава 1. Общая характеристика физической культуры	6
Глава 2. Основные формы физической культуры	10
2.1 Базовая физическая культура	10
2.2 Спорт как компонент физической культуры	13
2.3 Профессионально-прикладная физическая культура	15
2.4 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.....	17
2.5 «Фоновые» виды физической культуры	18
Глава 3. Функции физической культуры	19
3.1 Специфические функции физической культуры.....	19
3.2 Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры	21
Заключение	24
Список использованных источников	25
Приложения	29

Тема 53: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Инвентарь и оборудование зала борьбы

Инвентарь и оборудование для тренировочных занятий и соревнований, экипировка спортсмена

Занятия спортивной борьбой проводятся в специально оборудованном зале борьбы. Помещение должно быть светлым, чистым и достаточным по размерам.

Инвентарь и оборудование можно условно разделить на два функциональных блока:

1. Для проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Для проведения соревнований по вольной борьбе.

Первый блок включает в себя: борцовский ковер, тренажеры, канаты, манекены, весы; видеоаппаратура (видеокамера, телевизор, компьютер), вспомогательные помещения (раздевалки, туалеты, душевые), медицинский кабинет, реабилитационный центр.

Второй блок включает в себя: борцовские ковры, весы, электронное демонстрационное табло, видеоаппаратура (видеокамера, видеоманитофон, телевизор), радиоаппаратура (микрофоны, усилительные колонки, усилитель), множительная техника (компьютер, факс, ксерокс); помещения (зал для укладки ковров с подсобными помещениями), наличие мест (для зрителей, участников, судей, представителей, гостей), реабилитационный центр.

Из перечисленного оборудования, мы подробно остановимся на борцовском ковре, в связи с тем, что на нем проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Конструкция и габариты борцовского ковра для проведения соревнований регламентируются международными правилами соревнований по спортивной борьбе. Он представляет собой равномерно гладкую и не жесткую поверхность, состоящую из матов размером 1х2 м, в форме квадрата площадью 12х12 м, укрытую покрывалом из прочного синтетического материала без грубых швов. Ковер имеет следующую разметку: рабочая площадка (центральная площадь ковра) — круг диаметром семь метров, внутри него располагается центральный круг диаметром один метр с десятисантиметровой окантовкой. Опоясывает рабочую площадку ковра зона пассивности шириной один метр.

Таким образом ковер представляет собой круг диаметром 9 метров, пространство за которым шириной 1,2—1,5 м является площадью для страховки.

На соревнованиях все части ковра должны быть разного цвета. Зона пассивности покрашена в красный цвет. Напротив стола руководителя ковра левый от него угол ковра обозначается красным цветом, правый синим.

Площадь, на которую укладывается ковер должна быть шире на 2,5 м в каждую сторону.

На международных соревнованиях и чемпионатах Беларуси ковер укладывается на помост, высота которого не должна превышать 1,1 м. Боковые стороны помоста должны иметь угол наклона во внешнюю сторону (45 градусов) и украшаются панно.

Ковер для проведения учебно-тренировочных занятий может иметь некоторые незначительные отклонения в размерах от стандарта. Количество ковров для проведения соревнований зависит от числа участников. При проведении соревнований с участием 50 спортсменов в два дня, используется один ковер. Если количество участников составляет от 50 до 100 человек и соревнования проходят в два дня, то тогда необходимы два ковра. Когда число участников превышает сто человек и соревнования продолжаются два дня, то необходимо три ковра. Идеально в зале иметь два типа тренажеров и тяжелоатлетическое оборудование.

Тренажеры имеются нескольких конструкций: воспроизводящие положения тела человека; моделирующие эффективные режимы работы мышц занимающихся. Для тренировок используется тяжелоатлетический инвентарь (штанги, гири, гантели, малогабаритные штанги) и оборудование к нему помост, приспособление для тренировки лежа со штангой, приспособление для развития кистей рук, стойки для приседания со штангой.

Если все не вмещается в зал или не хватает средств для приобретения, то тогда целесообразно остановиться на втором типе тренажеров. Оборудование в зале устанавливается на безопасном расстоянии от ковра. Также подвешиваются канаты, желательно не менее трех, если позволяет высота.

Борцовские манекены подразделяются по весо-ростовому показателю, обтянуты разным материалом: кожей, кожзаменителем, обычной крепкой материей.

Например, целесообразно использовать в учебно-тренировочном процессе следующие манекены; рост до 150 см, вес 20-25 кг. для весовых категорий (54-58 кг), рост 155-165 см, вес 30 кг - (63-69 кг); 166-170 см, вес 32-35 кг - (76-85 кг); 171-180 см, вес 36-40 кг (97-130 кг).

При приобретении борцовских манекенов желательно отдавать предпочтение тем, которые обтянуты кожей. Эти манекены удобны в работе и более долговечны.

В период проведения соревнований значительно увеличивается потребность в подсобных помещениях в зависимости от уровня соревнований и количества участников. Обязательно предусматривается комната для секретариата.

Медицинский кабинет обеспечивает первую медицинскую помощь занимающимся при получении травм, проводит медицинский контроль и консультации.

В период соревнований их организаторы обеспечивают медицинское обслуживание.

Деление борцов на весовые категории обязывает спортсменов контролировать свой вес. Для реализации весового контроля в зале целесообразно иметь не менее двух весов, на которых будет осуществляться контроль занимающимися собственного веса.

В период проведения соревнований, как показывает опыт, надо иметь четверо электронных весов. При этом в первый день взвешиваются четыре весовые категории, каждая на отдельных весах, во второй день – аналогично остальные четыре.

При отсутствии электронных весов, в виде исключения разрешается проводить взвешивание на обычных механических весах.

Реабилитационный центр предусматривает: сауну, кушетки для проведения массажа, фито-чай, музыку, релаксационные видеофильмы и т. д.

Специализированный борцовский зал должен вмещать как минимум стандартный ковер, идеальный вариант – два и более.

Минимальные размеры зала борьбы: длина 18 м, ширина 14 м, высота не менее 3,5 м. При ограниченных размерах зала по периметру ковра на стенах внутри зала устанавливаются страховочные маты.

Видеоаппаратура способствует более качественному усвоению тактико-технических действий борца и помогает лучше анализировать выступления в соревнованиях. В ее комплект входят: видеокамера, видеомагнитофон, телевизор и др.

Радиоаппаратура включает микрофоны, усилители| колонки. В учебно-тренировочном процессе периодически используется фоновая музыка.

В период проведения соревнований устанавливаются микрофоны на столы главного судьи, судьи-информатора и руководителей ковров.

Музыкальное обеспечение соревнований включает: марши, гимн Республики Беларусь и музыку для заполнения пауз, которые образуются во время соревнований.

Электронные демонстрационные табло устанавливаются пультами для каждого ковра на видном месте. Табло специально ограждают во избежание их повреждения.

Множительная техника необходима в ежедневной работе, а особенно в период проведения соревнований. Она включает в себя: компьютер с принтером, ксерокс, факс и др.

Вышеперечисленное материально-техническое оборудование в вузе находится в прямой зависимости от финансового обеспечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Балабанов И.Т., Степанов В.Н. Бюджетная система Российской Федерации. – СПб.: СПбТЭИ, 1995. – С. 10-15.

2. Богачева О. Государственное финансирование сферы культуры и искусства // Вопросы экономики, 1996. – №; 10.
3. Гордин В.Э., Хорин Л.В., Хайкин М.М. Экономика общественного и неприбыльного сектора. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. – С.25-38.
4. Григорьев В.И., Семенов А.Г. Организация соревнований по греко-римской борьбе в вузе: Учебно-методическое пособие. – СПб. Изд-во СПбГУЭФ, 1994. –38 с.
5. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. – СПб.: ГАФК, 1998. – 127 с.

Тема 55: ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

План лекции:

1. Финансирование борьбы в ВУЗе.
2. Финансирование сторонними организациями.

1. Финансирование борьбы в ВУЗе.

Физическая культура и спорт относятся к социальной сфере. Одним из основных источников финансирования социальной сферы выступает бюджет, из которого финансируются некоммерческие организации.

Существует три основных метода финансирования текущей деятельности организаций: самофинансирование, сметное и смешанное финансирование.

Самофинансирование предусматривает обеспечение организаций и учреждений за счет их собственных средств.

Сметное финансирование представляет собой предоставление денежных средств из государственного бюджета для покрытия расходов учреждений социальной сферы.

Сущность смешанного финансирования состоит в том, что часть расходов компенсируется бюджетным финансированием этих структур, т. е. расходы компенсируются из бюджета лишь частично.

Современный порядок бюджетного финансирования допускает отсутствие утвержденной и даже рекомендованной методики расчета нормативных показателей. При этом финансовые преимущества получают те организации социальной сферы, которые более аргументированно обосновывают свои потребности в ресурсах. В этом случае учредителям, распределяющим ассигнования значительно труднее отказать в удовлетворении такого рода потребностей.

Государственное внебюджетное финансирование социальной сферы осуществляется за счет средств, формирующиеся из внебюджетных источников, к которым относятся государственные социальные внебюджетные фонды.

Финансовый механизм функционирования социальной сферы предусматривает два основных направления финансирования ее организаций: текущей деятельности и инвестиций.

Финансирование текущей деятельности осуществляется из различных источников, таких как поступление от учредителей, от собственной деятельности, кредитных ресурсов, спонсорских, благотворительных и иных поступлений средств.

Инвестирование осуществляется путем выделения денежных средств для реализации мероприятий по капитальным вложениям. Источником инвестиционных ресурсов могут быть поступления от учредителей. Для

государственных и муниципальных учреждений такие средства, как правило, выделяются из государственных бюджетов всех уровней. На инвестиционные цели могут быть израсходованы средства, полученные от собственной деятельности, благотворительные спонсорские поступления, и также всевозможные кредиты банков и других финансовых организаций.

Важнейшим источником финансирования организаций социальной сферы вне зависимости от принадлежности к государственному, коммерческому или неприбыльному сектору служат средства, поступающие из государственного и местного бюджетов. Так же финансирование текущей деятельности организаций социальной сферы может осуществляться из государственных внебюджетных фондов. Другим источником финансовых ресурсов являются средства за счет собственной профильной деятельности по оказанию платных услуг населению. Собственную деятельность принято подразделять на основную и сопутствующую.

Следующим источником финансовых ресурсов является предпринимательская деятельность, которую сегодня осуществляют многие некоммерческие организации социальной сферы. В качестве альтернативных источников финансирования также предусматриваются спонсорские и донорские поступления, безвозмездные вклады юридических и физических лиц.

Существование вольной борьбы в вузе подразумевает как тренировочный процесс, так и проведение соревнований (в частности, проведения конкретных спортивных мероприятий по этому виду спорта различного уровня).

Как для тренировочного, так и для соревновательного процессов требуются определенные средства на:

- аренду спортивного зала (при отсутствии своего);
- поддержание спортивного зала (комплекса), если есть у вуза свой, в должном техническом состоянии;
- оплату тренерского состава;
- приобретение необходимого спортивного оборудования, спортивной формы;
- дополнительное питание для спортсменов.

Для проведения конкретных спортивных мероприятий требуются финансы на:

- аренду помещения (если нет своего);
- аренду аппаратуры и спортивного инвентаря (ковры, табло, секундомеры, музыкальная аппаратура, микрофоны и т. д.), если нет своей;
- приобретение призов;
- изготовление атрибутики данного соревнования (медали, грамоты, вымпелы, афиши, памятные сувениры, футболки, значки, программа соревнований и др.);
- оплату работы судейской бригады;
- оплату медицинского персонала;

- оплату (дополнительную) обслуживающего персонала спортивного комплекса (где проводятся соревнования);
- расходы, связанные с арендой транспорта (для встречи спортсменов и гостей соревнований, их проводов, для доставки их от мест расселения на соревнования и обратно);
- представительские расходы (для проведения пресс-конференций, презентации соревнований и т. д.);
- оплату танцевального коллектива, выступающего на открытии-закрытии соревнований и во время их проведения;
- оплату ведущего;
- бронирование мест в гостинице для приезжих участников и представителей команд.

Количество финансовых средств, как по каждому пункту, так и в сумме зависит от значимости соревнования. Естественно, что чем выше эта значимость, тем больше требуется денежных средств.

2. Финансирование сторонними организациями.

Отдельно необходимо остановиться на рекламе. Несмотря на то, что в нашей стране спорт в вузе еще не является «лакомым кусочком» для рекламодателей, все же доходы от рекламы могут стать достойным подспорьем для организаторов соревнований и руководителей команд.

Фирмы-реklamодатели за определенные перечисленные средства могут разместить свою рекламную продукцию в период проведения соревнований в спортивном комплексе в виде: наружной рекламы, представления (презентации) своей продукции, а также размещения своей рекламы на форме участников соревнований.

Организаторы, освещая ход соревнований в средствах массовой информации, отмечают поддержку со стороны спонсоров и рекламодателей.

Понятно, что поступления из всех перечисленных источников будут тем выше, чем выше будет рейтинг соревнований.

Следует отметить важность социальной значимости конкретного мероприятия. Организационный комитет по проведению соревнований должен показать и доказать необходимость популяризации греко-римской борьбы в вузах города, страны. Это также является немаловажным фактором для выделения средств под данное мероприятие из бюджетов различного уровня.

Нужно показать, что грамотное проведение соревнований может стать рычагами поддержки и развития спорта как массового так и спорта высших достижений. Они непосредственно могли бы использоваться органами управления для достижения определенных целей, прежде всего связанных с развитием спорта, созданием условий в обществе для всестороннего развития личности.

Организационный комитет по проведению соревнований должен выработать соответствующие критерии, на основе которых он мог бы

претендовать на получение денег. Вопрос о критериях и предпочтениях чрезвычайно важен и интересен. Дело в том, что на сегодняшний день уже выработалась определенная система критериев. Почему те или иные виды спорта поддерживаются, другие поддерживаются в меньшей степени, третьи – не поддерживаются вовсе определенными органами управления, учредителями. Это очень важный момент, потому что на основе выработки подобных критериев мы можем говорить и о перспективах выделения бюджетных средств и о выделении спонсорских средств.

Мотивы выделения средств у спонсоров не полностью, но все же во многом совпадают с мотивами выделения бюджетных средств. При рассмотрении подобного рода критериев (эти критерии различны для массового спорта и спорта высших достижений) появится целый ряд моментов, связанных с политическим и социальным маркетингом, а также с фактором формирования благоприятного имиджа. Для спонсоров этот вопрос является чрезвычайно важным и интересным. Далее возможно построить систему выбора тех или иных критериев и на этой основе можно говорить о разработке механизма привлечения и распределения соответствующих финансовых ресурсов. Здесь имеет смысл посмотреть реальную сегодняшнюю практику выделения средств, как из бюджетов различного уровня, так и спонсоров. Часто мотивация выделения тех или иных средств носит субъективный характер и по не так страшно, важно чтобы субъективизм отдельного лица смягчался общественным подходом к выделению тех или иных средств.

Иными словами, спонсор может позволить себе поддержку любого вида спорта, так как он тратит свои средства, а что касается государственных органов управления, то здесь надо найти правильное соотношение между субъективными и объективными факторами. По большому счету сугубо объективных факторов для выделения средств на тот или иной вид спорта, в общем, не существует. Они всегда носят тот или иной элемент субъективизма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Балабанов И.Т., Степанов В.Н. Бюджетная система Российской Федерации. – СПб.: СПбТЭИ, 1995. – С. 10-15.
2. Богачева О. Государственное финансирование сферы культуры и искусства // Вопросы экономики, 1996. – №; 10.
3. Гордин В.Э., Хорин Л.В., Хайкин М.М. Экономика общественного и неприбыльного сектора. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. – С.25-38.
4. Григорьев В.И., Семенов А.Г. Организация соревнований по греко-римской борьбе в вузе: Учебно-методическое пособие. – СПб. Изд-во СПбГУЭФ, 1994. –38 с.
5. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. – СПб.: ГАФК, 1998. – 127 с.