

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

КОНСПЕКТЫ ЦИКЛА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА» (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО САМБО)

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ САМБО

Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ИСТОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ САМБО

План лекции

1. Зарождение и роль борьбы в истории человечества
2. Развитие современных видов спортивной борьбы
3. Формирование и основные этапы истории самбо
4. Актуальные вопросы развития самбо
5. Развитие самбо в Республике Беларусь

1. Зарождение и роль борьбы в истории человечества

Борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений является естественным средством физической деятельности человека.

Истоки искусства единоборства уходят в глубины веков. Единоборство в широком смысле этого понятия представляет систему действий, обеспечивающую в поединке с противником надежность защиты и эффективность нападения для достижения победы.

В воинском (ратном) деле единоборство составляло обязательную часть многосторонней физической подготовки воина. Пожалуй, без ошибки можно сказать, что любой народ или нация имели свои разновидности единоборства, как с оружием, так и без него. Противоборство было обязательной частью воинского искусства в нападении и защите.

Велика роль искусства борьбы в воспитании и подготовке защитников отечества. Многогранность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование человека подтверждена практикой и временем.

Высокоразвитыми формами борьбы владели в древнем Египте. До наших дней дошло много описаний и рисуночных изображений борцовских поединков. Наибольшей известностью пользуется так называемая «стела борцов», обнаруженная в одной из гробниц близ селения Бени Гасан, относящаяся к 2050 году до новой эры. На ней изображены 123 борцовских приема, причем некоторые из них показаны в трех фазах, как на кинограммах современных пособий по борьбе. Борьба проходила с разрешенными болевыми приемами, удушениями, бросками. На официальных спортивных соревнованиях, являющихся частью военных парадов, поединки проходили с судейством по определенным правилам, где нарушивший эти

правила получал поражение. Главным фактором выступала не сила, а ловкость и цепкость, точность и быстрота проведения приема.

Физическая культура у древних греков, неразрывно связанная с духовной, стала одним из стержней цивилизации. Вообще, греков можно считать основателями современного спорта: не будь тех Олимпиад, не было бы и нынешних. Древнейшее из греческих единоборств- борьба. И хотя один из современных видов спортивной борьбы, называют греко-римской, правила борьбы в Элладе были более вольными, чем классическими. Так, в «Илиаде» Гомера, есть фраза: «Вдруг в подколенок ударил пятой и подшиб ему ноги. Навзничь его опрокинул». Борьба(палестрика) входила в программу пятиборья (пентатл), отличалась высоким темпом и сводилась, в основном, к броскам.

Спортивные соревнования по борьбе в пентатле проводились только в стойке. Разрешались захваты за ноги, поэтому стойки борцов были довольно низкими. Для победы необходимо было заставить противника трижды коснуться земли любой частью тела, кроме ступни.

Олимпийские игры Древней Греции проводились раз в четыре года. Между ними, заполняя промежутки, проводились панэллинские состязания. Особую славу получали периодоники, то есть атлеты, побеждавшие на протяжении всего периода (от Олимпиады до Олимпиады включительно во всех играх). Одним из легендарных, но реальных личностей был Милон Кротонский. Он становился периодоником шесть раз, хотя первую победу одержал в не очень молодом возрасте. Судьба Милона из Кротона, вдобавок, служит иллюстрацией того, что физическое и умственное совершенствование неразделимо. Он был одним из лучших учеников философа Пифагора. Да и сам Пифагор успешно занимался палестрикой.

Необходимо особо сказать о еще одном виде единоборства, изобретенном в Греции и включенном в программу олимпиады 648 года до н.э. Это «панкратион», который переводится, как «всеборьба». Разрешались любые приемы, кроме укусов и выдавливания глаз. Удары выполнялись незащищенным кулаком, локтем, ладонью, а также ногами. Применялись броски, захваты, удары, удушения в положении партера (лежа). Если все спортивные соревнования в греческой палестрике (борьбе) проводились на площадке с жесткой основой (посыпанной сухим песком), то для панкратиона готовилась специальная площадка- «мальфо»- мягкое поле. На нее насыпался толстый слой мелкого песка, увлажненного водой. В панкратионе не было весовых категорий, что приводило к преобладающему преимуществу мощных телосложением атлетов.

2. Развитие современных видов борьбы

Обобщая множество единоборств народов мира, сделаны попытки распределить их в объективную историческую классификацию, подтверждающую непосредственную причастность к современным видам спортивной борьбы, имеющим утвержденные правила и статус международных видов спорта.

Трудно назвать страну или даже народность, у которых не было своего самобытного национального вида борьбы. Каждое государство, заботясь о своей

безопасности, стремилось иметь такое эффективное средство физического совершенствования, каковым является борьба, способствующая всестороннему физическому развитию человека.

Национальные виды борьбы в той или иной мере способствовали формированию современных видов спортивной борьбы, получивших международный и олимпийский статус. В своей эволюции развития греко-римская борьба, имеющая более древние исторические корни, в разное время называлась также французской, франко-финской, классической, сохраняя при этом основу соревновательных правил.

И конечно правомерным было включение греко-римской борьбы в программу первых современных Олимпийских игр, проводимых в Афинах в 1896 году, где разыгрывалась только одна золотая медаль в Абсолютной весовой категории. Обладателем «золота» стал спортсмен из Германии Карл Шуман.

В период создания Британской империи, объединившей многие народности, населявшие, как их образно называли «Острова туманного Альбиона», встал вопрос создать стиль борьбы, правила которого позволили бы соединить воедино разнообразие национальных видов борьбы англосаксов.

Так появился вид борьбы, получившей название «кэтч эз кэтч кен» и вобравшей все лучшее, что было в таких национальных, самобытных видах борьбы как шотландский, камберлендский, вестморлендский, корнуэльский, девонширский. Этот стиль свободной борьбы «Кэтч эз кэтч кен», попав с первыми переселенцами из Англии в США, использовался вначале, как развлекательное шоу. Американцы, при формировании программы современных игр Олимпиады, усовершенствовав правила спортивных соревнований, предложили на базе «Кэтч эз кэтч кен», уже как свой вид спорта –вольную борьбу («фри стайл реслинг»). Впервые вольная борьба была включена в программу Олимпийских игр в 1904 году, когда США проводили игры Олимпиады у себя. Что интересно, американцы расширили программу борьбы. Определялись победители и призеры в семи весовых категориях. Но, в связи с тем, что ни одна страна не готова была к спортивным соревнованиям по новому стилю борьбы, все золотые медали достались американцам. Чемпионами стали: Роберт Карри (48 кг), Георг Мехнерт (52 кг.), Исидор Нифлот (57 кг.), Бенджамин Брэдшоу (62 кг.), Отто Роэм (68 кг.), Чарлз Эриксон (72 кг.), Бернхоф Нансен (100 кг.). Для целенаправленного развития в мире греко-римской и вольной борьбы, получивших статус олимпийских видов спорта, в 1912 году была утверждена международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА), с едиными правилами спортивных соревнований, но отличительными особенностями разрешенных технических действий.

В 1882 г. учитель из Токио (Япония) Дзигоро Кано, на основе боевого искусства Дзюу-дзюцу разработал систему Дзюу-до (сейчас дзюдо), включающую спортивную борьбу и систему самозащиты. Основанная им школа Кодокан с годами превратилась во всемирный центр подготовки дзюдоистов. Благодаря усилиям Дзигоро Кано, дзюдо появилось за пределами Японии в 30-х годах прошлого столетия. Начали проводиться официальные международные спортивные соревнования как континентальные, так и чемпионаты мира. До тех пор, пока дзюдоисты Японии доминировали на официальных чемпионатах мира, в

спортивных соревнованиях разыгрывалась только одна золотая медаль, в так называемой Абсолютной весовой категории. Но когда в 1957 году А. Геезинк (Нидерланды) отнял у родоначальников дзюдо эту единственную медаль, были введены на официальных соревнованиях по дзюдо три весовые категории (легкая, средняя, тяжелая) и Абсолютная категория. Дзюдо было включено в программу Олимпийских игр, проводимых в Токио в 1964 году. Разыгрывались золотые медали в легком, среднем, тяжелом весе и абсолютной весовой категории. Три золотые медали достались родоначальникам дзюдо- японцам: Токехиде Накатани (70 кг.), Исао Окано (80 кг.), Исао Инакума (+95 кг.). В абсолютной весовой категории первенствовал представитель Европы Антон Геезинк (Нидерланды). Советские борцы- самбисты тоже приняли участие в спортивных соревнованиях, где завоевали четыре бронзовые медали: Олег Степанов и Арон Боголюбов (70 кг), Анзор Кикнадзе и Парнаоз Чиквиладзе (+95 кг.).

3. Формирование и основные этапы истории самбо

В первые годы становления молодого многонационального государства- СССР появилась идея создания системы, которая объединила бы многие национальные виды борьбы с использованием самых интересных и результативных технических действий этих самобытных стилей борьбы. Она была реализована в ноябре 1938 года утверждением нового вида спорта: борьбы вольного стиля (с 1946 г.- самбо). Базовой основой формирования новой системы борьбы и самозащиты явилось дзюдо, которое было включено в программу обучения в Центральном государственном институте физической культуры в Москве. Преподавал основы японской национальной борьбы Василий Сергеевич Ощепков, окончивший школу Кодокан в Токио и получивший черный пояс мастера дзюдо. Причин для преобразования национальной японской системы дзюдо в другой интернациональный вид борьбы в молодом многонациональном советском государстве, где почти каждая народность имела свою самобытную борьбу, было много. В технический арсенал нового стиля борьбы влились наиболее эффективные приемы национальных видов борьбы: грузинской (чидаоба), узбекской (кураш), армянской (кох), азербайджанской (гюлеш), таджикской (гуштингири) и др. Синтез искусства разных национальных стилей борьбы способствовал прогрессивной эволюции народной мудрости для обобщения и передачи теоретического и практического опыта в подготовке спортсменов по созданному виду спортивной борьбы, впоследствии получившего международный статус (1966 г.). Здесь уместно вспомнить опыт англичан с объединением национальных видов борьбы в «кэтч эз кэтч кен». Ощепков с пониманием отнесся к процессу создания нового вида борьбы в одежде. В этой творческой работе вместе с ним участвовали В.А.Спиридонов, внесший весомый вклад в классификацию и систематизацию создаваемой борьбы, а также ученики Ощепкова: А.А.Харлампиева, принявший эстафету от Ощепкова и успешно продолжавший становление и развитие начатого дела, А.М.Рубанчик (г. Москва), Р.А.Школьников (г. Киев), предложивший новую форму куртки самбо и другие энтузиасты, с увлечением трудившиеся затем в разных городах и республиках Советского Союза. Это соратники А.А.Харлампиева в г. Москве: В.М.Андреев,

В.Ф.Маслов, Е.М. Чумаков, Л.Б. Турин, Г.Н.Звягинцев, а также И.В.Васильев, создавший сильную школу самбо в г. Ленинграде, братья Николай и Христофор Ниниашвили в г. Тбилиси, В. Гуляев в г. Ташкенте, А. Дога в г. Кишиневе, М.Люнас и В. Жогин в г. Минске, П. Эйгминас в г. Вильнюсе, Ю.Саакяни и О. Нитский в г. Таллинне, А. Стильве и С.Клецкин в г. Риге и др.

16 ноября 1938 г. Комитетом по делам физической культуры и спорта Советского Союза был издан приказ об утверждении нового вида борьбы в одежде, которую первоначально называли «борьба вольного стиля». В приказе новый стиль борьбы признавался «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта». В связи с тем, что вольная борьба («фри стайл реслинг»), уже была в классификаторе международных видов спорта и входила в программу Олимпийских игр, в 1946 году советская «борьба вольного стиля» была переименована в борьбу самбо, а затем, как представляющая собой систему (спортивный и боевой раздел), стала называться только самбо (самозащита без оружия). Первый (личный) чемпионат СССР был проведен в 1939 году в г. Ленинграде. Создание Федерации самбо СССР (1947). Вступление Федерации самбо и дзюдо СССР в ФИД и в Европейский союз дзюдо (1962).

4. Актуальные вопросы развития самбо

После получения международного статуса в июне 1966 года под эгидой ФИЛА, в структуре международной федерации любительской борьбы был создан комитет самбо, который возглавил Герберт Джекоб (Англия).

С 1967 года, в городах Советского Союза (Рига, Москва, Сочи, Ташкент, Баку), начали ежегодно проводиться международные турниры, а в 1972 году в Риге (СССР) был проведен первый (открытый) чемпионат Европы. Для участия в чемпионате, кроме европейских команд (СССР, Болгарии, Испании, Югославии, Великобритании) были приглашены борцы из Японии, Монголии, Ирана. На этом чемпионате началось формирование международной коллегии судей по самбо. Пятнадцати лучшим судьям было присвоено звание «Судья международной категории». В их числе и белорусский судья В.М.Сенько (Минск). В следующем, 1973 году, в Тегеране (Иран) был проведен первый чемпионат мира по самбо, второй чемпионат прошел в 1974 году в Улан-Баторе (Монголия). В 1975 году чемпионат мира, впервые по трем видам борьбы (классической, вольной и самбо), проводился в Минске.

Характеризуя деятельность комитета самбо в ФИЛА, в первую очередь необходимо отметить большие трудности, возникшие в первые годы по расширению географии развития самбо. Доминирующее положение Советских самбистов, завоевывающих львиную долю золотых медалей на официальных международных спортивных соревнованиях, отсутствие тренерских кадров по самбо в странах-членах ФИЛА, значительно сдерживали приток новых стран в число приверженцев самбо.

Актуальные вопросы дальнейшего развития вида борьбы в мире касались организации деятельности международных общественных федераций Европы,

Азии, Африки, Америки, развития женской борьбы, совершенствования соревновательной деятельности, пересмотра правил спортивных соревнований.

В 1977 году был проведен первый Кубок мира по самбо, а в 1979 году – первый чемпионат мира среди юниоров. В 1982 году организация чемпионатов мира по самбо среди мастеров (ветеранов). Чемпионаты мира среди женщин по самбо начали проводиться с 1983 года.

В 1985 году самбо вышло из состава ФИЛА, создав свою международную федерацию под аббревиатурой ФИАС. Первым президентом созданной федерации стал Фернандо Компте (Испания). В последующие периоды президентами ФИАС избирались: Джош Хенсон (США), Тамоюки Харимаи (Япония), Михаил Тихомиров (Россия) и Давид Рудман (Россия, США). В настоящее время самбо развивается во многих странах на всех континентах. Возглавляет сейчас ФИАС Василий Шестаков (Россия).

5. Развитие самбо в Республике Беларусь

Первые республиканские спортивные соревнования по самбо были проведены в 1949 году. Официальные чемпионаты БССР начали проводиться с 1952 года. У истоков развития самбо в республике были: Михаил Иванович Люнас, который первым организовал подготовку самбистов в обществе «Динамо» в Минске; Владилен Николаевич Жогин, приехавший из Ленинграда в 1952 году и организовавший секцию самбо при Минском автозаводе, а затем в институте механизации сельского хозяйства (БИМСХ). Реальный вклад в начальную стадию развития самбо в Витебской области внесли ленинградцы Н.Кулабухов (г. Орша) и призер первого чемпионата СССР В. Данилин (г. Витебск). Последующим этапам становления и развития самбо на территории республики способствовала работа таких энтузиастов как В. Якушев в Гомеле, В.Тюненков в Гродно, А. Зарецкий в Барановичах, В. Граков в Витебске, И.Сапего в Орше, В. Карпинский в Бобруйске. Создание современной школы самбо в республике связано с 60-ми годами прошлого столетия. Необходимо отметить положительную роль А.И.Боганова, отвечавшего за виды борьбы в СКА КБВО и благодаря которому в конце 50-х годов прошлого столетия в армейском спортивном клубе была сформирована сильная команда, основу которой составили воспитанники В.М.Сенько, призванного в это время на срочную воинскую службу и принявшего непосредственное участие в подготовке создаваемой команды. Многие из состава команды долгие годы оставались ведущими членами сборной команды республики: В. Шейко, В.Сасункевич, С.Лисафин, А.Коряго, А.Куренчанин и др.

Благодаря указанным выше тренерам, заложившим фундамент развития самбо в областных центрах и городах республики и их учеников- последователей: В.М. Сенько, С.А.Гуманова, А.Коряго (Минск), А.А.Мицкевича и Э. А. Мицкевича (Барановичи), В. Анкиновича и В. Гудыно(Орша), В. Гракова (Витебск), Л. Сорокина, Н. Коляко и В. Плиско (Гомель), И. Бескина и И. Шарко (Гродно), В. Назарова (Бобруйск), В. Долгого (Жодино), постепенно расширялась география самбо.

В 1966 году была организована федерация самбо БССР, председателем которой избрали В.М.Сенько.

Тренерский коллектив пополнялся новыми именами: Н. Макаров, Ю. Новик, С. Лисафин (РШВСМ), Е. Агейчик, А. Шейко (Минск, профсоюзы), С. Новик, Н. Метельский, В. Тюрин, О. Хижевский (ВУЗы г. Минска), В. Шейко, В. Кардополов, М. Баранов (СКА КБВО), И. Филюта, В. Логинов, А. Песняк, В. Бутько, А. Севрук, В. Новичков, Е. Василевский, В. Гутырчик (Барановичи), С. Миронов, В. Сазонов, И. Комаров, В. Жуковский, А. Жуковский (Орша), Н. Жуковец (Бобруйск), А. Сыроежко, С. Сербин (Жодино). Плодотворно работает коллектив тренеров в СДЮШОР по борьбе г. Минска, которым в настоящее время руководит В.А. Еременко.

Усилиями энтузиастов создавались новые центры самбо. В Новой Гуте (В.П. Шундилов), в Лепеле (Г.Э. Попов), в Сморгони (Р.А. Дощанов., С. Новик, А. Ваховяк.), в Волковыске (С.П. Сизов), в Дзержинске, а затем в Каменце (Ч.К. Темиров.), в Любани (В.А. Шпит и Ю.А. Сенажацкий).

Начиная с 60-х годов прошлого столетия, самбисты республики стали завоевывать медали разного достоинства на чемпионатах и первенствах Советского Союза, а затем на официальных международных спортивных соревнованиях. Первую (бронзовую) медаль на чемпионате СССР в 1961 году завоевал В. Шейко (Минск). В последующие годы этого десятилетия на чемпионатах СССР успеха добивались С. Лисафин (1964), К. Недбайло (1966), М. Меликов, В. Мацук, О. Нателовшвили, А. Икаев (1967). Успешно стали выступать юноши и юниоры (В. Косенюк, Г. Дегтярев, И. Ляпич, Л. Акула, В. Мацук, В. Мацкевич, В. Новиков, В. Коляда, Г. Дворник, А. Бондаренко, В. Грищенко). Следующие десятилетия были отмечены еще большими достижениями.

Первую (серебряную) медаль чемпионата мира (Минск, 1975) завоевал для нашей республики белорусский самбист Валерий Кардополов. На первом чемпионате мира среди юниоров (Мадрид, 1979), чемпионом стал Виталий Песняк (Барановичи).

Первым чемпионом Европы стал в 1981 году Антон Новик (Минск), многократный призер и чемпион Советского Союза, а первым чемпионом мира стал в 1982 году Магомед Рамазанов (Минск).

Централизованную подготовку ведущих самбистов республики, в качестве старших тренеров сборной команды, в разные годы осуществляли М.И. Люнас (1946-1956), В.Н. Жогин (1957-1962), В.М. Сенько (1963-1975), Н.П. Макаров (1976-1979), Ю.Ю. Новик (1980-1996), В.С. Кот (с 1996 по н/в).

Начиная с 80-х годов, подготовку женской сборной команды республики осуществляли тренеры М.И. Бавдило и С.А. Лисафин. Здесь необходимо отметить взаимосвязь и существенную помощь федерации дзюдо, давшей возможность лучшим дзюдоисткам республики опробовать свои силы в самбо (ст. тренер С.Ю. Савельев). В настоящее время женскую команду республики возглавляет Э.А. Мицкевич.

Целенаправленная организационная работа по развитию самбо в спортивных обществах и ведомствах в 70-80 годах, а также организация централизованной

подготовки ведущих самбистов республики на базе РШВСМ, способствовали укреплению позиций республики по самбо среди республик СССР.

Подтверждением этого стали успешные выступления сборных команд республики на комплексных спортивных соревнованиях Советского Союза, которыми являлись Спартакиады народов СССР, молодежные и юношеские игры, спартакиады школьников, проводимые поочередно раз в четыре года.

Сборная команда республики занимает третье место на кубке СССР 1976 года (ст. тренер Н.П.Макаров), а в следующем 1977 году сборная БССР становится первой на II-х Всесоюзных играх молодежи (ст. тренер А.И. Коряго). Чемпионами игр стали В.Бухвал и В.Сенкевич, серебряных медалей были удостоены В. Песняк и И. Гончарик, третье место занял В. Каракулько.

Успешно выступали сборные команды республики на комплексных всесоюзных юношеских спортивных соревнованиях (ст. тренер Агейчик Е.П.)

Уникального результата на чемпионате Европы 1989 года добились самбисты республики, когда через серьезный отбор на Кубке СССР, шесть наших спортсменов в составе всесоюзной сборной команды, завоевали звания чемпионов (Н.Цыпандин, Ф.Агаев, Н.Багиров, В.Япринцев, Э.Грамс, И.Метлицкий).

Чемпионами спартакиад народов СССР становились: В. Песняк (1979), В. Кривоногов и М.Баранов (1983), С. Рябоконь (1986), Э. Грамс, Д.Божко, В. Козловская, Т. Москвина (1991).

Победой мужской команды и вторым местом женской команды на последней X-й Спартакиаде народов СССР в 1991 году, был отмечен завершающий соревновательный период самбистов республики в системе спорта Советского Союза.

Наиболее результативные достижения на международных спортивных соревнованиях начались с 90-х годов, когда самбисты республики получили право самостоятельно выступать на всех официальных международных спортивных соревнованиях среди мужчин и женщин в разных возрастных группах.

Оценивая выступления на всех чемпионатах мира и Европы за период независимости нашей страны, можно отметить достаточно высокую стабильность результатов на протяжении длительного периода. Республика Беларусь сохраняет ведущие позиции в мире по выступлениям мужчин и женщин на официальных чемпионатах Европы и мира, уступая в основном только России.

Высокие результаты показывали многие ведущие самбисты республики. Это многократные чемпионы и призеры мира и Европы 80-90 годов: Н.Цыпандин (48-52 кг.), Н.Багиров (57-62 кг.), В.Япринцев, В. Кривоногов, В. Данилов (68 кг.), В.Бухвал (74 кг.), М.Рамазанов, В.Черник (82 кг.), А. Новик, М.Баранов, Э. Грамс, Е.Долинин (100 кг.),И.Метлицкий, В. Емельянов (св.100 кг.).

С середины 90-х годов на смену ветеранам пришла талантливая молодежь, постепенно и достойно заменившая лидеров в составах команды:

А.Курлыпо (52 кг.), С. Тулупов (62 кг.), В. Скачок, Д.Базылев (68 кг.),С. Попов, П. Перепичай, К.Семенов, (74кг.), С. Рябоконь, Ю. Сенажацкий, М. Абдулганилов, А. Казусенок, С. Шундилов (82-90 кг.), Д. Новик, Ю. Рыбак, Е.Семочкин (100 кг.) и ряд других перспективных борцов.

За достигнутые спортивные результаты удостоены звания «Заслуженный мастер спорта СССР» А. Новик, М.Рамазанов, М.Баранов, В.Япринцев.

А в период независимости звание «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь» получили: Е.Долинин, В. Данилов, Н.Багиров, В. Емельянов, Р. Шарапов, Д.Базылев, Ю. Рыбак, А. Казусенок, С. Попов.

Начиная с 90-х годов мужскую медальную копилку самбо стали успешно пополнять женщины, выступающие в спортивных соревнованиях по женскому самбо. Это 10-ти кратная чемпионка мира и многократная чемпионка Европы Татьяна Москвина, 7-ми кратная чемпионка мира и Европы Вероника Козловская, неоднократные обладательницы чемпионских титулов и призовых мест на официальных чемпионатах Европы и мира: Г. Михаль (Савенкова), С. Волнова, Л. Тарногурская, И.Торопеева, И. Казанцева, С.Селиханова, А. Потапова, Л. Бедрицкая. Их достойно заменили многие молодые и талантливые спортсменки: Ю. Борисик, О. Лещенко, Е.Прокопенко, А. Паим, О. Обламская, М.Жарская, Н.Мельникова, М.Кузнецова, Е.Радевич и другие перспективные спортсменки. Удостоены звания «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь» Т. Москвина и В. Козловская.

Стабильность и результативность выступлений спортсменов страны на официальных международных спортивных соревнованиях поддерживается до сих пор за счет качественной работы тренеров с резервом в периферийных центрах самбо, таких как Гродно, Гомель, Барановичи, Жодино, Орша, Бобруйск, Новая Гута, Сморгонь, Любань, Лепель и планомерной централизованной подготовки сильнейших спортсменов сборных команд республики на базе Республиканского центра олимпийской подготовки единоборств.

За подготовку спортсменов высокого класса удостоены почетных званий «Заслуженный тренер СССР»: Новик Ю.Ю., Макаров Н.П., Сенько В.М., Баранов М.М., Лухвич В.М., звание «Заслуженный тренер БССР» было присвоено 18 тренерам, а начиная с 1991года года, за успешные выступления своих воспитанников, лучшим тренерам республики присваивается звание «Заслуженный тренер Республики Беларусь».

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. I. Пропедевтика. – М. : Советский спорт, 1997. – С. 82-87. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Борьба самбо: справочник / авт. сост. Е. М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
4. Мицкевич, Э.А. Самбо: учебное пособие /Э.А.Мицкевич. –Мн.: БГПУ, 2003, – 259 с.
5. Хижевский, О.В. Самбо: учебное пособие /О.В.Хижевский. –Минск: Изд-во Гревцова, 2014.–352 с.: ил.

Тема 2. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ И ТЕРМИНОЛОГИИ САМБО

План лекции

1. Определение понятий: классификация, систематика, терминология.
2. Классификация национальных видов борьбы народов мира.
3. Общая классификация технических действий видов спортивной борьбы, классы, подклассы, группы технических действий.
4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.
5. Обоснование терминологии спортивной борьбы.
6. Классификация и терминология техники самбо.

1. Определение понятий: классификация, систематика, терминология

Для удобства восприятия обсуждаемых понятий, рассмотрим их применение в спорте и конкретное использование в спортивной борьбе.

Понятие «классификация» определяется смысловым значением слова «класс», т.е. объединением, слиянием средств физической подготовки, приемов или действий, взаимосвязанных с определенной деятельностью спортсменов.

Рассматриваются такие классификации как: классификация физических упражнений, классификация видов спорта, классификация видов борьбы; классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам).

Для определения структуры и значимости существует классификация спортивных соревнований. Результаты соревновательной деятельности во всех видах спорта оценивает, утверждаемая раз в четыре года «Единая спортивная классификация Республики Беларусь» с присвоением спортсменам республики спортивных званий и разрядов за достигнутые спортивные результаты. Составлена общая классификация технических действий спортивной борьбы, классификация тактики спортивной борьбы. Классификация подвижных игровых единоборств разработана как средство специализированной координационно-кондиционной подготовки спортсменов. Классификация техники и тактики самбо отражает особенности этого вида борьбы в одежде.

Систематика предусматривает логичное распределение в определенной последовательности действий и средств подготовки.

Терминология помогает присвоить действиям свое, присущее только им, название. По смысловому значению требования к терминам и их определениям разделяются на исторические, фактические, логические.

Виды, или стили борьбы, взаимосвязанные определенной целью достижения победы в единоборстве с противником без применения оружия, классифицируются по своим отличительным особенностям.

2. Классификация национальных видов борьбы народов мира

В соответствии с разрешенными правилами захватов и приемов все виды борьбы (национальные и интернациональные) условно разделены на шесть групп

Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса

- древнегреческая
- русская в «схватку» (с захватом накрест)
- молдавская трынта-дряптэ
- татарская кураш
- узбекская «ферганская» кураш

Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса

- армянская кох
- казахская казахша-курес
- киргизская куреш
- грузинская чидаоба
- молдавская трынта купэдикэ
- русская «не в схватку»
- таджикская гуштингири
- туркменская гореш
- узбекская «бухарская» кураш
- якутская на поясах «курдацан-тустуу»

Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса

- английская свободная «кетч гольд»
- монгольская барильда
- таджикская «бухарская гуштингири»
- тувинская хуреш
- туркменская вольная (хивинская)
- швейцарская новая «сюис либр»
- швейцарская старая «швейцершвиген»
- якутская хапсагай
- японская сумо

Борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса

- греко-римская (классическая, французская, финско-французская)

Борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса

- азербайджанская гюлеш
- английская (ланкаширская) «олд фри реслинг»
- вольная (по международным правилам)
- древнегреческая панкратион
- древнеегипетская
- иранская или персидская кошти («чуха»)
- турецкая гюреш

Борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами

- английская вольная «кэтч эз кэтч кен», включающая разнородные национальные стили: шотландский, камберлендский, вестморлендский, корнуэльский, девонширский;
- вольно-американская (профессиональная);

- борьба вольного стиля самбо;
- голландская самозащита;
- японская дзюдо

3. Общая классификация технических действий видов спортивной борьбы. Классы, подклассы, группы технических действий

В процессе формирования теории спортивной борьбы, начиная с 40-х годов прошлого столетия, было предложено много вариантов классификации техники в видах спортивной борьбы.

Классификация техники приёмов греко-римской борьбы Г. В. Гончарова, Н. Н. Сорокина (1940). Классификация техники приёмов греко-римской и вольной борьбы Н. М. Галковского, А. З. Катулина, Н. Г. Чионова (1952). Классификация техники приёмов греко-римской и вольной борьбы 1959 года. Классификация техники приёмов греко-римской и вольной борьбы Г. С. Туманяна (1964). Классификация техники приёмов греко-римской и вольной борьбы Н. М. Галковского, А. З. Катулина (1968). Классификация техники приёмов греко-римской борьбы В. П. Кожарского, Н. Н. Сорокина (1972). Классификация техники приёмов дзюдо (Кано Д., 1887). Классификация техники приёмов самбо (Харлампиев А. А., 1949), (Чумаков Е. М., 1998), Классификация техники атакующих действий дзюдо в стойке (Левицкий А. Г., 2000). Классификация техники спортивной борьбы (Шулика Ю. М. 2010)

Единая классификация создавалась как структурная основа технических действий всех видов спортивной борьбы. В процессе образования полных названий приёмов и кратких терминов рассматривались как литературные, фактические, логические принципы.

За основу была принята «Единая классификационная схема основных приёмов техники спортивных видов борьбы» (Купцов А. П., 1978), включившая основные атакующие технические действия борьбы по взаиморасположению борцов в двух классах (стойка, партер). В подклассы объединили приемы разных структурных форм. В стойке: броски, переводы, сваливания, общая задача которых: переместить противника из положения стоя в положение лежа (партер).

В партере: перевороты (способы перемещения противника из положения грудью к коврику, на спину);

- удержания (способы фиксации и контроля противника в положении спиной к коврику);

- болевые приемы (способы создания противнику болевых ощущений, воздействием разрешенными действиями на суставы, мышечные волокна или сухожилия);

- удушающие приемы (способы нарушения кровоснабжения мозга, сдавливанием сонных артерий разрешенными действиями).

Эта единая классификационная схема не смогла обеспечить целостное восприятие структуры выполняемых действий. В этой схеме вступили в противоречие отличительные особенности, разрешенных правилами, технических действий разных видов борьбы. Некоторые приемы, являющиеся основными в том

или ином виде борьбы, становятся вспомогательными, или совсем не применяются в подготовке борцов. К примеру: удушающие приемы применяются только в дзюдо, болевые приемы- только в самбо и дзюдо. Перевороты в партере, являясь основными в греко-римской и вольной борьбе, в самбо и дзюдо(переворачивания) применяются только как вспомогательные приемы.

4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь

Спортивные соревнования, как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов, не только способствуют ранжированию спортсменов по занятым местам на спортивных соревнованиях, но и помогают поощрить спортсменов за достигнутые результаты присвоением им спортивных разрядов и званий. Большую роль в развитии видов спорта, повышении мотивации спортсменов к повышению спортивных результатов для получения спортивных разрядов и званий имеет Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Для каждого вида спорта определены нормативные требования на основании результатов выступлений спортсменов на международных и республиканских спортивных соревнованиях. Требования ЕСК РБ по самбо для присвоения спортивных разрядов и званий включают следующие показатели: занятое место (на тех или иных спортивных соревнованиях), количество побед с учетом спортивного звания (разряда) участников в весовой категории и количество участников.

Классификационные требования по самбо

Для получения звания « мастер спорта международного класса Республики Беларусь» необходимо занять:

- *1-3 место на чемпионате мира, Всемирных играх;
- *1-3 место на финальных спортивных соревнованиях Кубке мира;
- *1-3 место на чемпионате Европы;
- *1-2 место на чемпионате мира среди студентов или Всемирной Универсиаде, Всемирных играх среди военнослужащих (СИЗМ)

Для получения звания « мастер спорта Республики Беларусь» необходимо занять:

- *1-3 место на этапе Кубка мира, на чемпионате Республики Беларусь;
- *5-е место на чемпионате Европы, финальных спортивных соревнованиях Кубке мира;
- *1-2 место в личном Кубке Республики Беларусь;
- *1 место на республиканской Универсиаде, на традиционных открытых турнирах среди взрослых, определенных Белорусской федерацией самбо.

Для присвоения разряда « кандидат в мастера спорта»:

- *5-е место на чемпионате Республики Беларусь;
- *3-е место в личном Кубке Республики Беларусь;
- *2-3 место на республиканской Универсиаде;
- *1-2 место на чемпионатах областей и г.Минска;
- *одержать в течение года 15 побед (в том числе 5 побед над КМС, или 3 победы над МС и 10 побед над спортсменами 1-го разряда, из которых 50% должны быть выиграны чисто.

Первый спортивный разряд:

*3-е место на чемпионатах областей и г. Минска;

*одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами 1-го разряда.

Условия присвоения званий или разрядов

Для присвоения звания « мастер спорта Республики Беларусь» необходимо:

-одержать в классифицируемом соревновании не менее 3-х побед (в наилегчайшей и тяжелой весовых категориях не менее 2-х побед);

- участие в чемпионате, Кубке Республики Беларусь не менее 3-х МС (в наилегчайшей и тяжелой весовых категориях не менее 2-х МС). При участии меньшего количества МС классифицируется только 1-2 место, результаты Кубка РБ не классифицируются;

-одержать в классифицируемом турнире не менее 3-х побед (в наилегчайшей и тяжелой весовых категориях не менее 2-х побед) при участии в традиционных турнирах не менее 12 КМС(в наилегчайшей и тяжелой весовых категориях не менее 10 КМС) при занятых в том же году 5-6 месте на чемпионате Республики Беларусь, этапе Кубка мира, 3-м месте на Кубке РБ, 1-2 месте на чемпионатах областей и г. Минска;

Для присвоения разряда « кандидат в мастера спорта» необходимо при занятом месте одержать в классифицируемом соревновании не менее 3-х побед.

Победы засчитываются только над спортсменами, имеющими действующий спортивный разряд по самбо.

Подтверждение званий или разрядов: повторное выполнение требований классификации;

МС - одержать в течение года 5-х побед над разными мастерами спорта;

КМС, 1-р.-одержать в течение года 6-х побед над спортсменами своего разряда.

5. Обоснование терминологии спортивной борьбы

Современная терминология, используя исторические названия, при построении терминов учитывает основные требования к терминам и их определениям. Соблюдается соответствие требований к построению определений, правильность терминологии, встречающейся в учебных и методических пособиях.

При составлении терминологии учитываются следующие требования к терминам:

-краткость (чтобы термины, как правило, состояли из одного слова):

-четкость (чтобы термины вызвали правильное смысловое восприятие):

-грамотность (чтобы термины отвечали грамматике русского языка).

В практике самбо термины образуются путем использования:

а)слов общелитературного русского языка, которым придано новое значение (мельница, подножка, ножницы, мост, замок, ключ, рычаги др.);

б)производных слов (обвив, подхват, подсечка, подбив, зацеп, сваливание, сбивание, скручивание, заведение, удержание и др.);

в)сокращенных слов (самбо);

г) словосочетания обратный (скрестный, одноименный, снаружи, разноименный, изнутри) захват, боковой (передний, задний) переворот, бросок (через голову, через грудь, через бедро, через спину, через плечи).

Общие понятия и термины спортивной борьбы: борьба, техника, приём, бросок, защита, контрприем, стойка (высокая, низкая, прямая, согнутая, фронтальная, правая, левая), дистанция (дальняя, ближняя, вплотную), захват (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, косой, снаружи, изнутри и др.), положение борьбы лёжа, мост, сед, высед, скручивание, забегание, заведение, осаживание.

Наклон, подворот, поворот, прогиб, вращение, сбивание, скручивание и сед как основные действия атакующего при проведении бросков.

Подножка, зацеп, обвив, подсечка, подхват, отхват, подбив, подсад, ножницы, переворот (передний, задний), через плечи («мельница»), через спину, через голову, через грудь, на плечо, через плечо, под плечо, стопой, голенью, бедром как термины и способы выполнения бросков.

Рывок, нырок, вращение и высед как основные действия атакующего при проведении переводов.

Сбивание и скручивание как основные действия атакующего при проведении сваливаний.

Скручивание, забегание, переход, накат, прогиб, перекат и разгибание как основные действия атакующего при проведении переворотов.

Рычаг, узел, ущемление как отличительные особенности выполнения, разрешенных правилами, болевых приемов. Разгибание, вращение, сдавливание как основные действия атакующего при проведении болевых приёмов.

Удушение. Затягивание и зажимание как основные действия атакующего при проведении удушающих приёмов. Сбоку, спереди, сзади как взаиморасположение к противнику при выполнении удушающих приёмов. Кистями, предплечьем, воротом, ногами как способы выполнения удушающих приёмов.

Замок (крючок), одноименный захват, разноименный захват, захват ближней рукой (ногой), захват двух рук, захват дальней рукой (ногой), захват двух ног, захват ближней руки (ноги), захват дальней руки (ноги), захват (снаружи, изнутри), захват шеи из-под плеча, захват шеи из-под рук, захват рычагом, скрестный захват, ключ, захват скрещенных голеней, захваты ножницами, обратный захват, обратный захват туловища, захват на болевой приём, простой захват, комбинированный (сложный) захват, комбинация захватов, разрыв захвата, уход (с удержания, с болевого приема) как элементы техники приёмов спортивной борьбы.

Тактика. Подготавливающий приём. Оборонительные (ответные) действия. Защита. Контрприем. Атакующие действия. Атака. Способы тактической подготовки. Разведка, маскировка, маневрирование, преследование, подавление, угроза (обманный, ложный приём), двойной обман, вызов, обратный вызов, повторная атака, сковывание, заведение, опережение, натиск, раскрытие, выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), отвлечение как основные тактические действия атакующего.

«Борцовский» жаргон: бедро («суплес»), мельница («нельсон»), вертушка («тур де бра»), рычаг, узел, капкан, кочерга, растяжка (канарейка), нельсон (полунельсон, двойной нельсон), крест, бычок.

6. Классификация и терминология техники самбо

Классификация техники приёмов самбо была предложена в 40-х годах прошлого столетия одним из основоположников этого вида спорта А.А. Харлампиевым. Классификация бросков построена на основе смыслового значения классификации бросков в дзюдо: броски руками, броски ногами, броски туловищем.

Все броски, с учетом особенностей структуры и способа выполнения, имеют свою терминологию и подразделены на классификационные группы: подножки, подсечки, подхваты (отхваты), подсады (броски через голову), зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), броски через бедро (через спину, через плечо), броски через плечи («мельница»), броски захватом ног (ноги), броски выведением из равновесия, броски прогибом (через грудь), броски вращением.

Принципы образования полных названий приёмов и кратких терминов рассматриваются как литературные, фактические, логические.

Подсечка (передняя, задняя, боковая, изнутри, в темп шагов), зацеп (стопой, голенью, снаружи, изнутри), подножка (задняя, передняя, боковая, с колен, седом), обвив (зацеп голенью и стопой), отхват, подхват (передний, изнутри, боковой, под две ноги, под одну ногу) подсад (голенью, стопой, бедром, упором стопой в живот), подбив (бедром, двумя ногами «ножницы»), броски (через бедро, через спину, через плечо, под плечо, через грудь, через плечи «мельница»), броски (захватом ног, ноги, стопы, изнутри, снаружи, разнохватом), переворот (боковой, передний) как способы и варианты атакующих действий самбо в стойке.

Зашагивание, подшагивание, заступание, заведение, осаживание, выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), сед, с колен, в падении как способы подготовки к проведению атакующих действий самбо в стойке.

В партере (борьба лежа) основными атакующими действиями являются болевые приемы, разрешенные на суставы рук (локтевой, плечевой), на суставы ног (коленный, тазобедренный) и выполняемые разгибанием (рычагом), вращением (узлом), а также сдавливанием (ущемлением) двуглавой мышцы плеча, икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Удержания названы по расположению к противнику: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны ног.

Переворачивания (перевороты), применяемые в самбо как вспомогательные приемы, имеют терминологию согласно единой классификационной схеме основных приёмов техники спортивных видов борьбы. Скручивание, забегание, переход, накат, прогиб, пережат и разгибание как основы биомеханических действий атакующего при проведении переворотов

Требования к содержанию определений выполнены в соответствии с терминологией, имеющейся в учебной литературе, на основе классификации техники приёмов самбо: Харлампиев А. А., (1949), Чумаков Е. М., (1998).

Рекомендуемая к изучению литература

1. Купцов, А. П. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы / А. П. Купцов // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 56-81.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
4. Чумаков, Е. М. Техника борьбы самбо / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 188-236.
5. Сержанин, И.И. Единая спортивная классификация Республики Беларусь / И.И. Сержанин. –Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013.– 336 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.

Тема 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО САМБО

План лекции

1. Содержание профессиональной деятельности тренера
2. Функции деятельности тренера по борьбе
3. Личностные качества и авторитет тренера
4. Мотивационная сфера деятельности тренера
5. Потребности и интересы к деятельности тренера
6. Критерии и уровни педагогического мастерства

1. Содержание профессиональной деятельности тренера

Содержание любой профессии определяется прежде всего объективными требованиями того общества, в котором осуществляется данная профессиональная деятельность. Для профессии тренера в нашей стране эти требования выражаются в целях и задачах физического воспитания и спорта. Основная цель спортивной тренировки состоит в том, чтобы через достижение высоких спортивных результатов, развить духовные и физические способности спортсмена, чтобы использовать спортивную деятельность, как фактор гармоничного формирования личности и воспитания в интересах общества (Л.П. Матвеев). В соответствии с этой целью в процессе спортивной тренировки должны решаться в единстве - образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Цель и задачи реализуются в результате планомерной деятельности тренера.

Деятельность тренера, являясь по существу одним из видов управленческой работы, представляет сложноорганизованный многофакторный процесс, который осуществляется в рамках определенной педагогической системы. Педагогическая система - это совокупность структурных и функциональных компонентов, подчиненных педагогическим целям (Н.В. Кузьмина). Структурные компоненты деятельности включают статические характеристики тренировочного процесса - цели, содержание, средства, методы, формы спортивной тренировки.

К функциональным компонентам, которые обуславливают становление, развитие, совершенствование тренерского мастерства, относятся гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты (А.А. Деркач, А.А .Исаев А.А.).

В целом мастерство тренера характеризуется комплексом умений, необходимых для продуктивного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, составляющих основу спортивной тренировки.

Умение в данном случае представляет собой освоенный субъектом способ выполнения действий, который опирается на совокупность знаний, навыков, задатков и способностей, сознательно реализуемый тренером в конкретной педагогической ситуации. Способ решения предусматривает отражение в деятельности всей совокупности ее структурных и функциональных компонентов, благодаря чему создается возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях.

2. Функции деятельности тренера по борьбе

Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование).

Рассмотрим особенности функциональных компонентов деятельности тренера, от которых главным образом зависит его мастерство.

Конструктивный компонент предусматривает:

- предвидение, осмысление и проектирование тренером деятельности спортивного коллектива и своей собственной, своего поведения;
- разработка конкретных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- проектирование качеств, которые необходимо воспитывать у спортсменов;
- установление объема, содержания и последовательности изложения учебного материала по всем видам деятельности учеников;
- методическая разработка отдельных направлений деятельности спортивного коллектива в учебное и внеучебное время;
- планирование учебно-воспитательной работы.

Организаторский компонент предусматривает:

- организацию деятельности спортивного коллектива с учетом включения в нее каждого спортсмена;
- развитие и создание традиций в коллективе;
- формирование организаторских умений у спортсменов;
- обучение спортсменов способам действий по руководству командой, обеспечению взаимодействия в коллективе, приемам побуждения юных спортсменов к действиям;
- умение использовать в работе сочетание учета, контроля, системы наказания и поощрения.

Коммуникативный компонент предусматривает:

- установление педагогически целесообразных отношений с коллективом, в коллективе, с каждым членом коллектива;
- установление педагогически целесообразных отношений с внешней средой: родителями, шефами, администрацией;
- расширение и укрепление контактов с другими спортивными коллективами и организациями.

Гностический компонент предусматривает:

- изучение и оценку существующего опыта руководства спортивными коллективами;
- применение положительного опыта в своей работе;
- анализ собственного опыта, опыта своих коллег;
- постоянное самообразование.

В частности, изучают и анализируют:

- объект деятельности (ученика и коллектива), его состояние, развитие, все изменения, происходящие в нем;
- условия, средства, формы и методы осуществления деятельности, объективные и субъективные факторы, влияющие на характер этой деятельности;

- достоинства и недостатки в развитии личности самого тренера.

Двигательный компонент предусматривает:

- квалифицированное владение техникой физических упражнений избранного и вспомогательных видов спорта;
- владение приемами страховки и самостраховки;
- рациональный выбор методов, форм проведения занятий, своего места в зале;
- владение способами организации перемещений учеников в зале, на ковре;
- владение средствами, способами, методами оказания первой помощи пострадавшим;
- умение отремонтировать и изготовить простейший спортивный инвентарь.

На основе анализа содержания подготовки тренеров-преподавателей в институтах физической культуры А. Хархури разработал модель деятельности тренера по спортивной борьбе, включающую 20 основных функций:

а) очень важных

- управление технико-тактической подготовкой;
- повышение своего профессионального и культурного уровня;
- организация воспитательной работы в коллективе;
- планирование процесса подготовки борцов;
- управление физической подготовкой борцов;
- управление соревновательной деятельностью;
- управление волевой подготовкой борцов;
- контроль тренировочного процесса и состояний воспитанников;

б) важных:

- проведение спортивного отбора;
- управление теоретической подготовкой борцов;
- организация спортивных сборов;
- организация восстановительных процедур;
- оказание медицинской помощи;
- проведение учета и отчетности;
- участие в научно-методической работе,
- решение организационных вопросов подготовки спортсменов;
- контроль за повышением общеобразовательного ценза воспитанников;
- организация спортивных соревнований;

в) менее важных:

- подготовка тренеров-общественников и судей;
- судейство спортивных соревнований.

И.П. Соколова в процессе наблюдения за работой тренеров по легкой атлетике выявила общий арсенал дидактических умений, которые характерны для тренеров по другим видам спорта, в том числе и по борьбе.

Наиболее существенными из этих умений являются следующие:

- 1) видеть ошибку;
- 2) видеть причину ошибки;
- 3) кратко и доходчиво объяснить упражнение;
- 4) выбрать место для наблюдения;
- 5) анализировать технику выполненного упражнения с учетом индивидуальных и

возрастных особенностей;

6) подбирать упражнения с переходом от простых и легких к более трудным; 7) определить логическую последовательность упражнения;

8) подобрать имитационные упражнения;

9) выделить основные элементы техники;

10) предвидеть возможные затруднения в овладении техникой движений;

11) подобрать систему разнообразных упражнений для развития специальных физических качеств.

Менее существенными, но имеющими место в деятельности тренера, являются умения:

1) заставить выполнить задание,

2) образно сравнить изучаемое упражнение,

3) создать ассоциации с имеющимся двигательным опытом,

4) оказать практическую помощь ученику (вовремя подтолкнуть, поддержать, наклонить и т.д.),

5) разделить упражнение на составные элементы,

6) выполнить правильно упражнение,

7) показать упражнение в целом с различной скоростью и акцентом на узловые части и элементы,

8) показать упражнение по частям и элементам.

Проявление тех или иных дидактических умений тренера во многом определяется уровнем подготовки контингента занимающихся, с которым тренер работает, и характером учебного материала.

В работе с новичками и со спортсменами массовых разделов практически важны все приведенные выше умения, степень выраженности которых характеризует мастерство тренера.

Для тренеров, работающих со спортсменами высокой квалификации, достоверно возрастает значимость таких умений, как:

кратко и доходчиво объяснять, создать ассоциации с уже имеющимся двигательным опытом, видеть причины возникающих ошибок в технике выполнения упражнений.

Педагогическая деятельность осуществляется поэтапно (Н.В. Кузьмина).

Выделяют 3 этапа: подготовительный, исполнительный, контрольный.

На подготовительном этапе осуществляется познавательная и проектировочная деятельность, на втором этапе - непосредственно исполнительская деятельность и на третьем - оценочная деятельность, связанная с оценкой конечных результатов (учет, контроль).

Любая деятельность в целом и отдельном своем действии осуществляется в соответствии с ролью человека в данной системе отношений, опосредствующих деятельности, с процедурами поведения, предписываемыми этой ролью - общественной функцией человека в данной ситуации.

Тренер в системе воспитательного процесса выступает как:

- руководитель коллектива (тренер-организатор);

- учитель (тренер-теоретик и практик);

- воспитатель (тренер-психолог);

-личность, имеющая собственное мировоззрение, моральный облик, определенные профессиональные качества.

3. Личностные качества и авторитет тренера

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры. Идейно-политические и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности:

- устойчивое желание и стремление передавать социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности;
- активность в общественной и политической жизни, увлеченность профессией, самоотверженность в труде, ответственное и творческое отношение к делу, поддержка и товарищеская критика учеников.

Профессиональные качества тренера:

- знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями;
- качество преподавания;
- организаторские способности;
- отношение к работе;
- соотношение требовательности, строгости, справедливости, принципиальности, объективности;
- способность организовать обучение и отдых;
- умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

Индивидуально-психологические черты личности тренера.

1. Эрудиция, ум, память, мышление, волевые качества, эмоциональность, жизнерадостность.

2. Динамические свойства личности: возраст, пол, темперамент.

По данным А.А. Деркача и А.А. Исаева, доминирующими качествами тренера, работающего с юными спортсменами, являются следующие:

- умение привить любовь к избранному виду спорта,
- любовь к детям,
- стремление помочь в трудную минуту,
- полная самоотдача любимому делу, способность не жалеть свободное время,
- оказание помощи в становлении личности, формировании характера,
- осуществление контроля за поведением учеников во внеучебное время: (контроль за успеваемостью и поведением в школе, на улице, в семье и оказание помощи в решении жизненно важных вопросов).

Анализ сочинений на тему "Мой тренер" показал, что более привлекательными чертами личности тренера являются: доброта, талантливость, отзывчивость, веселость, строгость, честность, трудолюбие.

4. Мотивационная сфера деятельности тренера

Педагогическое призвание предусматривает наличие у тренера:

- увлеченности своим делом - как важнейшего условия воспитания этой увлеченности у учеников: "увлекают только увлеченные". Старый закон педагогики: "тому, чего не любишь сам, не научишь";
- трудолюбия - как важнейшего условия формирования личных способностей или компенсирующих качеств(способность есть функция труда). "Воспитывать легко, если этому отдаешь всю жизнь"-(А.С. Макаренко);
- любви к детям, к ученикам, проявляемой в большом терпении, чуткой осторожности, в искренней озабоченности успехами учеников, в праве и обязанности "сердце отдавать детям".

Тренер, способный любить учеников, должен:

- понимать сложности, тонкости, трудности роста ребенка, подростка, юноши;
- быть добрым, строгим в оценках, но не мелочным, не суетливым, не злопамятным;
- быть строгим, но доброжелательным (девиз А.С. Макаренко).

5. Потребности и интересы к деятельности тренера

Главное условие формирования педагогических способностей тренера это устойчивый интерес к физическому воспитанию детей, подростков, юношей. Устойчивый интерес, определявший избирательную направленность личности на все то, что связано с профессией, формируется с возрастом путем объединения всех интересов каким-то основным, центральным, в качестве которого выступает обычно профессиональный интерес.

Высший уровень профессионально-педагогического интереса тренера - педагогическое призвание, т.е. органическое единство устойчивых интересов и склонностей к профессии с развитой способностью в этой области.

7. Критерии и уровни педагогического мастерства

Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, перцептивная, академическая, мажорная, коммуникативная, личностная, организаторская, наблюдательная, конструктивная, психомоторная, гностическая.

Объем профессиональных компетенций: способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Общие признаки профессионализма:

- владение специальными знаниями о целях, содержании, объекте и средствах педагогической деятельности тренера;
- владение специальными умениями в осуществлении процесса деятельности на всех этапах (подготовительном, исполнительном, контрольном);
- специальные свойства личности и характера тренера, позволяющие осуществлять процесс педагогической деятельности и получать искомые результаты.

Факторами, определяющими эффективность деятельности тренера, являются:

объективные (экономические, социальные, научные, организационные) и субъективные (личностные - базовые, ситуативно-процессуальные).

Наибольшее значение для оценки тренерского мастерства имеют субъективные факторы, зависящие от качества и способностей тренера. Это связано с тем, что очень часто нескольким тренерам с разным уровнем мастерства приходится работать в одинаковых экономических условиях (одинаковая материально-техническая база, зарплата и т.п.), социальных-(один коллектив, сходные взаимоотношения и т.п.), научных - (тренеры имеют возможность пользоваться одними и теми же научно-методическими пособиями, разработками, методиками, имеют один и тот же уровень образования), организационных - (одно и то же руководство, формы управления и т.п.) Однако эффективность их работы различна.

В зависимости от выраженности личностных и ситуативных факторов можно выделить различные уровни мастерства в деятельности тренеров. При этом важно учитывать:

- положительные черты направленности личности (устойчивый интерес к профессии, чувство ответственности и др.);
 - проявление особенностей темперамента, адекватных деятельности тренера;
 - благоприятные особенности характера (доброжелательность, тактичность, чуткость, требовательность, справедливость, выдержка, внимательность, настойчивость, решительность, находчивость и т.п.);
 - педагогические и организационные способности;
 - ясное понимание задач своей деятельности и деятельности учеников;
 - сильные ситуативные мотивы, побуждающие к достижению цели;
 - адекватно протекающие познавательные психические процессы;
 - астенические психические состояния.
- Уровни мастерства деятельности тренера определяются в зависимости от:
- отношения к избранному виду спорта, педагогической деятельности вообще и к работе с юными спортсменами, в частности;
 - характера определения содержания деятельности тренера;
 - знания закономерностей учебно-воспитательного и тренировочного процесса.

Различают три уровня мастерства деятельности тренера: высокий, средний, низкий.

Высокий:

- устойчивое положительное отношение к своей деятельности; -интерес к своему делу;
- определенная система в работе;
- ясное понимание задач и конечных результатов;
- умение выбрать наиболее рациональные пути для решения поставленных задач;
- учет особенностей возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учеников;
- доскональное знание своего вида спорта;
- умение формировать устойчивый интерес к спорту у учеников;
- умение ярко и увлекательно раскрывать закономерности спортивной тренировки и дидактические принципы обучения;

- рациональное использование времени, отведенного на выполнение задачи;
- четкость и уверенность в действиях;
- общественно-политическая работа со спортсменами;
- умение создавать непринужденную обстановку в коллективе;
- способность развивать инициативу и самостоятельность у учеников;
- самокритичность, умение признать собственные ошибки;
- склонность к творчеству.
- положительное отношение к своей деятельности;
- понимание задачи;

Средний:

- испытывают трудности в практическом решении задач;
- слабо представляют конечный результат своей деятельности;
- не всегда осознают последовательность своих действий, не могут объяснить их целесообразность;
- используют случайные приемы и способы действий, предпочитают заниматься теми видами деятельности, которые лучше удаются;
- игнорируют малоинтересные, но необходимые участки в работе;
- вовлекают в работу лишь актив;
- испытывают затруднения в поиске новых приемов активизации деятельности своих учеников.
- формально используют приемы педагогического воздействия;
- имеет место преобладание мотива утверждения своего превосходства над другими;
- берутся за деятельность, обеспечивающую сиюминутный результат;
- игнорируют повседневную работу;
- склонны к карьеризму;
- умеют красиво оформить и подать результаты;
- нет четкого понимания цели своей деятельности;
- решают, как правило, оперативные и тактические задачи;
- слабо представляют конечные результаты деятельности;
- используют в работе различные рекомендации и разработки, не требующие осмысления;
- скептически относятся к научно-методическим разработкам, требующим аналитической работы;
- мало внимания уделяют воспитательной работе: формированию чувства долга, ответственности и обязательности;
- часто не пользуются авторитетом у своих учеников;

Низкий:

- слабо владеют методами обучения и тренировки;
- чувствуют неуверенность при принятии срочных решений;
- слабо представляют содержание своей деятельности;
- не умеют сплотить коллектив;
- затрудняются в создании контактов с отдельными учениками;
- не отличаются инициативностью и самостоятельностью в работе;
- слабо осознают реакцию учеников на свои действия;

- характеризуются требовательностью к беспрекословному подчинению;
- в работе присутствуют методы принуждения, администрирования.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М.: Физкультура и спорт, 1981 - 374 с.

Тема 4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ САМБО (СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА)

План лекции

1. Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки самбистов. Понятие об одаренности и способностях.
2. Принципы и основные пути спортивного отбора.
3. Средства и методы спортивного отбора.
4. Оценка морфофункциональных особенностей при определении пригодности к занятиям самбо.

1. Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки самбистов

Основные пути отбора включают многие факторы определения пригодности к занятиям самбо. Это критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Одаренность и способности желающих заниматься самбо определяются в основном по оценке морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки ДЮСШ имеет свою специфику. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки, включает применение специализированных тестов, позволяющих определить быстроту двигательной деятельности, быстроту ответной реакции, координационные способности, уровень гибкости. Используются общие, инструментальные и специальные средства и методы отбора. Определение понятий системы отбора: отбор, одаренность, способность прогноза, прогноз, естественность отбора, административные и педагогические меры и др.

2. Принципы и основные пути спортивного отбора

Понятие об одаренности и способностях. Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям самбо.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности отбора и административно-педагогических мер.

Сложность проблемы спортивного отбора заключается в многогранности изменений, происходящих со спортсменами, особенно в подростковом периоде и состоит из педагогических, социальных, метрологических и других аспектов.

Для нас, прежде всего, необходимо ответить на вопрос; что необходимо учитывать тренеру при отборе спортсменов, т.е. рассмотреть метрологический аспект проблемы отбора в спортивной борьбе. А поскольку эффективность отбора напрямую зависит от точности предвидения, то на первый план выходит возможность точности прогнозирования достижений спортсмена на различных этапах его спортивной деятельности.

В связи с этим основными методами в решении проблемы спортивного отбора являются педагогические наблюдения и эксперименты.

Проблема отбора спортсменов как раздел работы тренера по борьбе подразделяется на три взаимообусловленные части:

- Спортивная ориентация, начальный отбор детей.
- Спортивный отбор, отбор кандидатов в сборные команды
- Комплектование сборных команд

Таким образом, к первой части проблемы отбора относится спортивная ориентация, начальный отбор детей, который проводится с целью обнаружения их потенциальных способностей к спортивной борьбе;

ко второй - спортивный отбор, то есть отбор кандидатов в сборные команды, и к третьей- непосредственно комплектование сборных команд по спортивной борьбе.

Начальный отбор детей или спортивная ориентация включает в себя:

во-первых -определение идеального типа борца - модель олимпийского чемпиона, мастера спорта международного класса;

во-вторых - прогнозирование темпов роста спортивных достижений, что является ключевой задачей спортивного отбора;

в третьих -классификация отбираемых с разделением на одаренных и неодаренных спортсменов;

в четвертых - выбор формы организации процесса отбора.

3. Средства и методы отбора

Используются общие, инструментальные, специальные средства и методы отбора.

В основе первоначального отбора используется ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей юношей и девушек при отборе в группы начальной подготовки. Важное значение при

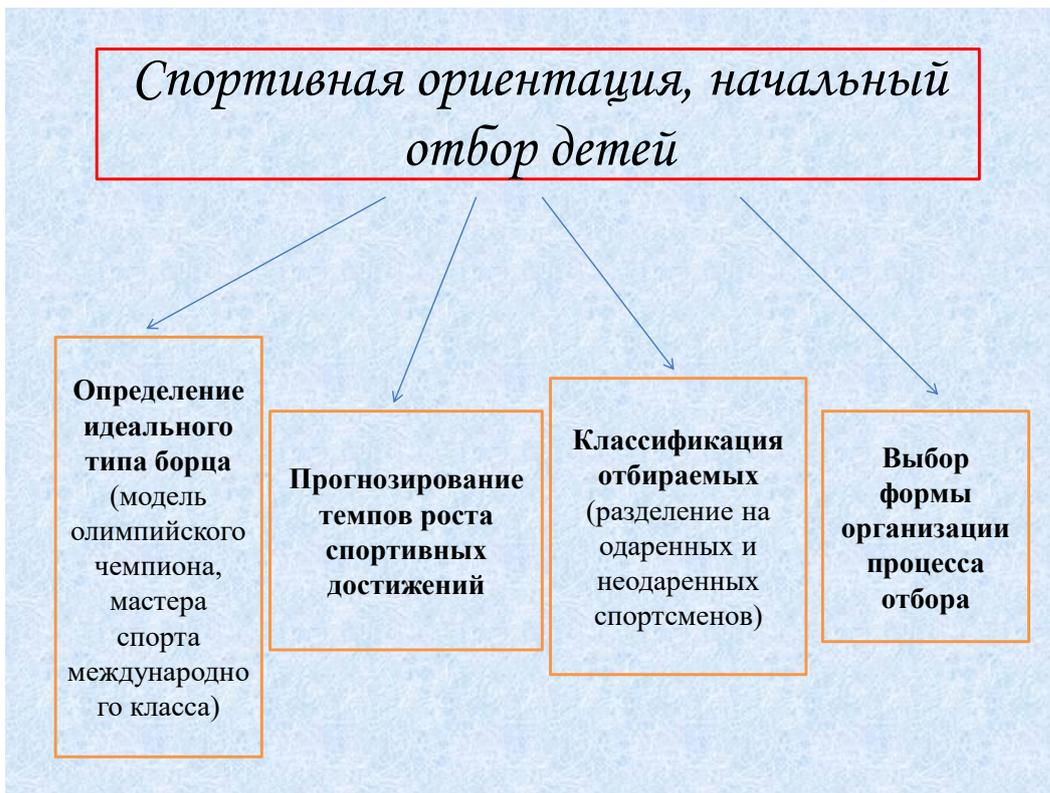
отборе имеет мотивация желающих заниматься данным видом спорта.



4. Оценка морфофункциональных особенностей при определении пригодности к занятиям самбо

При оценке морфологических показателей и функционального уровня развития предпочтение необходимо отдавать юношам и девушкам, имеющим хорошую координационную способность к выполнению сложных динамических упражнений. Силовые показатели и выносливость в данном случае уступают место таким качествам как быстрота, гибкость, ловкость и их проявлениям в определенных тестах или игровой деятельности. Не менее значимый показатель, поведение ребенка в соревновательной, стрессовой ситуации. Смелость, решительность, настойчивость при выполнении поставленной задачи - очень важный фактор при отборе для занятий самбо.

Эффективным средством ранжирования при отборе являются простейшие соревновательные задания, в которых можно определить волевые качества детей.



Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г.С.Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.

Тема 5. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План лекции

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Классификация спортивных соревнований.
3. Календарь спортивных соревнований.
4. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь.
5. Спортивные соревнования, как средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания.

1. Характеристика спортивных соревнований

Спортивные соревнования являются основным звеном и средством определения уровня мастерства спортсменов. Значимость спортивные соревнования для каждого спортсмена определяется с учетом его спортивной подготовки и планируемых результатов. Соревновательная деятельность способствует максимальному проявлению способностей борца и возможности выявления его положительных и отрицательных показателей спортивной подготовленности.

2. Классификация спортивных соревнований

Классификация спортивных соревнований: чемпионаты, Кубки, первенства, турниры, классификационные спортивные соревнования, матчевые встречи.

Характер спортивных соревнований: личные, командные, лично-командные, турнирные (матчевые).

В личных спортивных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников во всех весовых категориях.

В лично-командных спортивных соревнованиях определяются личные места участников во всех весовых категориях, а место команды определяется по личным результатам ее участников в соответствии с Положением о соревновании.

В командных спортивных соревнованиях место команды определяется по результатам встреч между командами в соответствии с Положением о соревновании.

Характер спортивных соревнований определяется Положением о соревновании в каждом отдельном случае.

По значимости для спортсменов спортивные соревнования делятся на главные, отборочные, подводящие и контрольные.

Способы проведения спортивных соревнований:

- круговой, круговой с распределением на подгруппы, смешанный (с распределением на подгруппы и выбыванием);
- с прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам.

3. Календарь спортивных соревнований

Календарь официальных международных спортивных соревнований включает официальные чемпионаты мира и континентов, Кубки и этапы Кубка мира или континентов (Европы, Азии, Северной Америки, Латинской Америки, Африки, Австралии). Спортивные соревнования для молодежи и юниоров. Раздельно проводятся спортивные соревнования для мужских и женских составов.

4. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь

Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь включает проведение спортивных соревнований с определением чемпионов и призеров, победителей и призеров Кубка РБ для взрослых спортсменов (мужчины и женщины), победителей и призеров среди молодежи (19-21 л.) и юношеских возрастных групп: (17-18) –старшие, (15-16)- средние,(13-14) младшие юноши (мужчины и женщины). Помимо этого проводятся региональные спортивные соревнования в областях и г. Минске, ведомственные чемпионаты и первенства. Самбо включено в программу Универсиады Республики Беларусь.

В календарь спортивных соревнований включены также традиционные международные и республиканские турниры, как правило, посвященные памяти выдающихся людей, или проводимые на призы прославленных спортсменов. Федерацией самбо определяются два республиканских турнира, победители которых получают право на присвоение звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

Ежегодно, начиная с 1996 года, проводятся международные спортивные соревнования «Открытый чемпионат Республики Беларусь» на призы Президента Республики Беларусь, которые в настоящее время утверждены в статусе Этапа Кубка мира.

5. Спортивные соревнования как средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания

Спортивные соревнования, как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов, не только способствуют ранжированию спортсменов по занятым на спортивных соревнованиях местам, но и помогают поощрить спортсменов за достигнутые результаты, присвоением им спортивных разрядов и званий. Большую роль в развитии видов спорта, повышении мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, а также для получения спортивных разрядов и званий, имеет оценка результатов выступлений спортсменов на международных и республиканских спортивных соревнованиях. Требования ЕСК РБ по самбо для присвоения спортивных разрядов и званий включают следующие показатели: занятое место (на тех или иных спортивных соревнованиях), количество побед с учетом спортивного звания (разряда) участников в весовой категории и количество участников.

Право присвоения спортивных разрядов (юношеские разряды, второй и первый спортивные разряды) имеют непосредственные спортивные

организации, в которых осуществляется подготовка спортсменов (спортивные клубы, спортивные школы). Присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» осуществляется областными и г.Минска Управлениями по физической культуре, спорту и туризму.

За достижение высоких спортивных результатов на официальных международных спортивных соревнованиях (чемпионаты и Кубки мира и чемпионаты Европы), Министерством спорта и туризма РБ, по ходатайству спортивных организаций, присваиваются звания «Мастер спорта международного класса Республики Беларусь» и «мастер спорта Республики Беларусь». Почетные звания «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь» и «Заслуженный тренер Республики Беларусь» присваиваются постановлением Совета Министров Республики Беларусь.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. I. Пропедевтика. – М. : Советский спорт, 1997. – С. 82-87. – ил.
2. Гулевич, Д. И. Судейство спортивных соревнований по борьбе самбо / Д. И. Гулевич. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – 86 с.
3. Ионов, С. Ф. Организация и судейство спортивных соревнований по борьбе самбо / С. Ф. Ионов, И. Л. Ципурский. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 143 с. – ил. – (Спортивному арбитру).
4. Мицкевич, Э.А. Самбо: учебное пособие /Э.А.Мицкевич. – Мн.: БГПУ, 2003, – 259 с
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
6. Сержанин, И.И. Единая спортивная классификация Республики Беларусь / И.И. Сержанин. –Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013.– 336 с.

Тема 6. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО

План лекции

1. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по самбо.
2. Положение о спортивных соревнованиях.
3. Организация и проведение спортивных соревнований.
4. Правила судейства.
5. Содержание работы всех членов судейской коллегии.
6. Терминология и жесты судей.
7. Судейская документация
8. Форма и содержание отчета главного судьи.

1. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по самбо

Международные правила спортивных соревнований по самбо были утверждены Конгрессом Международной Любительской Федерации самбо – ФИАС (FIAS) 18 октября 1998 года. С дополнениями и изменениями утверждены Конгрессом Международной Любительской Федерации самбо –ФИАС (FIAS) 11 ноября 2005 года.

Международные правила спортивных соревнований по самбо включают следующие разделы:

Раздел 1. Характер и способы проведения спортивных соревнований .

Статья 1.Характер спортивных соревнований

Статья 2.Системы и способы проведения спортивных соревнований

Раздел 2.Участники спортивных соревнований

Статья 3.Возрастные группы участников

Статья 4.Допуск участников к спортивным соревнованиям

Статья 5.Весовые категории

Статья 6.Взвешивание участников

Статья 7.Обязанности и права участников

Статья 8. Костюм участника

Статья 9.Представители, тренеры и капитаны команд

Раздел 3.Судейская коллегия

Статья 10.Состав судейской коллегии

Статья 11.Главный судья

Статья 12.Главный секретарь

Статья 13.Руководитель ковра

Статья 14.Арбитр

Статья 15. Боковой судья

Статья 16.Судья-секундометрист

Статья 17.Технический секретарь, информатор, комментатор

Статья 18. Судья при участниках

Статья 19.Врач спортивных соревнований

Статья 20.Комендант спортивных соревнований

Раздел 4. Правила судейства

Статья 21. Содержание борьбы

Статья 22. Начало и конец схватки

Статья 23. Ход и продолжительность схватки

Статья 24. Количество схваток

Статья 25. Результаты и оценки схваток

Статья 26. Чистая победа

Статья 27. Победа с преимуществом и по баллам

Статья 28. Техническая победа

Статья 29. Победа по предупреждениям

Статья 30. Снятие и дисквалификация

Статья 31. Оценка приемов

Статья 32. Уклонение от борьбы

Статья 33. Борьба вблизи границы ковра

Статья 34. Запрещенные приемы и действия

Статья 35. Замечания и предупреждения

Статья 36. Определение и объявление результата схватки

Статья 37. Протесты

Раздел 5. Оборудование мест спортивных соревнований

Статья 38. Ковер

Статья 39. Инвентарь для проведения спортивных соревнований

Статья 40. Требования к местам спортивных соревнований

Раздел 6. Правила по боевому самбо (Арена -ковёр для спортивного самбо). Форма участников: куртка самбо (синяя, красная), спортивные трусы (синие, красные), борцовки, боксерский шлем (синий, красный), капа, твердый бандаж (раковина), перчатки для боевого самбо (ударно-захватные), накладки на ноги, закрывающие переднюю поверхность голени и шнуровку борцовок.

Регламент схватки и судейская коллегия согласно требованиям международных правил самбо.

Статья 41. Оценка схватки и технических действий

Статья 42. Разрешенные технические действия

Статья 43. Запрещенные технические действия

2. Положение о спортивных соревнованиях

Положение о спортивных соревнованиях, утверждаемое проводящей организацией, является основным документом, которым руководствуется судейская коллегия.

Положение о проводимых спортивных соревнованиях содержит следующие разделы:

- цели и задачи спортивных соревнований ;
- место и время проведения спортивных соревнований ;
- организация, ответственная за проведение спортивных соревнований ;
- утвержденная главная судейская коллегия (поименно);
- условия допуска и обеспечения участников и команд;

- порядок и сроки подачи заявок на участие в спортивных соревнованиях;
- порядок медицинского контроля и медико-санитарного обеспечения;
- программа (регламент) проведения спортивных соревнований (взвешивание, распределение весовых категорий по дням);
- характер и способ проведения предварительных и финальных встреч, продолжительность схваток (основных и утешительных);
- система определения результатов (личных, командных);
- ритуал награждения победителей, призеров, команд.

3. Организация и проведение спортивных соревнований

Согласно положению и программы спортивных соревнований при подготовке к проведению спортивных соревнований учитываются:

- возрастные особенности участников;
- условия допуска участников к спортивным соревнованиям, количественный состав;
- способ проведения и определение личных и командных результатов;
- необходимое количество мест размещения участников спортивных соревнований ;
- требования к подготовке места спортивных соревнований (количество ковров, подсобные помещения (раздевалки, душевые, туалеты),радиофикация, места для зрителей, меры безопасности, медицинское обслуживание.

Оборудование мест спортивных соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит). Соблюдение требований к местам спортивных соревнований . Комендант спортивных соревнований . Функциональные обязанности.

В процессе проведения спортивных соревнований неукоснительно выполняются все требования разделов Положения о спортивных соревнованиях. Особое внимание уделяется обеспечению порядка, соблюдению этических норм как со стороны участников и представителей, так и всех членов судейской коллегии. Залогом этому является грамотное, объективное судейство каждого судьи спортивных соревнований . Права и обязанности тренеров и представителей команд. Правила и формы подачи протестов.

4. Правила судейства

Перечисленные выше разделы и статьи основных международных правил судейства спортивных соревнований по самбо имеют детализацию содержания.

Рассмотрим некоторые статьи разделов и статей, касающихся непосредственно правил судейства.

Содержание борьбы: В самбо разрешается проводить броски, удержания, болевые приемы и другие атакующие и защитные действия в определенных положениях борцов.

Положения борцов:

- стоя (когда борец касается поверхности ковра только ступнями ног).

-лежа (положение борца, при котором он касается какой либо частью тела, кроме ступней). В положении лежа борец может быть: на коленях (колене), сидя (на ягодицах), лежа на спине (обе лопатки касаются поверхности ковра, или происходит перекатывание с одного бока на другой), лежа на боку (угол не менее 90°), на груди (животе), на плече, на руках (в упоре лежа), на борцовском мосту (приравнивается к положению на спине).

Начало и конец схватки. Схватка начинается по свистку арбитра, а заканчивается по гонгу, кроме случаев прекращения борьбы ввиду сдачи противника или чистой победы, когда гонг дублирует свисток арбитра.

Ход и продолжительность схватки. Для борцов разного возраста и пола установлены следующие регламенты схваток:

Мужчины (взрослые и молодежь)-5 мин.

Женщины, юноши (все возрастные группы)-4 мин.

Ветераны (мужчины до 60 лет)- 4 мин.

Ветераны (мужчины св. 60 лет, женщины)- 3 мин.

Весовые категории:

Взрослые и молодежь (муж.): 52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100, + 100 кг.

Взрослые и молодежь (жен.): 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, +80 кг.

Юноши (муж. 17-18 лет):48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, +87 кг.

Юноши (жен. 17-18 лет): 44,48, 52, 56, 60, 65,70, 75, +75 кг.

Юноши (муж. 15-16 лет):38-40,42, 45, 48, 51, 55, 59, 63, 68, 73, 78, +78 кг.

Юноши (жен. 15-16 лет): 32,34,36, 38, 40, 45, 48,51, 55, 59,+ 59 кг.

Юноши (муж. 13-14 лет):28-30,32, 35, 38, 41, 45, 49, 53, 57, 62, 67, +67 кг.

Юноши (жен. 13-14 лет): 28,34,30, 32, 34, 36, 38,41, 45, 49,53,+ 53 кг

5. Содержание работы всех членов судейской коллегии

Состав судейской коллегии и обязанности судей: главный судья и главный секретарь, заместители главного судьи, руководители ковра, судьи (арбитры, боковые судьи, судьи при участниках, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор). Медицинскую помощь оказывают медицинские работники: врач и медсестры. Комендант спортивных соревнований .

Обязанности и действия членов судейской бригады ковра: руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, секундометриста, технического секретаря.

Проведение взвешивания, жеребьёвки. Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьёвки.

Обязанности секретаря. Формы и требования к судейской документации: протоколы взвешивания, протоколы хода спортивных соревнований , порядок пар, регламент хода спортивных соревнованиях . Составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований :

- круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);

- с прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам. Отчетная документация.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Терминология и жесты судей, судейская этика. Судейство схваток. Результат и оценка схватки: чистая победа, победа с преимуществом и по баллам, техническая победа, победа по предупреждениям, снятие и дисквалификация. Овладение навыками оценки приемов. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя.

Оценка приёмов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения.

Форма и содержание отчета главного судьи.

6. Правила судейства схваток по самбо

Судейство схваток в различных должностях.

Жесты и действия арбитра по самбо: представление участников, начало борьбы, чистая победа, «четыре балла», «два балла», «один балл», удержание, болевой приём, «приём не считать», «положение “вне ковра”», перевод борцов из борьбы лёжа в стойку, запрещённый приём, замечание, предупреждение, «остановить время», схватка закончилась, активизировать борьбу, «требую предупреждения», «борцы – по местам», объявление победы, объявление о снятии борцов.

Жесты и действия бокового судьи по самбо: чистая победа (поднятая вверх рука, соответствующая цвету формы победившего борца), «четыре балла»- поднятые вверх четыре пальца согнутой в локте руки, «два балла» показываются большим и указательным пальцами, «один балл» показывается большим пальцем, «активность»-согнутыми в кулак пальцами, «приём не считать», «положение “вне ковра”», перевод борцов из борьбы лёжа в стойку, запрещённый приём, «требую внимания», «требую предупреждения».

Жесты и действия руководителя ковра по самбо: чистая победа, «четыре балла», «два балла», «один балл», «активность», схватка закончилась, «требую предупреждения».

Пояснение жестов за оценки приемов:

чистая победа- поднятая вверх рука, соответствующая цвету формы победившего борца,

«четыре балла»- поднятые вверх четыре пальца, согнутой в локте руки, соответствующей цвету формы борца, выполнившего прием.

«два балла»- поднятые вверх большой и указательный пальцы, согнутой в локте руки, соответствующей цвету формы борца, выполнившего прием.

«один балл»- поднятый вверх большой палец, согнутой в локте руки, соответствующей цвету формы борца, выполнившего прием.

Замечание- поднятые вверх, соединенные в окружность, большой и указательный пальцы, согнутой в локте руки, соответствующей цвету формы борца, который заслужил наказание.

В 1981 году международными правилами были приняты изменения оценок проводимых борцами приемов, с увеличением их «стоимости» в четыре раза (таблица 1.)

Таблица 1. Система оценки технических действий в самбо

Положение борцов	Оба борца в стойке				Атакующий в стойке, атакуемый на коленях (в партере)			
	Атакующего (в броске)		В падении		Без падения		В падении	
Атакуемого (в падении)	до	после	до	после	до	после	до	после
На спину (мост)	Чистая победа		1	4	-	2	-	1
На бок	1	4	1/2	2	-	1	-	-
На живот, грудь, плечо, ягодицы	1/2	2	1/4	1	-	-	-	-
На колени	1/4	A	-	-	-	-	-	-
Оценка приемов при борьбе лежа (в партере)								
Положение борцов	Атакующий и атакуемый в стойке		Атакующий и атакуемый в партере		Атакующий стоя, атакуемый в партере		Оба борца в партере	
Болевой прием (рычагом, узлом, ущемлением)	Запрещенный прием		Чистая победа		Чистая победа		Чистая победа	
Удержание 20 с	-		-		-		1	4
Удержание 10 с	-		-		-		1/2	2
Перевороты на спину	Оцениваются как броски		Оцениваются как броски		Нет оценки		Нет оценки	

В международных правилах 1986 года было принято изменение определения результата встречи с минимума на максимум (таблица 2.)

Таблица 2. Изменения в определении результата схваток

Оценка результата встречи				
Качество победы	соотношение выигранных баллов	До изменения правил	После изменения правил	Пояснение
Чистая победа	Чистый бросок или болевой прием	0:4	4:0	Бросок противника на спину, оставшись в стойке
Победа с явным	Разница в 12	0:4	4:0	При наличии у

преимуществом	баллов			противника любой суммы оценок
Победа с преимуществом	Разница в 7 баллов	0: 3,5	3,5:0	При отсутствии у противника оценок
Победа с преимуществом	Разница в 7 баллов	0,5:3,5	3,5:0,5	При наличии у противника оценок
Победа по баллам	Разница в 4 балла	1:3	3:0	При отсутствии у противника оценок
Победа по баллам	Разница в 4 балла	1:3	3:1	При наличии у противника оценок
Победа с небольшим преимуществом	Разница <4 баллов	2:3	3:1	При наличии у противника оценок
Победа с минимальным преимуществом	при равных оценках	2,5:3	3:1	по последнему оцененному действию
Победа с минимальным преимуществом	При оценках за предупреждения	2,5:3	2:0	по последнему предупреждению противнику

Рекомендуемая к изучению литература

1. Борьба самбо, : правила спортивных соревнованиях . – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 80 с.
2. Гулевич, Д. И. Судейство спортивных соревнованиях по борьбе самбо / Д. И. Гулевич. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 86 с.
3. Ионов, С. Ф. Организация и судейство спортивных соревнованиях по борьбе самбо / С. Ф. Ионов, И. Л. Ципурский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с. – ил. – (Спортивному арбитру).
4. Мицкевич, Э.А. Самбо: учебное пособие /Э.А.Мицкевич. – Мн.: БГПУ, 2003, – 259 с.
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.

Тема7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

План лекции

1. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.
2. Правила безопасного выполнения технических действий.
3. Запрещённые действия.

1. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов

Для решения важнейшей задачи в осуществлении учебно- тренировочного процесса, какой является сохранение здоровья занимающихся самбо, необходим комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.

При комплексном решении оздоровительной задачи учитываются:

- требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий;
- численность групп и организационные формы выполнения заданий при изучении и совершенствовании техники и тактики борьбы;
- личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей;
- погодные условия. Меры по профилактике простудных заболеваний;
- правила пользования душем после занятий;
- условия входа и выхода из зала во время занятий;
- обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему;
- системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности;
- приёмы самостраховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

2. Правила безопасного выполнения технических действий

Специфика взаимодействий борцов в процессе обучения техническим приемам и единоборства в схватках требует постоянного внимания к мерам обеспечения безопасности, как атакующих, так и атакуемых борцов.

В связи с тем, что атакующие действия в стойке выполняются с падением, для предотвращения травм необходимо соблюдать следующие условия:

- использовать формы поддержки, владеть способами преобразования поступательного движения во вращательное;
- освоить специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах;
- знать профилактические меры безопасности при изучении болевых приёмов;
- в совершенстве владеть разнообразными способами самостраховки;
- соблюдать организационные требования при разучивании и совершенствовании технических действий в учебно-тренировочном процессе: выполнять броски от центра к краю, контролировать падение партнера, предотвращать выставление рук при падении назад, не выполнять приемы на краю или за пределами ковра, не опираться прямыми руками в ковер;

- незамедлительно прекращать проведение приема по требованию тренера или партнера;
- не падать на партнера, не опираться на партнера руками или ногами (коленями);

При организации учебно-тренировочного процесса тренер обязан обеспечить безопасность занимающихся соблюдением всех мер предосторожности:

- не допускать случаев бросков на голову;
- не позволять бороться лежа, если рядом борются в стойке;
- находиться у стены или у края ковра, если борьба ведется в опасной зоне;
- пресекать шалости детей, которые могут привести к травмам.

В процессе обучения технике выполнения болевых приемов, как профилактические меры безопасности, занимающиеся усваивают следующие правила:

1. Болевой прием выполняется только разрешенными правилами борьбы способом.
2. Проводить болевой прием необходимо без рывков.
3. Выполнение болевого приема прекращается незамедлительно после сигнала противника о сдаче.

3. Запрещённые действия

Меры предотвращения применения запрещенных приемов заключаются в своевременной информации занимающихся о перечне запрещенных действий при проведении схваток или практическом выполнении приемов нападения или защиты.

Согласно правилам спортивных соревнований запрещено: щипаться (царапаться), кусаться, наносить удары, выполнять удушающие приемы, падать всем телом на противника, бросать противника на голову, выполнять рывком завершение болевого приема, сжимать ногами туловище противника.

Приобретение умений правильного выполнения технических действий способствует предотвращению применения запрещенных правилами приемов борьбы.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 28-30. – С. 36-37. – С. 39.
3. Ионов, С. Ф. Организация и судейство спортивных соревнований по борьбе самбо / С. Ф. Ионов, И. Л. Ципурский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с. – ил. – (Спортивному арбитру).

Раздел II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В САМБО

Тема 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ САМБО

План лекции

1. Технический арсенал самбо и закономерности его формирования.
2. Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо.
3. Техника нападения и защиты в стойке.
4. Техника нападения и защиты в партере (борьба лежа).

1. Технический арсенал самбо и закономерности его формирования

Определение понятий: техника самбо, приём, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Технический арсенал самбо составляют приемы нападения (атаки) и ответные действия (защиты и контрприемы) в стойке и партере (борьбе лежа), насчитывающие более двух тысяч разновидностей.

Формирование технического арсенала самбо, начатое в 20-х годах прошлого столетия изучением и включением в систему подготовки самбистов наиболее эффективных приемов разных национальных видов борьбы республик бывшего Советского Союза и народов мира, осуществлялось на базе методики японского дзюдо, основы которой преподавал в ГЦОЛИФКе В.С. Ощепков. Свой вклад в последующее расширение арсенала приемов самбо внесли многие энтузиасты этого нового вида борьбы.

Биомеханический анализ техники (приёмов и защит) помогает выяснить основные закономерности взаимодействий с противником, наиболее рациональные способы подготовки атакующего действия и его выполнения. Существенную роль во взаимодействиях борцов имеют: площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа, центр тяжести борца (ЦТ) и общий центр тяжести пары (ОЦТ), изменение взаимоположений в различных ситуациях борьбы. Для осуществления успешной атаки необходимы знания таких понятий: проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит; угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит; момент устойчивости и момент опрокидывания; коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путём упрощённого биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в спортивных соревнованиях.

2. Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо

Для понимания отличительных особенностей выполнения технических действий, применяемых в видах спортивной борьбы, необходимо знать определение основных понятий: бросок, сваливание, перевод; приём, защита, контрприём, техника, стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); дистанция (дальняя, ближняя, вплотную); партер, мост, лёжа, опережение, наклон, поворот, подворот, прогиб, вращение, сед, сбивание, скручивание, нырок, переворот, высед, забегание, переход, накат, разгибание, ключ, захват (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу), подножка, зацеп, обвив, подсечка, подхват, отхват, подсад, подбив, двойной подбив («ножницы»).

Каждый вид (стиль) спортивной борьбы имеет свою специфику, связанную с разрешенными правилами действиями, особенностями спортивной одежды борцов и в связи с этим различием захватов, передающих динамику усилий при выполнении атакующего приема.

Самбо, как вид единоборства в одежде, значительно отличается от видов борьбы «с обнаженным торсом» по возможностям воздействия на тело противника через захваты за специальную одежду в самбо (куртки определенного покроя и формы). Структура применяемой техники имеет также свои особенности.

Таблица 1. Классификация технических действий самбо

В стойке																												
Броски																												
руками			ногами									туловищем																
выведение из равновесия		захватом ног	перевороты			подножки	подсечки		зацепы		подхваты		подсады		через спину	через грудь	вращением											
рывком	толчком	скручиванием	двух ног	одной ноги	боковой	пепелный	мельницей	перелная	задняя	боковая	перелная	задняя	боковая	изнутри	стопой	голенью	обвивы	снаружи	изнутри	отхваты	стопой	голенью	через голову	бедром	через плечо	через бедро	прогибом	под плечо
Подгруппы и варианты с различными захватами и особенностями выполнения																												
Приемы лежа																												
Переворачивания					Удержания					Болевые приемы																		

Рычагом	скручиванием
Захватом рук	
Захватом куртки	
Спереди	вращением
Сбоку	
Перешагивая	
Перекрывая голову	седом
Перекрывая ноги	
Захватом шеи и руки	Сбоку
Захватом руки	Со стороны плеча
Захватом туловища	
Захватом пояса	Со стороны головы
Захватом рук	
Захватом пояса	Со стороны ног
Захватом отверстий	
Захватом куртки	Верхом
Захватом шеи и бедра	Поперек
Локтя	
Колена	рычагом
Предплечья	
Бедро	узлом
Ахиллова сухожилия	
Икроножной мышцы	ущемлением
Бицепса	
Варианты с различными захватами и особенностями выполнения	

В самбо техника нападения в стойке включает броски двенадцати классификационных групп, имеющих широкий диапазон вариантов и способов выполнения.

К броскам, с преимущественным участием ног в структуре выполняемого приема, относятся подножки, зацепы (обвивы), подсечки, подхваты (отхваты), подсады, подбивы (двойной подбив - «ножницы»).

Броски, в основном руками, выполняются выведением из равновесия, захватом ног (ноги). К броскам, в которых перемещение тела противника осуществляется в основном через составные части туловища атакующего борца (спину, грудь) и ягодицы (бедро).

3. Техника нападения и защиты в стойке

Техника нападения в стойке представляет собой применение комплекса действий в нарушении устойчивости противника и создания облегченных условий для выполнения атакующих приемов. Для этого используются тактические приемы подготовки бросков, включающие обманные действия (угрозу, вызов, двойной обман) и способы нарушения устойчивости противника выведением из равновесия (рывком, толчком, скручиванием).

Техника бросков основана на рациональном воздействии на противника с использованием внешних сил (реакция опоры, инерционные силы, масса собственного тела и тела противника) и внутренней силы, включенных в выполнение приема мышечных групп.

Так подножки (по направленности перемещения противника), подразделяются на заднюю, переднюю, боковую. По расположению опоры: в выпаде стоя, с колен, седом.

Зацепы выполняются с зацепом голенью (одноименной, разноименной ноги изнутри), с зацепом голенью или стопой снаружи разноименной ноги атакуемого борца, как без падения при выполнении, так и в падении(седом), зацепом голенью и стопой (обвив).

Подхваты выполняются изнутри (под одну ногу) и снаружи (под две ноги) как без падения при выполнении, так и в падении. Назад, с подбивом голенью одноименной ноги снаружи, выполняется отхват, а с подбивом двух ног сзади-задний подхват.

Подбивы выполняются бедром, голенью, двумя ногами («ножницы»).

В общепринятой классификации технических действий видов спортивной борьбы (броски наклоном, поворотом, подворотом, прогибом, вращением, седом), так и в классификации самбо (броски ногами, руками, туловищем) целесообразно обратить внимание на отсутствие характеристики структуры бросков.

Большей конкретизации динамики выполняемых приемов способствует биомеханическое обоснование структуры бросков:

- броски преграждающего действия (подножки)
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- броски поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи -«мельница»);
- броски подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- броски перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы, в падении с зацепами голенью или стопой).

Ответные действия представляют собой защиты (предотвращение атаки со стороны противника) и контратакующие действия.

4. Техника нападения и защиты в партере (лежа)

Перевороты (переворачивания) это способы перемещения противника на спину из его положения грудью к коврику. В связи с тем, что в самбо термин «переворот» используется для бросков в стойке, выполняемых с захватами ноги противника, в классификации самбо перевороты как способы перемещения противника в положении лежа названы «переворачиваниями» и применяются как вспомогательные приемы(без оценки выполненного действия).

Особенности выполнения переворотов с разными захватами при положении противника грудью к коврику, определяются способами передачи усилий на части телапротивника: скручиванием, забеганием (перемещением атакующего вокруг головы противника),переходом (перемещением атакующего в сторону ног противника), накатом, перекатом, разгибанием.

Переворачивания седом: захватом туловища снизу из-под живота и накладывая ногу на шею; захватом шеи из-под плеча изнутри и перекрывая голенью ноги; с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею.

Определение понятия «удержание». Способы удержаний.

Удержание верхом (с обратным захватом головы). Удержание со стороны головы. Удержание со стороны ног. Удержание сбоку (без захвата шеи, с захватом своего бедра). Удержание поперек (с захватом дальнего плеча из-под шеи).

Определение понятий: болевой прием-создание болевого ощущения противнику воздействием на сустав, сухожилие или мышечные волокна, разрешенными правилами способом.

Болевой прием рычагом- переразгибание дистальной части конечности (руки или ноги) против естественного сгиба.

Болевой прием «узел»- вращение дистальной части (предплечья) согнутой в локте руки

Болевой прием ущемлением это создание болевого ощущения противнику сдавливанием ахиллова сухожилия или мышечных волокон, через созданную преграду (предплечьем или голенью).

Способы выполнения болевых приемов на руку.

1. Способы выполнения болевых приемов на руку стоящему на четвереньках (захватом руки снизу);
2. Рычаг локтя захватом руки между ног;
3. Рычаг локтя зацепом руки ногой (с захватом руки и ноги);
4. Узел локтя, лежащему на животе (разъединить сцепленные руки, подтягивая локоть дальней руки);
5. Узел наружу, лежащему на спине;
6. Узел внутрь, лежащему на спине;
7. Узел плеча захватом руки между ног;
8. Узел вращением захватом руки ногой;
9. Узел или рычаг локтя, лежащему на животе (захватом руки ногой).

Способы выполнения болевых приемов на ноги

1. Рычаг колена захватом ноги между ног;
2. Узел бедра, захватом снаружи голени и бедра;
3. Ущемление икроножной мышцы, сгибанием ноги противника через голень;
4. Ущемление ахиллова сухожилия, обхватом ноги противника ногами и захватом голеностопного сустава под плечо.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Чумаков, Е. М. Техника борьбы самбо / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 188-236.
2. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 28-30. – С. 36-37. – С. 39.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
5. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя 1985. - 144 с.
- 6.

Тема 9. РАЗДЕЛЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИКИ САМБО

План лекции

1. Определение понятий тактика и стратегия борьбы
2. Содержание разделов тактики спортивной борьбы
3. Закономерности применения тактических действий
4. Тактика участия в спортивных соревнованиях

1. Определение понятий тактика и стратегия борьбы

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 предварительное освоение тактических действий в различных ситуациях схватки.

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 по тактике спортивной борьбы предлагается систематизированный материал, необходимый для планирования тактической подготовки борцов.

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.

Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы и отличительные особенности тактических приёмов самбо.

2. Содержание разделов тактики спортивной борьбы

Разделы тактики спортивной борьбы: тактика подготовки и проведения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в спортивных соревнованиях.

Тактика подготовки и проведения технических действий. Основные тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения противника. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки технических действий в стойке. Владение тактикой выполнения отдельных приёмов и защит.

Тактику ведения схваток обеспечивают следующие группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование,

маскировка, подавление, преследование. Тактика ведения схватки (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Учет тактики ведения схватки ведущими самбистами мира и страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца.

Построение тактического плана ведения схватки: определение цели схватки, выбор атакующих технических действий, способов подготовки, места и времени их проведения; определение типа схватки (распределение сил в схватке); выбор стойки и дистанции; учёт тактического замысла атакуемого и вероятных вариантов хода схватки. Пути реализации тактического плана ведения схватки.

Тактика участия в спортивных соревнованиях основана на составлении тактического плана участия в спортивных соревнованиях. Способы разведки. Сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке противника. Техничко-тактические схемы ведения схваток с разными противниками. Распределение сил в схватках и на соревновании. Восстановление между схватками и после спортивных соревнований.

Тактика участия в личных, лично-командных, командных спортивных соревнованиях по видам спортивной борьбы. Построение тактического плана участия в соревновании: цель и задачи участия, построение тактических планов ведения схваток с конкретными противниками, ведение протоколов результатов спортивных соревнований в рассматриваемой весовой категории. Маскировка как тактическое действие участвующего в спортивных соревнованиях борца. Разведка как тактическое действие участвующего в спортивных соревнованиях борца: сбор и анализ сведений об особенностях мастерства предполагаемых противников и спортивных соревнований в целом.

Разведка особенностей мастерства предполагаемых противников: предварительная и непосредственная («разведка боем»). Маневрирование как средство непосредственной разведки.

3.Закономерности применения тактических действий

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.

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.

Создание 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 контрприемов, 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.

Отличием высококвалифицированного борца является знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, умение создать их, пользуясь различными способами. Это лишь одна из особенностей 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). Рациональное использование спонтанно возникающих в ходе схватки ситуаций, возникающих в схватке, когда атакуемый защищается; возникающих при атакующих действиях атакуемого; возникающих при контратакующих действиях атакуемого; возникающих в ходе ошибок, совершаемых атакуемым. Оптимальным в любом из перечисленных случаев считается соответствие применяемых технических действий динамическим ситуациям, возникающим и создаваемым в ходе схватки.

Создание благоприятных динамических ситуаций для проведения технических действий является одним из основных направлений в формировании спортивного мастерства самбиста.

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.

Вариативность сложных технико-тактических действий наиболее реально осуществляется тактикой преследования, которая включает простые связки технико-тактических действий: обман-бросок, выведение из равновесия-бросок и более сложные, применением продленных атак с помощью комбинаций технических действий.

Комбинации технических действий применяются как тактический способ преследования. Комбинации бросков классифицируются по направленности атаки (назад - вперед) как однонаправленные и разнонаправленные и сторонам атаки (вправо-влево) как односторонние и разносторонние. В комплексе это

однаправленные- односторонние, однаправленные-разносторонние, разнонаправленные- односторонние, разнонаправленные-разносторонние комбинации. Особенности выполнения и применения в схватках комбинаций разных классификационных групп объясняются временными характеристиками между выполнением первого и второго приема, а также динамикой и направленностью усилий при осуществлении комбинации.

4.Тактика участия в спортивных соревнованиях

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 комплексно использовать свою технику со своими функциональными возможностями, что и составляет раздел непосредственной тактики участия в соревнованиях.

Тактика участия в личных, лично-командных, командных спортивных соревнованиях по самбо. Построение тактического плана участия в соревновании: цель и задачи участия, построение тактических планов ведения схваток с конкретными противниками, ведение протоколов результатов соревнований в рассматриваемой весовой категории. Разведка как тактическое действие участвующего в спортивных соревнованиях борца обеспечивает сбор и анализ сведений об особенностях мастерства предполагаемых противников и соревнований в целом

Предварительная и непосредственная («разведка боем») разведка обеспечивают сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке противника.

Технико-тактические схемы ведения схваток с разными противниками предусматривают включение заданий для проведения основного технического действия:

- прямыми, непрерывными или опережающими силовыми (скоростными) атаками, атаками с однаправленными короткими или длительными подготовками;
- угрозами захватом, проведением разнонаправленных коротких или длительных подготовок;
- путем маневрирования (перемещением по ковру относительно противника, взаиморасположением и захватами);
- 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 боец в ходе схватки обязан принимать меры для защиты от основных атак противника.

Не менее важным в тактике участия в соревнованиях является рациональное распределение сил в схватках и на соревнованиях а также восстановление между схватками и после соревнований.

Влияние изменений в правилах спортивных соревнований ведения поединка

На стратегию соревновательной деятельности по самбо, тактику и на индивидуальный тактический рисунок ведения схваток, значительное влияние оказывают изменения в правилах спортивных соревнований, принимаемые международной федерацией самбо.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Ленц, А. Н. Тактика спортивной борьбы / А. Н. Ленц // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 251-266.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998.– С. 131-145. – С. 157-161. – С. 213-216. – С. 233-243. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Борьба. Тактика спортивной борьбы : лекция для студ.-заочников IV курса / Е. М. Чумаков ; Государственный центральный Ордена Ленина ин-т физической культуры. – М. : [б. и.], 1974.

Тема 10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

План лекции

1. Физические упражнения как основное средство физической подготовки
2. Физические качества борца.
3. Характеристика силы как физического качества.
4. Способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты.
5. Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечнососудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).
6. Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей борца.
7. Способы измерения гибкости.
8. Особенности воспитания физических качеств у борцов разного возраста и пола

1. Физические упражнения как основное средство физической подготовки

Физическая подготовка как вид неспециального физкультурного образования. Физическая подготовленность. Общая и специальная физическая подготовка борца. Упражнения общеразвивающей и атлетической гимнастики, плавание, ходьба на лыжах, легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки) и тяжёлоатлетические (жим, рывок, толчок) упражнения как средства общей физической подготовки борца. Приёмы спортивной борьбы (а также их фрагменты) и технико-тактические действия; учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки (а также их фрагменты) как средства специальной физической подготовки борца.

Определение термина «классификация физических упражнений». Классификация физических упражнений по целевой направленности их использования. Классификация физических упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных физических способностей. Классификация физических упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков. Классификация физических упражнений по структуре движений. Классификация физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Классификация физических упражнений по особенностям режима работы мышц. Классификация физических упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Классификация физических упражнений по интенсивности работы.

Упражнения в борьбе в контексте рассмотренных классификаций.

Классификация физических упражнений в соответствии с дидактическим правилом «от простого – к сложному», разработанная П. Ф. Лесгафтом.

Определение понятий: «физические способности», «скоростные способности», «силовые способности», «координационные способности», «выносливость», «гибкость». Быстрота как форма проявления скоростных способностей. Сила и быстрота как формы проявления скоростно-силовых способностей. Ловкость как форма проявления преимущественно координационных, силовых и скоростных способностей. Закономерности развития физических способностей: движения как ведущий фактор развития, зависимость развития от режима двигательной деятельности, этапность, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития, перенос физических способностей.

Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями как закономерность развития физических способностей.

2. Физические качества борца

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев).

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества под воздействием целенаправленной двигательной деятельности, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термин «физические (двигательные) способности».

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков (В. И.Лях, 1996):

—анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

—физиологические (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем, максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

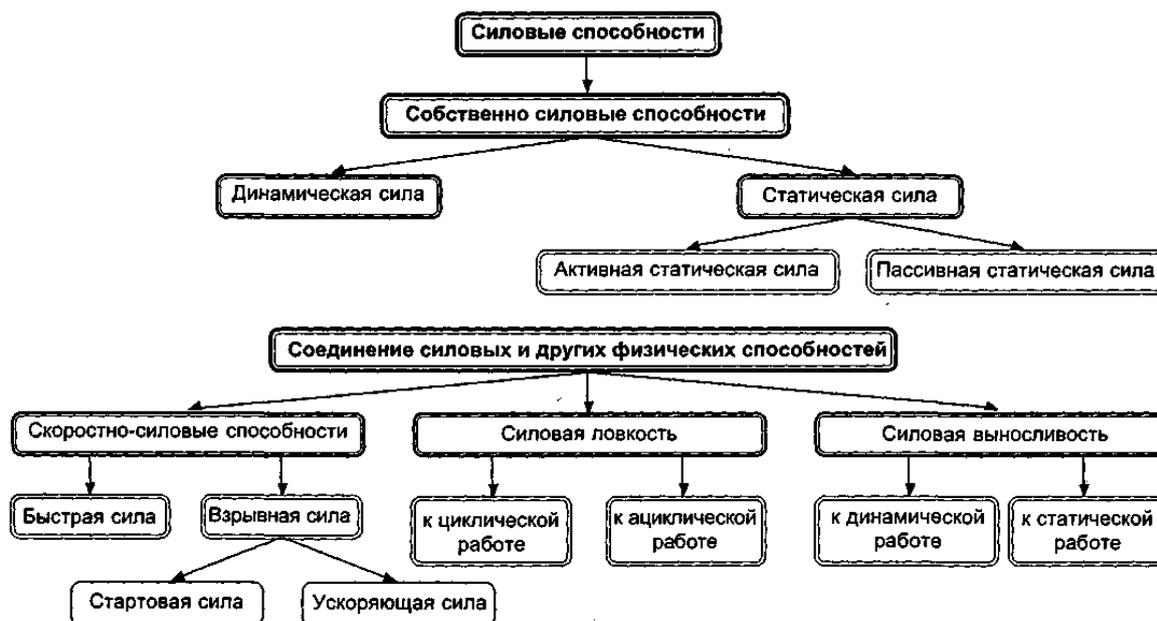
3. Характеристика силы как физического качества

Общая характеристика силовых способностей. Значение силовых способностей в физическом воспитании. Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость) (рис. 1.).



Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с

околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления (В.В.Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг).

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непределным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом / в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму:

$$I = \frac{F_{\max}}{t_{\max}},$$

где F_{\max} — уровень максимальной силы, проявляемой в конкретном упражнении;

t_{\max} — максимальное время к моменту достижения F_{\max} .

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю. В. Верхошанский, 1977). Стартовая сила — это

характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила — способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Силовую ловкость можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж. К. Холодов, 1981).

В спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила — это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила — это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно — она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) рефлекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

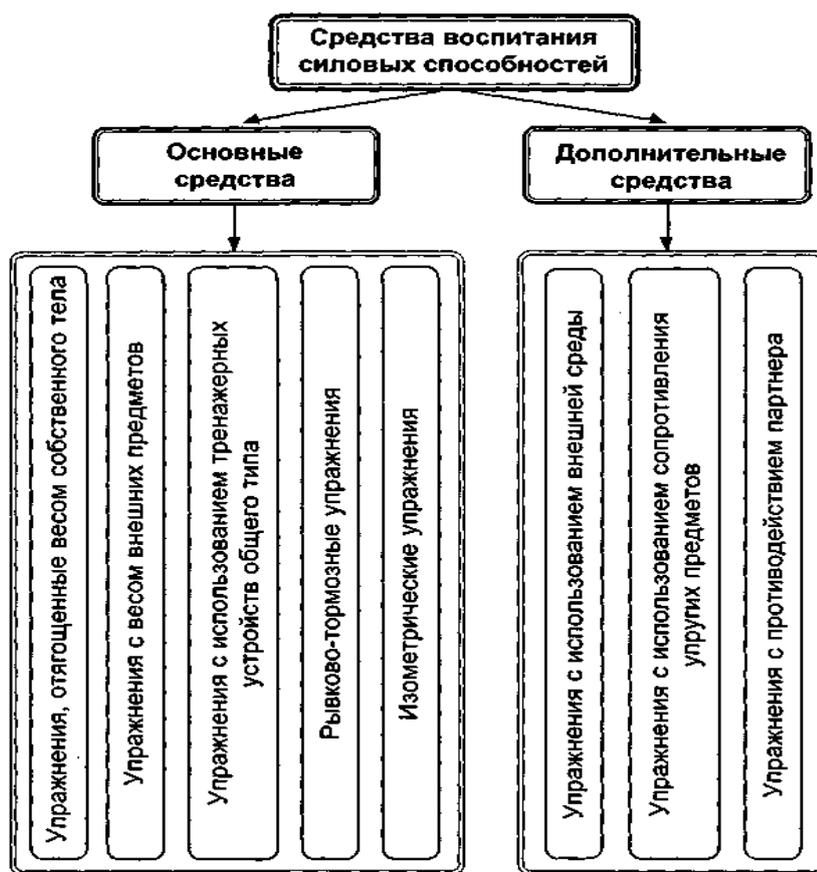
Режимы работы мышц

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

1. при уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. миометрический режим)
2. при ее удлинении (уступающий, т.е. плиометрический режим)
3. без изменения своей длины (статический, т.е. изометрический режим)
4. при изменении и длины и напряжения мышц (смешанный, т.е. ауксотонический режим)

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы.

Рис.2. Средства воспитания силовых способностей



Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на *локальные* (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), *региональные* (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и *тотальные*, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Скоростно-силовые способности – это способность человека к проявлению предельно-возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. На первый взгляд кажется, что скоростно-силовые способности – есть комплексное проявление быстроты и силы. В действительности – это специфическое проявление силы в определённом диапазоне величины внешнего сопротивления (Ю. Верхошанский, 1988). Выделяют быструю, взрывную и "амортизационную" силу. Быстрая сила характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной, но не предельной скоростью. Взрывная сила характеризуется способностью достигать максимальную силу в короткое время или способностью проявить самое большое усилие за возможно короткое время. Взрывная сила-способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при стартовом усилии в момент отрыва противника от ковра).

Уровень развития взрывной силы можно оценить с помощью скоростно-силового индекса, который вычисляется по формуле:

$J = F_{\max} / t_{\max}$, где J – скоростно-силовой индекс, F_{\max} – максимальное значение силы в данном движении, t_{\max} – время достижения максимальной силы

Режимы мышечной работы. Абсолютная и относительная сила. Внешние и внутренние силы. Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил. Специальная и общая сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Обоснование понятия «пара сил».

4. Характеристика и способы измерения быстроты борца

Общие и специальные способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца- самбиста.

Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей:

- Способность к быстрому реагированию на атакующие, контратакующие, защитные действия противника в схватке;.
- Способность к выполнению приёмов спортивной борьбы с максимальной скоростью;
- Способность к быстрому началу выполнения приёма спортивной борьбы;
- Выполнение имитационных упражнений и бросков в максимальном темпе;

Способность быстро переключаться с одних действий на другие и способность к проведению схватки в высоком ритме как комплексные формы проявления специальных скоростных способностей борца.

Повторный, игровой и сенсорный методы развития и совершенствования способности к быстрому реагированию атакующими действиями на сигнал к началу схватки. Целенаправленное использование упражнений с необходимостью реагирования на движущийся объект как метод развития и совершенствования способности к быстрому реагированию на атакующие, контратакующие, защитные действия рук и ног противника в схватке и способности к быстрому началу выполнения приёма спортивной борьбы. Постепенное усложнение характера ответных действий и условий их выполнения, целенаправленное развитие способности предугадывать действия противника как метод развития и совершенствования быстроты реакции выбора. Применение усложнённых, упрощённых и вариативных условий как метод развития и совершенствования способности к выполнению приёмов спортивной борьбы с максимальной скоростью. Повторный, игровой, соревновательный и вариативный методы развития и совершенствования комплексных форм проявления скоростных способностей борца.

5. Характеристика и способы измерения выносливости

Определение понятия общая и специальная выносливость. Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечнососудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Основные средства воспитания скоростно-силовых способностей – упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных усилий.

В целом выделяют общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Требования динамического соответствия тренировочного и соревновательного упражнений для развития скоростно-силовых способностей:

- совершенное владение техникой скоростно-силовых движений, чтобы обращать внимание на скорость движения, а не на технику,
- подготовка опорно-двигательного аппарата,
- основательная разминка,
- постепенное увеличение темпа и скорости движений,
- предельная концентрация воли для мобилизации скоростно-силовых возможностей.

Формы проявления выносливости: выносливость к работе циклического, ациклического и смешанного характера; выносливость к работе в конкретной зоне мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной); выносливость статическая и динамическая; выносливость локальная, региональная и глобальная; выносливость аэробная и анаэробная; выносливость скоростная, силовая и координационная; выносливость общая и специальная; выносливость дистанционная, игровая и многоборная. Комплексность проявления различных форм выносливости. Динамическая силовая выносливость как основная форма проявления специальной выносливости борца; повторный, интервальный и круговой методы её развития.

6. Характеристика и способы измерения ловкости

Характеристика ловкости, как способности спортсмена выполнять сложные по структуре, направленности и динамике физические упражнения. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Обоснование понятия координационная способность. Способы увеличения координационных способностей борца. Средства воспитания специальной ловкости включают в основном специализированные упражнения, имитирующие координационные действия, свойственные специфическим особенностям деятельности самбистов.

Классификация координационных способностей борца: способность к дифференцированию различных параметров движения; способность к ориентированию в пространстве, способность к сохранению равновесия; способность к перестройке движений; способность к комбинированию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи; способность к выполнению заданий в заданном ритме; способность к управлению временем двигательных реакций; способность к антиципации движений, условий и ситуаций; способность к рациональному расслаблению мышц.

Традиционные методики развития и совершенствования «чувства времени» и «чувства мышечных усилий». Методика «сближаемых заданий» В. С. Фарфеля. Игровой, активный и комбинированный методы развития и совершенствования

способности к сохранению равновесия. Основные методические приёмы, используемые в процессе развития и совершенствования способности к рациональному расслаблению мышц

7. Характеристика и способы измерения гибкости

Определение понятий: общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости. Измерение гибкости. Правила пользования гониометром.

8. Особенности воспитания физических качеств у борцов разного возраста и пола

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Целью физической подготовки в самбо является достижение оптимальных уровней развития физических качеств и функциональной подготовленности, способствующих эффективному применению освоенных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки в самбо включают: требования к уровню развития специальной работоспособности самбиста; развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики самбо. Средства специальной физической подготовки используются в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов подбором специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Дозирование используемых средств. Соревновательная подготовка применяется как эффективная форма специальной подготовки.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности самбистов включают специализированные тесты, определяющие функциональные и координационно- кондиционные возможности борцов.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998.– С. 131-145. – С. 157-161. – С. 213-216. – С. 233-243. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 28-30. – С. 36-37. – С. 39.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.

Тема 11. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

План лекции

1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики
2. Средства и методы воспитания моральных качеств борца
3. Психологические особенности спортивной деятельности
4. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца

1. Психология как базисный компонент спортивной педагогики

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).

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.

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 растрачивать 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).

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.

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.

Психодинамические свойства темперамента как психофизиологическая категория.

1. Тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

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 – интравертность – 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.

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.

Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория, обусловленная сочетанием вышеперечисленных качеств и мерой воспитанности;

- Уровень притязаний имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя.

- 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.

- Наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

- Управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны, – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость).

2. Средства и методы воспитания моральных качеств борца

Характеристика проявления моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Развитие морально-волевых качеств происходит в процессе занятий, спортивных соревнованиях и в быту. Правильное построение занятий, спортивных соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать морально-волевые качества борца.

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.

Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества.

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.

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.

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.

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 излишествами и извращениям (пусть даже к преступному безделью).

Механизм волевых проявлений. Характеристика понятий: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость

Совершенствование морально-волевых качеств. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания.

Принципиальность, обязательность – качества педагогического плана, достаточно легко воспитуемые. Была бы целевая установка, отвечающая личным интересам, высокий уровень мотивации и увлеченности избранным видом спортивной деятельности.

Смелость и бесстрашие желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

От перечня указанных качеств 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.

Если человек 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 спортивных соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на спортивных 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.

3. Психологические особенности спортивной деятельности

Особенности проявления психических состояний в соревновательной деятельности: мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка.

Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту.

Успешное выступление борца в спортивных соревнованиях развивает решительность, смелость. В последующих спортивных соревнованиях спортсмен

будет еще более решительным и смелым. Если в спортивных соревнованиях или тренировке борец проигрывает большинство схваток, то его последующие выступления будут нерешительными. Таким образом, при воспитании качества решительности (смелости), нужно следить за тем, чтобы все или большинство действий, которые пытается выполнить борец, подкреплялись положительными раздражителями. В схватках выполнение приемов и неудача контратаки со стороны противника повышают смелость, решительности борца, и, наоборот, успех контратаки противника резко снижает решительность борца в применении данных приемов (особенно в схватках с этим противником).

Смелость борца зависит от его выдержки, способности подавлять свои чувства, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбирать из различных мотивов деятельности не самый приятный, а самый нужный.

Если борец выполняет действия, которые не доставляют ему удовольствия, но они необходимы для коллектива, то тренер и коллектив борцов должны найти обязательно какие-то меры поощрения, чтобы в следующий раз спортсмен решительнее выполнял нужную для коллектива работу. Следует учитывать, что меры поощрения должны быть такими, чтобы подавлять неприятные ощущения, которые получает борец перед или при выполнении работы.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзанию.

Это очень нужные и важные качества, которые помогают борцу выдвинуться в число ведущих и стать победителем в спортивных соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения.

Самостоятельность и инициативность борца базируются на глубоких знаниях, которые помогают ему принимать правильные решения.

Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить (проверить) их.

При проведении схваток в тренировке и в спортивных соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет борца действовать самостоятельно.

Если борец принимает неправильное решение - это значит, что у него нет достаточных знаний по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными.

Получив определенные знания на занятиях, борец может действовать не только так, как показывал тренер, а и по-своему, успешно решая задачу. Так, иногда при разучивании приема спортсмен «находит» свой (новый) вариант проведения данного приема. Такую инициативу следует всемерно поддерживать и поощрять. Поощрение выражается в том, что тренер предлагает борцу показать

«изобретенный» прием всем занимающимся и одобряет его деятельность. Это повышает инициативность не только «изобретателя», но и других спортсменов.

Самостоятельность и инициативность борца должны развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточных знаний. Развивая самостоятельность занимающихся, тренер должен стремиться к тому, чтобы борец уже на первых занятиях мог сам попробовать выполнять какие-то простые действия. Постепенно самостоятельность должна развиваться до такой степени, что борец может сам правильно решать все задачи, возникающие в тренировке и спортивных соревнованиях.

Когда спортсмен принимает самостоятельное решение, у него обычно происходит борьба различных мотивов. Причем эта борьба не заканчивается в большинстве случаев моментом принятия решения, а может продолжаться и в процессе выполнения его, особенно если при выполнении встречаются какие-либо трудности. Так, например, решение согнать вес к определенному соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается и подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высокоразвитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но если он не добьется победы в спортивных соревнованиях, то в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрен каким-то другим способом).

В зависимости от типа нервной системы проявляются и управляются психические состояния борца

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.

Большое значение имеет и психологическая направленность содержания разминки перед схваткой.

4. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца

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 спортивных 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 излиществам и извращениям.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998.– С. 131-145. – С. 157-161. – С. 213-216. – С. 233-243. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 28-30. – С. 36-37. – С. 39.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.

Тема 12. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

План лекции

1. Основные компоненты интеллектуального развития человека
2. Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена.
3. Цели, задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки борца.

1. Основные компоненты интеллектуального развития человека

Основные компоненты интеллектуального развития человека:

- потребности (врождённые и приобретённые);
- рефлексы (безусловные – инстинкты, условные);
- чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
- уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание – мышление);
- умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания;

Средства и методы развития интеллектуальных способностей:

- выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности, терпеливости в преодолении трудностей;
 - трудолюбия, чувства коллективизма, дисциплинированности, патриотизма и интернационализма, точности (обязательности), скромности, навыков поведения в быту и на спортивных соревнованиях;
 - интуиции борца;
 - эрудиции;
 - интеллекта.
- принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности.

Механизмы формирования полезных и вредных привычек, способы избавления (отучения) от вредных привычек.

2. Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена

Требования к уровню интеллектуального развития человека. Знание и соблюдение этических норм поведения в обществе. Моральный облик интеллигентного человека. Содержание работы по нравственно-патриотическому воспитанию и пути её реализации. Формирование мотивации осмысленного стремления к всестороннему гармоничному развитию, приобретению и совершенствованию всего, что определяет ценность человека как активного участника общественного прогресса. Общественная активность как индикатор эффективности нравственного воспитания.

1. Компоненты интеллектуальной подготовки.
2. Цели, задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки борца.

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 (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 спортивных 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, методике 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.

Понятие о человеческом достоинстве. Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков. Порядочность, честность, способность оказать помощь, отзывчивость, обязательность в выполнении своих обещаний. Терпимость к негативным поступкам, способствующим возникновению конфликта. Постоянное повышение уровня знаний в различных сферах деятельности (культуре, искусстве, спорте, техническом прогрессе)

3. 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 спортивных соревнованиях. Решение задач в спортивных 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, пронизательность, 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 борец 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).

Занятия борьбой являются эффективным средством формирования чувства патриотизма, стремления защищать честь страны на международных спортивных соревнованиях.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. III. Методика подготовки. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 85-107. – ил.

Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 13. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ САМБО

План лекции

1. Особенности построения процесса обучения в самбо.
2. Задачи и средства обучения..
3. Система методов обучения и тренировки.
4. Взаимосвязь традиционных и частных методик обучения.
5. Технические средства обучения и тренировки.
6. Методы контроля.

1. Особенности построения процесса обучения в самбо.

Определение понятий: знания, умения, навык. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

2. Задачи и средства обучения

Двигательным действиям обучают, решая следующие задачи:

-создать «начальную школу движений», т. е научитьуправлять относительно простыми движениями в основныхзвеньях двигательного аппарата, создав исходную базу дляболее сложных форм двигательной деятельности;

-обучить действиям, которые будут использоватьсякак «подводящие» упражнения либо как средства,избирательного воздействия на развитие отдельныхфизических качеств, способностей;

-сформировать и довести до необходимей степенисовершенства основные двигательные умения и навыкинеобходимые для повседневной жизни в трудовой, спортивной идругих сферах деятельности человека.

В зависимости от характера этих задач и особенностей изучаемых двигательных действий процесс обучения приобретает ряд особенностей.

3. Система методов обучения и тренировки

Изучаемые двигательные действия в системе подготовки борцовпринято называть физическими упражнениями или техническимидействиями (приемами).Для освоения двигательных действий,которые являются основными средствами физической и технической подготовки борцов используется система методовобучения и тренировки.

Метод – способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Эталонная – обобщенная модель рациональной системы движений.

Индивидуальная - соответствующая конкретному человеку.

Основа техники – безусловно необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно.

Определяющее звено техники – наиболее важная часть способа выполнения двигательной задачи (например отталкивание в прыжках).

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

Прежде чем перейти к изложению методов обучения спортивной борьбе необходимо дать определения понятиям, характерным для данного процесса.

Под методикой принято понимать систему средств и методов направленных на достижение результатов обучения.

Метод – способ применения средств обучения. Для более успешной его реализации применяются специальные методические приемы.

Систему методов обучения обеспечивают:

- методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ).
- технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).
- методы контроля знаний.
- методы программированного обучения (линейные, разветвлённые и адаптированные программы).
- методы разучивания (целостный, по частям и комплексный).
- методы контроля качества освоения приемов.
- способы предупреждения и исправления ошибок.
- методы тренировки (упражнения и варьирования).

К числу методов широко используемых при обучении спортивной борьбе относятся: метод использования слова, метод обеспечения наглядности, метод упражнений, игровой метод и соревновательный.

Все стороны деятельности тренера по спортивной борьбе связаны с использованием слова. По назначению методы словесного воздействия можно условно объединить в следующие группы: методы рассказа, описания, объяснения; методы команд, распоряжения и т.д.; методы разбора, замечания, словесной оценки.

Под наглядностью в педагогике понимают привлечение к процессу познания органов чувств (зрение, слух, двигательные ощущения). Поэтому методы наглядного воздействия можно обобщить в три группы: методы зрительной наглядности - демонстрация приемов и др. упражнений, наглядных пособий, зрительное ориентирование; методы слуховой, звуковой, методы срочной информации. Демонстрация технико-тактического действия имеет свои варианты: идеальный показ, адаптационный (упрощенный), имитационный и лидирующий, когда ученик выполняет прием вместе с тренером.

Метод упражнений – основной метод обучения спортивной борьбе. Он имеет две разновидности: метод повторных стандартных упражнений и метод повторных вариативных упражнений. Первый предполагает выполнение технико-тактических действий в стандартных, чаще всего статических положениях. Этот метод применяется на различных этапах обучения.

Метод повторных вариативных упражнений основан на выполнении технико-тактических действий в вариативных ситуациях: при передвижении соперника в условиях изменения захвата стойки и т.д. Данный метод используется на этапе углубленного разучивания и совершенствования техники борьбы.

Игровой метод широко применяется в тренировке борцов. Он обеспечивает: эмоциональность занятия, совершенствование двигательных качеств. Формирование специализированных навыков борца, выявление и совершенствование личностных и морально-волевых качеств.

Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию борцов на выполнение изученных технико-тактических действий.

Сложные приемы техники и тактики изучаются с использованием методического приема – расчленения по частям.

3.2. Одним из важных моментов в разучивании приема является выявление и устранение ошибок. Тренеру необходимо вначале предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие структуру приема. Такими ошибками могут быть следующие: наличие ненужных движений: неправильная амплитуда и направление движения; напряженность и несоразмерность усилий; искажение ритма. Эти ошибки могут возникнуть по ряду причин: слабая физическая подготовка – тренер должен подобрать упражнения избирательно воздействующие на развитие необходимых качеств: боязнь – ликвидировать эту причину можно приемами страховки и само страховки, применение подводящих упражнений, внушением; недостаточное понимание приема – эта причина устраняется дополнительным показом технического действия, активизацией внимания занимающихся; утомление – при возникновении этой причины необходимы отдых, соблюдение достигнутой дозировки упражнений; отрицательный перенос навыка – для избежания таких ошибок надо строго соблюдать принцип последовательности в обучении.

3.3. В процессе обучения технико-тактическим действиям большое значение имеет так называемый «перенос навыков выработанных ранее». Различают «положительный» и «отрицательный» перенос. При первом ранее изучаемое действие облегчает изучение последующего. Так, например, навык «моста» дает возможность быстро освоить бросок прогибом через «мост».

Примером «отрицательного» переноса навыка может служить трудность освоения броска скручиванием после броска с прогибом.

При «положительном» переносе техника выполнения приема (в ведущих фазах) имеет сходство с предыдущим. При «отрицательном – наоборот.

С физиологической точки зрения перенос навыка можно объяснить тем, что формирующаяся функциональная система вовлекает готовые двигательные координации и от того насколько они по архитектуре движения соответствует ей, перенос навыка будет положительным или отрицательным.

С учетом сказанного выше необходимо строить процесс обучения в спортивной борьбе: объединять приемы в комплексы, группы, разрабатывать систему подводящих и подготовительных упражнений и т.д.

Для более эффективной организации процесса обучения необходимо избегать «отрицательного» переноса двигательных навыков, избирать такую последовательность изучения технических действий., при которых он не проявляется или его действие незначительно.

4. Прежде чем приступить к обучению определенному техническому действию необходимо установить готовность ученика к освоению приема. В противном случае целесообразно провести предварительную подготовку.

Готовность к обучению выявляется с помощью контрольных упражнений и сведений о технической подготовке ученика. В случае, если он не готов разучить прием, выполняется комплекс подготовительных упражнений. Готовность определяется степенью развития физических качеств, запасом двигательных навыков (техническая подготовка) и психической готовностью.

Пути формирования готовности к обучению сложному техническому действию зависят от его особенностей (структура, особенности работы мышц, роль физических качеств). Так, например, перед тем, как начать изучение переворота накатом целесообразно предварительно решить следующие задачи: выполнить комплекс подводящих упражнений (укрепление «моста», переход через мост из положения лежа на боку и др.), развить гибкость, обеспечить психологическую готовность.

При обучении сложным приемам очень важно умело использовать принципы доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

В процессе обучения техническому действию можно ориентировочно выделить следующие этапы:

1. этап начального разучивания; 2. этап закрепления и совершенствования; 3. этап совершенствования и индивидуализации. Следует понимать, что это лишь общая схема процесса обучения. Она конкретизируется в зависимости от контингента учеников, задач обучения и направленности занятий.

Этап начального разучивания. Цель – обучить основам техники приема. Частные задачи этого этапа сводятся к следующему: создать представление о

приеме; сформировать умение выполнять прием в целом или по частям; устранить грубые ошибки.

Проанализируем пути решения указанных задач.

Обучение техническому действию начинается с создания у занимающихся правильного представления и понятия о технике приема и тактике его проведения. Необходимо кратко и четко назвать прием, потом образцово его продемонстрировать в быстром и медленном темпе. Анализ техники выполнения приема должен быть по возможности кратким. Следует помнить, что избыток информации о приеме на первом этапе обучения затрудняет достижение цели.

Затем тренер дает задание выполнять прием, замечает и устраняет грубые ошибки, оценивает действия учеников.

Как правило, большинство приемов изучается целостным методом. Однако в некоторых случаях сложные приемы разучиваются по частям. Расчленение приема психологически облегчает процесс его разучивания, позволяет избежать грубых ошибок и уменьшает затрату физических сил.

После выполнения технического действия тренер должен оценить его. Методика оценки может быть различной. Так, можно оценить технику выполнения действий словами «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и т.д.

Число повторений технических действий зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и изучаемого материала. При обучении сложным приемам надо чаще делать паузы отдыха. Число повторений по сравнению с изучением простых приемов должно быть меньше, т.к. их выполнение связано с большим нервным и физическим напряжением.

Продолжать обучение при нарастающем утомлении нецелесообразно.

Интервалы отдыха между занятиями в начале обучения должны быть короткими, ибо длительные перерывы отрицательно сказываются на формировании двигательных навыков.

На этапе закрепления и совершенствования техническое действие осваивается более детально. Основными задачами этого этапа будут:

1. Уточнение деталей действия;
2. Создание предпосылок вариативного выполнения.

Согласно физиологическим представлениям на этом этапе происходит закрепление навыка. Техническое действие разучивается целостным методом. Расчленение приема проводится с целью концентрации внимания на отдельных частях или фазах приема. Тренер постепенно усложняет задачи. Дает задание выполнять прием в движении с небольшим сопротивлением, в условиях учебной схватки и т.д. При этом необходимо мобилизовать занимающихся на максимальное проявление физических и волевых качеств. (Н.Г.Озолин)

Большую роль в одновременном обучении технике борца и проявлении на должном уровне физических и психических качеств должны играть методы педагогического стимулирования. К одному из таких методов можно отнести метод обучения сознательному концентрированию мыслей и воли на выполнение поставленных задач: сделать прием как можно быстрее., закончить прием, несмотря на усталость поддерживать высокий темп схватки в условиях утомления и пр. Подобные наставления тренера необходимы для того, чтобы повысить роль сознания в проявлении сил борца. Не менее важно чтобы ученик верил в свои возможности и понимал какие огромные силы скрыты в нем. В связи с этим действительны рассказы о потенциальных возможностях человека, выносливости в минуты ярости, опасности. Это позволит ученикам поверить в себя, поможет им в преодолении утомления, трудностей спортивной борьбы.

На рассматриваемом этапе технические действия можно выполнить на фоне небольшого утомления.

Для уточнения техники необходимо широко использовать методы демонстрации (наглядные пособия, кинограммы, кинофильмы). При углубленном разучивании большое значение приобретает контроль и оценка выполнения действий. При этом целесообразно применять приборы срочной информации.

Следует отметить, что на данном этапе обучения у занимающихся еще могут иметь место ошибки в выполнении приемов, особенно в условиях учебных схваток. Тренер должен разъяснять их временный характер, поддерживать у учеников уверенность в успешном освоении технического действия.

Основной целью этапа совершенствования и индивидуализации технических действий является обеспечение их выполнения в соревновательной обстановке. Конкретными задачами будут: расширение диапазона вариативности технических действий; завершить индивидуализацию техники; определить и довести до совершенства коронные приемы.

На этом этапе стоит задача упрочить динамический стереотип, увеличить подвижность навыка. При этом техническое действие выполняется с различными способами тактической подготовки в разных вариантах.

Совершенствуются технические действия в условиях различных обивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, посторонние раздражители и т.д.) Кроме того, широко применяется метод «сопряженного воздействия», при котором развитие физических качеств происходит в движениях, характерных для совершенствуемого технического действия. Это повышает эффективность обучения (В.М.Дьячков). Этот подход будет более детально рассматриваться в разделе спортивной тренировки.

Практика показывает, что на определенном этапе тренировочной работы спортсмен вносит изменения в технику выполнения основных приемов. Однако эта перестройка навыка обычно не сопровождается коренными его изменениями.

Чаще всего спортсмен и тренер видоизменяют способ входа в прием, его тактическую подготовку, а так же варианты выполнения (захват).

При этом процесс изучения технического действия начинается как бы заново с той лишь разницей, что происходит он более быстро. Однако иногда спортсмен вынужден видоизменять саму структуру выполнения приема (например в корне новый вариант броска с прогибом, переворота накатом и т.д.).

В данном случае задача усложняется, ибо иногда легче заново обучить действию, чем переделать старый навык (В.Д.Мазниченко). Оценивать эффективность выполнения технического действия лучше всего в условиях спортивных . Критериями мастерства выполнения является активность борца в схватке. Ее можно определить по формуле $A=n/t$, где A – показатель активности, n - количество реальных попыток проведения приема, t - время схваток. Другой критерий – эффективность техники. Определяется по формуле: $K=n^1/n$, где K – показатель эффективности, n^1 – количество оцененных действий, n – количество реальных атак. У сильнейших борцов мира он равен 0,55 – 0,6 усл.ед. Специалисты разработали и ряд других критериев эффективности и надежности техники.

4. Взаимосвязь традиционных и частных методик обучения

Каждый тренер, в желании добиться от своих воспитанников высоких спортивных результатов, применяет разные формы и методы технической подготовки борцов. Часто в системе технической подготовки проявляется желание тренера создать борца по своему подобию или с ориентировкой на самые эффективные приемы ведущих борцов мира. И первый и второй методы имеют свои недостатки. Специфика этих методик существенно ограничивает развитие индивидуальных особенностей борцов, чем сдерживает прогрессирование технико-тактической подготовки спортсменов, не подходящим по своим морфофункциональным данным формируемой модели борца. Тем не менее, такая методика способствует ускоренному росту спортивного мастерства тех борцов, для которых применяемый метод оказался эффективным.

При всех различиях в частных методиках обучения и тренировки, роль специально-подготовительных упражнений координационной направленности остается главенствующей.

На основе обобщения традиционных форм и рациональных особенностей частных методик, применяемых в видах спортивной борьбы, все без исключения методики используют упражнения в парах для специальной кондиционно-координационной подготовки самбистов.

Обучению особенностям основных и вспомогательных упражнений способствует применение специально-подготовительных и подводящих упражнений для ускорения процесса обучения техническим действиям и повышения качества усвоения приемов.

Прежде чем приступать к непосредственному изучению бросков, занимающиеся должны обязательно освоить школу специальных движений и действий:

Способы маневрирования (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером);

Приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным и полным вращением) и страховки партнера;

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием)

Специально-подготовительные упражнения имитационного характера (для задней подножки, для передней подножки, для отхвата, для подхвата, для бросков подворотом через бедро или спину, подсечек (передней, боковой, изнутри, в темп шагов), для броска через плечи, для бросков захватом ног, для бросков седом (зацепом бедром снаружи, передней подножки в падении, броска через голову), для бросков вращением, для бросков прогибом.

Применение специальных подвижных игр-единоборств (в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему или спарринг-партнеру) является эффективным средством развития координационных способностей и специальной кондиционной подготовки.

Начиная непосредственное обучение бросковым действиям с применением традиционных методов обучения (целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного), необходимо обязательно помнить, понимать и рационально применять правила дидактики (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от частного к целому).

Большой объем технических действий нападения и защиты в стойке и партере в периоде базовой технико-тактической подготовки самбистов обязывают тренеров, работающих с резервом, постоянно находиться в поисках эффективных методов обучения начинающих самбистов основам технико-тактического мастерства

Широкий диапазон приемов нападения в стойке, необходимых для освоения борцом в тренировочном процессе и последующего формирования индивидуального комплекса технико-тактических действий, способствовал созданию определенных способов распределения и последовательности освоения бросковых действий спортивной борьбы: линейного, концентрического, кустового и индивидуально-комплексного. Каждый из указанных способов имеет свои преимущества и недостатки, но в комплексе обеспечивает универсальное развитие специальной координационной способности борца и, как следствие, оптимальный подбор индивидуальных (коронных) технико-тактических действий для роста спортивного мастерства.

При применении линейного способа, процесс формирования двигательных умений выполнения отдельных элементов или броска в целом строится в

следующей последовательности: первичная демонстрация броска должна способствовать проявлению повышенного интереса занимающихся к последующему освоению приема, поэтому выполнение броска должно быть максимально быстрым, качественным и привлекающим внимание занимающихся. Только после этого, отдельно по фазам и с объяснением основных нюансов техники, осваиваемый бросок выполняется борцами, применяя повторный метод обучения, с постоянным или сменяемым спарринг-партнером. Задание выполняется с определенным количеством повторений действий или с назначенным периодом времени работы.

Броски изучаются в следующей последовательности:

На месте, с подготовками (выведением из равновесия), выполняются отдельные элементы (фазы) броска. Целостное выполнение приема проводится с обязательным требованием четкости и качества проведения изучаемого действия с прогрессирующей скоростью выполнения заключительной фазы броска.

Для более качественного выполнения сближений с соперником (спарринг-партнером) при изучении многих бросков, особенно с поворотом спиной к сопернику, рекомендуется вначале освоить правильное взаиморасположение частей тела в конце первой фазы броска (входа), после чего нарабатывается умение быстрого принятия этого положения повторными выполнениями, с динамикой повышения скорости и точности входа.

Подбивающие действия, при возможности, не всегда должны приводить к падению спарринг-партнера.

Важным фактором осознанного выполнения изучаемого действия является обязательное указание обучаемым борцам сектора (места), куда должен приземлиться после броска соперник (спарринг-партнер) и оптимальной траектории полета (перемещения). Это особо значимо при выполнении бросков с поворотом к сопернику боком или спиной (т.е. с потерей зрительного ориентира).

Последующее освоение изучаемого броска организуется в движении с предварительным обоюдным захватом борцов. Взаимные перемещения и выполнение изучаемого броска проводятся с применением стандартного количества и направленности шагов. Обязательным, при этой форме заданий, является обучение занимающихся умению управлять перемещениями спарринг-партнера (целенаправленное воздействие руками для смещения центра тяжести соперника и синхронных передвижений вместе с ним).

Усложнение заданий создается выполнением броска в движении без предварительного захвата (захват приобретается во время сближения с движущимся навстречу спарринг-партнером).

Перемещения с партнером осуществляются как прямолинейно (вперед, назад), так и по кругу (вправо, влево).

Следующей организационной формой обучения является выполнение изучаемого броска в обусловленных ситуациях, с применением специальных заданий спарринг-партнеру по перемещению и взаимодействиям с исполнителем броска. Эффективным способом закрепления умений и реакции восприятия динамических ситуаций, создаваемых соперником (спарринг-партнером),

является применение заданий для незамедлительного выполнения изучаемого броска, используя момент приобретения соперником (спарринг-партнером) захвата.

В приводимой методике обучения, как связующее звено в соединении техники и тактики, используется выполнение изучаемого броска с обманными действиями, где применяются приемы тактического раздела подготовки и проведения технических действий (вызов, угроза, двойной обман).

Последующее закрепление изучаемых действий осуществляется в разных по форме и содержанию учебных схватках (по заданию, с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, со сменой спарринг-партнеров). Процесс непосредственного совершенствования изученных бросков основан на применении заданий тактической подготовки, где нарабатываются умения оперативного мышления, быстрой реакции на возникающие динамические ситуации, развивается чувство антиципации (предвидения). Основным средством формирования технико-тактического мастерства борцов остаются учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки. Необходимо отметить, что с возросшими требованиями к повышению динамичности соревновательных поединков значительную роль в совершенствовании технико-тактического мастерства приобретают интервальные схватки.

Профессором Е.М.Чумаковым был предложен концентрический способ распределения бросков для изучения, при котором броски из всех классификационных групп осваиваются последовательно от занятия к занятию, способствуя расширению специальной координационной подготовленности спортсменов. Этот способ может эффективно применяться при ранней специализации борцов в начальном периоде обучения.

Для целенаправленной технико-тактической подготовки борцов к соревновательной деятельности в определенных захватах и взаиморасположениях к сопернику существенное значение имеет применение кустового способа распределения атакующих действий в стойке. В этом способе борцу предлагается овладеть выполнением бросков из разных классификационных групп с определенного захвата в разных направлениях(захват используется полностью или частично). Вариативность применения кустового способа предусматривает смену стандартных захватов и взаиморасположений.

5. Технические средства обучения и тренировки

Техническими средствами обучения используются специальные приспособления для выполнения составных элементов изучаемых приемов тренировки, тренажеры. Для визуального восприятия правильной структуры и динамики осваиваемых приемов применяются видеоматериалы и компьютерные обучающие программы.

Большое значение в осознанном восприятии структуры приемов, динамики и направленности усилий при освоении технических действий, имеют специализированные видеофильмы, подготовленные ведущими специалистами.

Как уже отмечалось выше, качественному процессу освоения технических действий способствует целенаправленное использование специальных приспособлений, позволяющих не только имитировать элементы техники, но и повышать мощность прилагаемых усилий при выполнении приемов. Специфика двигательных действий борцов и особенности мышечной работы в процессе единоборства потребовала комплексного использования тренажеров, снарядов, приспособлений, применение которых избранно воздействует на формирование координационно-кондиционных показателей борца, применительно к специфике изучаемых технических приемов. Так для увеличения мощности начального усилия эффективно могут применяться блоковые тренажеры, специальные упражнения с гирями и имитационные упражнения с партнером, для формирования продленно-прогрессирующего усилия, завершающего выполнение броска, целесообразно использовать резиновые амортизаторы или пружинные тренажеры. Для повышения мощности статических усилий, являющихся обязательным компонентом мышечной работы в единоборстве, рационально применять изометрические упражнения с поясом от куртки самбо.

6. Методы контроля

Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надёжность навыка) в практике подготовки самбистов осуществляется специализированными тестами, определяющими время подготовки и выполнения приема, правильность осуществления захвата, необходимого для выполнения приема, динамику и направленность усилий при выполнении приема. Формы и методы определения степени совершенства навыка борца. Спортивные соревнования являются основным методом контроля степени совершенства навыка.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. III. Методика подготовки. – М. : Советский спорт, 1998.– С. 85-107. – ил.
3. Галковский, Н. М. Теоретические основы борьбы. Биомеханические закономерности технических действий / Н. М. Галковский // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под общей ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 56-78.
4. Рыбалко, Б. М. Базовые технико-тактические действия и частные методики их преподавания / Б. М. Рыбалко, В. М. Игуменов // Спортивная борьба : учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 84-109.
5. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
6. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
7. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС,1964. – 387 с.

Тема 14. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

План лекции

1. Дидактические принципы, реализуемые при обучении самбо.
2. Смысловое содержание и формы реализации принципов обучения.
3. Содержание и технические средства процесса передачи знаний.
4. Способы контроля знаний. Роль тренера в реализации принципов.

1. Дидактические принципы, реализуемые при обучении самбо

Общеметодические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. К общеметодическим принципам относятся: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Характеристика этих принципов предусматривает раскрытие внутренних свойств, отражающих их связь с логикой определения меры педагогического воздействия на личность.

Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.

Одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимся.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Сознательность и активность – это два взаимосвязанных фактора. Сознательность без активности приводит к пассивной созерцательности, а активность без сознательности – к нецелесообразным действиям. Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно соответствующими двигательными представлениями. Это

противоречие решается двумя основными путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретаемый на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий (показ действия умеющим выполнять его) и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Принцип доступности и индивидуализации – означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося. При реализации принципа должна быть учтена как готовность занимающегося к обучению, так и объективность трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, опасности, энергоемкости. Достижение в занятии полного, с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающегося характеризует оптимальную меру доступности.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проявлению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

В основе этого лежат естественные закономерности развития морфофункциональных свойств организма, описанные по-своему еще Ж.Ламарком в известной формулировке «закона упражнения»: «...частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа не приметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности...». Справедливость данного высказывания, по сути, подтверждается массой фактов, выявленных к настоящему времени при изучении закономерностей онтогенеза.

Фундаментальной основой принципа систематичности является: выполнение нагрузок в дидактически оптимальной последовательности, выполнение заданий на уровне доступной трудности, использование интервала отдыха, обеспечивающего процесс суперкомпенсации функций.

Одним из важных аспектов в реализации принципа систематичности является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим рассматриваемый принцип предусматривает определенную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является предпосылкой всестороннего и гармоничного развития индивида.

2.Смысловое содержание и формы реализации принципов обучения

Смысловое содержание принципов обучения самбо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности. Формы реализации принципов обучения. Взаимосвязь правил дидактики: «от простого к сложному». «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от частного к целому» с принципами обучения.

Необходимость обеспечения осознанного восприятия изучаемых движений, физических упражнений, элементов техники, практического применения осваиваемого материала в соревновательной деятельности.

Определение понятий: воспитание, обучение, принципы, знания, умение, навык, задачи обучения, средства обучения, методы, разучивание, тренировка, упражнение.

В числе принципов, выражающих фундаментальные закономерности построения системы занятий в физическом воспитании, один из важнейших — *принцип непрерывности*, обязывающий гарантировать в их общей последовательности перманентную преемственность эффекта занятий не допускать между ними перерывов, разрушающих этот эффект.

Вполне эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними.

С этим принципом сопряжен *принцип системного чередования нагрузок и отдыха*, который вытекает из необходимости перемежать повышенную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определенный порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Как уже говорилось, между занятиями, организуемыми в системе физического воспитания, практикуются интервалы трех типов:

1. ординарные,
2. суперкомпенсаторные,
3. жесткие.

Целесообразное наращивание развивающе-тренирующих воздействий достигается главным образом с помощью направленного увеличения двигательной активности путем:

- соответствующей конкретизации целевых установок при выполнении физических упражнений и прогрессирующего изменения их моторных параметров (скорости, темпа и мощности движений, количества повторений);

- регулярного обновления состава упражнений и условий их выполнения таким образом, чтобы они требовали возрастающих проявлений двигательных и связанных с ними способностей;

- последовательного прироста суммарного объема и интенсивности нагрузок, преодолеваемых в отдельных занятиях, их сериях и в рамках целых этапов физического воспитания.

3.Содержание и технические средства процесса передачи знаний

Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудиовизуальные, компьютерные).

4. Способы контроля знаний. Роль тренера в реализации принципов

Признаки, определяющие нарушение того или иного принципа обучения самбо. Роль тренера в реализации принципов.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.

Тема 15. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

План лекции

1. Краткая характеристика специфических травм борца.
2. Общие требования к месту занятий и личной гигиене борцов.
3. Профилактика спортивного травматизма.
4. Правила безопасного выполнения технических действий.
5. Приемы самостраховки и правила страховки.

1. Краткая характеристика специфических травм борца

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

2. Общие требования к месту занятий и личной гигиене борцов

Борьба как вид спорта предъявляет особые требования к месту занятий. Это связано с тем, что освоение техники борьбы происходит в единоборстве, с неизбежным является соприкосновением отдельных частей тела к коврику.

К группе факторов внешнего порядка следует отнести:

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

К недостаткам технического состояния мест занятий и инвентаря относятся: нарушение требований правил спортивных 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 спортивных соревнований по борьбе; душное помещение без надлежащей вентиляции, с высокой или низкой температурой.

Единоборство проходит, как правило, при работе высокой интенсивности, с большим потоотделением. 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 самбистов есть специальная одежда. Она состоит из куртки специального покроя с поясом, продеваемым в прорези и завязанным впереди курки, борцовских ботинок, трусов, плавок или бандажа. У борцовских ботинок подошва мягкая, без ранта. Они плотно шнуруются, хорошо обтягивают голеностоп, предохраняя связки от растяжения.

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

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

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.

3. 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.

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, активизировать 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 закаливающий эффект, однако он относительно мал и поэтому требует дополнительного проведения специальных закаливающих 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 обязателен 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.

4. Правила безопасного выполнения технических действий

Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, при выполнении сложно-координационных упражнений.

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.

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 броскам подворотом и броскам прогибом с обратным захватом туловища. При начальном обучении броску 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.

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

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

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:

Обеспечение правильной организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Комплектование группы по возрасту, весовым категориям, степени подготовленности. Перед началом занятий тщательная проверка состояния 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.

Обязательным условием обеспечения безопасности занятий является овладение приемами самостраховки и знания правил страховки партнера.

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

5.Предотвращение применения запрещенных приемов

. В БОРЬБЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Производить различные удары, осуществлять захваты за пальцы, волосы, производить действия или захваты, запрещенные правилами спортивных соревнований по самбо..

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 вниз головой перед собой, не обеспечивая его вращение.

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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
4. Хижевский, О.В. Самбо: учебное пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гревцова, 2014. – 352 с.: ил.

Тема 16. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФОРМ РАЗМИНКИ БОРЦА

План лекции

1. Цель и задачи применения разминки.
2. Структурные части разминки
3. Организационные формы проведения и содержание разминки
4. Формы заданий и методика применения имитационных упражнений.

1. Цель и задачи применения разминки

Тренировочный процесс, слагаемый из многих компонентов и средств физической деятельности, необходимо рассматривать как единое целое в системе подготовки борца. Одной из важных деталей этого многогранного процесса является разминка.

Основная задача применения разминки при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях - добиваться оптимальных параметров функциональной готовности спортсменов к основной физической деятельности. Многообразие физических упражнений и форм их применения, дают специалистам большие возможности для творческого решения этой задачи.

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по самбо определяются необходимостью целенаправленной физической работы для качественной подготовки функциональных систем организма, мышечных групп, суставов и связок к специализированной физической работе повышенной мощности и интенсивности.

Адаптационные свойства организма, способствующие постепенному повышению физических возможностей спортсмена, требуют постоянного изменения используемых форм и средств физической работы. Это относится и к разминке борца, хотя разминка и не имеет развивающий характер. Для качественной, целенаправленной подготовки борца к основной физической работе, необходимо варьировать и формами и содержанием разминки.

2. Структурные части разминки

Учитывая общие закономерности физической деятельности человека и уникальной способности адаптироваться к постоянно применяющимся средствам, объемам и интенсивности нагрузок, процесс спортивной тренировки должен своевременно изменять и структуру и содержание.

В видах спорта, предъявляющих повышенные требования к функциональной готовности спортсменов при реализации основных задач тренировочного процесса, достойное место в системе подготовки уделяется разминке. Применение физических упражнений при проведении разминки в разных видах спорта имеет свою, свойственную особенностям основной деятельности, структуру и содержание.

Разминка борцов разных стилей также имеет свои отличительные черты. При сохранении определенной общей структуры, содержание и организационные формы проведения могут быть разными.

3. Организационные формы проведения и содержание разминки

Применение разных организационных форм проведения разминок дает возможность избежать монотонности и однообразия, рационально использовать разминку как составную часть тренировочной нагрузки, предотвращая адаптацию (привыкание) к используемым средствам физической работы.

Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. Специализированные игры-единоборства. Содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

В общепринятой методике подведения спортсменов к оптимальным функциональным состояниям посредством разминки обычно рассматриваются три составные структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая.

Каждая из этих условных частей решает определенные задачи. Учитывая специфику спортивной борьбы, где неожиданно и часто меняются усилия по направлению движения, приходится преодолевать сопротивление партнера, выполнять неожиданные и скоростные маневры, необходимо уделять большое внимание упражнениям для всех мышечных групп, чтобы исключить опасность травмирования.

В связи с этим для решения задач, из объемного арсенала физических упражнений и действий, необходимо выбрать оптимальное количество упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В разогревающей части используются в основном циклические упражнения. Это – ходьба, бег и их разновидности.

На основе обобщения опыта ведущих центров самбо и дзюдо предпринята попытка систематизировать и унифицировать проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по самбо. Вкратце эта методика сводится к следующему: на основе определения организационных форм с подвижными

структурными ячейками, наполняемыми средствами различной направленности, последовательности и дозировки,

Для решения многочисленных задач учебно-тренировочного процесса предлагаются следующие организационные формы проведения разминки.

Фронтальная. Все занимающиеся располагаются в шахматном порядке лицом к тренеру. Упражнения выполняются вместе с тренером или по его команде. Сохраняется единый для всех ритм и темп выполняемых упражнений. С целью экономичного использования времени применяются комбинированные упражнения, соединяющие движения нижних и верхних конечностей с движениями туловища, частично имитирующие элементы технических действий. В заключительную часть включаются специально-подготовительные и имитационные упражнения, а также приемы самостраховки.

В движении. Вся разминка проводится по определенной схеме в движении с заданной последовательностью и дозировкой упражнений.

Смешанная.

Предусматривает проведение разогревающей части разминки в движении, растягивающих и общеразвивающих упражнений на месте, специально-подготовительные упражнения и игры-единоборства проводятся с распределением занимающихся на пары. .

В парах. Дает возможность широко использовать большой объем специализированных упражнений и игр с партнером.

Индивидуальная. Выполняется индивидуально по дозировке, содержанию и последовательности упражнений.

Особое место по эффективности воздействия на уровень физической подготовленности борцов занимают специализированные игры-единоборства. По содержанию и решаемым двигательным задачам, они классифицируются на игры в нарушение равновесия, в лишение опоры, в теснения, в касания, игры-дебюты с конкретными заданиями борьбы на коленях, борьбы за приобретение различных захватов туловища, руки, ноги или ног, перетягивание одной или двумя руками за черту, удержания соперника на месте или перемещения с места, одновременную схватку 5-10 борцов с целью перевода из стойки в партер. Для решения более конкретных задач применяются комбинированные эстафеты с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена, приемами самостраховки

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.

Тема 17. ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ САМБО

План лекции

1. Школа специальных движений и действий самбо.
2. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам.
3. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров.

1. Школа специальных движений и действий самбо

Прежде чем приступать к непосредственному изучению бросков, занимающиеся должны обязательно освоить школу специальных движений и действий. В процессе освоения специальных действий акцентируется внимание на: требованиях к упражнениям в перемещениях по ковру. При обучении способам перемещений по ковру изучаются взаиморасположения относительно противника: (грудью к противнику, боком, спиной) и дистанции (вплотную, средняя, дальняя, вне захвата). Способы сближения или удаления от противника.

Школа специальных движений и действий включает:

Маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером). Освоение способов маневрирования предусматривает изучение разрешенных захватов за одежду (куртку самбо) а также за части тела: и всевозможные передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения во взаимодействиях с партнером.

Положения борца и взаиморасположение с противником:

Стойка-положение борца, в котором он касается опоры только ступнями ног. Разновидности стойки по положению частей тела: прямая (высокая), согнутая (низкая). Редко применяется высокая прогнутая. По расположению к противнику: фронтальная (стопы ног расположены параллельно), правосторонняя (правая нога выдвинута вперед), левосторонняя (левая нога – впереди)

Захваты и дистанции:

При ведении схватки используются различные захваты, удобные для выполнения технических действий.

Захваты можно делать за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Хороший захват способствует успешному выполнению атакующих действий. Захваты нужны также для контроля за действиями противника, для защиты и сковывания действий нападающего борца.

Захваты подразделяются на длительные и моментальные (атакующие).

Длительные захваты выполняются борцом одной или двумя руками для подготовки атаки и защитных действий и сохраняются до проведения атаки или защиты.

Основные длительные захваты:

- 1) захват разноименного рукава и отворота (рис. 6);
- 2) захват двух рукавов (снизу, сбоку, у запястья) (рис. 7);
- 3) скрестный захват рукава и разноименного отворота (рис. 8);

- 4) захват рукава и ворота (рис. 9);
- 5) скрестный захват рукава и одноименной проймы (рис. 10);
- 6) захват рукава и одноименного отворота (рис. 11);
- 7) захват рукава и пояса сверху (рис. 12);
- 8) захват пояса спереди и рукава (рис. 13);
- 9) захват разноименного отворота и пояса сверху (рис. 14);
- 10) захват рукава и пояса сзади (рис. 15).



Рис. 6

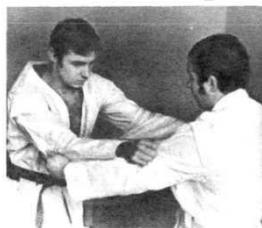


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Моментальные (атакующие) захваты применяются только в момент непосредственного проведения броска и заканчиваются вместе с атакой. К ним относятся захваты ноги за пятку, голень, бедро (предплечьем или кистью руки), руки снизу, шеи, обхваты туловища и т. п.

Применяя тот или иной захват необходимо знать особенности передачи усилий для выполнения атакующего или защитного действия. Захват одежды осуществляется, как правило, тремя пальцами кисти (указательный и большой пальцы являются направляющими в передаче усилия).

В схватке борцы могут находиться в разных положениях по отношению друг к другу, на различных дистанциях.

Дистанции:

- дистанция вне захвата — борцы не касаются друг друга и выбирают удобный для атаки момент;
- дальняя дистанция: борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками;
- средняя дистанция: борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой — за одежду на туловище спереди;
- ближняя дистанция: борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на

груди, а другой рукой за одежду на спине, ворот или ногу, —дистанция вплотную: самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к одному или обвивая ногу ногой.

Важную роль в последующем качественном освоении технических действий играют упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости.

Принятие правильного взаиморасположения с противником - основа успешной атаки или защиты. Это способы сближения с противником поворотом (боком) или подворотом (спиной), а также приближение к площади опоры противника одной или двумя стопами ног. Расположение стоп имеет существенное значение в направленности и мощности применяемых усилий.

Есть некоторые нюансы управления центром тяжести и последовательности смещения массы тела при осуществлении необходимого расположения к атакуемому борцу. Здесь важно умело смещать тазобедренные суставы, освобождая стопу от давления массы тела при перемещении.

Для успешной атаки требуются практически умения выполнять взаиморасположения с противником в рациональном расположении частей тела: углы сгибания стоп (опорной стопы), ног в коленных суставах, угла наклона и поворота туловища, положения плеч, головы. При выполнении подворота, т.е. поворота спиной к противнику, очень важным является расположение ягодиц к ногам или туловищу атакуемого борца. Даже незначительные отклонения от оптимальной позы для выполнения подбива и завершения атаки значительно снижают, или сводят на нет, атакующие действия. Умение быстрого принятия правильного положения частей тела в конце первой фазы броска (входа), закрепляется повторными выполнениями, с постепенным повышением скорости и точности подготовки к завершению атакующего действия.

Приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным или полным вращением) и правила страховки противника при выполнении приемов. Особенности падений на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полёта, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приёмам самостраховки с усложнением условий выполнения партнером падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полёта и быстроты выполнения

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием). Особенности передачи усилий для нарушения устойчивости противника в направлении его груди (вперед), в направлении его спины (назад) и по диагонали: влево-назад, вправо-назад, влево-вперед, влево-вперед. Особенности выведения из равновесия скручиванием можно сравнить с принципом открывающейся двери: при загруженной ближней наружной стороны противника-усилие прилагается ко

второй стороне тела (или от себя, или к себе). Вторым способом выведения из равновесия скручиванием напоминает принцип винта, где применяется пара сил (разнонаправленные мышечные усилия руками).

Специально-подготовительные упражнения имитационного характера (для задней подножки, для передней подножки, для отхвата, подхвата, бросков подворотом через бедро или спину, броска через плечи, бросков захватом ног, бросков седом, бросков вращением, бросков прогибом, подсечек).

Специальные подвижные игры-единоборства (в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему или спарринг-партнеру);

2. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров

Классификация и характеристика захватов. Основные закономерности применения при выполнении технических действий нападения или защиты. Особенности передачи усилий через выполненный захват. Расположение кисти и участие пальцев в обеспечении направленности и динамики усилий. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов бросков. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительные упражнения для ускорения и качества процесса обучения. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам.

Обеспечение правильности расположения частей тела статическими позами завершения первой фазы броска (вход). Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании бросков.

2. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам

Специальные упражнения применяются в такой последовательности, которая способствует подготовке борцов к изучению приемов, а также к выполнению соответствующих действий в схватках,

Специальные упражнения в выполнении приемов состоят из имитационных упражнений, упражнений, проводимых с партнером.

Специально-подготовительные упражнения имитационного характера (для задней подножки, для передней подножки, для отхвата, подхвата, бросков подворотом через бедро или спину, броска через плечи, бросков захватом ног, бросков седом, бросков вращением, бросков прогибом, подсечек).

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 удается 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 удастся 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 определенного броска, 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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. III. Методика подготовки. – М. : Советский спорт, 1998.– С. 85-107. – ил.
3. Галковский, Н. М. Теоретические основы борьбы. Биомеханические закономерности технических действий / Н. М. Галковский // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под общей ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 56-78.
4. Рыбалко, Б. М. Базовые технико-тактические действия и частные методики их преподавания / Б. М. Рыбалко, В. М. Игуменов // Спортивная борьба : учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 84-109.
5. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
6. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
7. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС,1964. – 387 с.

Тема 18. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ САМБО. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План лекции

1. Последовательность обучения техническим действиям в стойке
2. Последовательность обучения приемам борьбы лежа
3. Способы распределения технических действий при обучении и совершенствовании.
4. Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям.

1. Последовательность обучения техническим действиям в стойке

Начиная непосредственное обучение бросковым действиям с применением традиционных методов обучения (целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного), необходимо обязательно помнить, понимать и рационально применять правила дидактики (от простого к сложному, от легкого к трудному).

Броски изучаются в следующей последовательности:

На месте, с подготовками (выведением из равновесия), выполняются отдельные элементы (фазы) броска. Целостное выполнение приема проводится с обязательным требованием четкости и качества проведения изучаемого действия с прогрессирующей скоростью выполнения заключительной фазы броска.

Для более качественного выполнения сближений с противником (спарринг-партнером) при изучении многих бросков, особенно с поворотом спиной к противнику, рекомендуется вначале освоить правильное взаиморасположение частей тела в конце первой фазы броска (входа), после чего нарабатывается умение быстрого принятия этого положения повторными выполнениями, с динамикой повышения скорости и точности входа.

Подбивающие действия, при возможности, не всегда должны приводить к падению спарринг-партнера.

Важным фактором осознанного выполнения изучаемого действия является обязательное указание обучаемым борцам сектора (места), куда должен приземлиться после броска противник (спарринг-партнер) и оптимальной траектории полета (перемещения). Это особо значимо при выполнении бросков с поворотом к противнику боком или спиной (т.е. с потерей зрительного ориентира).

Последующее освоение изучаемого броска организуется в движении с предварительным обоюдным захватом борцов. Взаимные перемещения и выполнение изучаемого броска проводятся с применением стандартного количества и направленности шагов. Обязательным, при этой форме заданий, является обучение занимающихся умению управлять перемещениями спарринг-

партнера (целенаправленное воздействие руками для смещения центра тяжести противника и синхронных передвижений вместе с ним).

Усложнение заданий создается выполнением броска в движении без предварительного захвата (захват приобретается во время сближения с движущимся навстречу спарринг-партнером).

Перемещения с партнером осуществляются как прямолинейно (вперед, назад), так и по кругу (вправо, влево).

Следующей организационной формой обучения является выполнение изучаемого броска в обусловленных ситуациях, с применением специальных заданий спарринг-партнеру по перемещению и взаимодействиям с исполнителем броска. Эффективным способом закрепления умений и реакции восприятия динамических ситуаций, создаваемых противником (спарринг-партнером), является применение заданий для незамедлительного выполнения изучаемого броска, используя момент приобретения противником (спарринг-партнером) захвата.

В приводимой методике обучения, как связующее звено в соединении техники и тактики, используется выполнение изучаемого броска с обманными действиями, где применяются приемы тактического раздела подготовки и проведения технических действий (вызов, угроза, двойной обман).

Последующее закрепление изучаемых действий осуществляется в разных по форме и содержанию учебных схватках (по заданию, с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, со сменой спарринг-партнера). Процесс непосредственного совершенствования изученных бросков основан на применении заданий тактической подготовки, где нарабатываются умения оперативного мышления, быстрой реакции на возникающие динамические ситуации, развивается чувство антиципации (предвидения). Основным средством формирования технико-тактического мастерства борцов остаются учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки. Необходимо отметить, что с возросшими требованиями к повышению динамичности соревновательных поединков значительную роль в совершенствовании технико-тактического мастерства приобретают интервальные схватки.

Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями позволяет реально обеспечивать принципы обучения: доступности, последовательности, систематичности, прочности.

Обосновывая технологию обучения бросковым действиям можно отметить следующее:

-овладевая школой специальных движений и действий, борец значительно повышает специальную координационную подготовленность;

-применение специально-подготовительных и подводящих упражнений обеспечивает предварительное освоение элементов бросков разных классификационных групп, способствующих ускоренному и качественному овладению техникой бросков;

-осуществление процесса обучения, по предлагаемой организационной схеме, обеспечивает освоение приемов с постепенно изменяющимися условиями выполнения;

-системное применение методики обучения позволяет увеличивать количество осваиваемых бросков на каждом учебном занятии в геометрической прогрессии и обеспечивает тем самым возможность осуществления качественной технико-тактической подготовленности борца.

2.Последовательность обучения приемам борьбы лежа

При обучении приемам борьбы лежа важное значение имеет положение атакуемого борца. Наиболее рациональной методикой распределения и освоения приемов борьбы лежа считается последовательное изучение приемов против лежащего на спине (способы удержаний и болевых приемов), против стоящего на четвереньках(способы переворачиваний с переходом на удержания или болевые приемы), против лежащего на животе (переворачивания с переходом на удержания или болевой прием, выполнение болевых приемов без переворачивания противника), лежа на спине (способы переходов на болевые приемы с переворачиванием и без переворачивания противника, находящегося наверху (со стороны ног, сбоку, верхом).

3.Способы распределения технических действий при обучении и совершенствовании

Широкий диапазон приемов нападения в стойке, необходимых для освоения борцом в тренировочном процессе с последующим формированием индивидуального комплекса технико-тактических действий, способствовал созданию в практике подготовки борцов определенных способов распределения и последовательности освоения бросковых действий спортивной борьбы: линейного, концентрического, кустового и индивидуально-комплексного. Каждый из указанных способов имеет свои преимущества и недостатки, но в комплексе обеспечивает универсальное развитие специальной координационной способности борца и, как следствие, оптимальный подбор индивидуальных (коронных) технико-тактических действий для роста спортивного мастерства

Концентрический способ распределения технических действий, предложенный профессором Е.М. Чумаковым, основан на последовательном чередовании изучаемых бросков из каждой классификационной группы. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке в начальном периоде обучения способствуют повышению координационной способности начинающих борцов и развитию специальной ловкости. К недостаткам этого способа можно отнести относительно слабое закрепление осваиваемых приемов из-за постоянной смены изучаемых бросков разной динамической структуры.

Линейный способ распределения технических действий, применяемый в учебно-тренировочном процессе, также имеет свои достоинства и недостатки.

Основу этого способа составляет целенаправленное освоение технических действий с формированием устойчивого навыка выполнения приема в разных динамических ситуациях, а также последовательное освоение технических действий, сходных по структуре или направленности выполнения.

Формированию и развитию оперативного мышления борцов в применении тех или иных технических действий в различных динамических ситуациях и взаиморасположениях с противником способствует кустовой способ распределения технических действий. Сущность этого способа выражается в использовании определенного захвата для выполнения атакующих действий, которые могут осуществляться с этим захватом.

Учет сложности технических действий по структуре и приложению физических усилий при выполнении необходим для целенаправленного осознанного формирования двигательного навыка с последующим умением применять освоенный прием в схватках. Эффективность освоения приемов с применением указанных способов, зависит от умения тренера объяснить динамику передачи усилия на противника через используемый захват.

4. Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям

Ответные действия, включающие способы защиты и контратакующие действия, являются важной частью технико-тактической подготовки самбистов. Само смысловое определение системы самбо (самозащита без оружия) объясняет значимость надежности защиты в технико-тактической подготовке самбистов. Различия в формах ответных действий на атакующие действия противника составляют основу методики обучения разным способам защиты и применения контрприемов. По ответной реакции на угрозу атаки, различают предварительные защиты до захвата или в момент захвата со стороны противника, и непосредственные защитные действия при атаке (сдерживающая или уступающая защита). Против каждого атакующего приема в процессе технико-тактического совершенствования борцов, изучаются различные варианты защит и возможных контрприемов.

Распределение приемов нападения и защиты по положению противника и расположению к нему способствует осознанному реагированию на возможную опасность со стороны противника. В процессе овладения искусством защиты, важное значение имеет опыт, приобретаемый в процессе единоборства с разными противниками, как в тренировочных условиях, так и в соревновательной деятельности.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.

3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964.
а. – 387 с.
5. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя 1985. - 144 с.
6. Галковский, Н. М. Теоретические основы борьбы. Биомеханические закономерности технических действий / Н. М. Галковский // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под общей ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 56-78.
7. Рыбалко, Б. М. Базовые технико-тактические действия и частные методики их преподавания / Б. М. Рыбалко, В. М. Игуменов // Спортивная борьба : учеб.пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 84-109.

Тема 19. ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБО В СТОЙКЕ И ПАРТЕРЕ

План лекции

1. Биомеханическое обоснование структуры и особенности динамики выполнения бросков
2. Стандартные способы выполнения бросков. Способы защит и контрприемов
3. Комбинации приемов
4. Приемы борьбы лежа (в партере)

1. Биомеханическое обоснование структуры и особенности динамики выполнения бросков

При обосновании классификации и терминологии технических действий в самбо указывалось на определенные трудности конкретизации структуры и динамики выполнения приемов.

Важным элементом в структуре, применяемых в борьбе технических действий являются захваты, через которые при выполнении приемов передаются усилия на атакуемого борца: скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу. Осуществление захватов за куртку самбо создает дополнительные возможности воздействовать через захват, использованием «плеча рычага», т.е. на некотором удалении от атакуемого борца, что способствует нарушению его равновесия и перемещению за пределы площади опоры.

Терминология бросков всех классификационных групп: подножки, подсечки, подсады, подбивы («ножницы»), подхваты (отхваты), подсады (голенью, стопой, голенью и бедром, упором стопой в живот), зацепы (голенью, стопой, голенью и стопой («обвив»)), броски через плечи («мельница»), броски через грудь (прогибом), броски через спину (бедро, плечо), броски захватом ног (ноги), броски выведением из равновесия, создающая представление о структуре, не полностью отражает динамику выполняемых приемов.

Биомеханическое обоснование структуры выполнения бросков:

- преграждающего действия (подножки);
- подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- преграждающе-вращающего действия (подсады);
- преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи);
- подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы) создает дополнительные возможности конкретизировать динамику выполнения приемов.

2. Стандартные способы выполнения бросков

Броски наклоном:

Бросок захватом за пятку изнутри. Защита: отставить ногу назад: накрывание (перешагивание ногой). Контрприем. Удержание верхом, рычаг локтя с захватом руки между ног; узел ногой.

Бросок захватом ног, разнохватом двух бедер. Защиты: отставить назад ноги, захватить рукава снизу; отставить одну ногу назад. Контрприём: выведение из равновесия рывком; бросок через голову: зацеп изнутри, обвив.

Бросок захватом бедра снаружи (боковой переворот). Защиты: упереться голенью в бедро; присесть: отставить атакованную ногу назад. Контрприемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри; обвив.

Задняя подножка (с захватом отворота и рукава). Защиты: отставить ногу; наклониться вперед; повернуться в сторону атакуемой ноги. Контрприемы: задняя подножка; отхват, узел ногой снизу.

Задняя подножка седом (захватом одноименной руки и ворота). Защиты: по ходу броска повернуться грудью к проводящему прием: наклониться вперед, увеличив дистанцию; захватить пояс под разноименной рукой. Контрприемы: бросок захватом ноги с подсечкой сзади: накрывание с удержанием сбоку. Наклониться и оттолкнуть атакующего борца; захватить атаковую ногу. Контрприемы: задняя подножка; бросок с захватом разноименной ноги,

Бросок рывком за пятку (с обратным захватом разноименной ноги). Защита: отставить ногу, Контрприем: выведение из равновесия.

Задняя подножка (с захватом двух рук; со скрестным захватом; с захватом пояса спереди и разноименной руки; под две ноги с захватом руки и одноименного отворота); с захватом разноименного бедра снаружи и рукава. Защиты отставить ногу; упереться рукой в бедро Контрприемы: задняя подножка; бросок с захватом руки под плечо; подхват.

Задняя подножка на пятке захватом туловища и одноименной ноги, захватом пояса сзади; захватом пояса сзади и нырком под руку. Защиты: переставить ногу через атаковую ногу, захватить пояс под разноименной рукой, накрывание. Контрприемы: бросок зацепом изнутри, передняя подножка, подхват изнутри, удержание.

Зацеп изнутри захватом пояса спереди; захватом одной руки двумя. Защиты: захватить пояс, отставить ногу, соединить колени. Контрприемы: подсад снаружи, зацеп снаружи, задняя подсечка.

Боковая подножка с захватом руки и отворота. Защита: перешагнуть ногу атакующего с поворотом.. Контрприём: бросок через грудь.

Подбив (отхват, отхват с захватом ноги). Защиты: наклониться, присесть захватить ногу. Контрприемы: перегибание колена. Удержание со стороны головы.

Зацеп изнутри (с захватом за пояс и ворот; за одноименную руку), Защита: Отклониться назад, перенести через атаковую ногу свою ногу и отставить ее назад. Контрприемы: подсад снаружи, зацеп снаружи, задняя подсечка.

Обвив (скручиванием в сторону опорной ноги). Защита: отставить ногу назад. Контрприем: накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи.

Зацеп голенью снаружи. Защита: отставить ногу назад. Контрприемы: зацеп изнутри, подсечка изнутри.

Броски поворотом:

Бросок поворотом (мельница) захватом руки и бедра изнутри; Защита: отставить захватываемую ногу, зацепить ногу атакующего. Контрприемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок поворотом (мельница) захватом отворота и бедра изнутри. Защита отставить захватываемую ногу, зацепить ногу атакующего. Контрприемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок поворотом (мельница) с колен, захватом руки и бедра изнутри.

Броски подворотом:

Передняя подножка с колена (с захватом одной руки; со скрестным захватом двух рук, с захватом пояса спереди и рукава). Защиты: перенести ногу, опереться коленом в подколенный сгиб. Контрприемы: бросок через грудь, задняя подсечка, передняя подножка, задняя подножка.

Передняя подножка захватом одной руки двумя. Защиты: перенести ногу через атакующую ногу; опереться коленом в подколенный сгиб. Контрприемы: бросок через грудь; задняя подножка седом (на пятке).

Подхват (с колена; изнутри в бедро; изнутри в голень; с захватом одной руки двумя). Защита: перешагнуть через ногу. Контрприемы: бросок через грудь, задняя подсечка с захватом ноги, задняя подножка на пятке.

Подхват (со скрестным захватом отворота, захватом пояса через одноименное плечо, захватом руки локтевым сгибом). Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу. Контрприемы: бросок через грудь, задняя подсечка с захватом ноги, задняя подножка на пятке.

Бросок через бедро (с захватом пояса через разноименное плечо). Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания. Контрприемы: бросок через грудь, задняя подножка на пятке.

Бросок через бедро (захватом пояса сбоку и рукава, захватом пояса спереди и руки под плечо). Защиты: остановить атакующего резким движением таза вперед, обойти атакующего по ходу выполнения броска. Контрприемы: задняя подножка на пятке, бросок прогибом, зацеп голенью одноименной ноги снаружи.

Бросок через плечо захватом отворота и рукава, захватом руки двумя руками (сверху и снизу), захватом двух рукавов, захватом проймы через одноименное плечо и рукава. Защиты: остановить атакующего резким движением таза вперед, обойти атакующего по ходу выполнения броска. Контрприемы: задняя подножка на пятке, боковой переворот, бросок прогибом, передняя подножка седом, зацеп голенью одноименной ноги снаружи, задняя подсечка.

Подсад голенью и бедром («конек») захватом пояса спереди и рукава, захватом одноименного отворота и рукава, захватом пояса через одноименное плечо. Защиты: остановить атакующего быстрым разгибанием туловища, переместиться в сторону опорной ноги.

Контрприемы: задняя подсечка под опорную ногу, зацеп голенью снаружи опорной ноги атакующего.

Броски седом:

Бросок через голову со скрестным захватом отворота, Защита: присесть. Контрприемы: бросок с захватом ноги.

Бросок через голову (захватом рукава и одноименного отворота; упором стопой в живот). Защиты: выпрямиться, приседая, вынести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отстранить атакующую ногу. Контрприемы: бросок захватом ноги, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп стопой (с захватом одной руки двумя). Защиты: отставить ногу и оттолкнуть атакующего, не дать оторвать зацепленную ногу от ковра. Контрприем: выведение из равновесия рывком.

Задняя подножка седом (на пятке) захватом туловища и одноименной ноги; захватом пояса сзади. Защита: переставить ногу через атакующую ногу, повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: бросок зацепом изнутри, передняя подножка, подхват изнутри.

Передняя подножка седом захватом туловища и руки сверху; захватом руки под плечо и пояса сзади. Защита: переставить ногу через атакующую ногу, повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: бросок зацепом изнутри, передняя подножка, подхват изнутри.

Броски прогибом:

Бросок прогибом с захватом руки и туловища, с захватом плеча и шеи сбоку. Защита: присесть, отставляя ногу. Контрприем: зацеп изнутри.

Бросок прогибом с захватом руки двумя руками, с захватом дальнего плеча снизу и руки сверху. Защита: присесть, отставляя ногу. Контрприем: зацеп изнутри.

Боковая подсечка с захватом руки и отворота. Защита: перешагнуть через ногу атакующего с поворотом в сторону броска. Контрприем: бросок через грудь.

Обвив (без падения). Защита: Отставить ногу назад. Контрприем: бросок зацепом снаружи.

Передняя подсечка (с захватом руки и отворота, с захватом пояса и рукава). Защита: перешагнуть ногу атакующего с поворотом в сторону броска. Контрприемы: бросок через грудь, задняя подсечка под опорную ногу.

Броски вращением:

Бросок вращением (захватом руки под плечо), захватом рукава, отворота. Защита: перешагнуть через ногу атакующего с поворотом в сторону броска. Контрприем: бросок прогибом, передняя подножка седом, задняя подножка на пятке (седом).

Бросок вращением (захватом головы сверху и рукава). Защита: присесть, выпрямляя туловище. Контрприемы: бросок выведением из равновесия.

3. Комбинации приемов:

Бросок прогибом после угрозы боковой подсечкой.
Подсад снаружи после угрозы боковой подсечкой.
Бедро после угрозы броском через голову.
Передняя подножка после угрозы подхватом изнутри.
Подхват изнутри после угрозы "мельницей".
Подсад снаружи после угрозы боковой подсечкой.
Подхват после угрозы захватом ног.
Обвив после угрозы передней подсечкой.
Передняя подножка после угрозы зацепом стопой изнутри.
Бросок зацепом снаружи после угрозы передней подножкой.
Подхват после угрозы подхватом.
Обвив после угрозы броска прогибом.
Бросок захватом руки под плечо после угрозы обвивом.
Подсечка изнутри после угрозы передней подножкой.
Подхват после угрозы отхватом.
Бедро после угрозы зацепом стопой.
Бросок захватом одноименного бедра сверху после угрозы броском через голову с захватом шеи сверху.
Зацеп изнутри после угрозы броском через бедро.
Боковая подсечка после угрозы зацепом изнутри.
Подсад голенью снаружи седом после угрозы задней подножкой.
Зацеп голенью изнутри после угрозы подножкой на пятке.
Отхват после угрозы задней подножкой.
Бедро после угрозы захватом ноги снаружи.
Бросок прогибом после угрозы зацепом стопой изнутри.
Подсад изнутри после угрозы задней подножкой.
Выведение из равновесия рывком после угрозы зацепом стопой.
Подхват после угрозы боковой подсечкой.
Выведение из равновесия толчком после угрозы зацепом стопой изнутри.
Бедро после угрозы мельницей.
Бросок прогибом после угрозы мельницей.
Зацеп снаружи после угрозы подсечкой изнутри.
Зацеп голенью изнутри после угрозы передней подножкой.

4. Приемы борьбы лежа (в партере)

Разновидности захватов. Способы их осуществления и применения. Взаиморасположение борцов и особенности динамики и направленности действий при выполнении приемов.

Варианты переворачиваний противника в партере с применением захватов частей туловища, за руки, за ноги, за одежду из различных положений противника (на четвереньках, на животе). Варианты переходов на удержания сбоку, поперек,

со стороны головы, верхом, со стороны ног и способы захватов. Варианты выполнения болевых приемов рычагом, узлом на суставы рук.

Варианты переходов к выполнению болевых приемов из положения партера, со стойки в партер, из положения нижнего (лежа на спине). Варианты болевых приемов на ноги: рычаг колена, узел тазобедренного сустава, ущемление икроножной мышцы, ущемление ахиллова сухожилия из разных взаиморасположений к противнику.

Удержания:

Удержание верхом (с обратным захватом головы).

Защиты: повернуться на живот; упереться руками в плечи атакующего. Контрприемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног. Защиты: выпрямляя руки и, соединив бедра, поджать ноги к груди, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди, упираться руками в плечи и ногами в бедра атакующего. Контрприемы: узел плеча; рычаг локтя при помощи бедра сверху).

Удержание сбоку (без захвата шеи, с захватом своего бедра). Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот. Контрприемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног. Уходы (зацепом ноги с переворачиванием через себя).

Удержание поперек (с захватом дальнего плеча из-под шеи). Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями. Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот. Контрприемы; удержание поперек, узел локтя наружу.

Удержание сбоку с обратным захватом руки и пояса, с захватом ворота из-под рук; с обратным захватом туловища - лицом к ногам атакующего.

Защита: упереться голенью и предплечьями в атакующего. Контрприем: узел ногой снизу, рычаг локтя. Уходы: садясь; отжимая голову ногой.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и ближнего бедра: с захватом дальней руки из-под шеи и туловища снизу. Защита: толкнуть голенью и предплечьями. Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот. Контрприем удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног с захватом туловища и шеи; захватом туловища; захватом разноименных рук. Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего. Уходы: поворот на живот; отталкивание атакующего упором руками в голову и ногами в бедра. Контрприем: рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Удержание со стороны головы { с захватом шеи и руки, захватом пояса и руки., захватом руки и туловища). Защиты: Отталкивание руками и ногами, отжать голову руками. Контрприем: Удержание со стороны: головы после ухода вращением.

Удержание со стороны ног (захватом руки и отворота из-под руки:, обратным захватом руки и отворота из-под руки) Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего. Контрприем: рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Удержание верхом (захватом за туловище: захватом за туловище и зацепом ног; захватом за пояс: с зацепом ноги, захватом туловища и отворота из-под плеча).

Защита: Упереться руками, вращение на живот. Контрприемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

Удержание со стороны ног (обратным захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и шеи. Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего. Контрприем: рычаг локтя.

Удержание верхом (захватом туловища и отворота из-под плеча; обратным захватом руки и головы и зацепом ноги, захватом разноименной руки захватом туловища). Защита: упереться руками и повернуться на живот. Контрприем: узел плеча.

Удержание сбоку (с захватом шеи из-под плеча; с захватом руки и пояса). Защиты: упереться голенью и предплечьем в атакующего. Контрприем: узел ногой снизу, рычаг локтя.

Перевороты (переворачивания):

Переворот зацепом ближней руки голенью. Защиты: не дать зацепить руку. Контрприемы: удержание поперек,

Переворот забеганием с захватом запястья и головы. Защита: не дать захватить руку. Контрприемы: высед, удержание поперек.

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки, Защита: отставить захваченную ногу в сторону. Контрприем: высед, удержание поперек

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка, Защита: Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего. Контрприемы: выход наверх выседом., переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Переворот с зацепом дальней ноги изнутри. Защита.: поворачиваясь спиной к атакующему - прижать голень дальней ноги к бедру. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот разгибанием (зацепом ног и захватом шеи из-под плеча). Защита: не дать сделать зацеп. Контрприем: накрывание выседом. Удержание верхом,

Переворот захватом туловища сверху и перекрывая ногой голову. Защиты: не дать захватить пояс, туловище.

Переворот захватом ближней ноги, захватом рук сбоку и перекатом через себя. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Переворот перекатом с захватом дальней голени двумя руками. Защита: выпрямить захваченную ногу назад в сторону. Контрприемы: высед, удержание поперек.

Переворот седом, захватом туловища снизу из-под живота и накладывая ногу на шею. Защиты: не дать захватить туловище и перекрыть голову.

Переворот седом, захватом шеи из-под плеча изнутри и перекрывая голенью ноги, Защита: не дать захватить шею.

Переворот седом с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею. Защиты: не дать захватить пояс, развернуться головой к атакующему.

Болевые приемы:

Рычаг локтя захватом руки между ног (стоящему на четвереньках, захватывая руку снизу). Защита: не дать захватить руку. Контрприем: удержание поперек,

Рычаг локтя зацепом руки ногой (с захватом руки и ноги). Защиты: не дать зацепить руку, повернуть руку и согнуть предплечьем вниз. Контрприем: мельница.

Узел поперек, лежащему на животе (разъединить сцепленные руки, подтягивая локоть дальней руки.) Защита: не дать осуществить захват предплечья. Контрприем: удержание поперек.

Рычаг локтя захватом руки между ног из положен на животе; рычаг ногами снизу. Защиты: сцепить руки, захватить но; Контрприем: удержание поперек.

Рычаг внутрь (при помощи туловища сверху; предплечья сверху). Защита: развернуть руку (пронировать). Контрприемы: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (со стороны головы). Защита: сцепить руки, выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата. Контрприем: удержание сбоку.

Рычаг колена выседом от захвата руки между ног, рычаг колена ногами от удержания сбоку. Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку. Защита: освободить ногу от захвата Контрприем: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена (с обратным захватом голени) Уход: (захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку). Защита: Согнуть ногу, освободить ногу от захвата. Контрприемы: Рычаг колена.

Ущемление ахиллова сухожилия. Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног) Защита: Согнуть ноги. Контрприем: Ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова, сухожилия (сидя на противнике). Защиты: освободить ногу от захвата. Контрприем: ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена (сбивая со стойки). Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер. Контрприем: ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног). Защита: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот. Контрприем: рычаг локтя захватом руки ногами.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн. : Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964.

Тема 20. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В САМБО И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА

План лекции

1. Особенности психики и функциональной подготовленности детей
2. Методические приёмы организации занятий с детьми.
3. Дозирование нагрузки и формы контроля функционального состояния детей.
4. Особенности управления физическим развитием девушек.

1. Особенности психики и функциональной подготовленности детей

В соответствии с регламентирующими документами, которые определяют возрастные требования для формирования групп начальной подготовки по самбо, тренерам, которым доверили дальнейшее, уже специализированное, физическое развитие и воспитание детей, необходимо быть очень внимательными к средствам и методам, применяемым в занятиях с юными спортсменами.

Учитывая особенности психики и функциональной подготовленности детей в методике начального обучения самбо надо иметь в виду относительную податливость их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. В этом возрасте окостенение еще далеко не заканчивается, значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса).

Сердце ребенка отличается большой жизнеспособностью; сосуды широки, стенки их эластичны, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервных аппаратов, регулирующих работу сердца, еще несовершенны (легкая возбудимость сердца). Дети способны проявлять большую двигательную активность, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы с кратковременными перерывами, с активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий.

Наиболее ярко, полно и глубоко дети воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятия о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для развития больше сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое.

Физически ребенок в этом возрасте развивается довольно равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет, быстро развиваются мышцы сердца. Артерии у ребенка более широкие, чем у взрослого человека, и именно этим объясняются особенности артериального давления. Частота сердечных сокращений более стойкая, но под влиянием разных движений, положительных и отрицательных эмоций она быстро изменяется.

Костно-соединительный аппарат детей в этом возрасте довольно гибкий,

поскольку у их костях еще много хрящевой ткани. Но это надо учитывать, чтобы предотвратить возможное искривление позвоночника, вдавливание груди, сутуловатости.

Развитие мышечной системы оказывает содействие увеличению физической силы детей. Однако малые мышцы кисти рук развиваются медленнее. Поэтому следует применять специальные упражнения, которые снимают напряжение малых мышц пальцев и кистей рук, координировать движения руки, не делать лишних движений, которые служат причиной быстрой усталости. У детей хорошо развиты все органы чувств, но некоторые из них имеют свои особенности. Преобладает невольное внимание. Дети активно реагируют на все новое, яркое и необыкновенное. Невольное внимание имеет положительное значение, но недостаточное для достижения успехов в обучении.

Происходят значительные изменения в развитии и работе центральной нервной системы. Аналитическая деятельность коры больших полушарий головного мозга значительно усложняется.

Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Средняя частота пульса к 11 годам уменьшается до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем — 110/70 мм рт. ст.

Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым

Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет — набухают грудная железа, появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост яичек и полового члена.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети в высокой степени возбудимы и импульсивны.

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

Морфофункциональные 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.

2. Методические приёмы организации занятий с детьми

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. Выбор 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.

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.

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.

В занятиях с детьми различного возраста важное значение занимает обучение технике и совершенствование в сочетании с рациональным использованием тактических приемов, позволяющих более экономно расходовать энергетический запас детей. Это связано с тем, что в эти возрастные периоды двигательная функция, достигающая довольно высоких показателей не располагает достаточным уровнем физического 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 удобной 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, коротко 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. 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 тренера 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.

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, сдержать 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 спортивных 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

активными 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.

3. Дозирование нагрузки и формы контроля функционального состояния детей.

Применение правил дидактики: от лёгкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному; от частного к целому позволяет избежать лишнего напряжения еще не окрепших мышечных групп занимающихся.

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.

Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой дает возможность избежать снижения интереса занимающихся к выполнению таких заданий.

Постоянное использование на занятиях специально-подготовительных и подводящих упражнений способствует увеличению качества освоения изучаемых технических действий, более экономной трате энергетических ресурсов детского организма.

В методике начальной подготовки самбистов значимую роль играет применение в учебно-тренировочном процессе подвижных игр-единоборств. Не менее важным для повышения специальной координационной является регулярное проведение эстафет с элементами технических действий борца.

Целью физической подготовки в самбо является достижение оптимальных уровней развития физических качеств и функциональной подготовленности, способствующих эффективному применению освоенных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки в самбо включают: требования к уровню развития специальной работоспособности самбиста а также развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики самбо. Средства специальной физической подготовки используются в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов подбором

специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Значительную помощь в осознаном выполнении осваиваемых приемов оказывает систематическое включение в содержание учебно-тренировочного процесса комплексов имитационных действий.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с девочками. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений. Учет особенностей женского организма. Особенности управления физическим развитием девушек. Подбор упражнений с учетом морфофункциональных отличий детей.

Наиболее доступным способом контроля и оценки влияния на занимающихся выполняемых тренировочных заданий является проверка частоты пульса за 10 с. после выполненного задания и через минуту, чтобы определить динамику восстановления.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности самбистов включают специализированные тесты, определяющие функциональные и координационно-кондиционные возможности борцов.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Станкин, М. И. Спорт и воспитание подростка / М. И. Станкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 7-44.
3. Купцов, А. П. О биомеханических и физиологических основах техники и тактики спортивной борьбы / А. П. Купцов // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 31-56.
4. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 82-84.

Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО

Тема 21. СТРУКТУРА, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

План лекции

1. Урочные формы занятий, их особенности и признаки. Структура занятий.
2. Формы и содержание заданий в разных частях занятий.
3. Методика дозирования физической нагрузки

1. Урочные формы занятий, их особенности и признаки

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 (90 мин.).

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. 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.

2. Формы и содержание заданий в разных частях занятий

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.

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.

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 быстроте 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 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,

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.

5.Методика дозирования физической нагрузки

В поисках доступных форм информативного обоснования всех планируемых блоков заданий в тренировочном процессе и определения реальных показателей объемов и интенсивности нагрузки, вариативности и процентного соотношения средств специальной и общепфизической подготовки в настоящее время используется шкала интенсивности (В.И.Сытник и др.), где нагрузка оценивается по показателям ЧСС после выполненного задания и общего объема тренировочных заданий в условных единицах (таблица №1):

таблица №1 **Шкала интенсивности**

Пульс за мин.	ЧСС за 10 с	Единица интенсивности	Объем нагрузки (в у.е.)	Интенсивность тренировочной нагрузки
108-114	18-19	1	до200	минимальная
120-126	20-21	2		
132-138	22-23	3	до400	средняя

144-150	24-25	4		
156-162	26-27	5	до 600	большая
168-174	28-29	6		
180-186	30-31	7	до 800 и более	максимальная
192	32	8		

Учитывая специфику выполнения заданий и необходимость восстановления после заданий большой мощности и интенсивности, временные формулы работы имеют следующие особенности: одновременная или индивидуальная работа без периода восстановления обозначается только временем в минутах (4,6,10 и т.д.), поочередная работа без отдыха- временем умноженным на два (2*2),(4*2) С отдыхом после задания и количеством серий или заданий по формуле 2(5+2)2, где перед скобкой количество заданий или серий, затем работа + отдых и после скобки цифра 2 указывает на сменную работу. Количество схваток или обоюдной работы с отдыхом -3(5+5) и т.д. Это дает возможность реально определить чистое время тренировочной работы каждого спортсмена на занятии

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Купцов, А. П. О биомеханических и физиологических основах техники и тактики спортивной борьбы / А. П. Купцов // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 31-56.
3. Чумаков, Е. М. Требования к занимающимся / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 32-35.
4. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.

Тема 22. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБО

План лекции

1. Задачи освоения и совершенствования технико-тактических действий
2. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере
3. Сбивающие факторы, их разновидности. Метод изменяемых условий
4. Определение суммарной физической нагрузки

1. Задачи освоения и совершенствования технико-тактических действий

Задачи освоения и совершенствования технико-тактических действий ориентированы на достижение возможно высоких результатов в избранной спортивной деятельности и специального спортивного образования. 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. Как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов используются схватки.

Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам: учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Использование схваток разной формы и содержания. Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, тренировочном дне. Техничко-тактические схемы ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке.

2. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере

В тренировочном процессе постоянно использовать задания по совершенствованию следующих тактических действий:

- подавлению, с наращиванием преимущества за счет функциональной подготовленности, вариативности технических действий, мотивации к победе;
- преследованию, с применением комбинационных действий на основе «коронных» приемов, преследования противника в борьбе лежа, после бросков в стойке;
- овладению рациональным использованием положений в красной зоне рабочей площади ковра.

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 задач освоения и совершенствования технико-тактических действий с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию.

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).

Для того, чтобы приобретаемые 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.

Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере основано на рациональном слиянии атакующих действий в стойке, с продолжением атаки в борьбе лежа, оптимально возможными для выполнения в данной динамической ситуации приемами: взаиморасположение с противником и готовность к выполнению последующего действия. Использование заданий по тактической подготовке позволяет развивать оперативное мышление борца, способности реально оценивать сложившуюся ситуацию с применением уже имеющихся в его арсенале освоенных технических действий.

Наряду с совершенствованием технико-тактических действий, значительное место в формировании технико-тактического мастерства самбиста отводится освоению защитных и контратакующих действий.

3. Сбивающие факторы, их разновидности. Метод изменяемых условий.

Сбивающие факторы, их разновидности.

В результате повторения того или иного физического упражнения или изучаемого приема 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.

Способы адаптации самбистов к влиянию сбивающих факторов на эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований. Метод изменяемых условий.

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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Купцов, А. П. О биомеханических и физиологических основах техники и тактики спортивной борьбы / А. П. Купцов // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 31-56.
3. Чумаков, Е. М. Техника борьбы самбо / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 188-236.
4. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
5. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964.
а. – 387 с.
6. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя 1985. - 144 с.

Тема 23. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО - КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ

План лекции

1. Обоснование понятий координационные и кондиционные способности
2. Общая и специальная физическая подготовка как базис координационно-кондиционных способностей самбистов
3. Специально-подготовительные упражнения как средство координационно-кондиционной подготовки борцов.
4. Методика воспитания специальной скоростно-силовой выносливости.
5. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности самбиста.

1. Обоснование понятий координационные и кондиционные способности

Некоторые специалисты подразделяют все многообразие физических качеств на две группы: кондиционные (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и координационные (ловкость, экономичность, способность к рациональному расслаблению, способность к поддержанию равновесия и др.)

На основе обобщенной классификация физических качеств (Туманян Г.С.), составленной по двум признакам: феноменологическому — шесть групп кондиционных качеств и физиологическому — четыре группы, образовались 10 групп кондиционных способностей:

1. Собственно силовые анаэробно-алактатные.
2. Скоростно-силовые анаэробно-алактатные.
3. Анаэробно-алактатная выносливость.
4. Анаэробно-алактатная гибкость.
5. Скоростно-силовые анаэробно-лактатные.
6. Анаэробно-лактатная скоростно-силовая выносливость.
7. Анаэробно-лактатная выносливость.
8. Аэробно-анаэробная силовая выносливость.
9. Аэробно-анаэробная выносливость.
10. Аэробная выносливость.

Принято выделять собственно силовые и скоростно-силовые способности. Собственно силовые способности являются главными и, говоря условно, характеризуют статическую (максимальную изометрическую) силу, определяя величины усилий, которые могут быть проявлены в быстрых движениях. Предпосылкой для движений с большой скоростью служат высокие показатели максимальной силы, развиваемой в статических или близких к ним условиях. Скоростно-силовую подготовленность борцов также могут характеризовать максимально быстрое реагирование на различного рода раздражения (свет, звук, прикосновения и т.п.) и в какой-то мере максимальная частота движения. Эти

показатели скоростно-силовой подготовленности борцов могут регистрироваться:

- при простейших односуставных движениях (сгибании, разгибании, супинации, пронации, отведении, приведении);
- в одиночном целостном движении (например, при выполнении атакующего приема);

при выполнении комбинации из нескольких движений (например, технико-тактических комплексов).

Все измерения показателей скоростно-силовой подготовленности борцов, особенно в односуставных движениях, могут быть выполнены при различных режимах работы мышц: преодолевающим, уступающим и иногда удерживающим. Между учеными существуют разногласия по поводу соотношения понятий "ловкость" и "координационные способности"

Одни авторы отказались от понятия "ловкость" и изучают дифференциации и уточнения понятия координационные способности; другие выделили понятие "координационные способности" из общего понятия "ловкость"; третьи придерживаются неизменных представлений о ловкости как о самостоятельном физическом качестве, и, наконец, четвертые, опираясь на идеи физиологии движений и двигательной активности, психофизиологии и психологии спорта, считают, что ловкость — это комплексное психомоторное качество, входящее в совокупность координационной способности. На основе этого появились предложения выделить ловкость в специальный раздел координационной подготовки спортсменов. Итак, подавляющее большинство авторов признает за понятием КС право на существование, но одни рассматривают его в полном отрыве от понятия "ловкость", другие считают его частью более общего понятия "ловкость", и, наконец, третьи полагают, что ловкость — это часть КС. Возникает вопрос: не являются ли все эти разногласия чисто терминологическими? Не означают ли эти термины одни и те же двигательные способности? Например, ученые СССР считали, что ловкость — это способность быстро усваивать новые движения, овладевать сложнокоординационными упражнениями и быстро управлять точными действиями в переменных условиях. Специалисты же Германии, отказавшись от термина "ловкость", выделяют у борцов восемь разновидностей КС: обучаемость, реакция, ориентация, антиципация, способность быстро изменять программу действий, равновесие, дифференцировка характеристик движений и умение комбинировать технические приемы. Обучаемость характеризуется скоростью усвоения новых технических действий, зависящей от их сложности и рациональности применяемой методики. Итоговой оценкой обучаемости служит сформировавшаяся у борца технико-тактическая "пирамида" — все разнообразие и эффективность вспомогательной и коронной техники и тактики. Реакция и ориентация зависят от быстроты, правильности восприятия, анализа и оценки ситуации на основании зрительных, тактильных, акустических сигналов. При этом крайне важен контроль за положением собственного тела и его частей по отношению к сопернику и ковру (особенно к его краю), за дистанцией, положением тела соперника и его частей. Это и определяется способностью

предвидеть ситуацию в поединке, прогнозировать движения соперника и скрытно готовить собственные движения. Антиципация — способность быстро изменять программу действий во время схватки в зависимости от условий: травм, утомления, чрезмерного потоотделения, действий соперника, решения арбитра, поведения зрителей, качества ковра, климатических особенностей. Условия, требующие быстрого изменения действий, могут быть ожидаемыми и неожиданными. В первом случае применяются заранее подготовленные программы действий, а во втором они возникают спонтанно благодаря двигательной находчивости и как следствие высокого уровня технико-тактической подготовленности борца. Равновесие проявляется в умении сохранять устойчивость позы или быстро восстанавливать ее. Для этого необходимо правильно определять величины усилий, поддерживающих и нарушающих устойчивость позы, условия и площадь опоры, общее положение центра тяжести системы "борец — соперник". Дифференцировка — способность точно, целесообразно и экономично дозировать время и пространство, собственные усилия, оценивать эту же способность у соперника, используя тактильные анализаторы и высокий уровень развития чувства дистанции, чувства соперника, чувства ковра и т.п. Умение комбинировать атакующие и защитные приемы, сочетать свои действия с действиями соперника, т.е. взаимодействовать с ним, применяя наиболее оправданную технику на основе не только высокого уровня функционирования различных анализаторов, но и высокого уровня подготовленности. Ученые Германии считают, что все эти разновидности координационных способностей в ходе поединка проявляются по схеме: восприятие, анализ, оценка ситуации, ответ в виде моторного решения и оценка правильности ответа. По нашему мнению, к понятиям "ловкость" и "координационные способности" следует относиться как к однозначным, так как они отражают одни и те же свойства моторики организма.

Классификация координационных способностей может быть осуществлена на основании двух обобщенных признаков: направленность проявления; условия управления отдельными движениями и двигательной деятельностью в целом. Наиболее важным фактором достижений борцов являются условия управления отдельными движениями и двигательной деятельностью в целом. На основании этого предлагаются следующие две группы координационных способностей: регламентированные и ситуационные. Регламентированные координационные способности проявляются в строго определенных условиях, т.е. в одной из трех плоскостей пространства (фронтальной, горизонтальной, сагиттальной), в конкретных промежутках времени, с усилиями определенной величины. Ситуационные КС связаны с необходимостью не только прогнозировать двигательные ситуации, но и быстро реагировать на различные воздействия, принимать решения и перестраивать собственную двигательную деятельность. Наиболее важной следует считать типологию движений, выполняемых в трех плоскостях пространства и в разных условиях

Двигательную находчивость, т.е. "способность быстро и с честью выходить из любого непредвиденного положения, пользуясь "сообразительностью, сметливостью, разумом" (по Н.А. Бернштейну), следует признать ведущей

характеристикой борцов. Двигательная находчивость зависит от качества взаимодействия анализаторов двух сигнальных систем, так как любое ответное действие связано с получением информации, ее обработкой и принятием решения. Качество же этих процессов зависит от эффективности работы двигательного, тактильного, зрительного, вестибулярного, слухового анализаторов, а также от висцеральных ощущений.

2.Общая и специальная физическая подготовка как базис координационно-кондиционных способностей самбистов

В СССР была принята классификация, по которой выделяли пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Некоторые специалисты по спортивной борьбе считают, что есть главные, основные и вспомогательные физические качества: к главным относятся координированность, взрывная сила, скорость реакции, максимальная относительная сила; к основным — скоростная выносливость, рациональность расслабления (как показатель экономичности движений), силовая выносливость, турнирная (соревновательная) выносливость, динамическое равновесие, гибкость; к вспомогательным — статическая сила, быстрота движений, статическое равновесие, пространственное чувство.

В современной литературе используют термин «физические (двигательные) способности».

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков (В. И.Лях, 1996):

—анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

—физиологические (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем, максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

—биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

—телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

—хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

2. Специально-подготовительные упражнения как средство координационно-кондиционной подготовки борцов.

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Основой повышения координационных и кондиционных способностей самбистов являются средства и методы повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Рациональное использование в системе подготовки борцов средств и методов развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости с учетом специфики самбо позволяет продуктивно влиять на специализированное комплексное развитие двигательных способностей, т.е. позволяет объединить основополагающие понятия двигательных способностей человека (кондиционные и координационные), назвав их кондиционно-координационными.

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки самбиста при развитии отдельных физических качеств необходимо осуществлять с соблюдением методики интеграции и индивидуализации используемых в тренировочном процессе средств.

Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма здесь целесообразно развитие физических качеств специальными заданиями, или в целенаправленных на физическую подготовку отдельных занятиях и применением физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий.

Необходимо учитывать значимость специально-подготовительных упражнений координационной направленности и упражнений в парах, как эффективных средств кондиционно-координационной подготовки самбистов, а также имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца.

3. Методика воспитания специальной скоростно-силовой выносливости

Для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости целесообразно варьирование заданиями повышенной интенсивности. Дозирование нагрузки должно осуществляться с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений.

Систематическое осуществление контроля общей и специальной физической подготовленности и определение оптимальных параметров физической подготовленности борцов. Учет физической подготовленности борцов самбистов педагогическими наблюдениями за схватками (визуально) и определение физической подготовленности по результатам стенографической записи динамики соревновательных поединков.

Рис 1. Схема систематизации физических способностей



Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн. : Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Харламповцев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харламповцев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.

Тема 24. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗНЫХ СТРУКТУРНЫХ ФОРМ И СОДЕРЖАНИЯ

План лекции

1. Специфика структуры и содержания занятий
2. Организационные формы проведения занятий
3. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов
4. Нетрадиционные тренировочные средства

1. Специфика структуры и содержания занятий

Структура и содержание занятий определяется организационной формой и задачами, решаемыми в процессе обучения и тренировки при проведении 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 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 спортивных соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах спортивных соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость

соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время спортивных соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями Анализ тренировок или спортивных 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. Организационные формы проведения занятий

Формы организации занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное.

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, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, 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.

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. Учебно-тренировочное 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.

Учебная практика предусматривает закрепление приобретенных умений и навыков выполнения технических действий с использованием средств и методов для дальнейшего совершенствования.

3. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов

Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия. Приемы защиты от атакующих приемов в партере. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий. Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

4. 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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Требования к занимающимся / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 32-35.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.

Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО САМБО

Тема 26. ЦЕЛЬ. 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.), убаыстряющих 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 (спортивных 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 спортивной борьбе это тренировочные и соревновательные схватки, в Сейчас делается попытка применить методику пульсометрии и в некоторых видах спорта ациклического характера. В борьбе, например, 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.

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 «сверхвосстановления», 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 спортивных соревнований;
- приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально строить тренировку и избирать правильную тактику во время спортивных 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. Наконец, условия, с которыми связано проведение занятий.

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.

Главным из всех видов подготовки в самбо, является специальная деятельность, непосредственно синтезирующая результаты применения всех остальных видов подготовки-. это целенаправленная тренировочная работа с использованием только необходимых для повышения спортивного мастерства физических упражнений .

Реализация всех видов подготовки осуществляется через воспитание, обучение и тренировку. Краткая характеристика этих сторон 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 руководит тренер, 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.

Главным средством подготовки являются упражнения. Они разделяются на группы и выполняются с использованием определенных методов и величин нагрузок, а также и восстановительные средства.

Микроциклы составляемые из учебно-тренировочных занятий.

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 спортивных 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 приобретает спортсмен 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 носит фазовый характер.

Первая фаза обычно совпадает с началом целенаправленного тренировочного процесса. 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 спортивных 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. Основная задача подготовительного периода — создание 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 спортивных 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 спортивных 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 спортивных 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 спортивных соревнований в подготовительном периоде. Во-вторых, значительно возросло общее число стартов.

Число спортивных соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после спортивных соревнований. В тех видах спорта, где участие в спортивных 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 спортивных 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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Требования к занимающимся / Е. М. Чумаков // Спортивная борьба : учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 32-35.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.

Тема27. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

План лекции

1. Периодизация тренировочного процесса;
2. Планы подготовки. Содержание тренировочных циклов;
3. Методика распределения тренировочной нагрузки;
4. Планирование спортивного совершенствования;
5. Формы перспективного планирования;
6. Контроль и учет спортивного совершенствования

1.Периодизация тренировочного процесса

Вопросам планирования в системе подготовки спортсменов всех без исключения видов спорта уделяется особое внимание. Проблемам рационального распределения средств и методов воспитания спортсменов высокого класса посвящены работы многих ученых и специалистов спорта.

В совокупности планирование должно обеспечить формирование такой структуры тренировочного процесса, которая позволит решить следующие задачи: 1) обеспечить непрерывное, планомерное и эффективное повышение уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов с учетом современных требований соревновательной деятельности;

2) способствовать достижению наивысшей готовности и наилучшего результата на главных спортивных соревнованиях макроцикла.

Фундаментальные, опробованные временем, закономерности планирования тренировочного процесса легли в основу организации подготовки спортсменов и в видах спортивной борьбы.

С учетом решения основных задач подготовки борцов: освоения и совершенствования технико-тактических действий, обеспечения оптимальных параметров физической и функциональной подготовленности, а также реализации достигнутых результатов подготовки в соревновательной деятельности, в практике организации тренировочного процесса традиционной формой является периодизация подготовки, с распределением средств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Особенности распределения средств и направленности подготовки в подготовительном периоде решают два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Задача общеподготовительного этапа обеспечить оптимальное повышение физических и функциональных возможностей борцов для специализированной технико-тактической подготовки и последующей реализации своих потенциальных возможностей в соревновательной деятельности.

2.Планы подготовки. Содержание тренировочных циклов

Для систематизации средств, методов, параметров нагрузки по реализации комплексных задач всех сторон спортивной подготовки борцов, в настоящее время

решению конкретных задач управления тренировочным процессом способствуют три группы планов (оперативные, текущие, перспективные), включающие восемь разновидностей:

1. План занятия - структура и содержание заданий одной тренировки.
2. План тренировочного дня - расписание, направленность и содержание учебно-тренировочных занятий в течение дня.
3. План микроцикла, охватывающий от двух до семи (иногда больше) дней.
4. План предсоревновательного мезоцикла, состоящий из нескольких микроциклов и охватывающий период от 15 дней до 2-х месяцев.
5. План тренировочного макроцикла, состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий период от 7 до 28 недель.
6. План тренировочного года, состоящий из двух-трех макроциклов и охватывающий период около 12 месяцев.
7. Четырехлетний план, охватывающий олимпийский цикл.
8. Многолетний план тренировки, включающий стратегическую цель, перспективную модель, пути и средства реализации, для достижения высших спортивных результатов.

В совокупности планирование должно обеспечить формирование такой структуры тренировочного процесса, которая позволит решить следующие задачи: 1) обеспечить непрерывное, планомерное и эффективное повышение уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов с учетом современных требований соревновательной деятельности; 2) способствовать достижению наивысшей готовности и наилучшего результата на главных спортивных соревнованиях макроцикла.

Для наполнения указанных планов реальными параметрами нагрузки могут использоваться как блоки целенаправленной подготовки (с применением разных по структуре, объемам, содержанию тренировочных средств) традиционные микроциклы (Л.П. Матвеев с соавт.1974), имеющие четыре основных разновидности:

- Собственно-тренировочные (ударные, ординарные, общеподготовительные, специально-подготовительные);
- Подводящие;
- Соревновательные;
- Восстановительные

Сохраняя периодизацию тренировочного процесса и основные задачи каждого этапа, для варьирования средствами и направленностью тренировочной работы, также могут применяться основные и регулировочные микроциклы, как разновидности маятниковых (нетрадиционных) микроциклов (.А.Аросьев,1969, Г.С.Туманян,1988).

3. Планирование спортивного совершенствования

Тренер-преподаватель по спортивной борьбе, работая в условиях соблюдения требований регламентирующих документов организации учебно-тренировочной работы согласно программам для ДЮСШ и СДЮШОР,

	соревнований (с учетом подготовленности группы)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Распределение часов учебно-тренировочной работы выполняется по следующей формуле:

$СЧ=НН$ (в час.) \times 52 (нед.) или $СЧ=ПЗ$ (в час.) \times КЗ (в месяц)

СЧ-сумма часов; НН нагрузка в неделю ПЗ-продолж. занятия; КЗ- к-во занятий в месяц.

Объективность распределения часов нагрузки по используемым средствам подготовки будет намного выше, если планирование выполнять по предварительно составленным планам тренировочных занятий с учетом периодизации и решаемых задач.

Но эти формы планирования не отражают всех компонентов тренировочных нагрузок, не позволяют реально расчленить и проанализировать выполняемую тренировочную работу.

4. Методика распределения тренировочной нагрузки

План тренировки - серьезный творческий труд, опирающийся на исходный уровень состояния борцов и предусматривающий достижение перспективной цели.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из отдельных структурных ячеек - заданий, включающих физические упражнения, определенные по содержанию, продолжительности, степени воздействия на координационные, кондиционные и психические способности борца. Но используемым в подготовке средствам необходимо придать количественную и качественную форму в виде дозированных по объему и интенсивности заданий, обеспечивающих решение основных задач всех сторон спортивной подготовки: технико-тактической, физической, психологической, в сочетании с повышением уровня теоретических знаний и интеллектуального развития.

С учетом сложности количественного и качественного определения выполняемой борцом нагрузки существует реальная потребность выделить единицу работы, позволяющую суммировать выполненную физическую нагрузку для измерения тренировочного эффекта. Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из отдельных структурных ячеек - заданий, включающих определенные по содержанию, продолжительности, степени воздействия на координационные, кондиционные и психические способности борца физические упражнения.

В связи с этим наиболее приемлемой единицей измерения следует считать тренировочное задание.

Общепринятая схема занятий включает подготовительную, основную и заключительную части, имеющие определенные задачи.

Содержание каждой из частей занятия варьируется по продолжительности, интенсивности, организационной форме задания с учетом периода подготовки.

На основе широкого диапазона применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, организационных форм заданий для решения задач совершенствования всех сторон (видов) подготовки, при сохранении

общепринятой структуры занятия, предлагается унифицированный рабочий план.

Форма унифицированного рабочего плана

задание (аббр.)	Содержание и организационная форма задания	Время и формула работы
ТП	Теоретическая подготовка	
	а) ТПБ (беседа); б)ТПО (объяснение и показ);	
	в)ТПР (разбор ошибок)	
Р	Разминка	
	а) ОРФ (общая фронтальная);	
	б) ОРС (общая смешанная)	
	в) ОРД (общая в движении);	
	г) ОРП (общая в парах);	
	д) ИР (индивидуальная)	
СП	Специально-подготовительные упражнения	
	а) СПВ (выведения из равновесия);	
	б)СПС (приемы самостраховки)	
	в) СПИ (перемещения и имитационные действия)	
	г) СПЕ (игры-единоборства)	
ИБ	Изучение бросков согласно программе	
	а) ИБМ (на месте);	
	б) ИБД (в движении)	
	в) ИБС (в обусловленных ситуациях);	
	г)ИБО (с обманными действиями)	
ПЛ	Изучение и совершенствование приемов лежа (в партере)	
	а) ПЛС (против лежащего на спине);	
	б) ПЛЧ (против стоящего на четвереньках)	
	в) ПЛЖ (против лежащего на животе);	
	г) ПЛН (лежа на спине)	
ОД	Изучение и совершенствование ответных действий	
	а) ОДЗ + ОДК (защиты и контрприемы в стойке)	
	б) ОДЗ+ ОДУ (защиты и уходы от приемов в положении лежа)	
ТД	Изучение и совершенствование тактических действий	
	а) ТДО+ТДН (отступая и наступая)	
	б) ТДС+ТДК (против стоящего в низкой стойке или на коленях)	
	в) ТДЗ+ТДП (захваты и преследование в стойке)	
	г) ТДЗ+ТДЛ (захваты и преследование в борьбе лежа)	

СБ	Совершенствование ТТД в схватках (борьба).	
	а) СБО (схватки с односторонним сопротивлением)	
	б) СБЗ (схватки по заданию)	
	в) СБИ (интервальные схватки)	
	г) СБТ (тренировочные схватки)	
	д) СБС (схватки соревновательного характера)	
ФП	Физическая подготовка	
	а) ФПВ (воспитание общей и специальной выносливости)	
	б) ФПС (развитие силовых показателей)	
	в) ФПБ (развитие скоростных возможностей)	
	г) ФПГ (повышение гибкости)	
	д) ФПЛ (развитие координационных способностей)	
КТ	Прием контрольных нормативов и тестов	

В план включены конкретные задания по четырем сторонам подготовки: - физической (включая упражнения разминки и спец. задания по ОФП и СФП) -технической (включая обучение атакующим ТД в стойке, партере; освоение защитных и контратакующих действий в стойке и партере) -тактической (включая тактику маскировки, маневрирования, подавления, преследования) -теоретической (включая основы закономерностей физической деятельности и наглядные методы обучения) Две стороны подготовки (психологическая и интеллектуальная) хотя и не имеют реальных временных и конкретных заданий, совершенствуются фактически в каждом виде тренировочной деятельности спортсменов.

По мере повышения уровня спортивной подготовленности борцов и формирования индивидуального технико-тактического комплекса, постепенно отпадает необходимость в таком подробном конкретизированном плане, но основные направления в тренировочной работе остаются.

В поисках доступных форм информативного обоснования всех планируемых блоков заданий в тренировочном процессе и определения реальных показателей объемов и интенсивности нагрузки, вариативности и процентного соотношения средств специальной и общefизической подготовки используется шкала интенсивности (В.И.Сытник и др.) по показателям ЧСС после выполненного задания и общего объема нагрузки в условных единицах (таблица №1):

таблица №1 **Шкала интенсивности**

Пульс за мин.	ЧСС за 10 с	Единица интенсивности	Объем нагрузки (в у.е.)	Интенсивность тренировочной нагрузки
108-114	18-19	1	до200	минимальная
120-126	20-21	2		
132-138	22-23	3	до400	средняя
144-150	24-25	4		
156-162	26-27	5	до 600	большая

168-174	28-29	6		
180-186	30-31	7	до 800 и более	максимальная
192	32	8		

А также аббревиатуру заданий из унифицированного рабочего плана и формулы времени работы (4) .

Аббревиатурные названия заданий: ТП – теоретическая подготовка и ОМУ; Р – разминка; СП – специально-подготовительные упражнения или игры; ИБ – изучение бросков; ПЛ – приемы лежа (в партере); ОД – защитные и ответные действия; ТД – тактические действия; СБ – совершенствование ТТД в схватках; ФП – физическая подготовка;

Учитывая специфику выполнения заданий при изучении и совершенствовании ТТД, а также необходимость восстановления после заданий большой мощности и интенсивности, временные формулы работы имеют следующие особенности: одновременная или индивидуальная работа без периода восстановления обозначается только временем в минутах (4,6,10 и т.д.), поочередная работа без отдыха- временем умноженным на два (2*2),(4*2) С отдыхом после задания и количеством серий или заданий по формуле 2(5+2)2, где перед скобкой количество заданий или серий, затем работа + отдых и после скобки цифра 2 указывает на сменную работу. Количество схваток или обоюдной работы с отдыхом -3(5+5) и т.д. Это дает возможность реально определить чистое время тренировочной работы каждого спортсмена на занятии.

Таким образом, содержание тренировочного занятия, включающее в сокращенном (аббревиатурном) виде структурные задания, организационные формы их выполнения, продолжительность и интенсивность выполняемой работы с использованием шкалы интенсивности позволяет более объективно планировать тренировочную нагрузку (таблица №2). Нагрузка дифференцируется с учетом сменной работы меньшей интенсивности в роли спарринг-партнера.

Таблица №2 Планирование тренировочной нагрузки в занятии

Задание	Форма задания	Формула продолжительности рабочего задания				Интенсивность работы в усл.ед.		Суммарная нагрузка		
		кол-во заданий или повторений (раз)	время работы и отдыха (мин)		смена работы (1 или 2)	актив	пассив	Общее время	Время раб.	Нагр. в усл.ед
			раб.	отдых						
1	<u>2</u>	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ТП	<u>О,П</u>	1		5	1			5	0	0
Р	<u>Ф</u>	1	18		1	3		18	18	54
СП	<u>И</u>	1	5		2	4	3	10	10	35
ИБ	<u>С,О</u>	1	6	1	2	4	3	14	12	42

ПЛ								0	0	0	
ОД	З+К	2	5	1	2	5	4	24	20	90	
ТД	С+К	2	5	1	2	4	2	24	20	60	
СБ	З	1	5	3	2	6		16	10	60	
ФП	Г	1	10		1	1		10	10	10	
		Н – суммарная нагрузка							135	112	393
		А – активная работа					70				
		П – пассивная работа					42				
		О – ОМУ и отдых					23				
Общая продолжительность занятия(мин)						135					
Моторная плотность занятия %						82,96					
Аэробная работа (мин. и %)						92	68,1			82,1	
Анаэробная работа (мин. и %):						20	14,8			17,9	
– гликолитическая (мин. и %)											
– креатинфосфатная (мин. и %)											
Восстановление (мин. и %)						23	17,0				
Средства подготовки		ОФП (мин. и %)				38				33,9	
		СФП (мин. и %)				74				66,1	

Данные расчетов дают возможность последующего суммирования запланированной нагрузки в недельный микроцикл и позволяют комплектовать затем нагрузку мезоциклов и макроциклов, а также все параметры годовой нагрузки .

Индивидуализация подготовки борцов требует внесения коррективов и в планирующую документацию.

С этой целью нами предложена форма планируемого недельного цикла подготовки, включающая в сокращенном (аббревиатурном) виде структурные задания, требуемые организационные формы их выполнения, продолжительность и интенсивность выполняемой работы с использованием шкалы интенсивности. Суммарный подсчет планируемых или выполненных заданий, с учетом их продолжительности (чистое время работы или количество повторений), интенсивности (по влиянию на ЧСС) дает возможность более реально планировать и контролировать тренировочную нагрузку

ПЛАНИРОВАНИЕ УТР В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ с по 200 г.																								
Дни недели	ПОНЕДЕЛЬНИК				ВТОРНИК				СРЕДА				ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	4	1	2	3	4	
Форма задания																								
ТП																								
Р																								
СП																								
ИБ																								
ПЛ																								
ОД																								
ТД																								
СБ																								

интенсивность и объем выполняемых заданий с использованием шкалы интенсивности (по Сытнику В.И.).

Введение программных расчетов позволяет определять общее время тренировки, суммарный подсчет планируемых заданий (т.е. моторную плотность занятия), с учетом особенности работы или количества повторений, интенсивности заданий (по влиянию на ЧСС)

Данные расчетов дают возможность последующего суммирования запланированной нагрузки в недельный микроцикл и позволяют комплектовать затем нагрузку мезоциклов и макроциклов, а также все параметры годовой нагрузки.

Предлагаемая методика позволяет планировать каждое занятие с учетом следующих показателей:

- вариативности используемых форм заданий;
- дозировки заданий по времени и интенсивности выполнения;
- общей нагрузки в условных единицах;
- чистого времени тренировочной работы (моторная плотность занятия), с учетом активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы;
- времени отдыха (периоды восстановления между заданиями, или время, используемое на тренировке для ОМУ).

Помимо этого есть возможность определить временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), а так же время и объем средств физической и специальной подготовки разной мощности и интенсивности.

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 % тренировочного времени: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, продолжительный бег, плавание, спортивные игры, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, простейшие формы борьбы, борьба с постоянной интенсивностью, изучение 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.

5.Формы перспективного планирования

Сложность многолетнего 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 спортивных 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 спортивных 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 спортивные соревнования, в которых будет участвовать спортсмен или команда;
- избрать вариант структуры тренировочного года с учетом числа спортивных 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.

По мере повышения спортивного мастерства все большую значимость приобретает индивидуализация технико-тактической подготовки ведущих спортсменов в условиях децентрализованного и централизованного учебно-тренировочного процесса. Подготовка, как правило, проводится в коллективной форме занятий и здесь на первый план выдвигается структура занятий с планируемыми заданиями, определенного содержания и нагрузки по объему и интенсивности.

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 работоспособность 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 малыми и средними нагрузками специальной направленности или контрастными (регулируемыми) - с переключением на другой вид физической деятельности. Средние специфические нагрузки различной направленности, выполняемые на второй-третий день после больших и максимальных, приводят к замедлению восстановительных процессов. Как правило, в недельном цикле необходимо планировать не больше одной максимальной, или двух спаренных больших нагрузок.

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.

На этапе непосредственной подготовки к спортивным 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 спортивных 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 спортивных соревнований. В контрастных микроциклах используют упражнения из других видов спорта.

В течение года борец участвует в 7-10 спортивных соревнованиях. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие спортивные соревнования и с учетом этого ставить перед борцом конкретные задачи. На всех запланированных спортивных соревнованиях необходимо стремиться реализовать достигнутый потенциал спортивной подготовленности, на одних поставив задачу занять самое высокое место, а на других - проверить эффективность новых технико-тактических действий.

Варианты построения недельных микроциклов желательно предварительно проверить перед менее ответственными спортивными 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.

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.

С учетом того, что спортсмены выступают на спортивных соревнованиях с проведением всех схваток до определения победителя в один день, возникает необходимость пересмотреть структуру недельных микроциклов в предсоревновательный и соревновательный период, заменив сдвоенные дни специализированной подготовки на однодневные, чередующиеся днями контрастной, неспецифической физической работы.

Это позволит спортсменам преодолевать оградительную, экономную деятельность функциональных систем организма, которые при сдвоенных днях специальной нагрузки произвольно распределяют энергоресурсы организма на продленный срок физической работы, будет способствовать умению отдавать максимум потенциальных физических возможностей в один день.

6. Контроль и учет спортивного совершенствования

Оценка состояния организма на основании многодневных наблюдений помогает определить эффективность тренировочного процесса для каждого спортсмена, правильность программы подготовки к спортивным соревнованиям, обеспечивает возможность прогнозирования результатов выступления спортсменов и, следовательно, способствует объективному отбору кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

В период интенсивной подготовки к спортивным 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.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \text{ ЧСС} - 2,5 \text{ ДД} + (\text{СД} - \text{ДД})/3 - 2,7\text{В} + 0,28 \text{ МТ}}{350 - 2,6 \text{ В} + 0,21 \text{ Р}}$$

где ЧСС - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Шкала оценки ИФС

уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	< 0,675
Средний	0,676 - 0,825
Выше среднего	0,826 - 1
Высокий	> 1

В ходе врачебного контроля целесообразно через определенное время проводить функциональные пробы. Такими пробами могут быть PWC 170, ИГСТ(индекс Гарвардского степ теста), проба Купера (бег на 2400)или бег на - 3000 м. на время и т. п.

В соревновательном периоде можно ежедневно, или в определенные дни недельного микроцикла, снимать электрокардиограммы до и после нагрузки с тем, чтобы вовремя обнаружить нарушения деятельности сердечнососудистой системы.

Во время тренировки большой эффект повышения КПД выполняемых тренировочных заданий и сохранения энергетических ресурсов организма дают рационально спланированные периоды отдыха между заданиями разной мощности и интенсивности. На основании исследований, проведенных по данной проблеме, предлагается, как более эффективный, вариант времени восстановления после выполнения задания, или блока заданий - восстановление до разминочного пульса (20-21 удар за 10 сек).Рекомендуются следующие средние временные показатели:

Интенсивность задания (ЧСС за 10 сек.)	Время выполнения	Время восстановления до следующего задания
21-23	10-20 мин.	Не требуется
24-26	5-10 мин.	до 1 мин.
27-28	3-5 мин.	От 1 до 3 мин.
29-30	до 5 мин.	3 5 мин.
31 и выше	От 30 сек.	Удвоенное время работы

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: $A=txI$, где t - время работы по заданиям (мин), I - интенсивность в баллах.

Учитывая особенности влияния интенсивности заданий на центры энергоснабжения с переключением от аэробной зоны производительности на анаэробную и лактатную была предложена другая шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы):

19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33-33 и >

Рациональное применение в системе подготовки в видах спортивной борьбы новых направлений в теории и практике позволит более информативно управлять тренировочным процессом.

Способами и методами оперативного определения уровня тренированности и состояний перетренированности в самбо являются все вышеперечисленные методики контроля, а также систематический контроль влияния тренировочных нагрузок на функциональные состояния борцов. Основы определения понятия «Спортивная форма» борца составляют следующие показатели: соответствие параметров физической подготовленности для успешной реализации технико-тактического потенциала в соревновательной деятельности; высокий уровень психологической устойчивости в стрессовых соревновательных ситуациях, оптимальное проявление «оперативного мышления» в схватках с разными по технико-тактическим и физическим показателям борцами.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – С. 84-114. – ил.
2. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков / под ред. С. Е. Табакова. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – С. 28-30. – С. 36-37. – С. 39.
3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
4. Харлампович, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампович. – М.: ФиС, 1964.
а. – 387 с.
5. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя 1985. - 144 с.

Тема 28. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

План лекции

1. Уровни системы управления соревновательной деятельностью в спортивных единоборствах.
2. Исследование всех сторон подготовленности борца по программе этапного комплексного обследования (ЭКО).

1. Уровни системы управления соревновательной деятельностью 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 психофизическую 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 стенов 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 стенов, моделирующих соревновательную деятельность. Важно также, чтобы при оценке физических качеств упражнения были относительно простыми по 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 стенов, 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 стенов.

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 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. Сенситивными (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 (недель, месяцев). В их состав входят характеристики технико-тактического мастерства, функциональные некоторых систем организма, специальные скоростно-силовые, психологические и т. п. характеристики.

Контроль за медленно меняющимися характеристиками осуществляется 3-4 раза в год по программе этапного комплексного обследования (ЭКО).

Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи: определить уровень различных сторон подготовленности борцов после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ.	Время (мин), частота сердечных сокращений Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технико-тактической подготовленности СД.	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	
Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиография, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

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.

Программа текущего обследования

	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния (ИФС), КФК, вес, рост, давление

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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск : [б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
4. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя 1985. - 144 с.
5. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства – М., ВНИИФК, 2003. – 208 с.

Тема 29. ФОРМИРОВАНИЕ КАЛЕНДАРЯ СБОРОВ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

План лекции

1. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований ;
2. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки борцов
3. Система, классификация и организация централизованных сборов;
4. Формы документации

1. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований

Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований находится в прямой зависимости от календаря международных спортивных соревнований . При формировании календаря республиканских спортивных соревнований учитывается:

- время и дата проведения официальных международных спортивных соревнований : чемпионата мира, Кубка мира, чемпионата Европы;

- время и дата проведения чемпионата мира и чемпионата Европы среди юношей и juniоров;

- время и дата проведения международных турниров: этапов Кубка мира, турниров Гран-при, Всемирной Универсиады, других спортивных соревнований международного календаря.

Как правило, промежуток между республиканскими и международными спортивными соревнованиями определяется комплексной программой подготовки национальных сборных команд по самбо, которая предусматривает рациональные периоды централизованной подготовки членов сборных команд к спортивным соревнованиям и время восстановления спортсменов.

Календарь республиканских спортивных соревнований по самбо включает:

- Открытый чемпионат РБ, на призы Президента Республики Беларусь, проводимый в статусе Этапа Кубка мира;

- Кубок Республики Беларусь;

- Первенство РБ среди юношей (17-18);

- Первенство РБ среди молодежи (19-21);

- Традиционные республиканские турниры;

Региональные спортивные соревнования (чемпионаты и первенства областей и г. Минска), ведомственные спортивные соревнования (чемпионаты и первенства обществ и ведомств, Универсиады, турниры, планируются и проводятся согласно срокам, рекомендованным федерацией самбо.

Для всех спортивных соревнований разрабатываются положения, включающие сроки и место проведения спортивных соревнований , условия допуска и обеспечения участников, составы судейской коллегии, порядок определения и награждения победителей и призеров спортивных соревнований..

2.Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки борцов

Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности. Планирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях.

Основы формирования системы централизованной подготовки. Система и классификация централизованных сборов, их содержание. Формы планирующих и отчетных документов, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Учет цели и задач подготовки сборных команд. Планирование и реализация планов подготовки. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Организация централизованных сборов с учетом юридических и финансовых возможностей обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Сметы расходов. Требования к отчетной документации.

Анализ календаря спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе подготовки борцов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для борцов разного уровня подготовленности.

Распределение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований с учетом спортивного мастерства борцов и плановых индивидуальных заданий зависит от количества соревновательных стартов в годовом цикле. Формы учета результатов участия в спортивных соревнованиях включают анализ выступлений и критерии оценки подготовленности борцов, а также способы корректировки средств и методов подготовки. Систематизация комплектования состава участников и планирования результатов выступлений производится с учетом уровня спортивных соревнований и участников. Учет периодичности и системности календаря спортивных соревнований в республике определяется в соответствии с международным календарным планом. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Обобщение данных соревновательной деятельности.

3.Система, классификация и организация централизованных сборов

Организация централизованных сборов выполняется с учетом юридических и финансовых возможностей обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Система

подготовки к основным соревнованиям года предусматривает организацию централизованных учебно-тренировочных сборов, имеющих разные задачи, продолжительность, определенные места и условия проведения.

Рациональные периоды централизованной подготовки членов сборных команд к соревнованиям и время восстановления спортсменов определяются комплексной программой подготовки национальных сборных команд по самбо.

Классификация сборов включает:

Сборы по физической подготовке:

Сборы непосредственной подготовки к соревнованиям:

Оздоровительные (восстановительные) сборы

Продолжительность и количественный состав сбора определяется проводящей организацией и нормативными документами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

4.Формы документации

Сметы на проведение сборов предусматривают расходы по следующим статьям:

-аренда мест проведения сбора;

-оплата мест проживания участников сбора: спортсменов, тренеров, врача.(В некоторых случаях назначается начальник сбора, могут привлекаться массажисты, члены КНГ, психолог);

-оплата проезда участникам от места жительства и обратно;

-командировочные расходы в пути следования

Сбор должен проводиться по утвержденному плану подготовки, с утвержденным списком и количественным составом участников. Ход прохождения тренировочной программы фиксируется в журнале сбора. По итогам проведенного сбора ответственным лицом составляется отчет с анализом выполненной работы и показателей достигнутых результатов

Тема 30. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ

План лекции

1. Виды комплексного контроля
2. Методика педагогического контроля
3. Методы тестирования
4. Анализ соревновательной деятельности
5. Задачи и методика использования форм комплексного контроля

1. Виды комплексного контроля

Для эффективного управления процессом подготовки борцов чрезвычайно важным фактором определения состояния спортсменов, их работоспособности, переносимости физической нагрузки и восстановления, адаптационных изменений, подведения к высшей спортивной форме является регулярный контроль.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых на наш взгляд являются значительно возросшие требования к зрелищности и динамике спортивных соревнований.

Одним из важных составляющих комплексного контроля является педагогический контроль, осуществляемый соответственно профессиональным функциям тренера

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок функциональным возможностям занимающихся. Важной частью контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этого применяются три вида контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, коррекцию заданий в процессе занятия.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- параметры восстановления.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, предотвращение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечнососудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

• функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции

тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

2. Методика педагогического контроля

Для получения информации об этапах подготовки спортсменов к соревнованиям используют субъективные и объективные критерии контроля.

К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относят: одышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это тренер может определить визуально или путем опроса.

О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости.

К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности.

Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация).

Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Комплексный контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: понижение температуры воздуха, изменения направления ветра, появления дождя, снега, что приводит к необходимости внесения изменений в содержание занятий, распределение средств, методов и так далее.

Благодаря контролю собираются данные о физическом состоянии, развитии и подготовленности спортсмена. С помощью контроля проверяют эффективность применения средств и методик тренировки. Для этого используют различные показатели комплексного контроля.

В процессе оперативного контроля предусматривается оценка таких показателей:

1) поведенческих реакций занимающихся на управляющие команды тренера. Методом наблюдения и опроса тренер получает информацию об интересе к занятию или конкретному заданию, понимании задания и желание его выполнить, правильности выполнения заданий, что определяет последующие действия тренера – поощрения, порицание, поиск стимулов, коррекция задания;

2) техники выполнения упражнений. Методом визуального наблюдения, а также видеосъемки возможна оценка и регистрация технических характеристик выполняемых упражнений с их последующим анализом и исправлением ошибок;

3) адекватности выбранной программы поставленным задачам занятия.

Оценка кумулятивных изменений в состоянии занимающихся, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и физической подготовленности осуществляется по абсолютным и относительным показателям.

Проводя тестирующие процедуры в системе текущего и этапного контроля, важно соблюдать метрологические требования, которые предусматривают стандартность измерения и условий тестирования, наличия унифицированных оценочных шкал.

Контроль по абсолютным показателям предусматривает измерение результатов тестирования в естественных величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударах в минуту и так далее), сопоставление с оценочными шкалами, разделенными на функциональные классы, качественные уровни (низкий, средний, высокий), констатацию уровня физической подготовленности занимающегося в конце цикла занятий (четверти, семестра). Таким образом, динамика результатов определяется переходом из одного уровня, ограниченного средневозрастным диапазоном, в другой.

Текущий контроль по относительным показателям предусматривает учет и оценку прироста показателей, переведенные единицы по сравнению с исходными (%). Это может быть выражено в процентном приросте показателей тестирования индивидуально каждого ученика в течение определенного цикла занятий, а также определение его рейтинга по отношению к сверстникам. Результаты всей возрастной группы занимающихся ранжируются от максимального до минимального в процентной шкале от 1 до 100. Продвижение по этой шкале вверх дает представление занимающемуся о том, насколько он увеличил свой результат, какой рейтинг он занимает среди сверстников и сколько процентов сверстников ему удалось обойти за этот период занятий.

3. Методы тестирования

. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальных кондиционно-координационных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования,

этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов.

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности проводится на основе выводов спортивных физиологов о распределении заданий в тренировочных занятиях с мощностью (интенсивностью) не менее 60% от максимальных возможностей спортсменов. Это обусловлено тем, что тренировочная работа, меньше этого показателя, не обеспечивает динамики развития.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления, в условиях современных требований к уровню подготовленности борцов, предусматривает оптимальное применение новейших технологий и оборудования.

Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности способствует оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки и показателей технико-тактического мастерства.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \text{ ЧСС} - 2,5 \text{ ДД} + (\text{СД} - \text{ДД})/3 - 2,7\text{В} + 0,28 \text{ МТ}}{350 - 2,6 \text{ В} + 0,21 \text{ Р}}$$

где ЧСС - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Шкала оценки ИФС

уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	< 0,675
Средний	0,676 - 0,825
Выше среднего	0,826 - 1
Высокий	> 1

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10

м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

В ходе врачебного контроля целесообразно через определенное время проводить функциональные пробы. Такими пробами могут быть PWC 170, ИГСТ (индекс Гарвардского степ теста), проба Купера (бег на 2400) или бег на -3000 м. на время и т. п.

В соревновательном периоде можно ежедневно, или в определенные дни недельного микроцикла, снимать электрокардиограммы до и после нагрузки с тем, чтобы вовремя обнаружить нарушения деятельности сердечнососудистой системы.

Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи :определить уровень различных сторон подготовленности борцов после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технико-тактической подготовленности	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	

Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиография, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.
---	-------------------------	---------------------------------

Программа текущего обследования

	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния (ИФС), КФК, вес, рост, давление

Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния индивида и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

Подбор адекватных управленческих воздействий связан с процедурой программирования занятий на основе данных педагогического контроля.

Контроль за темпами прироста результатов, определяемых в баллах с применением различных тестов и унифицированных систем, может быть представлен графически, что дает представление об индивидуальном профиле физической подготовленности и помогает корректировать управляющие воздействия.

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается повышением уровня индивидуального физического здоровья, критериями которого могут быть:

- Уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так деле;
- Снижение выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);
- Снижение ЧСС в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;
- Улучшение результатов в двигательных тестах;

4. Анализ соревновательной деятельности

Одним из важных составляющих комплексного контроля является педагогический контроль, осуществляемый соответственно профессиональным функциям тренера

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок функциональным возможностям занимающихся. Важной частью контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Применение способов сокращенной оперативной записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС, с использованием шкалы интенсивности (Сытник В.И. и др.), позволяет в определенной мере управлять тренировочным процессом и анализировать рациональность планируемой тренировочной нагрузки и её влияние на повышение уровня функционального развития и технико-тактической подготовленности борцов.

Методика педагогического контроля с использованием результатов педагогических наблюдений способствует выполнить анализ соревновательной деятельности спортсменов для оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической.

Для выявления достоинств и недостатков подготовленности борцов применяется стенографическая запись схваток. С этой целью используется вариант обозначения символами основных технических действий самбо.

Таблица 2 – Форма протокола технических показателей самбистов

Сводный протокол технических показателей борцов										
№ п/п	Фамилия И. О.	Показатели техники	суммарные показатели СД							
			<i>A</i>	<i>B</i>	<i>Bэ</i>	<i>Э</i>	<i>P</i>	<i>P₀</i>	<i>НЗ</i>	
1.	Исаев Г.	нападение								
		защита								
2.	Фоменок С.	нападение								
		защита								
3.	Батура А.	нападение								
		защита								
<p>Условные обозначения суммарных показателей: <i>A</i> - активность; <i>B</i> - разнообразие всех применённых приёмов; <i>Bэ</i> - разнообразие эффективно проведенных приёмов; <i>Э</i> - эффективность; <i>P</i> - результативность; <i>P₀</i> - общая результативность. <i>НЗ</i> - надежность защиты</p>										

№ п/п	Основные символы	Дополнительные символы	
1.	 -- выведение из равновесия	 -- выведение рывком	 -- выведение толчком
2.	 -- бросок захватом ноги	 -- бр. захватом двух ног  -- "мельница"	 -- захватом пятки  -- захватом голени  -- захватом бедра
3.	 -- подножка задняя	 -- передняя подножка	 -- подножка на пятке
4.	 -- подсечка	 -- боковая  -- в колено	 -- передняя  -- задняя
5.	 -- зацеп (голенью)	 -- стопой	 -- обвив
6.	 -- подхват под две	 -- изнутри  -- отхват	 -- "ножницы"  -- подсады
7.	 -- бросок через голову	 -- бр. захватом рук  -- бр. захватом руки	 -- бр. захватом пояса
8.	 -- бросок через спину	 -- бр. через бедро  -- захватом руки под плечо	 -- с колен  -- захватом рук
9.	 -- бросок через грудь		
10.	 -- удержания	 -- сбоку  -- верхом	 -- поперёк  -- со стороны головы
11.	 -- болевые на руки (рычаг локтя)	 -- рычаг плеча	 -- узел руки
12.	 -- болевые на ноги (рычаг колена)	 -- рычаг тазобедренного сустава  -- узел ноги	 -- ущемление икроножной мышцы  -- ущемление ахиллового сухожилия
13.			
14.			
15.			

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск : [б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
5. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.– 296 с.

Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В САМБО

Тема 31. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА САМБИСТА

План лекции

1. Моделирование индивидуальной подготовки
2. Основы индивидуальной технико-тактической подготовки борца
3. Технология составления "модели чемпиона"
4. Методы тестирования

1. Моделирование индивидуальной подготовки

Термин «моделирование» используется в спорте как необходимый компонент в системе подготовки спортсмена к достижению наивысших результатов в соревновательной деятельности. Моделирование тесно связано со стратегией и тактикой участия в спортивных соревнованиях, обеспечивая конкретным содержанием все разделы специализированной подготовки спортсмена.

Моделирование осуществляется по двум направлениям: составление условной «модели чемпиона», предусматривающей обобщенную характеристику оптимальных показателей с учетом особенностей соревновательной деятельности лидирующих борцов каждой весовой категории и составление комплексной индивидуальной модели спортсмена на основе «модели чемпиона», для достижения оптимального уровня подготовленности, включающей интегральные показатели всех сторон тренировочной деятельности.

Технология составления модели для каждого борца строится с учетом сформированного индивидуального технико-тактического комплекса. Как правило, при формировании технико-тактического комплекса учитываются следующие компоненты:

- морфофункциональные признаки организма;
- отличительные черты характера;
- склонности к определенным техническим действиям;
- особенности стойки, захватов, манеры ведения схваток;
- координационно-кондиционные способности.

При подготовке квалифицированных спортсменов важно учитывать индивидуальные морфофункциональные параметры, уровень и темпы развития физических качеств, индивидуальные физиологические особенности организма.

Известна диалектическая взаимосвязь и взаимное влияние физических упражнений на телосложение спортсменов и, наоборот, телосложение определяет в конечном счете выбор той или иной особенности выполнения технических действий в виде спорта.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов давно интересует ученых и специалистов. Так, например, установлено, что техника

борца, при прочих равных условиях, будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке.

Таким образом, моделирование подготовки борцов возможно при конкретизации средств и методов тренировки, которые в свою очередь должны применяться не только с учетом особенностей строения тела спортсмена, но и составных компонентов подготовленности основных соперников.

Трудности, с которыми сталкиваются тренеры, это неоднородность подготовленности спортсменов по многим компонентам.

На этапе достижения высшего спортивного мастерства каждый борец уже владеет конкретным арсеналом атакующих и контратакующих действий, которые обеспечивали ему успех в соревновательной деятельности.

Однако как показывает практика, борцы, имеющие на вооружении один-два коронные приема, не могут рассчитывать на эффективность их применения, если индивидуальные технико-тактические действия постоянно не совершенствуются и не обновляются. Это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспособляются и готовят способы противодействия. Учитывая, что в соревновательной деятельности могут встречаться самые разнообразные соперники (сильные и выносливые, сообразительные, быстрые и ловкие, высокорослые или низкорослые), необходимо постоянно совершенствовать разные технико-тактические схемы ведения схваток.

Моделирование технико-тактической подготовки борцов предусматривает рациональное применение тактических действий, способствующих эффективной реализации технического потенциала в соревновательной деятельности.

При определении рациональных направлений в моделировании технико-тактического арсенала самбистов учитываются основные направления по устранению негативных показателей в подготовленности самбистов.

С учетом того, что в самбо спортсмены выступают на спортивных соревнованиях с проведением всех схваток (до определения победителя) в один день, назрела необходимость обеспечить достаточный запас функциональных возможностей борца для успешного проведения «марафона» схваток (5-7 встреч за день).

Высокая надежность защиты ведущих самбистов мира требует повышения роли комбинационных действий. Комбинации технических действий рассматриваются как тактика преследования, и имеют свои отличительные особенности, как в сочетаниях, применяемых в комбинациях приемов, так и в динамике их выполнения.

2. Основы индивидуальной технико-тактической подготовки борца

Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов - это рациональный подбор приемов нападения и защиты. На этапе достижения высшего спортивного мастерства

каждый борец уже владеет конкретным арсеналом атакующих и контратакующих действий, которые обеспечивали ему успех в соревновательной деятельности.

Основу индивидуального технико-тактического мастерства борца составляют коронные приемы. Известные специалисты единодушны в оценке значимости коронных приемов в арсенале борца высокой квалификации [1,11,12].

«Высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приема, что позволяет ему успешно преодолеть сбивающие факторы, и стабильностью заключительной фазы. Такая устойчивость приема против сбивающих факторов делает его для данного борца коронным» (И.И. Алиханов).

Оптимизации и совершенствованию технического мастерства борцов способствует рационализация структуры «коронных» приемов и обрастание технических приемов связками, обманными, маскировочными действиями.

Однако как показывает практика, борцы, имеющие на вооружении один-два коронные приема, не могут рассчитывать на эффективность их применения, если индивидуальные технико-тактические действия постоянно не совершенствуются и не обновляются. Необходимо постоянно совершенствовать разные технико-тактические схемы ведения схваток. Это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспособляются и готовят способы противодействия. Во-вторых, в соревновательной деятельности могут встречаться самые разнообразные соперники (сильные, выносливые, сообразительные, быстрые и ловкие, высокорослые или низкорослые).

В связи с этим технико-тактическая подготовка борца должна трансформироваться, усложняться и оформляться в определенный структурный каркас атаки в соревновательных схватках.

Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов осуществляется в ходе решения следующих смысловых задач:

- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение турнирного опыта;
- освоение способностей проводить поединок по определенному плану;
- развитие умения использовать собственные коронные приемы;
- развитие способностей к изучению соперника в ходе поединка;
- воспитание умения менять план поединка в его ходе;
- совершенствование атакующих и оборонительных действий против оригинальных (нетипичных) соперников: высокорослых, низкорослых, сильных, быстрых, координированных, гибких, выносливых и др.;
- развитие и совершенствование способностей создавать благоприятные ситуации для проведения коронных технико-тактических действий;
- повышение надежности технико-тактических действий на фоне значительного утомления, в сложных ситуациях и т. д.;
- воспитание умения переносить и анализировать причины поражения;
- владение основами турнирной стратегии [11,12 13,7].

На результативность борца в схватках влияет его способность планировать свои действия, варьировать ими в зависимости от ситуации. Взаимодействия борцов в схватках обычно имеют свои закономерности.

Поэтому при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основными из которых являются:

- 1) технико- тактическая подготовка (направление и содержание атак)
- 2) характер действий (агрессивный, пассивный)
- 3) уровень кондиционно-координационной подготовки
- 4) психологическая устойчивость (мобилизация, апатия)
- 5) реакция на действия (оперативное мышление)
- 6) особенности защиты (уступающая или сдерживающая) [6,7 11,12].

В тактику отдельного поединка включаются следующие действия:

- а) разведка; б) атака; в) защита; г) контратака; д) демонстрация активности;
- е) удержание преимущества; ж) восстановление сил.

Для успешного управления подготовленностью спортсмена необходимо учитывать два важных обстоятельства: во-первых, резкий рост объема и интенсивности нагрузок, которые в современном спорте высших достижений приближаются к границам биологической нормы, и во-вторых, выравнивание количественных параметров тренировки и уровня мастерства у ведущих спортсменов мира.

Изучая вопрос об оптимальных объемах тренировочной нагрузки на этапах базовой и специальной подготовки у квалифицированных борцов, установлено, что среднегрупповые величины составляют от 9000 до 11000 усл. ед. Имеется тенденция к снижению объемов тренировочных нагрузок на этапе специальной подготовки до 5000 усл. ед., но с увеличением ее интенсивности.

3. Технология составления "модели чемпиона»

Технология составления модели для каждого борца строится с учетом сформированного индивидуального технико-тактического комплекса. Как правило, при формировании технико-тактического комплекса учитываются следующие компоненты:

- морфофункциональные признаки организма;
- отличительные черты характера;
- склонности к определенным техническим действиям;
- особенности стойки, захватов, манеры ведения схваток;
- координационно-кондиционные способности.

При подготовке квалифицированных спортсменов важно учитывать индивидуальные морфофункциональные параметры, уровень и темпы развития физических качеств, индивидуальные физиологические особенности организма.

Известна диалектическая взаимосвязь и взаимное влияние физических упражнений на телосложение спортсменов и, наоборот, телосложение определяет в конечном счете выбор той или иной особенности выполнения технических действий в виде спорта.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов давно интересует ученых и специалистов. Так, например, установлено, что техника борца, при прочих равных условиях, будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и

психическому развитию), степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке.

Моделирование индивидуальной подготовки осуществляется с учетом морфофункциональных особенностей борца. Основы выполнения планируемых задач составляют оптимально выбранные индивидуальные технико-тактические действия и интегрально определённые средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов.

Таким образом, моделирование подготовки борцов возможно при конкретизации средств и методов тренировки, которые в свою очередь, должны применяться не только с учетом особенностей строения тела спортсмена, но и составных компонентов подготовленности основных противников.

Моделирование технико-тактической подготовки в самбо предусматривает рациональное применение тактических действий, способствующих эффективной реализации технического потенциала в соревновательной деятельности.

При определении рациональных направлений в моделировании технико-тактического арсенала самбистов необходимо учитывать основные направления по устранению негативных показателей в подготовленности ведущих самбистов страны.

Анализ технико-тактических действий, успешно применяемых борцами в современной соревновательной деятельности по самбо, в сравнении с прошлым десятилетием, указывает на сокращение арсенала приемов. Реже стали выполняться броски без падения атакующего борца. Это объясняется тем, что борец меньше рискует «попасться» на контрприем противника, а также в связи с тем, что в падении борец увеличивает мощность выполняемого броска за счет добавления к мышечным усилиям внешнюю силу за счет массы и инерции своего перемещаемого тела. Синдром опасности и повышение «рациональности» применяемых в стойке приемов, значительно сузили вариативность техники самбо на современном этапе соревновательной деятельности.

Высокая надежность защиты ведущих самбистов мира указывает на необходимость повышения роли комбинационных действий. Комбинации технических действий рассматриваются как тактика преследования и имеют свои отличительные особенности, как в сочетаниях, применяемых в комбинациях приемов, так и в динамике их выполнения.

Продолжающееся доминирующее преимущество российских самбистов в мировой таблице о рангах, которое особенно проявляется на официальных международных спортивных соревнованиях по самбо в эффективности применения болевых приемов (как на руки, так и на ноги), требует обратить особое внимание при моделировании технико-тактической подготовки белорусских самбистов на совершенствование надежности защиты от болевых приемов и уходов с «удержаний».

Комплексное моделирование технико-тактического мастерства обеспечивается рациональным подбором специализированных средств физической подготовки с учетом особенностей динамической структуры приемов индивидуального технико-тактического комплекса и необходимого уровня функциональной подготовки.

Универсальное содержание комплекса технико-тактических действий самбиста включает броски в четырех направлениях из своего атакующего захвата:

—наработанные способы преследования в атаке, разнообразные ответные действия на атаки противника,

— умение атаковать противника в положении лежа переворотами, удержаниями, болевыми приемами при надежной защите от атакующих действий противника.

—физические качества развиваются с учетом отличительных особенностей индивидуальной техники и современных требований повышения интенсивности борьбы в спортивных соревнованиях.

Для совершенствования сформированного индивидуального технико-тактического комплекса основная роль отводится методу ситуационной полидинамики, в котором нарабатывается рациональное применение индивидуальной техники в динамических ситуациях, создаваемых противником, а также возможности создания необходимых положений противника для реального применения своих излюбленных приемов.

Такой подход к тренировочному процессу способствует оптимальному использованию времени подготовки для повышения индивидуального уровня спортивного мастерства.

Рассматривая моделирование как вид целенаправленной и эффективной подготовки борца к соревновательной деятельности, следует определить приоритетные направления и рациональные средства, включение которых в тренировочный процесс обеспечит достижение планируемых результатов.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом на основе подтвержденных практикой модельных показателей борцов в соревновательной деятельности.

Разработанную и подтвержденную практикой «модель чемпиона» (по Чумакову Е.М.), пришлось пересмотреть в связи с происшедшими изменениями в стратегии и тактике современной соревновательной деятельности ведущих самбистов мира, сохранив общие компоненты «модели». В связи с тем, что с момента составления первичной модели «чемпиона» в правилах спортивных соревнований по самбо был принят ряд изменений, внесены поправки в некоторые модельные показатели, отражающие специфику манеры и тактики соревновательных схваток по современным правилам.

Моделирование подготовки самбистов с составлением "модели чемпиона".

За основу определения оптимальных модельных параметров в самбо взята унифицированная модель «чемпиона»(по Чумакову Е.М.)

Таблица 1 –модель «чемпиона»

А-активность	стойка		партер	
	К-во попыток (за схватку)	%	К-во попыток (за схватку)	%
Средний показатель	8-12	90	4-6	80

В-вариативность	К-во приемов из основных групп	%	Варианты приемов из разных групп	%
Средний показатель	6-8	80	4-5	75
Вэ-эффективная вариативность	К-во результативных приемов	%	К-во результативных приемов	%
Средний показатель	4-6	90	0,8-1	95
Э-эффективность	Соотношение полученных оценок к возможным результатам	%	Соотношение всех попыток к результативным приемам	%
Средний показатель	48%.	100	94%	100
Р-результативность	Сумма баллов (за время схватки)	%	Сумма баллов (за время схватки)	%
Средний показатель	9-12	85	4-8	50
Ро-общая результативность	Соотношение суммы оценок к количеству схваток	%	Соотношение суммы оценок к количеству схваток	%
Средний показатель	9,5	98	6	50
НЗ надежность защиты	Соотношение суммы проигранных баллов к полученным оценкам	%	Соотношение суммы проигранных баллов к полученным оценкам	%
Средний показатель	66	100	80-90%	80

Особенности использования методики интегральной подготовки при формировании индивидуальных технико-тактических комплексов в самбо. Пути рационального распределения средств нападения и защиты при определении индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности борцов. Формы освоения и совершенствования способов рациональных и эффективных взаимодействий с борцами разного уровня технико-тактической и физической подготовленности.

Индивидуально-комплексный способ освоения технико-тактических действий. Подбор технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 136 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.- Минск: Высшая школа, 1984.- 97 с.
3. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник.- М.: ФиС, 1982.- 328 с.
4. Сенько, В.М. Методика формирования и совершенствования индивидуального технико-тактического комплекса самбиста Материалы III научной сессии АФВиС РБ по итогам НИР за 1997 год / АФВиС РБ. – Минск,1998. – С. 92-93.
5. Сенько, В.М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов Материалы УШ Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 г. -Минск,2006. –С.156-161.
6. Сенько, В.М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта» Материалы международной научно-методической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора А. А. Гужаловского Минск, БГУФК, 2008. – С.317-320.
7. Сенько, В.М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах» Материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти засл. тренера СССР, профессора Чумакова Е.М. Москва, РГУФКиС, 2008.-С. 13-17.
8. Сенько, В.М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах» Научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого Материалы Международной научно-практической конференции Минск, БГУФК, 2009. – С.173-177.
9. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г.Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский.- М.: ФиС, 1979.-186 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учебное пособие / Г.С. Туманян.- М.: Сов. Спорт, 2000.- 383 с.
11. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. –152 с.
12. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков.- М.: ФиС, 1980. – 296 с.
13. Рудман, Д.Л. Самбо Техника борьбы лежа. Нападение. М. ФиС, 1983,–232 с.
14. Рудман, Д.Л. Самбо Техника борьбы лежа. Защита. М. ФиС, 1983, –255 с.

Тема 32.МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

План лекции

1. Методика применения специализированных средств физической подготовки
2. Круговой и интервальный метод тренировки
3. Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности.
4. Методика освоения имитационных упражнений
5. Формы контроля и учета уровня специальной подготовленности борцов

1. Методика применения специализированных средств физической подготовки

Для обеспечения специализированной физической подготовки самбистов в тренировочном процессе применяются:

Специально-подводящие упражнения для обучения броскам. Простейшие формы борьбы. Подвижные игры-единоборства: в касания, втеснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты. Формы выполнения: отталкивание руками, стоя друг против друга, на расстоянии одного шага, перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу, перетягивание из положения сидя напротив в захвате за кисти рук (ноги врозь, упираясь ступнями); перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног); после захвата ноги противником; на коленях; на кушаках (поясах); за овладение мячом; «бой петухов»; « бой всадников»; борьба ногами («цыганская борьба»),борьба с обоюдным захватом палки и др.

Упражнения для мышц шеи: движения в положении на мосту взад-вперед, с поворотом головы; в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в сторону, круговые забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на шею со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Упражнения с партнёром. Выполнение отдельных элементов приемов их сочетаний, связок (на точность и быстроту).

Упражнения в страховке и само страховке. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов. Требования обеспечения безопасности при падениях: не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом, преобразование поступательного движения во вращательное и др.

Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с разными заданиями для двух команд или пары спортсменов.

2. Круговой и интервальный метод тренировки

Круговой метод тренировки в системе подготовки по самбо предусматривает дозировку и подбор упражнений на станциях для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности самбистов.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности должна обеспечиваться рациональной последовательностью и структурой упражнений с учетом воздействия на разные мышечные группы. При этом необходимо умело варьировать периодами восстановления после прохождения каждой станции.

Интервальный метод тренировки применяется как эффективное средство повышения интенсивности борьбы.

Дозирование нагрузки обеспечивается с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости осуществляется специализированными тестами с борцовским манекеном или спарринг-партнерами. Применяются броски партнера (или попеременно двух партнеров) на количество или определенное время. Тест с бросками манекена в течение 5-ти минут по формуле 5 бросков за 40 с. + 8 бросков в максимальном темпе в каждой минуте. Большой эффект для развития специальной скоростно-силовой выносливости дают интервальные схватки с разной дозировкой отрезков времени борьбы и восстановления. С целью сохранения работоспособности борцов после каждого задания необходимо проверить частоту пульса. Если ЧСС борца достигла 180-200 ударов в минуту следует дать время на восстановление дыхания и частоты пульса до уровня так называемого «разминочного пульса» (20-21 удар за 10с.)

3. Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности

Освоение комбинаций технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Методика совершенствования индивидуальных коронных приемов с целенаправленным применением специализированных средств физической подготовки, обеспечивающих эффективность реализации индивидуальных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Применение упражнений с партнером как средства кондиционно-координационной подготовки самбистов обеспечивает постепенную адаптацию

суставных сочленений и мышечных групп спортсменов к преодолению сопротивления и перемещению массы тела противника.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга, на расстоянии одного шага, перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу, перетягивание из положения сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом,, бой "петухов", " бой всадников" и др,

Способы применения нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки.

4.Методика освоения имитационных упражнений

Имитационные упражнения способствуют повышению качества выполнения, как отдельных элементов приема, так и технического действия в целом: упражнения в выполнении приемов борьбы, или отдельных частей приема (без партнера, с чучелом или с партнером). Поднимание чучела, мешка на плечо, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, прогибом, через плечи, в переворотах накатом и др. Имитация технических действий назад, вперед в левую (правую) сторону.

Методика освоения имитационных упражнений используется как средство развития специальной координации борца. Большое значение имитационным действиям необходимо уделять в системе подготовки начинающих самбистов. Освоение специальных подводящих упражнений для выполнения многих бросков: задней подножки, передней подножки, бросков подворотом (через бедро, через плечо, через спину), через плечи, прогибом, через голову, бросков с колен или в падении.

5.Формы контроля и учета уровня специальной подготовленности борцов

Для контроля и учета влияния тренировочной работы на уровень специальной подготовленности борцов в практике используются следующие формы:

Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов с определением оптимальных параметров соотношений нагрузки и восстановительных мер.

Отсутствие постоянного контроля функционального состояния борцов, за процессом восстановления работоспособности и адаптации к повышению тренировочной нагрузки, зачастую приводят к состоянию перетренированности борцов и, как следствие этого, к задержке формирования спортивного мастерства.

Своевременное оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур значительно снижает влияние высоких тренировочных нагрузок, способствует сокращению времени на восстановление функциональной работоспособности борцов. В этом процессе большое значение имеет опыт тренера в объективной оценке потенциальных возможностей спортсменов. Не менее важны в тренировочной работе способы управления психическими процессами, овладение индивидуальными методами психического саморегулирования для прогрессированной подготовки борцов, а также приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск : [б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
5. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.
6. Тараканов Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов: Методич. пособие. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988.- 25 с.

Тема 33. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЕДЕНИЯ СХВАТОК

План лекции

1. Формы составления технико-тактических схем ведения схваток.
2. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих противников
3. Основные закономерности соревновательных схваток

1. Формы составления технико-тактических схем ведения схваток

Исследования в спортивной борьбе показали, что борцы, выходящие на схватку с четкой установкой или тактическим замыслом, на 90 мс опережают в двигательных реакциях тех спортсменов, которые выходят на ковер без предварительно продуманного плана схватки (Р.А. Пилюян). Анализ тактического мастерства борцов позволяет утверждать: факторы оперативного мышления и антиципации оказываются ведущими и определяют уровень спортивных достижений. Для оперативного мышления характерна органическая связь со всеми психологическими особенностями личности и деятельности спортсмена. Оперативное мышление в своих основных свойствах — наглядности, действенности, ситуативности, быстроте, гибкости, глубине и критичности (В.В. Медведев, 1987) — интегрирует все подструктуры личности и непосредственно реализуется в структуре деятельности. Тактическое мышление борцов психологически тождественно общей структуре деятельности и включает в себя четыре основные фазы: потребностно-мотивационную, аналитико-синтетическую (ориентировочную), исполнительскую с оперативным самоконтролем и оценочную (А.Н. Леонтьев, 1975; О.К. Тихомиров, 1975).

Непосредственной реализации в соревновательной деятельности предварительно продуманного плана схватки соответствуют четыре раздела стратегии и тактики борьбы:

1. Стратегия и тактика выполнения отдельных единиц техники.
2. Стратегия и тактика ведения схватки.
3. Стратегия и тактика участия в одном соревновании.
4. Стратегия и тактика участия в системе соревнований.

Их выполнению могут способствовать стихийно возникающие и специально создаваемые благоприятные динамические ситуации, которые позволяют не только начать атаку (контратаку), но и успешно завершить ее. В таких случаях задачи атакующего (контратакующего) борца могут сводиться к двум наиболее вероятным вариантам:

- успешно закончить атаку (контратаку);
- достигнув выигрышной позиции, продолжить атаку (контратаку), используя условия, созданные в результате защитных или контратакующих действий соперника.

Технология составления технико-тактические схем ведения схваток предусматривает выбор типа противоборства с соперником и стиля применения технико-тактических действий.

На уровне стратегического содержания планируемых схваток следует рассматривать особенности применения тактических действий из раздела тактики ведения схваток в спортивной борьбе: выведения из равновесия; обманные действия, вынуждающие соперника ошибиться; подавление соперника, посредством использования преимуществ в физической, технической подготовленности; притупление бдительности соперника, используя заранее освоенные приемы маскировки. Выбор любого из указанных компонентов стратегического содержания дает борцу возможность применения запланированных действий и достижения нужного результата.

Сообразуясь со своей квалификацией, спецификой и уровнем подготовленности соперника, боец избирает общую направленность схватки, тип взаимодействия с соперником, стиль выполнения атакующих, контратакующих и защитных действий, оптимальную временную динамику применения планируемых установок, тактических и технических действий.

Блоки атакующих действий и планируемое количество в схватке планируются с учетом индивидуальных особенностей предстоящего противника.

Освоение закономерностей и способов использования динамических ситуаций, возникающих и создаваемых во взаимодействиях с противником, способствует более реальному планированию содержания предстоящих схваток.

Моделирование последовательности, способов подготовки, интенсивности и продолжительности атаки запланированными технико-тактическими действиями.

Поиски рациональных схем технико-тактических действий связаны с использованием спонтанно возникающих и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. В этой связи, особое внимание при планировании технико-тактических схем ведения схваток, уделяется изучению особенностей реагирования борцов на ложные действия, закономерностям перемещений и изменений положений частей тела и взаиморасположений с противником в зависимости от примененных усилий.

Не менее важным при составлении технико-тактических схем ведения схваток является планирование форм защиты и применяемых контрприемов от возможных атакующих действий предстоящих противников.

2. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих противников

Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих противников и индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борца включает все компоненты предварительной разведки накануне планируемых спортивных соревнований,

Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и другой подготовленности предстоящих противников.

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.

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, в их проявлении в соревновательных схватках.

Рассмотрим важнейшие блоки схемы:

Блок I предусматривает получение информации о сопернике (иначе это не называлось бы разведкой) путем опроса, изучения литературы, наблюдения в совместных тренировках, в соревнованиях.

Блок II связывает полученные сведения с социальными и материальными условиями соревнований, причем блок I, по-видимому, играет роль банка, поскольку в блоке II подлежат оценке возможности конкретных участников конкретных соревнований.

В блоке III определяются цели, задачи, средства и методы их реализации с учетом данных из блока II, причем связь между блоками II и III осложнена внутренними помехами: предвзятостью, перестраховкой, неполными представлениями, эгоцентризмом и т.п.

Не менее важно собрать следующие сведения об условиях предстоящего соревнования: размещение участников; макро- и микроклимат (сырость, сухость, температура воздуха и т.д.); питание (график работы предприятий, качество и ассортимент блюд); расписание работы транспорта и регламент соревнований, время проезда к месту соревнований различными маршрутами и видами транспорта; расположение комнат для переодевания, разминок, отдыха, душевых и туалетных комнат, мест для наблюдения за схватками соперников и товарищей по команде; расположение ковров, их количество, размеры, качество поверхности, сочлененность отдельных секций, мягкость, скользкость, цвет, освещенность, состояние обкладных матов; состав судейской коллегии, общие тенденции в ее работе и особенности судейства отдельных судей.

3. Основные закономерности соревновательных схваток

Соревновательная деятельность спортсмена зависит от многих факторов, в число которых входят: состояние механизмов энергообеспечения, телосложение, нейромышечная координация и другие факторы. Поэтому широко распространенная практика оценки состояния подготовленности спортсмена на основании отдельно взятых показателей не позволяет дать надежных рекомендаций для оптимальной коррекции последующей соревновательной

деятельности в схватках с разными по степени подготовленности и морфофункциональным особенностям противниками.

Рассматривается также деятельность соперников в схватке с позиций разрешаемых конфликтов. Основой в этом является мысль о том, что если знание биомеханических закономерностей позволяет борцам осваивать и выполнять в схватках целесообразную и эффективную технику борьбы, то знание закономерностей конфликтного взаимодействия способствует освоению и применению комбинационного стиля ведения единоборства и за счет тактического мастерства побеждать более сильных, быстрых и выносливых соперников. С помощью такой аналитической методики разработана модель конфликтного взаимодействия борцов, определены технико-тактические структуры и предложен язык символов. Однако оценивать схватку по специфике конфликтных взаимодействий борцов неправомерно, так как конфликт требует поиска компромисса. В реальной же схватке деятельность соперников сводится к поиску выигрышной, бескомпромиссной и, как правило, однозначной тактики.

В другой методике выделены типы взаимодействий соперников на уровне тактических действий, выраженных в конкретных движениях и выполняемых в обоюдном захвате.

В первом случае может быть достигнута чистая победа, и этим ситуация исчерпывается; во втором, не добившись чистой победы, используется замешательство соперника (из-за проигранных баллов) с продолжением атаки во вновь возникшей ситуации, используя тактику преследования с применением приемов в борьбе лежа.

Контратакующий борец должен опережать действия соперника, предугадывая их. Для этого необходимо обладать не только быстротой двигательной реакции и другими скоростными качествами, но и опытом, позволяющим четко улавливать в движениях соперника действия, предшествующие выполнению основной атаки

Анализ тактического мастерства борцов позволяет утверждать, что факторы оперативного мышления и антиципации оказываются ведущими и определяют уровень спортивных достижений. Для оперативного мышления характерна органическая связь со всеми психологическими особенностями личности и деятельности спортсмена. Оперативное мышление в своих основных свойствах — наглядности, действенности, ситуативности, быстроте, гибкости, глубине и критичности оценки возникающих динамических ситуаций для принятия рациональных решений последующих действий, общую направленность схватки, тип взаимодействия с соперником, стиль выполнения атакующих, контратакующих и защитных действий, оптимальную временную динамику применения тактических установок, тактических и технических действий.

Тактические действия, вынуждающие соперника ошибиться (раскрыться), ориентированы на то, чтобы он вел противоборство не в привычной манере. С этой целью используются неудобные для соперника технические элементы (дистанции, взаиморасположения, взаимные захваты), что затрудняет применение коронной техники.

Формы анализа и последующей коррекции технико-тактических схем ведения схваток с учетом наиболее часто проявляющихся в соревновательной деятельности закономерностей, позволяют избежать повторения прежних ошибок при формировании содержания предстоящих соревновательных схваток.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 136 с.
2. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск :[б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
3. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.- Минск: Вышэйшая школа, 1984.- 97 с.
4. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. –152 с.
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
6. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г.Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский.- М.: ФиС, 1979.-186 с.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
8. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964.
а. – 387 с.
9. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.
10. Рудман, Д.Л. Самбо Техника борьбы лежа. Нападение. М. ФиС, 1983,–232 с.
11. Рудман, Д.Л. Самбо Техника борьбы лежа. Защита. М. ФиС, 1983, –255 с.

Тема 34. ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОРЦА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

План лекции

1. Весовые категории в самбо
2. Регулирование массы тела как комплексный процесс
3. Методы снижения веса тела
4. Восстановительные средства

1. Весовые категории в самбо

Закономерности роста и развития организма исследуются и используются при определении наиболее рациональных критериев определения каждой весовой категории в самбо. Учитывается возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов.

За весь период становления и развития самбо, начиная с конца 30-х годов прошлого столетия и до настоящего времени в правилах соревнований по самбо было много вариантов весовых категорий и их количества. В основном, учитывая рекомендации спортивных физиологов, принимаемые изменения в предельном (верхнем) показателе той или иной весовой категории, сохраняли, как правило, оптимальную разницу между каждой весовой категорией.

Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий имеют существенные отличия.

Весовые категории:

Взрослые и молодежь (муж.): 52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100, + 100 кг.

Взрослые и молодежь (жен.): 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, +80 кг.

Юноши (муж. 17-18 лет): 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, +87 кг.

Юноши (жен. 17-18 лет): 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, +75 кг.

Юноши (муж. 15-16 лет): 38-40, 42, 45, 48, 51, 55, 59, 63, 68, 73, 78, +78 кг.

Юноши (жен. 15-16 лет): 32, 34, 36, 38, 40, 45, 48, 51, 55, 59, + 59 кг.

Юноши (муж. 13-14 лет): 28-30, 32, 35, 38, 41, 45, 49, 53, 57, 62, 67, +67 кг.

Юноши (жен. 13-14 лет): 28, 34, 30, 32, 34, 36, 38, 41, 45, 49, 53, + 53 кг

2. Регулирование массы тела как комплексный процесс

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. 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 так 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 поддержать 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 достигнут 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.

3. Методы снижения веса тела

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.

Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям должны обеспечивать сохранение оптимального уровня работоспособности спортсмена.

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 уменьшении массы тела 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. При использовании этого метода основными критериями, определяющими оптимальный объем суточного снижения веса являются показатели тренировочных энергозатрат и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие.

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 раннее 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 пище 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.

4. Восстановительные средства

Фармакологические средства и технологии их применения
Восполнение энергоресурсов организма.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракелян В.Б. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям. / В.Б. Аракелян - М.: Подготовка спортсмена к соревнованиям, 1985 - 26 стр.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1978 – 224 с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Бурдин Н.Ф. Определение величины нагрузки по потере веса. 7 Н.Ф. Бурдин. Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 51-53.
5. Вайцеховски, С.М. Книга тренера. / С.М. Вайцеховски. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278 с.
6. Введение в теорию физической культуры. Учеб. пособие для институтов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.
7. Воложин А.И., Суботин Ю.К. Путь к здоровью. / А.И. Воложин, Ю.К. Суботин. - М.: Москва, Знание, 1994 г.
8. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. / В.А. Геселевич. - М.: Издательство «Физкультура и спорт» , 1967.- 70 с.
9. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 20-23.
10. Естафьев, Б.В. Физические способности, как вид способностей человека. / Б.В. Естафьев. - М.: Просвещение, 1987. - 38 с.
11. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений

Тема 35 .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.

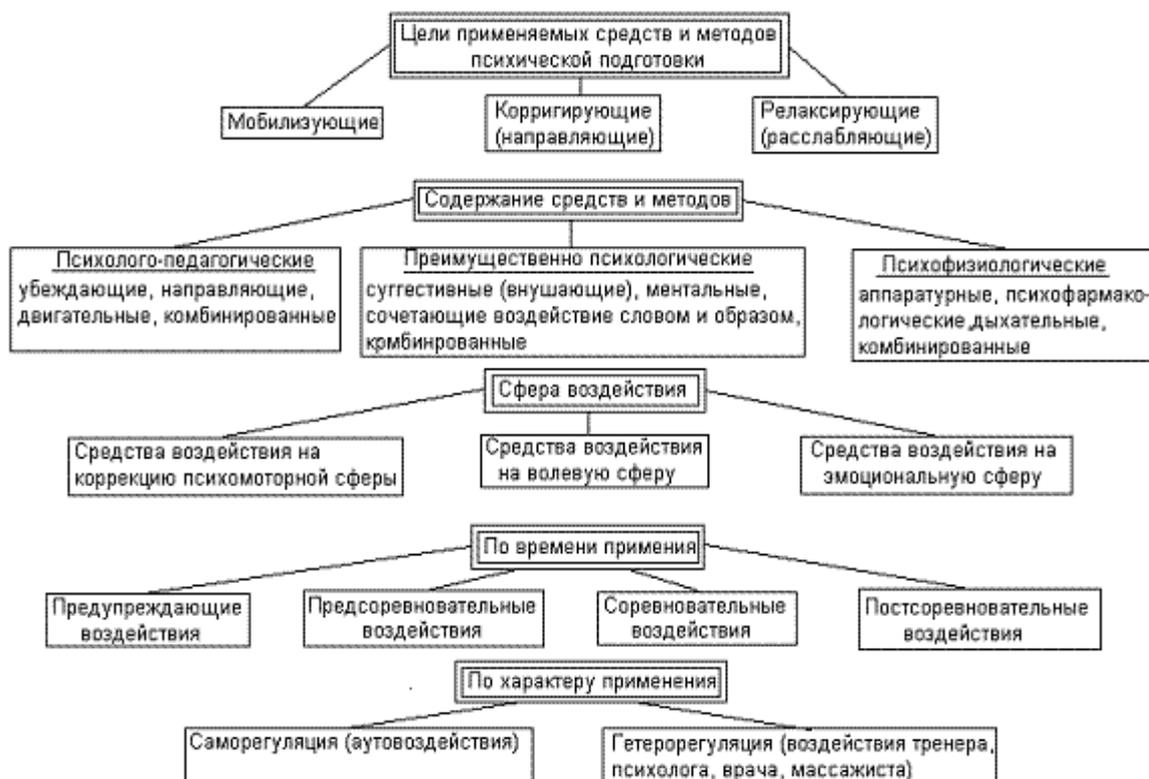


Рисунок 1 – Цели, средства и методы психической подготовки спортсменов

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 спортсмен 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 удержать 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»;
- 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).

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных спортивных соревнований 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 спортивных соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Особенности развития психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования. Методика овладения идеомоторной тренировкой. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний.

Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 136 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.- Минск: Вышэйшая школа, 1984.- 97 с.
3. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. –152 с.
4. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск :[б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
6. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г.Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский.- М.: ФиС, 1979.-186 с.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
8. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
9. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

ДОКУМЕНТАЦИИ

План лекции

1. Формы и содержание документов планирования
2. Технология составления учебных рабочих планов
3. Регламентирующие документы
4. Формы контроля и учета

1. Формы и содержание документов планирования

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки: учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Технология составления учебных рабочих планов, распределения учебных часов и средств подготовки с учетом требований регламентирующих документов. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней подготовки. Формы и содержание планов подготовки к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Формы составления: микроциклов, способы формирования мезоциклов и макроциклов. Учет главных спортивных соревнований как определяющего фактора распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов. Учет этапов и периодов подготовки при составлении планирующей документации, а также используемых средств.

Сбор исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности.

Методы реализации поставленной цели и задач в планировании. Способы коррекции планов.

Документы и формы перспективного планирования. Технология составления комплексной программы перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира.

Формы контроля и учета выполнения плановых заданий. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Определение оптимальных параметров соотношения нагрузки и восстановительных мер.

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 трени-

ровочных 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 годичных 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 приходятся 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 на 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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 136 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.- Минск: Вышэйшая школа, 1984.- 97 с.
3. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск :[б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
4. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник.- М.: ФиС, 1982.- 328 с.
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
6. Сенько, В.М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта» Материалы международной научно-методической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора А. А. Гужаловского Минск, БГУФК, 2008. – С.317-320.
7. Сенько, В.М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах» Материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти засл. тренера СССР, профессора Чумакова Е.М. Москва, РГУФКиС, 2008.-С. 13-17.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
9. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
10. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

Тема 37.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

План лекции

1. Функциональные возможности организма
2. Медико-биологические показатели работоспособности борцов
3. Система медико-биологического контроля

1.Функциональные возможности организма

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.

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма.

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.

Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей борцов к восстановлению. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации. Методы контроля уровня эмоционально-волевых процессов.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

2. Медико-биологические показатели работоспособности борцов

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 спортивных 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.

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. Наиболее информативными медико-биологическими показателями работоспособности в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе подготовки и адаптации к специфическим нагрузкам в самбо.

Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность и надежность. Задачи медико-биологических методов обследований. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований

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.

3.Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В комплексном контроле основными являются социально- психологические и медико-биологические показатели. 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 специфических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности.

В скоростно-силовых видах спорта, к которым относятся и виды спортивной борьбы, главной способностью спортсмена является умение проявлять кратковременные максимальные нервно-мышечные напряжения. В качестве средств контроля используются показатели, характеризующие состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляемых в специфических тестовых упражнениях

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.

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 ба-ню. Кроме того для восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, аэрионализацию, соллюкс, ионофорез ультразвуком и т. п.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных спортивных 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 спортивных 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 спортивных соревнованиях с тем, чтобы найти оптимальные варианты построения тренировочных занятий и используемых восстановительных средств.

В соревновательном периоде тренировки, когда спортсмены находятся в состоянии высокой специальной тренированности, наиболее информативными оказываются уже скоростно-силовые показатели, соответствующие характеру соревновательной деятельности.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск : [б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
3. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
4. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО САМБО В СИСТЕМЕ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ

Тема 38. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

План лекции

- 1. Планирование учебно-тренировочного процесса по самбо**
- 2. Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов**

1. Планирование учебно-тренировочного процесса по самбо

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 на 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.

Современные тенденции построения многолетней подготовки борцов. Проблемы многолетней подготовки. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней подготовки. Резервы повышения эффективности подготовки борцов. Требования к планированию многолетней подготовки. Понятия: микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Технологии формирования циклических блоков по содержанию и решаемым задачам. Этапы подготовки. Периоды подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов подготовки и прогнозирование

результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 136 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.- Минск: Вышэйшая школа, 1984.- 97 с.
3. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск :[б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
4. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник.- М.: ФиС, 1982.- 328 с.
5. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
6. Сенько, В.М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов Материалы УШ Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 г. -Минск,2006. –С.156-161.
7. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г.Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский.- М.: ФиС, 1979.-186 с.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
9. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
10. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

Тема 39. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

План лекции

1. Организация работы по самбо
2. Планирование учебно-педагогического процесса
3. Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов

1. Организация работы по самбо

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 специализированные учебно-спортивные учреждения 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 высококвалифицированных 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 учебно-тренировочного процесса

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 коллегии, 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. Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов

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 немыслимо 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 составляют 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.

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 прохождения 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 волевою 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.

Цели, задачи многолетней подготовки в СДЮШОР. Планирование работы. Программа, как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся борьбой и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

Организация, планирование и учет подготовки борцов. Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона", моделирования индивидуальной подготовки с учетом особенностей борца. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Отбор в группы по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора. Тренерско-преподавательский состав. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование подготовки общественных кадров, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск :[б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
5. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

Тема 40. ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО

План лекции

1. Система комплектования сборных команд
2. Отбор кандидатов в сборные команды
3. Условия отбора кандидатов в сборные команды
4. Комплектование сборных команд

1. Система комплектования сборных команд

Система комплектования сборных команд городов, областей, республики призвана обеспечивать меры объективного и эффективного отбора. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки).

Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Составной частью общей системы формирования составов сборных команд является организация, обоснованного утвержденными критериями, спортивного отбора.

Не всегда отбор по спортивным показателям обеспечивает объективную оценку потенциальных возможностей данного спортсмена.

Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд предусматривают использование возможностей административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур.

В качестве примера можно привести эпизод, происшедший в период формирования состава кандидатов сборной команды республики к соревнованиям летней Спартакиады народов СССР. Один из основных кандидатов на участие, которому тренерским составом, отвечающим за подготовку и результаты участия в этих ответственных соревнованиях, была запланирована серебряная медаль, по объективным обстоятельствам не смог подойти в хорошей спортивной форме к отборочным соревнованиям и занял второе место. Спортсмен, которому он проиграл, даже при самых удачных обстоятельствах, мог рассчитывать только на 5-6 место среди сильнейших самбистов СССР в его весе. Тренерским советом было принято решение не рисковать и доверить право выступления кандидату, который мог стать обладателем медали на соревнованиях летней Спартакиады народов СССР. Итогом этого эпизода была серебряная медаль, завоеванная спортсменом на этих ответственных соревнованиях. Но необходимо заметить, что такие решения могут приниматься только в исключительных случаях, основываясь на анализе

достижений борца, предшествующих последнему результату и профессиональному опыту специалистов, принимающих это решение.

1. Отбор кандидатов в сборные команды.

Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд заключаются в обеспечении объективных оценок. Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов) должны способствовать сбору и анализу объективной информации об уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борцов.

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 кандидатов в сборную команду

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 кандидатов в сборную команду

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 просмотрная 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 5-6 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 оправдана, тем более что сейчас периодически проводятся личный и командный чемпионаты городов, Республики Беларусь, Европы и мира.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Миндиашвили, Д. Г. Система подготовки борцов международного класса : учебное пособие / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов ; Красноярский педагогический университет. – Красноярск : [б. и.], 1995. С. 52-59. – ил.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., исп. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – С. 109. – ил.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
5. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС , 1980.–296 с.

Тема 41. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО САМБО

План лекции

Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Судейство схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Победа с минимальным преимуществом. Оценка приёмов. Овладение навыками оценки приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Терминология и жесты судей. Судейство схватки в различных должностях. Жестикуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя.

Запрещённые приёмы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьёвки.

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований :

- круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);
- с прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам;

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

Судейство спортивных соревнований

Судейство спортивных 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.

Тема 42. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО САМБО В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ И КОМПЛЕКСАХ

План лекции

1. Современные подходы к профилированию физкультурного образования учащихся учреждений среднего специального образования

Современное производство, оснащенное новейшими машинами и оборудованием, предъявляет качественно новые требования к физической подготовке рабочего [4]. В условиях компьютеризации, механизации и автоматизации производства снижается доля тяжелого физического труда, рождаются новые профессии, предъявляющие свои специфические требования к характеру трудовой деятельности [1, 2]. Изучение этих требований является необходимым условием для разработки программы ППФП. При этом учитываются следующие **показатели трудовой деятельности**:

– содержание и форма трудовых двигательных освещенность и т.п.) действий;

– характер усилий, проявляемых в процессе труда (величина, продолжительность приложения, темп движений и т.п.);

– характерные внешние условия трудовой деятельности (температура, загазованность, шум, вибрация, влажность).

В государственной программе по физическому воспитанию учащихся ПТУ раскрыты общие положения и рекомендации, теоретический и практический материал прикладной подготовки для наиболее массовых профессий [8]. Ее конкретное содержание разрабатывается самостоятельно преподавателем (руководителем) физического воспитания, применительно к профилю училища. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся должна осуществляться посредством решения следующих конкретных задач:

1. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков.

2. Развитие физических качеств, особенно важных для избранной профессиональной деятельности.

3. Повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям условий труда.

4. Формирование знаний по методике самостоятельных физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью.

5. Воспитание у учащихся специфических волевых и других психофизических качеств [3].

Указанные задачи решаются в единстве с общей физической подготовкой учащихся, которая служит предпосылкой и соответствующей стороной содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Существенным моментом реализации органического единства этих двух видов физической подготовки, учащихся является правильный подбор средств.

Средства, как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки подбираются исходя из задач программы и с учетом закономерностей положительного переноса тренированности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

ППФП в обязательном курсе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений осуществляется на учебных занятиях комплексного или специализированного типа. Комплексные занятия строятся либо на материале различных видов прикладной подготовки, либо включают в себя общеразвивающие и прикладные физические упражнения. Специализированные занятия целиком посвящены одному из видов профессионально-прикладной физической подготовки и проводятся в тех случаях, когда методически нецелесообразно или организационно сложно совмещать материал из различных разделов прикладной подготовки [9].

Наряду с профессионально-прикладной физической подготовкой в обязательном курсе физического воспитания учащиеся средних специальных учебных заведений привлекаются к участию в разнообразных профессионально-прикладных соревнованиях (морское многоборье, гребные, парусные соревнования, конкурсы лучших по профессии и т.п.) Эти соревнования организуются и проводятся на основе тех же организационно-методических принципов, что и спортивные соревнования в школе [7, 8].

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся осуществляется на основе специально установленных нормативов, которые отражают требования конкретной профессии к характеру и уровню физической подготовленности, например, тест на статическое равновесие для шоферов, строителей и т.п.) С помощью нормативов определяется исходный уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специфика физкультурного образования в учреждениях высшего образования

От того как сложатся у студентов отношения с физической культурой и спортом в период обучения в вузе, во многом зависит не только степень их включенности в активные занятия физической культурой и спортом в будущем, но и физкультурная активность производственных коллективов, которыми они будут руководить.

Поэтому курс физического воспитания студентов в вузе ставит своей целью формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Физическая культура, как учебный предмет в вузах, предусматривает **решение следующих задач:**

– укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ);

– улучшение физического развития и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

– формирование основ ППФП;

– создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном усвоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта [7, 9].

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в вузах осуществляется в следующих формах занятий:

* урочные занятия – в виде лекций, консультаций по теории, методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

* неурочные занятия:

* физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

* занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

* физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования (туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т.д.);

* самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп (оздоровительные групповые либо индивидуальные занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта).

Основным документом, определяющим физическое воспитание в вузах, является типовая учебная программа УВО.

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Кафедры физического воспитания разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения.

Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное.

1. **Основное** – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнями физического развития подготовленности. Учебные группы – 16–20 человек на одного преподавателя.

2. **Подготовительное** – для студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Учебные группы – 16–20 человек на одного преподавателя.

3. **Специальное** – для студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Учебные группы – 8–12 человек на одного преподавателя.

4. **Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься каким-либо видом спорта. Качественный состав учебных групп зависит от спортивной квалификации занимающихся и вида спорта.

Зачетные требования включают:

1. Посещаемость учебных занятий (не менее 50%).
2. Выполнение тестов по физической подготовленности.
3. Контрольные нормативы и зачетные требования по ППФП для каждой специальности.
4. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой и факультетом.

Зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе академических занятий и домашних заданий по всем разделам программы для данного года обучения [9].

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Простершие виды борьбы как средство массовой физической культуры, широкая доступность занятий для различного контингента. Организация занятий и спортивных соревнований по мини-борьбе и особенности техники и методики обучения борьбе с акцентированной оздоровительной направленностью, подвижным играм с элементами единоборства. Особенности организации занятий по борьбе по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, школах, ПТУ и др. Учёт анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с различным контингентом. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств борьбы в зависимости от возраста, пола и физического состояния. Составление программы физкультурного праздника с включением выступления борцов. Подготовка мест занятий и спортивных соревнований.

Проведение физкультурных праздников. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма, страховка и самостраховка. Противопоказания к занятиям.

Применение системы упражнений борца при организации занятий по месту жительства, в группах оздоровительной направленности. Организация курсов с элементами самозащиты. Правовые основы применения приемов самозащиты.

Требования к подготовке мест занятий. Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Учет противопоказаний к занятиям спортом с элементами единоборств. Внедрение занятий по видам единоборств в систему подготовки школьников, в профтехучилищах.

Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО САМБО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Современные подходы к профилированию физкультурного образования учащихся учреждений среднего специального образования
2. Специфика физкультурного образования в учреждениях высшего образования
3. Задачи и организация подготовки по самбо

1. Современные подходы к профилированию физкультурного образования учащихся учреждений среднего специального образования

Современное производство, оснащенное новейшими машинами и оборудованием, предъявляет качественно новые требования к физической подготовке рабочего [4]. В условиях компьютеризации, механизации и автоматизации производства снижается доля тяжелого физического труда, рождаются новые профессии, предъявляющие свои специфические требования к характеру трудовой деятельности [1, 2]. Изучение этих требований является необходимым условием для разработки программы ППФП. При этом учитываются следующие **показатели трудовой деятельности**:

– содержание и форма трудовых двигательных освещенность и т.п.) действий;

– характер усилий, проявляемых в процессе труда (величина, продолжительность приложения, темп движений и т.п.);

– характерные внешние условия трудовой деятельности (температура, загазованность, шум, вибрация, влажность).

В государственной программе по физическому воспитанию учащихся ПТУ раскрыты общие положения и рекомендации, теоретический и практический материал прикладной подготовки для наиболее массовых профессий [8]. Ее конкретное содержание разрабатывается самостоятельно преподавателем (руководителем) физического воспитания, применительно к профилю училища. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся должна осуществляться посредством решения следующих конкретных задач:

1. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков.
2. Развитие физических качеств, особенно важных для избранной профессиональной деятельности.
3. Повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям условий труда.
4. Формирование знаний по методике самостоятельных физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью.
5. Воспитание у учащихся специфических волевых и других психофизических качеств [3].

Указанные задачи решаются в единстве с общей физической подготовкой учащихся, которая служит предпосылкой и соответствующей стороной содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Существенным моментом реализации органического единства этих двух видов физической подготовки, учащихся является правильный подбор средств. Средства, как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки подбираются исходя из задач программы и с учетом закономерностей положительного переноса тренированности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

ППФП в обязательном курсе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений осуществляется на учебных занятиях комплексного или специализированного типа. Комплексные занятия строятся либо на материале различных видов прикладной подготовки, либо включают в себя общеразвивающие и прикладные физические упражнения. Специализированные занятия целиком посвящены одному из видов профессионально-прикладной физической подготовки и проводятся в тех случаях, когда методически нецелесообразно или организационно сложно совмещать материал из различных разделов прикладной подготовки [9].

Наряду с профессионально-прикладной физической подготовкой в обязательном курсе физического воспитания учащиеся средних специальных учебных заведений привлекаются к участию в разнообразных профессионально-прикладных соревнованиях (морское многоборье, гребные, парусные соревнования, конкурсы лучших по профессии и т.п.) Эти соревнования организуются и проводятся на основе тех же организационно-методических принципов, что и спортивные соревнования в школе [7, 8].

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся осуществляется на основе специально установленных нормативов, которые отражают требования конкретной профессии к характеру и уровню физической подготовленности, например, тест на статическое равновесие для шоферов, строителей и т.п.) С помощью нормативов определяется исходный уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специфика физкультурного образования в учреждениях высшего образования

От того как сложатся у студентов отношения с физической культурой и спортом в период обучения в вузе, во многом зависит не только степень их включенности в активные занятия физической культурой и спортом в будущем, но и физкультурная активность производственных коллективов, которыми они будут руководить.

Поэтому курс физического воспитания студентов в вузе ставит своей целью формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих

использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Физическая культура, как учебный предмет в вузах, предусматривает **решение следующих задач:**

– укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ);

– улучшение физического развития и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

– формирование основ ППФП;

– создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном усвоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта [7, 9].

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в вузах осуществляется в следующих формах занятий:

* урочные занятия – в виде лекций, консультаций по теории, методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

* неурочные занятия:

* физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

* занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

* физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования (туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т.д.);

* самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп (оздоровительные групповые либо индивидуальные занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта).

Основным документом, определяющим физическое воспитание в вузах, является типовая учебная программа УВО.

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Кафедры физического воспитания разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся

материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения.

Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное.

1. **Основное** – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнями физического развития подготовленности. Учебные группы – 16–20 человек на одного преподавателя.

2. **Подготовительное** – для студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Учебные группы – 16–20 человек на одного преподавателя.

3. **Специальное** – для студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Учебные группы – 8–12 человек на одного преподавателя.

4. **Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься каким-либо видом спорта. Качественный состав учебных групп зависит от спортивной квалификации занимающихся и вида спорта.

Зачетные требования включают:

1. Посещаемость учебных занятий (не менее 50%).

2. Выполнение тестов по физической подготовленности.

3. Контрольные нормативы и зачетные требования по ППФП для каждой специальности.

4. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой и факультетом.

Зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе академических занятий и домашних заданий по всем разделам программы для данного года обучения [9].

3. Задачи и организация подготовки по самбо

Занятия спортивной борьбой в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по самбо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация подготовки, нормы, требования программы. Характеристика контингента занимающихся борьбой в вузах и техникумах.

Содержание и особенности организации на подготовительном отделении и в группах спортивного совершенствования. Особенности планирования работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Организация секционной работы в средних учебных заведениях. Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида показательными выступлениями. Подготовка общественных инструкторов - тренерских кадров.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. / Н. В. Решетников, Кислицин Ю.Л. // М. : Издательский центр «Академия», Мастерство, Высшая школа, 2000. – 152с.
3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Максименко. – Изд. 2-е, испр.и доп. – М. : 2001. – 319 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
6. Теория и методика физической культуры : учебн. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007.

Тема 44. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА В ОБЩЕСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ

План лекции

Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений самбистов. Разработка сценариев выступлений. Использование средств спортивного и боевого самбо. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы.

Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений. Задачи и содержание работы в республиканской и территориальных федерациях самбо. Структурные подразделения федераций. Составы и основные обязанности членов федераций, ответственных за выполнение работы в комиссиях федераций.

Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 45. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

План лекции

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой борцов. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-борцов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой: определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль состояния борца, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления "тренер - спортсмен". Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировкой. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе. Модели, отражающие структуру соревновательной деятельности. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и модели с морфологическими особенностями. Модельные характеристики. Обобщённые, групповые и индивидуальные группы моделей. Программирование в тренировочном процессе. Принципы составления программ обучения и тренировки. Перспективное планирование. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки самбистов. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- 1) Наблюдение;
- 2) Измерение;
- 3) Эксперимент;
- 4) Описание.

Наблюдение — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное восприятие явлений, опосредованное рациональным знанием, ориентирующим данный процесс (показывающим, что и как наблюдать).

Наблюдение — это способ познания объективного мира, основанный на

непосредственном восприятии предметов и явлений при помощи органов чувств без вмешательства в процесс со стороны исследователя.

Описание — метод исследования, в основе которого лежит фиксация средствами естественного или искусственного языка сведений, данных в наблюдении и эксперименте.

Измерение — метод исследования, в основе которого лежит сравнение объектов по каким-либо сходным свойствам, признакам, отношениям посредством эталона и установление их количественных характеристик.

Измерение — это физический процесс определения численного значения некоторой величины путем сравнения ее с эталоном.

Эксперимент — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях, опосредованное рациональным (в идеале теоретическим) знанием.

2. Частные методы познания

Частные методы познания:

- 1) Анализ и изучение литературы;
- 2) Опрос;
- 3) Анкетирование;
- 4) Интервьюирование;
- 5) Беседа;
- 6) Педагогическое наблюдение;
- 7) Тестирование;
- 8) Хронометрия;
- 9) Динамометрия;
- 10) Педагогический эксперимент;
- 11) Контекст-анализ;
- 12) Метод экспертных оценок;
- 13) Методы смежных наук.

Изучение литературы.

Конспектирование – (от лат. conspectus - обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т.д. Развивает логическое мышление, совершенствует культуру речи, закрепляет в памяти прочитанное и услышанное.

Реферирование – это сжатое письменное изложение научной информации по конкретной теме; изложение, в котором выражается и отношение к этой информации, и её оценка. |

Реферат бывает монографическим (по одному источнику) и обзорным (по нескольким источникам - книгам, главам, статьям). Реферат, как правило, излагается своими словами. Композиция (план) реферата определяется исследованием. Но в реферативной работе желательно иметь следующие части:

- краткие сведения об авторе реферируемого материала (если это диктуется темой реферата);
- сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме (главная часть реферата);
- замечания, обобщения, выводы референта об изложенной информации, её значение.

Контент-анализ (англ. content analysis; от content — содержание) — формализованный метод изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке. Характеризуется большой строгостью, систематичностью.

Сущность метода контент-анализа состоит в фиксации определенных единиц содержания, которое изучается, а также в квантификации полученных данных.

Объектом контент-анализа может быть содержание различных печатных изданий, радио- и телепередач, кинофильмов, рекламных сообщений, документов, публичных выступлений, материалов анкет.

Контент-анализ начал использоваться в социальных науках начиная с 30-х гг XX в. в США. Впервые этот метод был применен в журналистике и литературоведении. Основные процедуры контент-анализа были разработаны американскими социологами Х. Лассуэллом и Б. Берлсоном.

В настоящее время к основным процедурам контент-анализа относятся:

1. Выявление смысловых единиц контент-анализа, которыми могут быть:
 - а) понятия, выраженные в отдельных терминах;
 - б) темы, выраженные в целых смысловых абзацах, частях текстов, статьях, радиопередачах и т. п.;
 - в) имена, фамилии людей;
 - г) события, факты и т. п.;
 - д) смысл апелляций к потенциальному адресату.

Единицы контент-анализа выделяются в зависимости от содержания, целей, задач и гипотез конкретного исследования.

2. Выделение единиц счета, которые могут совпадать либо не совпадать с единицами анализа. В 1-м случае процедура сводится к подсчету частоты упоминания выделенной смысловой единицы, во 2-м — исследователь на основе анализируемого материала и здравого смысла сам выдвигает единицы счета, которыми могут быть:

- а) физическая протяженность текстов;
- б) площадь текста, заполненная смысловыми единицами;
- в) число строк (абзацев, знаков, колонок текста);
- г) длительность трансляции по радио или ТВ;
- д) метраж пленки при аудио- и видеозаписях,
- е) количество рисунков с определенным содержанием, сюжетом и пр.

3. Процедура подсчета в общем виде сходна со стандартными приемами классификации по выделенным группировкам. Применяется составление специальных таблиц, применение компьютерных программ, специальных формул

(напр., «формула оценки удельного веса смысловых категорий в общем объеме текста»), статистические расчеты понятности и аттрактивности текста.

Метод контент-анализа широко применяется как вспомогательное средство в психологии, социологии и др. науках при анализе ответов на открытые вопросы анкет, материалов наблюдений, результатов психологического тестирования (в частности, в проективных методиках), для анализа результатов в методе фокус-групп. Подобные методы используются также в исследованиях массовых коммуникаций, в маркетинговых и многих др. исследованиях. Контент-анализ может использоваться для исследования большей части документальных источников, однако лучше всего он работает при относительно большом количестве однопорядковых данных.

Составление тезауруса. *Тезаурус* (от греч. *θησαυρός* — сокровище) в современной лингвистике — особая разновидность словарей общей или специальной лексики, в которых указаны семантические отношения (синонимы, антонимы, паронимы, гипонимы, гиперонимы и т. п.) между лексическими единицами. Таким образом, тезаурусы, особенно в электронном формате, являются одним из действенных инструментов для описания отдельных предметных областей.

В отличие от толкового словаря, тезаурус позволяет выявить смысл не только с помощью определения, но и посредством соотнесения слова с другими понятиями и их группами, благодаря чему может использоваться в системах искусственного интеллекта.

Опрос и опросные методы.

Опрос — это метод получения первичной социологической информации, основанный на непосредственной или опосредованной связи между исследователем и респондентом с целью получения от последнего необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы.

Метод анкетирования — психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета. Анкетирование — опрос при помощи анкеты.

Виды анкетирования

- **По числу респондентов**

Индивидуальное анкетирование (один респондент)

Групповое анкетирование (несколько респондентов)

Массовое анкетирование (от сотни до тысяч респондентов)

- **По полноте охвата**

Сплошное (опрос всех представителей выборки)

Выборочное (опрос части выборки)

- **По типу контактов с респондентом**

Очное (в присутствии исследователя-анкетёра)

Заочное (анкетёр отсутствует):

- рассылка анкет по почте

- публикация анкет в прессе

- публикация анкет в интернете
- вручение и сбор анкет по месту жительства, работы и т. д.

Интервьюирование - форма очного проведения опроса, при котором исследователь находится в непосредственном контакте с респондентом. Этот метод предпочтительнее анкетирования в следующих отношениях:

- вопросов без ответов при нем практически не бывает;
- неопределенные или противоречивые ответы могут быть уточнены;
- имеется возможность наблюдения за респондентом и фиксации не только его вербальных ответов, но и невербальных реакций;
- получаемая информация полнее, глубже и достовернее по сравнению с анкетой.

Главный недостаток метода интервьюирования - его малая оперативность, существенные затраты времени, необходимость большого числа интервьюеров, невозможность его использования в ситуациях краткосрочных массовых опросов.

Метод беседы — психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение - это планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса.

В процессе педагогического наблюдения исследователь подмечает, отбирает, описывает и фиксирует факты, которые имеют отношение к изучаемому вопросу. С самого начала, составляя план наблюдения, исследователь должен знать и понимать то, что он исследует. Необходимо проникнуть в сущность изучаемых явлений, вскрыть, познать причинно-следственные связи, а не довольствоваться лишь простым собиранием и вписыванием фактов, хотя сами по себе очень важны и без них никакого научного исследования не может быть.

Сущность явлений, закономерности наблюдаемых фактов и процессов вскрываются лишь путем их теоретического обобщения.

Педагогическое наблюдение характеризуется следующими чертами:

- 1) планомерностью и конкретностью объекта наблюдения;
- 2) наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.);
- 3) последующей проверкой результатов наблюдения.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта цель проведения педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к одним из которых можно отнести следующее:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочной нагрузки;
- некоторые элементы техники выполнения движений;

- тактические действия;
- величина пространственных, временных и силовых характеристик;
- количественная сторона процесса: количество бросков в баскетболе, количество падений со снарядов у гимнастов и т.д.

Как и любой метод проведения исследования, будь то интервьюирование, или анкетирование, или педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение имеет свои достоинства и недостатки. Наиболее полно они описаны Ашмариним Б.А. в пособии «Теория и методика исследований в физическом воспитании». По его мнению, к достоинствам наблюдения можно отнести следующее:

- 1) только наблюдение предоставляет возможность судить о многих деталях «живого» педагогического процесса в их динамике;
- 2) оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- 3) наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- 4) в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях (как, например, при анкетировании);
- 5) наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

К недостаткам педагогического наблюдения относятся:

- 1) наличие элементов субъективизма в анализе и оценке педагогических явлений и фактов со стороны наблюдателя;
- 2) недоступность наблюдению некоторых сторон деятельности занимающихся и преподавателя (например, мотивы деятельности, эмоциональное состояние и т.п.);
- 3) возможность получить только сравнительно малую выборку, что делает получаемые данные нерепрезентативными (например, по сравнению с анкетированием);
- 4) пассивность исследователя, не позволяющая ему активизировать те стороны деятельности занимающихся и педагогов, которые являются объектом изучения (по сравнению, например, с экспериментом).

Виды наблюдений.

По числу взаимосвязанных педагогических явлений, подлежащих наблюдению, различают наблюдения проблемные и тематические.

Проблемные наблюдения (в педагогике они называются еще монографическими) представляют собой наблюдения за несколькими взаимосвязанными педагогическими явлениями, составляющими в сумме одно из определяющих направлений в развитии физического воспитания. Примером могут служить наблюдения, которые осуществляются в школах после введения новых программ по физическому воспитанию.

Тематическое наблюдение характеризуется более узкими рамками объекта наблюдения, минимумом педагогических явлений, подлежащих изучению. Из целостного учебно-воспитательного процесса как бы вычленяется то или иное

явление и подвергается наблюдению. Все это создает возможности для более глубокого, хотя и локального, изучения педагогического явления.

По степени определенности программы наблюдения могут быть разведывательными и основными.

Разведывательные наблюдения, или предварительные, не имеют четкой программы. Она может уточняться и видоизменяться по ходу самих наблюдений. Применяются наблюдения этого вида с целью более глубокой разработки гипотезы и методики всего исследования.

Отсутствие предварительно разработанной программы и техники наблюдения делает его сравнительно сложным и требует от исполнителя высокой методологической подготовки,

Основное наблюдение (стандартизированное) имеет четко разработанную программу наблюдения и технику фиксирования результатов в уже опробованных протоколах, таблицах и т.п.

По стилю (форме) наблюдения делятся на включенные и невключенные.

Включенные наблюдения, или наблюдения «изнутри», предусматривают активное участие самого исследователя в том учебно-воспитательном процессе, который он должен анализировать и оценивать. Разумеется, подобные наблюдения осуществимы только в тех случаях, когда физические возможности исследователя позволяют ему выполнять все требования педагогического процесса.

Невключенное наблюдение, когда исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, он является лишь свидетелем происходящего. Этот вид встречается в исследованиях гораздо чаще, чем первый.

По степени осведомленности занимающихся и преподавателя о том, что за ними осуществляется наблюдение, выделяются открытые наблюдения и скрытые.

Открытыми наблюдениями называются такие, при которых и занимающиеся, и преподаватель знают, что за ними ведется наблюдение. Эти наблюдения широко распространены, так как не требуют дополнительных организационных мероприятий. Однако даже самые безразличные ученики и самый опытный педагог не останутся к тому, что за ними наблюдают. Это может существенно исказить реальные характеристики педагогического процесса.

Проводя открытое наблюдение, исследователь обязан дать заверения, что результаты будут достоянием только научной работы, а публикации с упоминанием фамилий будут допущены лишь с разрешения самих занимающихся и преподавателя.

Скрытое наблюдение (или наблюдение «инкогнито»), наоборот, предполагает, что ни занимающиеся, ни преподаватель не знают о том, что за их действиями ведется наблюдение. Основное преимущество скрытого наблюдения состоит в том, что поведение занимающихся и преподавателя остается естественным.

По временному признаку педагогические наблюдения делятся на непрерывные и прерывистые.

Непрерывное наблюдение характеризуется продолжительностью, которая свойственна изучаемому педагогическому явлению. Проводя такое наблюдение, исследователь имеет возможность проследить развитие явления от начала до

конца. В итоге о нем создается целостное представление и повышается достоверность полученных результатов. Определяющим признаком непрерывного наблюдения является не отсутствие временных перерывов в деятельности исследователя, а прослеживание всех этапов развития того или иного педагогического явления, включая подготовку и последствия определенного периода работы. По времени непрерывное наблюдение может длиться и несколько минут, и несколько месяцев.

Прерывистое наблюдение (иначе - дискретное, или частичное) характеризуется тем, что изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. При этом, разумеется, теряется подробная динамика явления, но появляется возможность изучать те явления, которые, во-первых, обладают большой инертностью к действию педагогических факторов (требуют длительного воздействия); во-вторых, интересны своими отдаленными последствиями; в-третьих, развертываются в длительных интервалах времени (например, изменение техники исполнения под влиянием роста квалификации).

Тестирование.

Термин *тест* в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- *стандартность;*
- *надежность;*
- *информативность;*
- *наличие системы оценок.*

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям называют добротными.

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными).

Различают три основных группы тестов:

1. Контрольные упражнения - это могут быть дистанции бега, либо время пробегания дистанций.

2. Стандартные функциональные пробы - это регистрация ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы.

В различных науках существуют разные подходы к организации тестирования. В русле факторных исследований создавались многофакторные батареи тестов способностей, позволяющие измерять индивидуальный уровень каждой из способностей. Наиболее известны среди них Батарея тестов общих способностей (GATB) и Батарея тестов специальных способностей (SATB). Тестовая батарея состоит также из нескольких отдельных тестов, результаты

которых сводятся в одну окончательную оценку, рассматриваемую в одной из оценочных шкал. Выделяют также тесты достижений.

В спортивной педагогике с помощью учебного теста оценивается способность к двигательному обучению (по разности окончательной и начальной оценок за определенный период обучения технике движений).

Тестовая серия дает возможность один и тот же тест использовать в течение длительного времени, когда измеряемая способность существенно улучшается. При этом задачи теста по своей трудности последовательно повышаются.

С помощью комплексного теста оценивается несколько признаков или компонентов разных или одной и той же способности.

Тестовый профиль состоит из нескольких отдельных тестов, на основании которых оцениваются или несколько различных физических способностей (гетерогенный тестовый профиль), или несколько проявлений одной и той же физической способности (гомогенный тестовый профиль). Результаты теста могут быть представлены в форме профиля, что дает возможность быстро сравнивать индивидуальные и групповые результаты.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает.

Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под *объективностью* (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
5. оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
6. выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. На гибкость.
2. На быстроту.
3. На силу.
4. На скоростную выносливость.
5. На силовую выносливость
6. На физическую работоспособность.
7. На общую выносливость.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) школьников и юных спортсменов;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; наконец, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей и подростков;
- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;
- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Хронометрия.

Хронометрия, как способ педагогического анализа, включает достаточно много вариантов. Содержанием каждого из них является фиксация затрат времени и анализ целесообразности этих затрат. Например, исходя из потребностей педагогического контроля, можно определить затраты времени урока на каждую из его частей, затраты времени на отдельные упражнения, затраты времени на используемые формы организации или методы обучения. Однако наиболее содержательным, в обеспечении педагогического контроля, является определение т.н. плотности урока.

Плотность урока это относительная величина, которая определяется в процентах. Цель определения плотности урока - соотношение затрат времени на различные элементы учебно- воспитательной деятельности и выявления их целесообразности. Все элементы учебно-воспитательной деятельности объединяются в четыре группы действий.

1-я группа - умственные действия (УД). К ним относятся: слушание педагога, наблюдения в процессе показа или выполнения заданий, оценивания, обсуждение, обдумывание и т.п.

2-я группа - двигательные действия (ДД). К ним относятся: выполнение упражнений, построений, перестроений, подготовка мест занятий, обеспечение инвентарем, взаимопомощь (страховка, помощь).

3-я группа - отдых (О). Сюда относится пассивный отдых - стоя, сидя, лежа. Активный отдых (упражнения на дыхательные, расслабление) следует расценивать как двигательные действия.

4-я группа - простой, ничегонеделание (П) в связи с недостатками в организации урока. Ничегонеделание (простой) по вине преподавателя всегда относится в педагогически неоправданным затратам времени. Затраты времени по другим группам действий (умственные, двигательные, отдых) могут быть дифференцированы на целесообразные и нецелесообразные.

Целесообразные затраты времени на двигательные действия, умственные действия, отдых, определяются как педагогически оправданные затраты. Выявление суммы затрат времени, которые определяются как педагогически оправданные, позволяет вычислить т.н. общую плотность урока физической культуры. Расчеты производятся по следующей формуле.

$$ОП = [(ДДц + Удц + Оц)/tу] \times 100\%$$

ОП - общая плотность урока

ДДц - затраты времени на двигательные действия (целесообразные) в секундах

Удц - затраты времени на умственные действия (целесообразные) в секундах

Оц - отдых (целесообразный) в секундах

tу - общее время урока в секундах

(40 минутный урок - 2400 секунды, 45 минутный урок - 2700 секунд)

Максимальное значение общей плотности урока - 100%, допустимое - 95%. Последняя цифра означает, что имеется нецелесообразная потеря времени урока равная 2,5 минутам.

Кроме общей плотности, применительно к уроку физической культуры, следует вычислять, т.н. моторную плотность. Она определяется по следующей формуле. МП = $[(ДДц)/tу] \times 100\%$

МП - моторная плотность

ДДц - затраты времени на двигательную деятельность (целесообразные) в секундах

tу - общее время урока (в секундах)

Показатели моторной плотности могут колебаться в значительных пределах - от 15 до 100%. Ее величина определяется многими факторами. Ведущими из них являются: задачи урока, тип урока и раздел программы.

Реализация задач теоретической подготовки на уроке заметно снижает моторную плотность. Однако это вполне допустимо, если такая направленность работы не противоречит системе физического воспитания и подтверждается соответствующим планированием. Тип урока (изучение нового, повторения, физической подготовки, комплексный, контрольный) также влияет на величину моторной плотности. Так, на уроке изучения нового материала моторная плотность имеет наименьшие показатели из-за преобладания объяснений, показа. На уроках физической подготовки можно достичь максимальных значений моторной

плотности - 100%. Это можно наблюдать в условиях выполнения бега (кросс) в течении всего времени урока. Использование учебного материала из различных разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, спортивные игры и т.д.) также сказывается на величине моторной плотности. При этом, наименьшая моторная плотность наблюдается на уроках гимнастики, а наибольшая - на уроках спортивных игр. С учетом средних значений моторной плотности, ее ориентировочным показателем следует считать значения в пределах от 40 до 60%.

Таким образом, определение двух видов плотности - общей и моторной, позволяет осуществить анализ рационального использования времени на педагогически необходимые виды деятельности (общая) и выявление величины затрат на специфическую для физической культуры, двигательную деятельность (моторная). При этом, моторную плотность не следует отождествлять с величиной нагрузки, т.к. они зачастую не совпадают. Например, долгое выполнение строевых упражнений (по необходимости обучения) даст высокие значения моторной плотности и низкие показатели (по пульсу) нагрузочных воздействий. В тоже время, сочетание в уроке теоретической части (30 минут и круговой тренировки (10 минут) даст малые значения моторной плотности, но высокие значения нагрузочного воздействия.

Для определения общей и моторной плотности урока физической культуры предлагается следующая технология.

Работа по определению плотности урока организуется в три этапа. На первом этапе подготавливается протокол наблюдения (см. схему), изучается конспект урока (тип, задачи, содержание), выбирается ученик (объект исследования). На втором этапе производится запись действий выбранного ученика и фиксируется время окончания. Время определяется по секундомеру, который включается и выключается по звонку на урок 90. При записи времени в протокол его можно дифференцировать на необходимые затраты (в графу "+") и нецелесообразные (в графу "-"). Пример записи представлен ниже.

На третьем этапе анализируется протокол с вычислением затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени на выполнение двигательных действий, умственные действия и отдых. Полученные суммы подставляются в приведенные выше формулы и высчитываются общая и моторная плотность урока. На основании вычисленных показателей делается анализ урока.

На основе полученных данных, анализируются затраты времени на умственные действия, двигательные действия, отдых как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Выявляется целесообразность этих затрат исходя из степени реализации задач наблюдаемого урока. Определяются величины общей и моторной плотности как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Обсуждается уровень их значений - недопустимый, допустимый, оптимальный. В случае выявления недопустимого уровня обозначаются причины этого и пути улучшения показателя. В случае выявления допустимого уровня определяются пути повышения этого уровня.

Пульсометрия

Выполнение физических упражнений вызывает определенное напряжение функциональных систем организма занимающихся. Мера этого напряжения, в зависимости от нагрузочных воздействий, может быть различной - от оптимальной до недопустимой. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся.

О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем и, в первую очередь, средечно-сосудистой. Достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) является частота сердечных сокращений (пульс). Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) - важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, т.к. установлена линейная зависимость, между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости (занимающимися физической культурой). Все способы измерения пульса объединяются общим термином "*пульсометрия*".

Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов). В любом варианте измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надежности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий измерения - по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область, сердца), по исходному положению (лежа, сидя, стоя) по переводу, значений пульса в одну минуту. Надежность предполагает длительность измерения (5, 10, 15, 30 или 60), точность фиксации отрезков времени и т.п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Для создания представления о составе показателей пульсометрии обсудим их некоторый перечень.

Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся.

Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Например. Проведено за урок 5 измерений пульса. Их значения (из расчета за минуту) - 100, 120, 120, 180, 100, что составило сумму 620. Делим на 5 (число измерений). Получаем средний пульс равный - 124. Величина среднего пульса позволяет соотносить различные занятия по степени нагрузочного воздействия, а также определять меру ее допустимости (при условии если отработано ориентировочное значение среднего пульса для занимающихся с различными

возможностями). В принципе, можно ориентироваться на величины среднего пульса находящиеся в пределах 100-120.

Суммарный пульс. Суммарный пульс (сумма всех измеренных показателей пульса за занятие) в большей мере дает такую же информацию как средний пульс. Однако с его помощью косвенно можно характеризовать уровень энергетических затрат занимающихся за урок.

Усеченная пульсометрия восстановления. Служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, также косвенно характеризует уровень энергозатрат. Определяется этот показатель суммой значений пульса измеренного в начале каждой минуты (3-х или 5-ти) восстановительного периода.

Разница максимального значения пульса на занятии (для наблюдаемого испытуемого) и пульса до начала занятия. По этому показателю можно судить об интенсивности нагрузки. Кроме того, соотношение вычисляемой разницы в серии занятий позволяет судить об уровне адаптации и тренируемости занимающихся. Для оценки интенсивности нагрузки по пульсу можно ориентироваться на приводимую ниже таблицу.

Возраст	Пол	Пульс покоя (за 1 мин.)	Интенсивность (%) и продолжительность работы (за 1 мин.)			
			20	30	50	70
7-8	м	89	126	134	157-16	162-5
	д	91	162	180	170-15	171-4,5
9-10	м	79	127	143	163-19,5	164-7,5
	д	92	152	179	176-18,5	177-6,0
11-12	м	78	149	164	168-38	168-10,5
	д	88	164	180	166-30	166-6,0
13-14	м	80	162	170	165-57,5	168-8,5
	д	84	163	179	166-29,5	165-4,0

Представленные данные позволяют ориентироваться на оптимальные значения пульса и продолжительной непрерывной работы с интенсивностью от 20 до 70%, с учетом различий возраста и пола.

Разница пульса до занятия и пульса после окончания занятия. Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателями требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия и приведение их в состояние относительного покоя.

Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня. Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление - нагрузка недостаточна, длительное восстановление - нагрузка чрезмерна.

Определение индекса напряженности физической нагрузки. Индекс напряженности нагрузки (ИНН) определяется по формуле:

$$\text{ИНН} = \left[\sum \text{ЧСС (за 5 минут восстановления)} - \text{ЧСС исходная} \right] / t \text{ работы}$$

Чем выше интенсивность нагрузки, тем больше значение индекса.

Динамика значений пульса в процессе урока (пульсометрия). С помощью пульсометрии можно проследить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузочное воздействие в процессе занятия физическими упражнениями.

Организация пульсометрии. Выделяется три этапа работы. 1) Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений. 2) выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Измеряется (в течение 10 сек.) пульс покоя (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока произвести 15-20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности занимающегося. Измеренные показатели пульса фиксируются в протокол (см. протокол). 3) Окончательное оформление протокола, которое включает: а) пересчет величины пульса измеренных за 10 сек. в минутное исчисление, б) определение в % (от пульса покоя) динамики пульса, в) анализ полученных результатов, г) вычерчивание пульсовой кривой. В системе координат, где по оси абсцисс - минуты урока, а по оси ординат - значения пульса.

Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

Анализ полученных данных можно проводить по следующей схеме: 1) Величины максимального пульса - по ним судят об интенсивности нагрузки. 2) Величина т.н. "среднего" пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений. 3) Указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в отдельности. 4) Обсуждается динамика пульса. При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание. Ниже приводится протокол определения пульса (приложение 2).

Динамометрия.

Динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу.

Кистевая динамометрия - метод определения сгибающей силы кисти.

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35-50 кг, у женщин - 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела, зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

Становая динамометрия определяет силу разгибателей мышц спины и измеряется она становым динамометром. Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической

основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая рук и ног, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130-150 кг, женщин-80-90 кг.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Экспериментальным путем, например, пробивают дорогу в практику новые приемы, методы, формы, системы учебно-воспитательной деятельности.

Эксперимент – это по сути строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Педагогический эксперимент может охватывать группу учеников, класс, школу или несколько школ. Исследования могут быть длительными и краткосрочными в зависимости от темы и цели. Эксперимент проводится для того, чтобы проверить возникшую гипотезу.

Надежность экспериментальных выводов прямо зависит от соблюдения условий эксперимента. Все факторы, кроме проверяемых, должны быть тщательно уравнены. Если, например, проверяется эффективность нового приема, то условия обучения, кроме проверяемого приема, необходимо сделать одинаковыми, как в экспериментальном, так и в контрольном классе.

Проводимые педагогами эксперименты многообразны. Их классифицируют по различным признакам – направленности, объектам исследования, месту и времени проведения и т. д.

Педагогический эксперимент - организованная деятельность педагога-исследователя и наблюдаемых с заранее поставленными исследовательскими целями.

Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, продуманности системы и серьезного осмысления поставленных задач.

Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи.

В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте - разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методика, которые проверяются на практике.

В заключительной, или итоговой, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения

эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

Любой эксперимент может дать объективные результаты только в том случае, если будет осуществлен тщательный контроль за факторами, действующими на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте. Эти факторы делятся на экспериментальные (которые, в свою очередь, подразделяются на причинные и следственные) и сопутствующие (к которым относятся уравниваемые и спонтанные).

Под экспериментальными факторами понимаются те, которые искусственно вводятся в соответствии с гипотезой в учебно-воспитательный процесс, и те, которые являются результатом действия первых.

Надо сказать, что употребляемый в педагогической литературе термин «переменный фактор» заимствован из математики и, хотя несет специфическую смысловую нагрузку, не может считаться более удачным, чем «экспериментальный фактор». Дело в том, что термин «переменный фактор» слишком условен и в равной мере может относиться к любым факторам, действующим в учебно-воспитательном процессе.

Тот фактор, который умышленно вводится в учебно-воспитательный процесс, называется **причинным (или независимым) экспериментальным фактором** (например, новый метод развития силы), а тот, который вследствие этого получает определенную величину следственным фактором.

Сопутствующий фактор объективно характеризует различия в двигательной подготовленности, психических особенностях и социально-педагогических условиях жизнедеятельности с обычной и компенсирующей формой обучения.

В соответствии с целью, которую ставит перед собой исследователь, может быть применен или преобразующий эксперимент или констатирующий.

Преобразующий эксперимент (встречаются и другие названия: созидательный, формирующий, научно-исследовательский) предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой. Примером эксперимента подобного рода могут служить исследования эффективности программированного обучения.

Констатирующий эксперимент (его можно назвать еще контролирующим, практическим) предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении. Примером такого эксперимента может служить исследование, проведенное в ЛНИИФКе в 1956 году, подтвердившее ранее существовавшее предположение о необходимости комплексного развития двигательных качеств. Констатирующий эксперимент очень часто проводится для проверки действия того или иного известного факта, явления при работе в новых условиях, с другим возрастным контингентом занимающихся, с представителями других видов спорта. К этой же категории экспериментов относятся и те, которые призваны обосновать, раскрыть связи, установить меру факта, явления, уже существующих в практике и оправдавших себя многолетним использованием.

Необходимость уравнивания сопутствующих факторов требует изменения (в различной степени) обычных условий процесса физического воспитания. По степени изменения этих условий педагогические эксперименты принято подразделять на естественный, модельный и лабораторный.

Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Примером естественного педагогического эксперимента может служить исследование нового содержания программного материала для учащихся общеобразовательных школ, когда в экспериментальных классах применяются разработанные исследователем физические упражнения.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний. Примером подобного эксперимента могут служить исследования результативности различных отягощений для развития силы. Чтобы исключить влияние техники жима на результат, в эксперименте прибегают к выполнению жима в положении лежа.

Лабораторный эксперимент является более строгой формой научного исследования. Из широкого педагогического контекста выделяется определенная сторона, искусственно создается обстановка, позволяющая точно контролировать результаты и манипулировать переменными величинами. При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов). Например, для определения эффективности комплексов гигиенической гимнастики предварительно изучается реакция организма на нагрузку по некоторым физиологическим показателям в условиях лаборатории.

Тема46. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

План лекции

1. Проблемы прогнозирования темпов роста спортивных достижений борцов
2. Определение степени спортивной одаренности борца. Роль наследственности.
3. Пути изучения корреляций между спортивными достижениями детей и родителей

1.Проблемы прогнозирования темпов роста спортивных достижений борцов

Методы научного прогнозирования призваны способствовать обоснованному анализу и объективной оценке исходных данных для определения реальных прогнозов спортивных достижений борцов. Этому способствует обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих самбистов мира и влияния изменений в правилах спортивных соревнований на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

Характер прогнозов это отражение параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов подготовки самбистов.

Понятию "прогноз спортивных результатов" дает ответ определение и содержание . классификации прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный.

Задача краткосрочного прогнозирования темпов роста спортивных достижений в борьбе заключается в поисках ответа на вопрос: как распознать заранее 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 только 8—10 человек, из которых лишь 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.

Цель и задача долгосрочного прогнозирования способствовать достижению высоких спортивных результатов на основе реальной оценки спортивных способностей борца. Основой для этого служит методика составления и коррекции перспективных планов подготовки, критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений.

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 стабильности 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 (однойцевых), и неидентичных, или дизиготных (двуяйцевых), 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.Определение степени спортивной одаренности борца. Роль наследственности

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.

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.

Тема 47. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

План лекции

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 изменениями в правилах 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 темпом схватки. Целевые установки могут заключаться в проведении поединка в максимальном темпе:

- борьба в максимальном темпе на протяжении последних 30 с. схватки;
- борьба в максимальном темпе на протяжении всего времени схватки;

2. Установки направленные на решение тактических задач:

- в начале схватки первым выполнить оцениваемое техническое действие;
- выполнить результативное атакующее действие на последней минуте схватки;

- выиграть с явным преимуществом за две минуты схватки;

- выполнить болевой прием на первых минутах схватки;

3. Целевые установки, направленные на использование зоны пассивности:

- заставить противника выйти за ковер или бороться в зоне пассивности на протяжении последних 30 с. схватки;

- заставить противника выйти за ковер или бороться в зоне пассивности на протяжении первых и последних 30 с. схватки.

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. схватки.

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

сопротивлением, 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). Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Использование методики повышения интенсивности специальной деятельности самбистов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

4. Формирование стереотипа высокой соревновательной активности при оптимизации интервалов отдыха

В настоящее время дня 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. Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий.

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.

Тема 48. 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. Дементи 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

техничко-тактического своеобразия, и набор используемых технических приемов, коронные приемы, манера их подготовки и проведения и многое другое. В.Г. Олейник, 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 техничко-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 интересуется тренеры и ученые. 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 принимал участие известный американский борец К. Тейлор, который даже среди тяжеловесов выделялся своими размерами (длина тела – 196 см, вес – около 200 кг, обхват шеи – 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 весоростовые 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, удлинненными 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 жиротложением.

Для брюшного типа характерна коническая форма грудной клетки, выпуклый живот, сутулая спина, значительное жиротложение, 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 новыми формами движений более всего поддаются совершенствованию 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 к освоению новых упражнений в значительной мере определяется объемом двигательных навыков. Например, борцы, занимавшиеся ранее многими видами спорта, 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.

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 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 приемов из всех классификационных групп техники борьбы, повышается степень индивидуализации тренировки.

Индивидуализация технической подготовки юных борцов имеет свои особенности. Одним из неперенных 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.

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 излюбленный 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.

Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации подготовки борцов: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки. Использование схваток различной направленности и содержания, по специально измененным правилам. Использование игрового метода для решения определенных задач подготовки.

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана подготовки самбиста. Индивидуализация режима тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

Тема 49. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЖЕНЩИН

План лекции

1. Специфические особенности женского организма
2. Традиционные средства специальной подготовки женщин по самбо
3. Управление соревновательной деятельностью женщин по самбо

1. Специфические особенности женского организма

Развитие женской борьбы в мире и Республики Беларусь. Влияние нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной подготовки женщин, занимающихся самбо. Формирование спортивно-важных психических свойств спортсменок. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма. Предпочтительные направления в формировании технико-тактического мастерства женщин, занимающихся самбо. Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсменок. Организация соревновательной деятельности спортсменок национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке. Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности женщин-самбисток.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

Специфические особенности женского организма

Большое значение для качественного построения тренировок женщин имеет учет особенностей женского организма, в частности, специфических особенностей, обусловленных овариально-менструальным циклом (ОМЦ). В ОМЦ выделяют 5 фаз:

- менструальная (3–5 дней);
- постменструальная (7–9 дней);
- овуляторная (4 дня);
- постовуляторная (7–9 дней);
- предменструальная (3–5) дней.

Наименее благоприятной с точки зрения перенесения тренировочных и соревновательных нагрузок является предменструальная фаза. В это время отмечается снижение работоспособности спортсменок, у них отмечается повышенная раздраженность, угнетенность, снижаются способности к освоению нового материала. Снижение функциональных возможностей организма характерно также для менструальной и овуляторной фаз. Таким образом, при 28-дневной продолжительности ОМЦ 10–12 дней спортсменки находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии с точки зрения перенесения больших нагрузок, решения главных задач периодов и этапов

подготовки. Это должно быть учтено при планировании тренировочных нагрузок [1, 4, 6].

Построение мезоциклов при тренировке женщин с учетом структуры ОМЦ позволяет обеспечить более высокую суммарную работоспособность спортсменок, создать предпосылки для учебно-тренировочной работы в оптимальном состоянии их организма (при высоком уровне работоспособности и благоприятном психическом состоянии). Такое построение тренировки должно быть обязательным для втягивающих и базовых мезоциклов, большинства контрольно-подготовительных, т.е. тех мезоциклов, в которых преимущественно решаются задачи создания технико-тактических и функциональных предпосылок, необходимых для достижения планируемых спортивных результатов, комплексного становления различных сторон подготовленности спортсменок.

Что же касается предсоревновательных и особенно соревновательных мезоциклов, то здесь структура тренировочного процесса, динамика нагрузок могут быть существенно изменены с учетом сроков проведения предстоящих соревнований и их соответствия фазе ОМЦ, в которой будет находиться организм конкретной спортсменки. Ведь следует учитывать, что спортсменкам приходится выступать в ответственных соревнованиях независимо от состояния, обусловленного особенностями женского организма. Опыт показывает, что результаты выступления спортсменок, учитывающих это при построении предсоревновательных и соревновательных мезоциклов, оказываются достаточно успешными даже в случаях, когда сроки соревнований совпадают с фазами ОМЦ, наименее благоприятными для демонстрации высоких результатов.

Таблица – Общая структура нагрузок мезоцикла, построенного с учетом фаз менструального цикла (Лисицкая, 1982)

Фаза цикла	Суммарная тренировочная нагрузка
Менструальная	Средняя
Постменструальная	Большая
Овуляторная	Средняя
Постовулярная	Большая
Предменструальная	Малая

Поэтому целесообразно в отдельных случаях планировать в указанных мезоциклах большие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, проводить контрольные соревнования, в которых моделировать условия предстоящих главных стартов [5].

3. Особенности спортивной подготовки женщин с учетом овариально-менструального цикла (ОМЦ)

Специальная литература утверждает, что «...большинство тренеров работают с женщинами в период менструации. Нередко и врачи разрешают проводить тренировки в эти фазы цикла. Недооценка этого вопроса приводит к

гормональным нарушениям, сказывающимися, прежде всего, в расстройствах овариально-менструального» [2, 3].

Литература акцентирует, что «при тренировке в одних и тех же видах спорта объем и интенсивности физических нагрузок у женщин должны быть существенно ниже, чем у мужчин, и методы тренировки не должны быть одинаковыми» [7].

Однако за четверть века работы тренером автор ни разу не сталкивался с фактами перетренировки. В то же время мужчины от очень высоких объемов и интенсивности часто «ломались, как спички».

Например, современные результаты в триатлоне еще 20 лет назад были недоступны мужчинам. Результаты в марафонском беге также свидетельствуют о больших функциональных возможностях женщин к выполнению нагрузок на выносливость. Феноменальный бегун Э. Затопек победил в марафонском беге на олимпийских играх в 1952 г. с результатом 2:23.41. Только в 1985 г. женщины были допущены к соревнованиям на этой дистанции, и вскоре две спортсменки пробежали марафонскую дистанцию на две минуты быстрее Затопека. В других видах спорта с преимущественным проявлением выносливости женщины показывают тоже столь высокие результаты. Анализ темпов роста спортивных результатов женщин в этих видах спорта свидетельствует о том, что их возможности к повышению результатов значительно больше, чем у мужчин. Мнение, что физические нагрузки с преобладанием выносливости могут отрицательно влиять именно на женский организм, не оправдывается. Практика спорта подтверждает, что нагрузки небезразличны и для мужского организма. Во время марафонского бега были зафиксированы десятки случаев смерти у мужчин. У женщин же такого события не было, что подтверждает превосходство их функциональных возможностей. Женщины доказывают это в соревновательной спортивной деятельности. Кроме всего сказанного выше, подтверждены также большие, не отмеченные у мужчин адаптационные возможности женщин к физическим нагрузкам на выносливость. Так, некоторые ведущие бегуны мира участвуют в марафонском беге 10–12 раз в год. У мужчин практикой является 3–4 марафонских забега в год. Примером чрезвычайных адаптационных возможностей женского организма к физическим нагрузкам на выносливость может служить 42-летняя бегунья из Польши Барбара Шляхетка, которая на протяжении одного года 52 раза пробежала марафонскую дистанцию. Это достижение зарегистрировано в Книге рекордов Гиннеса. Любопытно, что эта своеобразная рекордсменка мира первый раз пробежала марафонскую дистанцию, когда ей исполнилось 40 лет и она уже была матерью двоих детей. Ее феноменальный пример показывает, что чрезвычайные функциональные возможности женского организма можно определить только в соревновательной деятельности. Пока ни наука, ни различные жизненные функции не позволяют в такой мере, как спортивные результаты, определить функциональные возможности человеческого организма. О превосходстве адаптационных возможностей женщин свидетельствуют также высокие спортивные результаты спортсменок, достигнутые в более молодом возрасте, чем у мужчин. Например, на чемпионате мира по легкой атлетике в 1993 г. бронзовую медаль в беге на 10 км завоевала 15-летняя спортсменка. Подобных примеров можно привести много. Анализ спортивных результатов в

современном спорте подтверждает закономерность, что женщины в возрасте на 2–3 года моложе мужчин показывают высокие в мировом масштабе результаты во всех видах. Высокие функциональные и еще большие адаптационные возможности женщин с предубеждением воспринимаются учеными-теоретиками спорта, и особенно руководителями мирового спорта. Так, спортсменки, выступающие на соревнованиях в триатлоне, убедительно подтверждают, что вполне способны соревноваться в плавании на 4 км, затем участвовать в велогонке на 180 км и заканчивать соревнования марафонским бегом. Женщины могут соревноваться в 24-часовом беге и пробежать больше 200 км, но в беге с препятствиями их допускают к соревнованиям только на дистанции 2 км, а не на 3 км, как мужчин. В спортивной ходьбе функциональные возможности женщин оцениваются на дистанции 20 км, а не 50 км, как у мужчин. Такая же ситуация в плавании. Руководители Международной Федерации плавания признают функциональные возможности женщин только на дистанции 800 м. Подобные ничем не обоснованные ограничения имеются в лыжных гонках, где функциональные возможности женщин ограничиваются дистанциями до 30 км, тогда как спортсменки с успехом соревнуются на дистанции 100 км и больше.

Анализ результатов инструментальных исследований показал, что изменения гормонального статуса организма спортсменок на протяжении МЦ оказывает существенное влияние на их функциональное состояние. Согласно нашим наблюдениям, с конца постовуляторной фазы массы тела девушек повышается (на $2,18 \pm 0,7$ кг), достигает максимума в предменструальной, несколько снижается в фазе менструации, достигая исходных величин в постменструальной.

Данная литература свидетельствует об изменении вегетативных функций организма спортсменок в разные фазы МЦ: Так, наибольшие величины минутного объема дыхания (МОД) отмечены в фазе овуляции. В этой фазе большая легочная вентиляция достигается высоким дыхательным объемом по сравнению с другими фазами цикла при относительно небольшой частоте дыхания. При этом в фазе овуляции, как и в предменструальной фазе, для которой характерно наиболее частое дыхание при наименьшем дыхательном объеме, дыхание оказывается менее экономичным [6].

ЧСС возрастает после фазы овуляции и оказывается наибольшей в предменструальной фазе. В этой фазе отмечен самый большой минутный объем крови.

Изменение гормонального статуса оказывает влияние на двигательную активность и работоспособность спортсменок-пловчих. Результаты исследований подтверждают, что специальная работоспособность изменяется на протяжении МЦ; силовые возможности спортсменок выше в постменструальной и постовуляторной фазах МЦ по сравнению с менструальной и предменструальной фазами.

Наиболее высокий уровень скоростных возможностей отмечен в постменструальной и постовуляторной фазах. Самые низкие показатели наблюдались в менструальной фазе МЦ.

Согласно наблюдениям, в фазе овуляции нарушается координация движений спортсменок, что отражается на скорости плавания.

Высокий показатель гибкости отмечается в менструальной и предменструальной фазах, в остальных фазах МЦ этот показатель находится на одинаковом уровне при незначительном снижении в овуляторной фазе.

Основываясь на результатах проведенных исследований, мы предположили, что планирование тренировочного процесса спортсменок с учетом функциональных возможностей женского организма, обусловленных гормональными изменениями на протяжении МЦ, позволит обеспечить повышение достижений.

необходимо подчеркнуть, что женщины во всем мире проявляют огромный интерес к занятиям спортом. Анализ динамики результатов победителей и призеров трех последних Олимпийских игр свидетельствует о сближении уровня результатов мужчин и женщин.

2. Традиционные средства специальной подготовки женщин по самбо

В то же время циклические процессы, происходящие в женском организме, имеют существенное влияние на тренировочный процесс и соревнования, и должны приниматься во внимание «женскими» тренерами. Эти циклические процессы влияют на физические и психические возможности женщин. Так, стремление женщин заниматься силовыми видами спорта, особенно тяжелой атлетикой, вызывает много возражений, но взгляды о негативном влиянии занятий этим видом спорта на женский организм пока не подтверждается. Однако необходимо учитывать, что практический опыт женщин в этом виде спорта очень мал, а уровень знаний о его влиянии на женский организм еще меньше. Это один из самых молодых видов спорта у женщин, поэтому особое внимание следует обращать на реакции женского организма во время занятий им. Особый интерес в процессе спортивной подготовки представляют биологические инфрадиальные циклы (30 ± 5 суток), типичным примером которых служит овариально-менструальный цикл (ОМЦ), в котором выделяют 5 фаз.

Физиологический овариально-менструальный цикл должен иметь нормальную продолжительность (20-45 дней), быть циклическим (то есть постоянной продолжительности), не вызывать болезненных явлений; продолжительность менструации должна быть не менее 2 и не более 7 дней.

Наиболее часто ОМЦ составляет 28 дней, реже 21 или 30-35 дней. Средняя продолжительность менструации 3-6 дней. Продолжительность цикла определяется от первого дня одной менструации до первого дня следующего.

В различных фазах ОМЦ специальная работоспособность, функциональные возможности и психическая устойчивость спортсменок изменяются под воздействием физиологических изменений, а также тренировочных нагрузок. В течение ОМЦ у спортсменок наблюдаются две фазы относительно повышенной (2 и 4 фазы) и три относительно пониженной (1, 3 и 5 фазы цикла) работоспособности. Таким образом, при цикле 28-30 дней спортсменки способны выполнять высокие тренировочные и соревновательные нагрузки на протяжении 16-20 дней. Дни менструации, овуляции и предменструальные рассматриваются рядом ученых как внутренний физиологический стресс, который под влиянием

ряда факторов (особенно неадекватной физической нагрузки) может прейти грань физиологического и привести к выраженным стойким изменениям в организме женщин. Эти дни являются особо тяжелыми для организма.

Правильно распределяя физические нагрузки с учетом биоритмики женского организма, психической подготовленности, можно улучшить функциональные возможности спортсменок и добиться существенного роста показателей.

При построении тренировочного процесса квалифицированных спортсменок нагрузки необходимо планировать соответственно ритмическим волнообразным колебаниям биологического ритма женского организма, то есть наибольшие нагрузки следует предусматривать в постовуляторной и предменструальной фазах цикла (по объему и интенсивности 79-78 % общей месячной нагрузки).

В фазах относительно пониженной работоспособности (менструальная, овуляторная, предменструальная) функциональное состояние спортсменок неблагоприятно для выполнения больших нагрузок. Особое внимание следует уделить фазу овуляции, так как именно в этой фазе нагрузки переносятся наиболее тяжело и вызывают более значительное утомление, чем в других фазах ОМЦ. Следует отметить, что применение больших физических нагрузок с преимущественной направленностью на выносливость в постовуляторной и постменструальной фазах ОМЦ оказывает положительное влияние на фазы пониженной работоспособности и повышает адаптационные способности организма спортсменок к физическим нагрузкам в различные дни цикла.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсменок, является величина нагрузки: малая, средняя, значительная и большая. В свою очередь величина нагрузки имеет и свою направленность: аэробную, смешанную (аэробно-анаэробную) и анаэробную. Такой подход дает возможность тренеру ежедневно предлагать ученикам как минимум двенадцать вариантов тренировочной нагрузки. Кроме того, каждый из этих вариантов по своему содержанию может быть избирательным, комплексным или сочетаниях. Выбор варианта построения занятий, в частности, зависит от этапа подготовки, квалификации, тренированности спортсменок. Иначе говоря, величина и направленность программы каждого тренировочного занятия и их сочетание соответствуют функциональным возможностям и работоспособности женского организма.

Анкетный опрос мнения 26 тренеров, работающих с женщинами, показал, что они не имеют четкого представления о сроках и самочувствии спортсменок в указанные фазы. Почти все опрошенные специалисты снижают нагрузку в тренировочном процессе пловчихам с болезненным протеканием предменструальной и менструальной фаз цикла лишь по просьбе спортсменок. Практически никто из опрошенных тренеров не планирует нагрузку девушек с учетом фаз ОМЦ. Автор проанализировал личные итоги работы и обобщил научно-методические опыт подготовки женщин-пловчих международного класса к 32 основным соревнованиям (престижные международные матчи, Всемирные Универсиады, Кубки Европы и мира, чемпионаты страны, Европы, мира и Олимпийские игры).

Так, анкетный опрос 37 спортсменок показал, что наименее благоприятной для перенесения огромных тренировочных и соревновательных нагрузок является предменструальная фаза.

В это время отмечается снижение работоспособности, увеличение утомляемости, появляются боли в молочных железах, головокружения, головные боли, рассеянность, тошнота, ухудшение аппетита, недомогание, вялость, апатия, повышение возбудимости (неадекватность реакции, раздражительность, обидчивость, беспокойство, конфликтность, частая смена настроения, гнев, агрессивность). Это так называемая дисменорея.

Менструальная фаза, особенно ее начало, характерна подобным снижением функциональных возможностей женского организма. Лишь некоторые спортсменки сообщили о повышении настроения и улучшении спортивных результатов на протяжении менструальной фазы цикла.

Во время овуляции, например в плавании, у спортсменок снижаются скоростные качества. Этот факт объясняется падением силы тяги в воде. Девушки в фазе овуляции не могут полностью реализовать свои силовые возможности.

Таким образом, перечисленные факты являются ни чем иным, как внешним отражением физического состояния женщин. В эти периоды каждый «женский» тренер должен обладать огромным терпением, выдержкой и создавать только положительный фон на тренировочных занятиях. Иначе говоря, знания об этих особенностях организма учениц дадут тренеру помочь спортсменкам легче переносить рассматриваемые состояния в процессе подготовки и, в частности, предотвращать конфликтные ситуации между наставником и спортсменами.

Результаты исследования работоспособности спортсменок различных способов плавания свидетельствуют, что в постменструальную и постовуляторную фазы общая и специальная работоспособность наибольшая, а объем и интенсивность выполняемой работы самые высокие. Функциональные возможности спортсменок в эти фазы способствуют развитию силы, скорости и выносливости, а скорость восстановления вегетативных функций после напряженных физических нагрузок в эти фазы наиболее высокая.

Автор отмечает, что у его спортсменок почти не наблюдалось отклонений в нормальном течении овариально-менструального цикла, который в основном протекал безболезненно, повторялся регулярно через 24-26 дней и менструация длилась не более 4-5 дней. Это, прежде всего, объясняется тем, что тренер в процессе управления тренировочным процессом женщин перераспределял нагрузку соответственно фазам физиологического напряжения, особенно предменструальной, менструальной и овуляторной.

К основным особенностям ОМЦ можно отнести задержки менструации до 6-8 дней, но только в периоды самой тяжелой тренировочной работы. Кроме того, иногда на 2-й частично 3-й день менструации появлялись боли внизу живота и повышалась температура тела до 37,0–37,2°. Однако и в этих случаях спортсменки дважды в день выполняли упражнения на гибкость и подвижность верхнего плечевого пояса, коленных и голеностопных суставах, а при отсутствии температуры – на тренажерах выполняли средние тренировочные нагрузки на

суше, направленные на совершенствование силовой выносливости верхних конечностей. При этом проводились и тренировки в воде аэробной направленности, но только с помощью одних рук. Исключались физические нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжковые упражнения и приседания, особенно с отягощениями.

В то же время, в период менструального цикла (при отсутствии болей внизу живота и повышенной температуры тела) спортсменки проводили по две тренировки в воде.

При таком подходе практически не наблюдалось расстройство ОМЦ. Единственное, что наблюдалось в менструальную фазу спортсменок – частота сердечных сокращений увеличивалась на 6–10 ударов в минуту, и лишь у некоторых пловчих минимальное артериальное давление увеличивалось до 10 мм ртутного столба. Скорость восстановления вегетативных функций после физических нагрузок у спортсменок в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах цикла была наименьшей [4, 6].

Таким образом, не менее 10 дней спортсменки находились в относительно благоприятном функциональном состоянии для перенесения больших нагрузок, решения основных задач периодов и этапов подготовки. Однако с помощью предложенного подхода к планированию подготовки автор не терял драгоценного тренировочного времени спортсменок.

Продолжительность тренировочных микроциклов колеблется от 3-4 дней до 10-14 дней. При работе с женщинами автор убедился в эффективности недельного (7-дневного) микроцикла, который наиболее естественно согласуется с общим режимом жизни спортсменок и способствует оперативному изменению структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок с учетом сроков соответствия фаз овариально-менструального цикла, в котором находится организм конкретной спортсменки [4].

Известно, что тренировочный мезоцикл обычно состоит из 3-5 микроциклов общей продолжительностью от 3 до 6 недель. При работе с женщинами-пловцами автор выявил, что наиболее эффективным оказалось четырех-недельное построение мезоциклов, когда четвертый (восстановительный) микроцикл приходится на менструальный цикл. В этом случае в каждом месяце остаются 2-3 дня, которыми тренер может распорядиться индивидуально для каждой спортсменки, в зависимости от ее состояния [5].

Построение мезоциклов при тренировке женщин с учетом структуры ОМЦ позволяет обеспечить более высокую суммарную работоспособность и, не теряя тренировочного времени спортсменок, создать предпосылки для более высокого уровня их работоспособности и благоприятного психического состояния.

Подобное построение процесса подготовки должно быть обязательным для втягивающих и базовых – самых тяжелых мезоциклов, большинства контрольно-подготовительных, т.е. тех мезоциклов, в которых решаются основные задачи создания технико-тактических и функциональных предпосылок для достижения планируемых спортивных результатов, комплексного становления различных сторон подготовленности спортсменок.

Подобный подход позволял автору создавать модели тренирующих воздействий, которые включали все основные компоненты тренировочного процесса: характер интенсивности и длительность упражнений, продолжительность и характер работы в интервале отдыха, число повторений и характер чередования упражнений в тренировке.

Подобные модели позволяют построить тренировочный процесс конкретной направленности с учетом гормональных взаимоотношений на протяжении всего овариально-менструального цикла. Автор отмечает, что при таком подходе к построению тренировочного процесса практически всегда удавалось сохранить положительную динамику спортивных результатов, как в контрольных, так и основных официальных соревнованиях года.

«..Участие в соревнованиях в менструальную фазу запрещено или только в исключительных случаях и с разрешения врача спортсменка может быть допущена к соревнованиям» [2, 3, 8].

Однако следует учитывать, что спортсменкам приходится выступать в ответственных соревнованиях независимо от состояния, связанного с особенностями женского организма [6]. Именно поэтому при построении предсоревновательных и соревновательных мезоциклов автор в отдельных случаях учитывал эти особенности и в процессе подготовки моделировал сроки основных соревнований с наименее благоприятными для демонстрации высоких результатов фазами овариально-менструального цикла.

Уже первый опыт автора оказался довольно успешным, и результаты выступления его спортсменок позволяли выигрывать престижные матчи сезона, а также устанавливать рекорды страны и завоевывать медали на чемпионатах Европы и мира.

Кроме того, положительный эффект дает применение модифицированных стратегий и тренингов, корректирующих предменструальное напряжение. Перечисленные факты должны стать одним из обязательных условий работы тренеров в женском спорте в новом тысячелетии.

Автор полностью исключал применение различных медикаментов, способствующих задержке или ускорению наступления менструации перед ответственными соревнованиями. Наблюдая за работой других тренеров – «химиков», автор убедился, что грубое вмешательство в эндокринную систему женщин приводило к резкому нарушению овариально-менструального цикла, который порой восстанавливался не один год, что иногда приводило к бесплодию.

Таким образом, рационально построенная спортивная тренировка, особенно в предменструальный и менструальный периоды оказывает благоприятное влияние на овариально-менструальный цикл пловцов-женщин международного класса. В этом случае большие физические нагрузки, которые в течение длительного времени выполняли спортсменки высокого класса, не оказывали неблагоприятного воздействия на функции их половой системы.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – С. 40–47.
2. Спортивная медицина / Под ред. В. Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 238–245.
3. Спортивная медицина / Под ред. А. Г. Чоговадзе и Л. А. Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – С. 319–326.
4. Иванченко, Е. И. Планирование тренировки женщин-пловцов международного класса в менструальную фазу цикла. – VI Международный научный конгресс. – Варшава, 6–9 июня 2002. – С. 129–130.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин : Автореф. дисс...доктора мед. наук. – К., 1995. – 32 с.
7. Спортивная медицина / Под ред. А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 208–214.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Тема50. МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

План лекции

1. Исследования в спортивной борьбе
2. Методология научных исследований
3. Характеристика методов
4. Общие положения закона о науке
5. Современные информативные технологии

1.Исследования в спортивной борьбе

Теория физической культуры базируется на теоретической и исследовательской основе.

Исследовательская основа – это совокупность фактов, обеспечивающая условия для выдвижения гипотез, выявления закономерностей, формирования принципов. В научном исследовании факт рассматривается как форма фиксации эмпирических знаний.

Теоретическая основа включает:

а) идейные основы, как концентрированную форму отражения реальной действительности: осознание цели, ее дальнейшую перспективу и практическое применение;

б) принципы, как исходные положения, отражающие важнейшие закономерности в данной области знаний;

в) закономерности как проявление законов.

Закономерности рассматриваются, во-первых, как необходимые связи между факторами, влияющими на спортсмена в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, а во-вторых, как эффекты, возникающие в результате этих воздействий и условий их осуществления. К ним относятся:

— причинно-следственная связь между тренировочными нагрузками и их эффектами, выраженная в развитии работоспособности и тренированности спортсмена;

— взаимосвязь различных сторон спортивной тренировки: общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и т.д.;

г) гипотезы, как суждения о закономерностях и причинах связи предметов и явлений. Так, наблюдение открывает новый факт — и с этой минуты возникает потребность в новых способах его объяснения.

д) логику, которая включает:

— понятия, характеризующие основные свойства явлений или предметов;

— суждения об этих свойствах, отражающие полноту знаний, достигнутую к данному моменту времени;

— умозаключения в виде общих представлений и догадках о связях, причинах и закономерностях изучаемых явлений;

е) теоретическую часть как совокупность следствий, утверждений и доказательств. Основанием могут служить факты или суждения о них, принципы, закономерности и данные, из которых можно получить новую информацию.

2.Методология научных исследований

Методология. Под методологией понимают учение о методах, совокупности методов и приемов. В более широком смысле методология — это учение о принципах построения, формах и методах научного познания.

Диалектико-материалистическая методология как система общих принципов подхода к изучению окружающего мира и как учение об общих методах познания реализуется и конкретизируется к каждой науке, в том числе, и спортивной. Такое проявление общей *методологии* следует рассматривать как ее приложение к конкретной науке, а систему *методов познания* – как составную часть общей методологии.

Под методами познания понимают совокупность правил, путей, способов и средств эмпирического или теоретического освоения действительности.

Положение материалистической диалектики о непрерывном движении, развитии материального мира требует изучения предметов и явлений в их динамике, из чего следует принцип теории познания.

Предмет исследования в спортивной борьбе (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения и совершенствования двигательных навыков и др.).

Характеристика методов, наиболее используемых в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, электромиография, полихронодинамометрия, стабилотография, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по спортивной борьбе (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т.д.). Общие сведения о Интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

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.

3. Характеристика методов

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.

Дедуция – 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.

Закона 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.

Иностранные 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 к изучению 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. Берталанфи 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. 9. 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.

Тема51. ОРГАНИЗАЦИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В САМБО

План лекции

1. Состояние научных исследований в самбо
2. Основы работы с литературой
3. Проблемы и перспективы развития научных исследований по самбо
4. Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по самбо.
5. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования.
6. Планирование и организация исследований в самбо

Научное исследование — это один из видов познавательной деятельности, представляющий собой процесс выработки новых научных знаний в соответствии с характером предмета исследования, его целей, задач и конкретной проблемы. По отношению к научному познанию в целом научное исследование представляет собой особый процесс, специфику которому придает, прежде всего, четкая выделенность (конкретизированность) предмета, проблемы, целей, задач и методов. Существенность данной характеристики научного исследования как специфического познавательного процесса нашла выражение в устоявшейся терминологии: словосочетание "конкретно-научное исследование" обозначает тип познавательного процесса, отвечающий требованию конкретизации его определенных параметров.

Объект исследования — это фрагмент реальности, представляющий собой целостное образование, на изучение которого направлена творческая активность исследователя, обладающее многообразными свойствами и отношениями. В рамках конкретного исследования они никогда полностью не охватываются.

Предмет исследования — это целостная совокупность устойчивых взаимосвязанных характеристик объекта, сопряженных с конкретными проблемами, целями и задачами исследования.

Предмет исследования — это целостная совокупность тех устойчивых, взаимосвязанных характеристик объекта, которые интересуют человека непосредственно в рамках данного конкретного исследования. Его необходимо отличать от предмета определенной науки или дисциплины (физики, химии, биологии, социологии, экономики, языкознания и т.д.), в русле которой ведется данное конкретное исследование.

Теория физической культуры базируется на теоретической и исследовательской основе.

Исследовательская основа - совокупность фактов, обеспечивающая условия для выдвижения гипотез, выявления закономерностей, формирования принципов. В научном исследовании факт рассматривается как форма фиксации эмпирических знаний.

Теоретическая основа включает:

а) *идейные основы*, как концентрированную форму отражения реальной действительности: осознание цели, ее дальнейшую перспективу и практическое применение;

б) *принципы*, как исходные положения, отражающие важнейшие

закономерности в данной области знаний;

в) *закономерности* как проявление законов.

Закономерности рассматриваются, во-первых, как необходимые связи между факторами, влияющими на спортсмена в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, а во-вторых, как эффекты, возникающие в результате этих воздействий и условий их осуществления. К ним относятся:

— причинно-следственная связь между тренировочными нагрузками и их эффектами, выраженная в развитии работоспособности и тренированности спортсмена;

— взаимосвязь различных сторон спортивной тренировки: общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и т.д.;

г) *гипотезы*, как суждения о закономерностях и причинах связи предметов и явлений. Так, наблюдение открывает новый факт — и с этой минуты возникает потребность в новых способах его объяснения.

д) *логику*, которая включает:

— понятия, характеризующие основные свойства явлений или предметов;

— суждения об этих свойствах, отражающие полноту знаний, достигнутую к данному моменту времени;

— умозаключения в виде общих представлений и догадок о связях, причинах и закономерностях изучаемых явлений;

е) *теоретическую часть* как совокупность следствий, утверждений и доказательств. Основанием могут служить факты или суждения о них, принципы, закономерности и данные, из которых можно получить новую информацию.

Методология. Под *методологией* понимают учение о методах, совокупности методов и приемов. В более широком смысле *методология* — это учение о принципах построения, формах и методах научного познания.

Диалектико-материалистическая методология как система общих принципов подхода к изучению окружающего мира и как учение об общих методах познания реализуется и конкретизируется к каждой науке, в том числе, и спортивной. Такое проявление *общей методологии* следует рассматривать как ее приложение к конкретной науке, а систему *методов познания* — как составную часть общей методологии.

Под *методами познания* понимают совокупность правил, путей, способов и средств эмпирического или теоретического освоения действительности.

Положение материалистической диалектики о непрерывном движении, развитии материального мира требует изучения предметов и явлений в их динамике, из чего следует принцип теории познания.

Основные положения диалектики являются методом познания в теории и методике физического воспитания, спорта и конкретизируются законами:

1. *Единства и борьбы противоположностей*, позволяющим раскрыть источники, причины движения и развития материального мира. Среди проблем спорта изучение противоположностей, их преодоление является необходимым условием развития теории. Так, например, противоречивый характер имеет взаимозависимость между объемом и интенсивностью тренировок, нагрузкой и отдыхом, стремлением к успешному выступлению в большом количестве

соревнований и уровнем достижений в основных соревнованиях сезона и т.д. Изучение и преодоление противоречий позволяет выявить резервы дальнейшего развития физического воспитания и спорта.

2. *Взаимного перехода количественных изменений в качественные*, который одновременно является и эффективным методом познания. Он указывает путь к решению проблем — необходимость накопления информации для очередного качественного скачка.

3. *Отрицания отрицания*, устанавливающим взаимосвязь между предшествующими и последующими ступенями развития. Этот закон проявляется в непрерывной и бесконечной последовательности отрицания одних утвержденных наукой положений и принятия других, более соответствующих накопленным фактам. В свою очередь, новое явление, которое подвергло отрицанию прежнее, с течением времени устаревает и отрицается. Примером отражения этого закона является постоянная смена рекордов в спорте. Достижения, вчера казавшиеся фантастическими, сегодня доступны многим спортсменам. Действие этого закона объясняется развитием спортивной техники и тактики, методики спортивной тренировки, совершенствованием спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров.

Философские категории выступают в процессе научного исследования в теории и практике спорта как важнейшие моменты познания и формы мышления, что выражаются в целенаправленном протекании процесса исследования от единичного к общему, от количества к качеству, от явления к сущности.

Философия рассматривает следующие категории:

— *количества и качества*, которые обеспечивают взаимосвязь, например, между изучением системы спортивной подготовки и всей совокупности ее компонентов;

— *необходимого и случайного*, что выявляются в процессе изучения причинно-следственных связей между организационными, материально-техническими и спортивно-педагогическими составляющими системы подготовки;

— *содержания и формы, сущности и явления, части и целого*, связанные с изучением структуры объектов и относящиеся к спортивной тренировке, тренированности, многолетней подготовке, макроциклу, соревновательной деятельности и др.;

— *причины и следствия*, когда предусматривается изучение взаимозависимости между тренировочными нагрузками, утомлением и восстановлением, технико-тактическими взаимодействиями соперников в играх и единоборстве и пр.

Таким образом, теоретические положения, законы и категории составляют метод глубокого и разностороннего познания предметов и явлений объективной действительности. С одной стороны, критерий практики присутствует в виде выводов в процессе преподавания теории как учебной дисциплины, с другой — все положения теории проверяются практикой физического воспитания, ее достижениями.

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение ее различных отраслей (обществоведческих и естественных,

гуманитарных и «точных», биологических и технических и т.п.), комплексность исследований и тому подобные тенденции приводят к формированию *общенаучных* форм и методов научного познания. Они не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получают распространение во всех или многих ее отраслях, нередко весьма различных. Речь идет, например, о системном и кибернетическом подходах, о моделировании и ряде других способов и приемов познания, достаточно широко применяемых в науке. Для теории физической культуры как широко обобщающей теоретической дисциплины общенаучные интегративные методы и подходы представляют особую ценность.

Системный подход — универсальный инструмент познавательной деятельности: как система может быть рассмотрено любое явление, хотя, разумеется, не всякий объект научного анализа в этом нуждается. Системный метод незаменим в познании и конструировании сложных динамических целостностей. До недавнего времени в научном познании преобладал аналитический подход (отчего слово «анализ» стало синонимом научного исследования вообще), который как метод научной деятельности не утратил своего значения до сих пор. Однако в тех областях знания, где аналитически добытого материала скопилось достаточно, возникает насущная потребность в его интеграции и систематизации, что может быть успешно сделано лишь на основе системного подхода, который органически сочетает в себе и анализ, и синтез.

В чем же суть системного подхода, чем обусловлена его эффективность как метода? «Опыт современного познания, — пишет российский философ и системолог В. Н. Сагатовский, — показывает, что наиболее емкое и экономичное описание объекта получается в том случае, когда он представляется как система». Информация, полученная на основе системного подхода, обладает двумя принципиально важными свойствами: во-первых, исследователю поступает лишь информация необходимая, во-вторых, — информация, достаточная для решения поставленной задачи. Данная особенность системного подхода обусловлена тем, что рассмотрение объекта как системы означает рассмотрение его только в определенном отношении, в том отношении, в котором объект выступает как система. Системные знания — это результат познания объекта не в целом, а определенного «среза» с него, произведенного в соответствии с системными характеристиками объекта.

В последнее время представители гуманитарных областей знания стали обращать внимание на деятельностный подход как метод решения научных проблем. «Для современного познания, особенно для гуманитарных дисциплин, понятие деятельности играет ключевую, методологически центральную роль, поскольку через него дается универсальная и фундаментальная характеристика человеческого мира» (Э. Г. Юдин).

Говоря о соотношении системного и деятельностного подходов, следует сразу отметить, что последний по сфере использования уже: его применение ограничено рамками науки о социуме, ибо «деятельность есть специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой — целесообразное изменение и преобразование мира на основе освоения и развития наличных форм культуры» (Э. Г. Юдин). Вместе с тем идея

деятельности и идея системности тесно связаны, тяготеют друг к другу. В соединении с системным деятельностный подход обретает большую эффективность, методологически усиливается. Причем их связь наиболее интересна не в тех случаях, когда они действуют как два объяснительных принципа, а в тех, «когда системные принципы привлекаются для построения предметных конструкций, связанных с изучением деятельности», то есть когда «системность выполняет функцию объяснительного принципа по отношению к деятельности как предмету изучения» (Э. Г. Юдин).

Различие системного и деятельностного подходов как методов, объяснительных принципов состоит в том, что системный подход применяется, когда по цели как основному системообразующему фактору через функцию необходимо прийти к знанию структуры и состава системы. Деятельностный же подход применяется, когда возникает потребность в объяснении закономерностей развития системы через объективированный в определенной форме результат ее действия. Деятельностный подход позволяет на основании знания законов развития и функционирования деятельности совершить операцию распрямления и декомпозиции продукта деятельности, чтобы выявить факторы, сохраняющие и развивающие данный объект.

Системный подход в исследовании проблем теории и методики спорта предполагает применение соответствующего понятийного аппарата. Для характеристики строения объектов используются такие понятия, как множество, элемент, часть, целое, отношение, свойство, связь, взаимодействие, система, подсистема, структура, организация; оценки их специфических системных свойств - целостность, стабильность, обратная связь, управление; особенностей поведения - целенаправленность, функционирование, процесс, состояние, изменение.

Прикладная сторона системного подхода представлена в исследовании таких явлений, как система спортивной подготовки и система спортивных соревнований, структура соревновательной деятельности и структуры подготовленности, взаимосвязь различных сторон подготовленности, двигательных и вегетативных функций и др.

Система — объект, функционирование которого, необходимое и достаточное для достижения стоящей перед ним цели, обеспечивается (в определенных условиях среды) совокупностью составляющих его элементов, находящихся в целесообразных отношениях друг с другом.

Элемент — внутренняя исходная единица, функциональная часть системы, собственное строение которой не рассматривается, а учитываются лишь ее свойства, необходимые для построения и функционирования системы. «Элементарность» элемента состоит в том, что он есть предел членения данной системы, поскольку его внутреннее строение в данной системе игнорируется, и он выступает в ней в качестве такого явления, которое в философии характеризуют как простое. Хотя в иерархических системах элемент тоже может быть рассмотрен как система. А от части элемент отличается тем, что слово «часть» указывает лишь на внутреннюю принадлежность чего-либо объекту, а «элемент» всегда обозначает функциональную единицу. Всякий элемент — часть, но не всякая часть — элемент.

Состав — полная (необходимая и достаточная) совокупность элементов системы, взятая вне ее структуры, то есть набор элементов.

Структура — отношения между элементами в системе, необходимые и достаточные для того, чтобы система достигла цели.

В основе *системного подхода* лежит факт различия между исследованием системного объекта и системным исследованием объекта. Исследование системных объектов основываются на аналитическом подходе, в то время как системный подход на первый план выдвигает синтез, но синтез, не завершающий анализ, а выступающий в качестве исходного принципа исследования. Следовательно, исходным пунктом системного исследования является ориентация на целостное и в то же время всестороннее исследование объекта, компоненты которого изучаются не изолированно, а во взаимосвязи, диалектически.

В настоящее время выделяются следующие особенности системного подхода: описание части с учетом ее места в целом, проявление частями различных свойств и характеристик в зависимости от уровня расположения части в целом; зависимость элемента от среды; взаимозависимость и взаимосвязь части и целого (часть обуславливает целое и наоборот); в объекте действует не только механическая причинность (как односторонняя прямая), но и система причинных связей, выступающая как целесообразность; источник преобразования целого (системы) находится внутри него.

2. Общелогические методы познания

Методы научного познания в теории физической культуры состоят из методов построения общелогического знания и методов научного познания.

Методы построения общелогического знания:

- 1) Анализ и синтез;
- 2) Индукция и дедукция;
- 3) Обобщение;
- 4) Абстрагирование;
- 5) Аналогия;
- 6) Моделирование.

Методы научного познания подразделяются на методы построения экспериментально-эмпирического знания и методы построения теоретического знания.

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- 5) Наблюдение;
- 6) Измерение;
- 7) Эксперимент;
- 8) Описание.

Методы построения теоретического знания:

- 1) Мысленный эксперимент;
- 2) Формализация, идеализация;
- 3) Аксиоматический метод;
- 4) Восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод);
- 5) Метод математической гипотезы;
- 6) Исторический и логический методы.

Частные методы познания:

- 14) Анализ и изучение литературы;
- 15) Опрос;
- 16) Анкетирование;
- 17) Интервьюирование;
- 18) Беседа;
- 19) Педагогическое наблюдение;
- 20) Тестирование;
- 21) Хронометрия;
- 22) Динамометрия;
- 23) Педагогический эксперимент;
- 24) Контекст-анализ;
- 25) Метод экспертных оценок;
- 26) Методы смежных наук.

К общенаучным методам данного уровня познания относятся: *анализ и синтез, индукция и дедукция, обобщение и абстрагирование, аналогия, моделирование, системный подход.*

Использование этих методов, как правило, связано с различными этапами исследования. Анализ и абстрагирование в основном применяются в начальной стадии исследования, синтез - в его завершающей фазе, системный подход и обобщение могут применяться в различных стадиях исследования и т.д.

Анализ и синтез

Анализ - процедура расчленения предмета, явления, процесса, свойства на части с целью его детального изучения. Анализ - составная часть всякого научного исследования, особенно на его первой стадии, когда изучаются состав предмета или явления, их свойств, признаки и т.д.

Синтез представляет собой соединение в единое целое элементов целостного предмета, явления или процесса.

Анализ и синтез - это фундаментальные приемы, к которым, в конечном счете, сводятся все виды умственной деятельности в процессе научных исследований. Результатом синтеза может являться нечто качественно совсем иное, чем сумма составляющих элементов, синтез часто завершается

формированием законов, выявлением закономерностей, принципиально новых идей и др.

Индукция и дедукция

Индукция - выведение от единичного к целому, способ логического рассуждения, связанный с переносом знания, полученного на некоторой совокупности предметов или явлений, на их более широкий круг. Например, знаний, полученных на материале фехтования, - на все виды единоборств; положений, характерных для совершенствования отдельных технических приемов, - на процесс технического совершенствования вообще. Основанием для получения общих выводов с помощью индукции служит повторяемость событий, благодаря которой по части фактов можно сформулировать закономерность, относящуюся ко всей группе родственных фактов. Исходным материалом здесь служат факты, опирающиеся на наблюдение и эксперимент.

Дедукция - выведение из общих положений, справедливость которых доказана, частных следствий - утверждений, относимых к исследуемым случаям и позволяющих объяснить (истолковать) их; Дедукцию часто применяют для проверки каких-либо суждений на практике, при раскрытии содержания тех или иных законов, понятий.

Обобщение и абстрагирование - логические операции, в ходе которых исследователь, анализируя фактические материалы, отвлекается от всего несущественного и мысленно выделяет нечто общее, существенное, объединяющее различные явления, выражая это в обобщающих понятиях (что тесно связано с анализом и синтезом);

Обобщение следует рассматривать как одно из важнейших средств научного познания, связанное с переходом от отдельных фактов, ситуаций, событий и т.д. на более высокий уровень абстракции на основе выявления общих для данной группы явлений признаков - свойств, отношений, тенденций развития. Обобщение может осуществляться на эмпирическом уровне материала, что обычно связано с формулировкой понятий, выявлением закономерностей, относящихся к определенной группе фактов, или на теоретическом уровне, что связано с расширением предметной области, использованием групп понятий и явлений и формированием, в конечном счете, принципов, теорий или их существенных компонентов.

Абстрагирование состоит в отвлечении, мысленном отбрасывании тех предметов, свойств и связей, которые затрудняют рассмотрение объекта исследования в «чистом виде», необходимом на первичных этапах изучения. Так, например, при изучении простейших вариантов спортивной тактики - рациональных схем прохождений в циклических видах, тактических действий при стандартных вариантах, характерных для единоборств или спортивных игр, исследователь отбрасывает анализ сложных явлений, связанных с изучением функциональных возможностей отдельных спортсменов, с вопросами взаимодействия соревнующихся с учетом их индивидуальных возможностей, избранных схем технико-тактических действий в соревновательной борьбе и т.п.

Аналогия - эффективный способ научного познания, при котором знание, полученное при изучении какого-либо объекта, переносится на объект менее

изученный, сходный с ним по существенным свойствам и качествам. Таким образом, закономерности, выявленные для одного из видов спорта, относящихся к той или иной группе, переносятся на все родственные виды спорта, положения, обоснованные для определенного контингента спортсменов, используются для других контингентов и т.п. Умозаключения по аналогии являются одним из важных источников научных гипотез.

3. Методы построения теоретического знания

Мысленный эксперимент — метод исследования, основанный на комбинации образов, материальная реализация которой невозможна. Мысленный эксперимент рассматривается как специфическая форма умственной деятельности человека, когда проявляются возможности его мышления. Мысленный эксперимент позволяет:

- представить ситуации, осуществление которых пока невозможно из-за ограниченности знаний в области теории и методики или из-за низкого уровня подготовленности спортсмена;
- создать условия для теоретической подготовки экспериментов, моделей;
- применить абстракции, не имеющие аналогий.

Идеализация — метод исследования, состоящий в мысленном конструировании представления об объекте путем исключения условия, необходимого для его реального существования.

Формализация — метод исследования, в основе которого лежит создание обобщенной знаковой модели некоторой предметной области, позволяющей обнаружить ее структуру и закономерности протекающих в ней процессов путем операций со знаками.

Аксиоматический метод — способ построения научной теории, при котором в ее основание кладутся некоторые принимаемые в качестве истинных без специального доказательства положения (аксиомы или постулаты), из которых все остальные положения выводятся при помощи формально-логических доказательств.

Математическая гипотеза — метод исследования, основанный на экстраполяции определенной математической структуры (системы уравнений, математических формализмов) с изученной области явлений на неизученную.

Восхождение от абстрактного к конкретному — метод исследования, основанный на выявлении исходной абстракции, воспроизводящей основное противоречие изучаемого объекта, в процессе теоретического разрешения которого выявляются более конкретные противоречия, ассимилирующие более обширный эмпирический материал, в результате чего строится конкретно-всеобщее понятие исследуемого объекта.

Метод единства исторического и логического — метод исследования, в основе которого лежит общая установка на взаимосвязанное изучение исторической эволюции объекта и построение логически обоснованной системы понятий, которая направляет исторический анализ и в свою очередь корректируется его данными.

Исторический метод – изучение объекта в развитии.

Логический метод – изучение объекта в отдельный момент времени

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в самбо. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по самбо. Планирование и организация исследования в самбо: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

Рекомендуемая к изучению 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. Берталанфи 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 52. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В САМБО

План лекции

1. Методы исследования, применяемые в самбо
2. Частные методы познания
3. Аппаратура для проведения исследований по самбо
4. Использование компьютерной техники и видеоаппаратуры
5. Оценка различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности

1. Методы исследования, применяемые в самбо

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- 9) Наблюдение;
- 10) Измерение;
- 11) Эксперимент;
- 12) Описание.

Наблюдение — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное восприятие явлений, опосредованное рациональным знанием, ориентирующим данный процесс (показывающим, что и как наблюдать).

Наблюдение — это способ познания объективного мира, основанный на непосредственном восприятии предметов и явлений при помощи органов чувств без вмешательства в процесс со стороны исследователя.

Описание — метод исследования, в основе которого лежит фиксация средствами естественного или искусственного языка сведений, данных в наблюдении и эксперименте.

Измерение — метод исследования, в основе которого лежит сравнение объектов по каким-либо сходным свойствам, признакам, отношениям посредством эталона и установление их количественных характеристик.

Измерение — это физический процесс определения численного значения некоторой величины путем сравнения ее с эталоном.

Эксперимент — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях, опосредованное рациональным (в идеале теоретическим) знанием.

2. Частные методы познания

Частные методы познания:

- 27) Анализ и изучение литературы;
- 28) Опрос;
- 29) Анкетирование;

- 30)Интервьюирование;
- 31)Беседа;
- 32)Педагогическое наблюдение;
- 33)Тестирование;
- 34)Хронометрия;
- 35)Динамометрия;
- 36)Педагогический эксперимент;
- 37)Контекст-анализ;
- 38)Метод экспертных оценок;
- 39)Методы смежных наук.

Изучение литературы.

Конспектирование – (от лат. conspectus - обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т.д. Развивает логическое мышление, совершенствует культуру речи, закрепляет в памяти прочитанное и услышанное.

Реферирование – это сжатое письменное изложение научной информации по конкретной теме; изложение, в котором выражается и отношение к этой информации, и её оценка. |

Реферат бывает монографическим (по одному источнику) и обзорным (по нескольким источникам - книгам, главам, статьям). Реферат, как правило, излагается своими словами. Композиция (план) реферата определяется исследованием. Но в реферативной работе желательно иметь следующие части:

- краткие сведения об авторе реферируемого материала (если это диктуется темой реферата);
- сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме (главная часть реферата);
- замечания, обобщения, выводы референта об изложенной информации, её значение.

Контент-анализ (англ. content analysis; от content — содержание) — формализованный метод изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке. Характеризуется большой строгостью, систематичностью.

Сущность метода контент-анализа состоит в фиксации определенных единиц содержания, которое изучается, а также в квантификации полученных данных.

Объектом контент-анализа может быть содержание различных печатных изданий, радио- и телепередач, кинофильмов, рекламных сообщений, документов, публичных выступлений, материалов анкет.

Контент-анализ начал использоваться в социальных науках начиная с 30-х гг XX в. в США. Впервые этот метод был применен в журналистике и литературоведении. Основные процедуры контент-анализа были разработаны американскими социологами Х. Лассуэллом и Б. Берелсоном.

В настоящее время к основным процедурам контент-анализа относятся:

1. Выявление смысловых единиц контент-анализа, которыми могут быть:

- а) понятия, выраженные в отдельных терминах;
- б) темы, выраженные в целых смысловых абзацах, частях текстов, статьях, радиопередачах и т. п.;
- в) имена, фамилии людей;
- г) события, факты и т. п.;
- д) смысл апелляций к потенциальному адресату.

Единицы контент-анализа выделяются в зависимости от содержания, целей, задач и гипотез конкретного исследования.

2. Выделение единиц счета, которые могут совпадать либо не совпадать с единицами анализа. В 1-м случае процедура сводится к подсчету частоты упоминания выделенной смысловой единицы, во 2-м — исследователь на основе анализируемого материала и здравого смысла сам выдвигает единицы счета, которыми могут быть:

- а) физическая протяженность текстов;
- б) площадь текста, заполненная смысловыми единицами;
- в) число строк (абзацев, знаков, колонок текста);
- г) длительность трансляции по радио или ТВ;
- д) метраж пленки при аудио- и видеозаписях,
- е) количество рисунков с определенным содержанием, сюжетом и пр.

3. Процедура подсчета в общем виде сходна со стандартными приемами классификации по выделенным группировкам. Применяется составление специальных таблиц, применение компьютерных программ, специальных формул (напр., «формула оценки удельного веса смысловых категорий в общем объеме текста»), статистические расчеты понятности и аттрактивности текста.

Метод контент-анализа широко применяется как вспомогательное средство в психологии, социологии и др. науках при анализе ответов на открытые вопросы анкет, материалов наблюдений, результатов психологического тестирования (в частности, в проективных методиках), для анализа результатов в методе фокус-групп. Подобные методы используются также в исследованиях массовых коммуникаций, в маркетинговых и многих др. исследованиях. Контент-анализ может использоваться для исследования большей части документальных источников, однако лучше всего он работает при относительно большом количестве однопорядковых данных.

Составление тезауруса. Тезаурус (от греч. θησαυρός — сокровище) в современной лингвистике — особая разновидность словарей общей или специальной лексики, в которых указаны семантические отношения (синонимы, антонимы, паронимы, гипонимы, гиперонимы и т. п.) между лексическими единицами. Таким образом, тезаурусы, особенно в электронном формате, являются одним из действенных инструментов для описания отдельных предметных областей.

В отличие от толкового словаря, тезаурус позволяет выявить смысл не только с помощью определения, но и посредством соотнесения слова с другими понятиями и их группами, благодаря чему может использоваться в системах искусственного интеллекта.

Опрос и опросные методы.

Опрос – это метод получения первичной социологической информации, основанный на непосредственной или опосредованной связи между исследователем и респондентом с целью получения от последнего необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы.

Метод анкетирования — психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета. Анкетирование — опрос при помощи анкеты.

Виды анкетирования

- **По числу респондентов**

Индивидуальное анкетирование (один респондент)

Групповое анкетирование (несколько респондентов)

Массовое анкетирование (от сотни до тысяч респондентов)

- **По полноте охвата**

Сплошное (опрос всех представителей выборки)

Выборочное (опрос части выборки)

- **По типу контактов с респондентом**

Очное (в присутствии исследователя-анкетёра)

Заочное (анкетёр отсутствует):

- рассылка анкет по почте

- публикация анкет в прессе

- публикация анкет в интернете

- вручение и сбор анкет по месту жительства, работы и т. д.

Интервьюирование - форма очного проведения опроса, при котором исследователь находится в непосредственном контакте с респондентом. Этот метод предпочтительнее анкетирования в следующих отношениях:

- вопросов без ответов при нем практически не бывает;

- неопределенные или противоречивые ответы могут быть уточнены;

- имеется возможность наблюдения за респондентом и фиксации не только его вербальных ответов, но и невербальных реакций;

- получаемая информация полнее, глубже и достовернее по сравнению с анкетой.

Главный недостаток метода интервьюирования - его малая оперативность, существенные затраты времени, необходимость большого числа интервьюеров, невозможность его использования в ситуациях краткосрочных массовых опросов.

Метод беседы — психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Педагогическое наблюдение.

Педагогического наблюдение - это планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса.

В процессе педагогического наблюдения исследователь подмечает, отбирает, описывает и фиксирует факты, которые имеют отношение к изучаемому вопросу. С самого начала, составляя план наблюдения, исследователь должен знать и понимать то, что он исследует. Необходимо проникнуть в сущность изучаемых явлений, вскрыть, познать причинно-следственные связи, а не довольствоваться лишь простым собиранием и вписыванием фактов, хотя сами по себе очень важны и без них никакого научного исследования не может быть.

Сущность явлений, закономерности наблюдаемых фактов и процессов вскрываются лишь путем их теоретического обобщения.

Педагогическое наблюдение характеризуется следующими чертами:

- 1) планомерностью и конкретностью объекта наблюдения;
- 2) наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.);
- 3) последующей проверкой результатов наблюдения.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта цель проведения педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к одним из которых можно отнести следующее:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочной нагрузки;
- некоторые элементы техники выполнения движений;
- тактические действия;
- величина пространственных, временных и силовых характеристик;
- количественная сторона процесса: количество бросков в баскетболе, количество падений со снарядов у гимнастов и т.д.

Как и любой метод проведения исследования, будь то интервьюирование, или анкетирование, или педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение имеет свои достоинства и недостатки. Наиболее полно они описаны Ашмариным Б.А. в пособии «Теория и методика исследований в физическом воспитании». По его мнению, к достоинствам наблюдения можно отнести следующее:

- 1) только наблюдение предоставляет возможность судить о многих деталях «живого» педагогического процесса в их динамике;
- 2) оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- 3) наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- 4) в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях (как, например, при анкетировании);
- 5) наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

К недостаткам педагогического наблюдения относятся:

1) наличие элементов субъективизма в анализе и оценке педагогических явлений и фактов со стороны наблюдателя;

2) недоступность наблюдению некоторых сторон деятельности занимающихся и преподавателя (например, мотивы деятельности, эмоциональное состояние и т.п.);

3) возможность получить только сравнительно малую выборку, что делает получаемые данные нерепрезентативными (например, по сравнению с анкетированием);

4) пассивность исследователя, не позволяющая ему активизировать те стороны деятельности занимающихся и педагогов, которые являются объектом изучения (по сравнению, например, с экспериментом).

Виды наблюдений.

По числу взаимосвязанных педагогических явлений, подлежащих наблюдению, различают наблюдения проблемные и тематические.

Проблемные наблюдения (в педагогике они называются еще монографическими) представляют собой наблюдения за несколькими взаимосвязанными педагогическими явлениями, составляющими в сумме одно из определяющих направлений в развитии физического воспитания. Примером могут служить наблюдения, которые осуществляются в школах после введения новых программ по физическому воспитанию.

Тематическое наблюдение характеризуется более узкими рамками объекта наблюдения, минимумом педагогических явлений, подлежащих изучению. Из целостного учебно-воспитательного процесса как бы вычленяется то или иное явление и подвергается наблюдению. Все это создает возможности для более глубокого, хотя и локального, изучения педагогического явления.

По степени определенности программы наблюдения могут быть разведывательными и основными.

Разведывательные наблюдения, или предварительные, не имеют четкой программы. Она может уточняться и видоизменяться по ходу самих наблюдений. Применяются наблюдения этого вида с целью более глубокой разработки гипотезы и методики всего исследования.

Отсутствие предварительно разработанной программы и техники наблюдения делает его сравнительно сложным и требует от исполнителя высокой методологической подготовки,

Основное наблюдение (стандартизированное) имеет четко разработанную программу наблюдения и технику фиксирования результатов в уже опробованных протоколах, таблицах и т.п.

По стилю (форме) наблюдения делятся на включенные и не включенные.

Включенные наблюдения, или наблюдения «изнутри», предусматривают активное участие самого исследователя в том учебно-воспитательном процессе, который он должен анализировать и оценивать. Разумеется, подобные наблюдения осуществимы только в тех случаях, когда физические возможности исследователя позволяют ему выполнять все требования педагогического процесса.

Не включенное наблюдение, когда исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, он является лишь свидетелем происходящего. Этот вид встречается в исследованиях гораздо чаще, чем первый.

По степени осведомленности занимающихся и преподавателя о том, что за ними осуществляется наблюдение, выделяются открытые наблюдения и скрытые.

Открытыми наблюдениями называются такие, при которых и занимающиеся, и преподаватель знают, что за ними ведется наблюдение. Эти наблюдения широко распространены, так как не требуют дополнительных организационных мероприятий. Однако даже самые безразличные ученики и самый опытный педагог не останутся к тому, что за ними наблюдают. Это может существенно исказить реальные характеристики педагогического процесса.

Проводя открытое наблюдение, исследователь обязан дать заверения, что результаты будут достоянием только научной работы, а публикации с упоминанием фамилий будут допущены лишь с разрешения самих занимающихся и преподавателя.

Скрытое наблюдение (или наблюдение «инкогнито»), наоборот, предполагает, что ни занимающиеся, ни преподаватель не знают о том, что за их действиями ведется наблюдение. Основное преимущество скрытого наблюдения состоит в том, что поведение занимающихся и преподавателя остается естественным.

По временному признаку педагогические наблюдения делятся на непрерывные и прерывистые.

Непрерывное наблюдение характеризуется продолжительностью, которая свойственна изучаемому педагогическому явлению. Проводя такое наблюдение, исследователь имеет возможность проследить развитие явления от начала до конца. В итоге о нем создается целостное представление и повышается достоверность полученных результатов. Определяющим признаком непрерывного наблюдения является не отсутствие временных перерывов в деятельности исследователя, а прослеживание всех этапов развития того или иного педагогического явления, включая подготовку и последствия определенного периода работы. По времени непрерывное наблюдение может длиться и несколько минут, и несколько месяцев.

Прерывистое наблюдение (иначе - дискретное, или частичное) характеризуется тем, что изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. При этом, разумеется, теряется подробная динамика явления, но появляется возможность изучать те явления, которые, во-первых, обладают большой инертностью к действию педагогических факторов (требуют длительного воздействия); во-вторых, интересны своими отдаленными последствиями; в-третьих, разворачиваются в длительных интервалах времени (например, изменение техники исполнения под влиянием роста квалификации).

Тестирование.

Термин *тест* в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных

и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям называют добротными.

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными).

Различают три основных группы тестов:

1. Контрольные упражнения - это могут быть дистанции бега, либо время пробегания дистанций.

2. Стандартные функциональные пробы - это регистрация ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы.

В различных науках существуют разные подходы к организации тестирования. В русле факторных исследований создавались многофакторные батареи тестов способностей, позволяющие измерять индивидуальный уровень каждой из способностей. Наиболее известны среди них Батарея тестов общих способностей (GATB) и Батарея тестов специальных способностей (SATB). Тестовая батарея состоит также из нескольких отдельных тестов, результаты которых сводятся в одну окончательную оценку, рассматриваемую в одной из оценочных шкал. Выделяют также тесты достижений.

В спортивной педагогике с помощью учебного теста оценивается способность к двигательному обучению (по разности окончательной и начальной оценок за определенный период обучения технике движений).

Тестовая серия дает возможность один и тот же тест использовать в течение длительного времени, когда измеряемая способность существенно улучшается. При этом задачи теста по своей трудности последовательно повышаются.

С помощью комплексного теста оценивается несколько признаков или компонентов разных или одной и той же способности.

Тестовый профиль состоит из нескольких отдельных тестов, на основании которых оцениваются или несколько различных физических способностей (гетерогенный тестовый профиль), или несколько проявлений одной и той же физической способности (гомогенный тестовый профиль). Результаты теста могут быть представлены в форме профиля, что дает возможность быстро сравнивать индивидуальные и групповые результаты.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает.

Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под *объективностью* (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
5. оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
6. выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. На гибкость.
2. На быстроту.
3. На силу.
4. На скоростную выносливость.
5. На силовую выносливость
6. На физическую работоспособность.
7. На общую выносливость.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность как отдельных учащихся, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор, для участия в соревнованиях;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) школьников и юных спортсменов;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; наконец, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей и подростков;
- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);

- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;
- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Хронометрия.

Хронометрия, как способ педагогического анализа, включает достаточно много вариантов. Содержанием каждого из них является фиксация затрат времени и анализ целесообразности этих затрат. Например, исходя из потребностей педагогического контроля, можно определить затраты времени урока на каждую из его частей, затраты времени на отдельные упражнения, затраты времени на используемые формы организации или методы обучения. Однако наиболее содержательным, в обеспечении педагогического контроля, является определение т.н. плотности урока.

Плотность урока это относительная величина, которая определяется в процентах. Цель определения плотности урока - соотношение затрат времени на различные элементы учебно- воспитательной деятельности и выявления их целесообразности. Все элементы учебно-воспитательной деятельности объединяются в четыре группы действий.

1-я группа - умственные действия (УД). К ним относятся: слушание педагога, наблюдения в процессе показа или выполнения заданий, оценивания, обсуждение, обдумывание и т.п.

2-я группа - двигательные действия (ДД). К ним относятся: выполнение упражнений, построений, перестроений, подготовка мест занятий, обеспечение инвентарем, взаимопомощь (страховка, помощь).

3-я группа - отдых (О). Сюда относится пассивный отдых - стоя, сидя, лежа. Активный отдых (упражнения на дыхательные, расслабление) следует расценивать как двигательные действия.

4-я группа - простой, ничегонеделание (П) в связи с недостатками в организации урока. Ничегонеделание (простой) по вине преподавателя всегда относится в педагогически неоправданным затратам времени. Затраты времени по другим группам действий (умственные, двигательные, отдых) могут быть дифференцированы на целесообразные и нецелесообразные.

Целесообразные затраты времени на двигательные действия, умственные действия, отдых, определяются как педагогически оправданные затраты. Выявление суммы затрат времени, которые определяются как педагогически оправданные, позволяет вычислить т.н. общую плотность урока физической культуры. Расчеты производятся по следующей формуле.

$$ОП = [(ДДц + Удц + Оц)/tу] \times 100\%$$

ОП - общая плотность урока

ДДц - затраты времени на двигательные действия (целесообразные) в секундах

Удц - затраты времени на умственные действия (целесообразные) в секундах

Оц - отдых (целесообразный) в секундах

t_u - общее время урока в секундах

(40 минутный урок - 2400 секунды, 45 минутный урок - 2700 секунд)

Максимальное значение общей плотности урока - 100%, допустимое - 95%.

Последняя цифра означает, что имеется нецелесообразная потеря времени урока равная 2,5 минутам.

Кроме общей плотности, применительно к уроку физической культуры, следует вычислять, т.н. моторную плотность. Она определяется по следующей формуле. $МП = [ДДц/t_u] \times 100\%$

МП - моторная плотность

ДДц - затраты времени на двигательную деятельность (целесообразные) в секундах

t_u - общее время урока (в секундах)

Показатели моторной плотности могут колебаться в значительных пределах - от 15 до 100%. Ее величина определяется многими факторами. Ведущими из них являются: задачи урока, тип урока и раздел программы.

Реализация задач теоретической подготовки на уроке заметно снижает моторную плотность. Однако это вполне допустимо, если такая направленность работы не противоречит системе физического воспитания и подтверждается соответствующим планированием. Тип урока (изучение нового, повторения, физической подготовки, комплексный, контрольный) также влияет на величину моторной плотности. Так, на уроке изучения нового материала моторная плотность имеет наименьшие показатели из-за преобладания объяснений, показа. На уроках физической подготовки можно достичь максимальных значений моторной плотности - 100%. Это можно наблюдать в условиях выполнения бега (кросс) в течении всего времени урока. Использование учебного материала из различных разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, спортивные игры и т.д.) также сказывается на величине моторной плотности. При этом, наименьшая моторная плотность наблюдается на уроках гимнастики, а наибольшая - на уроках спортивных игр. С учетом средних значений моторной плотности, ее ориентировочным показателем следует считать значения в пределах от 40 до 60%.

Таким образом, определение двух видов плотности - общей и моторной, позволяет осуществить анализ рационального использования времени на педагогически необходимые виды деятельности (общая) и выявление величины затрат на специфическую для физической культуры, двигательную деятельность (моторная). При этом, моторную плотность не следует отождествлять с величиной нагрузки, т.к. они зачастую не совпадают. Например, долгое выполнение строевых упражнений (по необходимости обучения) даст высокие значения моторной плотности и низкие показатели (по пульсу) нагрузочных воздействий. В тоже время, сочетание в уроке теоретической части (30 минут и круговой тренировки (10 минут) даст малые значения моторной плотности, но высокие значения нагрузочного воздействия.

Для определения общей и моторной плотности урока физической культуры предлагается следующая технология.

Работа по определению плотности урока организуется в три этапа. На первом этапе подготавливается протокол наблюдения (см. схему), изучается

конспект урока (тип, задачи, содержание), выбирается ученик (объект исследования). На втором этапе производится запись действий выбранного ученика и фиксируется время окончания. Время определяется по секундомеру, который включается и выключается по звонку на урок 90. При записи времени в протокол его можно дифференцировать на необходимые затраты (в графу "+") и нецелесообразные (в графу "-"). Пример записи представлен ниже.

На третьем этапе анализируется протокол с вычислением затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени на выполнение двигательных действий, умственные действия и отдых. Полученные суммы подставляются в приведенные выше формулы и высчитываются общая и моторная плотность урока. На основании вычисленных показателей делается анализ урока.

На основе полученных данных, анализируются затраты времени на умственные действия, двигательные действия, отдых как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Выявляется целесообразность этих затрат исходя из степени реализации задач наблюдаемого урока. Определяются величины общей и моторной плотности как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Обсуждается уровень их значений - недопустимый, допустимый, оптимальный. В случае выявления недопустимого уровня обозначаются причины этого и пути улучшения показателя. В случае выявления допустимого уровня определяются пути повышения этого уровня.

Пульсометрия

Выполнение физических упражнений вызывает определенное напряжение функциональных систем организма занимающихся. Мера этого напряжения, в зависимости от нагрузочных воздействий, может быть различной - от оптимальной до недопустимой. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся.

О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой. Достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) является частота сердечных сокращений (пульс). Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) - важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, т.к. установлена линейная зависимость, между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости (занимающимися физической культурой). Все способы измерения пульса объединяются общим термином "пульсометрия".

Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов). В любом варианте измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надежности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий

измерения - по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область, сердца), по исходному положению (лежа, сидя, стоя) по переводу, значений пульса в одну минуту. Надежность предполагает длительность измерения (5, 10, 15, 30 или 60), точность фиксации отрезков времени и т.п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Для создания представления о составе показателей пульсометрии обсудим их некоторый перечень.

Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся.

Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Например. Проведено за урок 5 измерений пульса. Их значения (из расчета за минуту) - 100, 120, 120, 180, 100, что составило сумму 620. Делим на 5 (число измерений). Получаем средний пульс равный - 124. Величина среднего пульса позволяет соотносить различные занятия по степени нагрузочного воздействия, а также определять меру ее допустимости (при условии если отработано ориентировочное значение среднего пульса для занимающихся с различными возможностями). В принципе, можно ориентироваться на величины среднего пульса находящиеся в пределах 100-120.

Суммарный пульс. Суммарный пульс (сумма всех измеренных показателей пульса за занятие) в большей мере дает такую же информацию как средний пульс. Однако с его помощью косвенно можно характеризовать уровень энергетических затрат занимающихся за урок.

Усеченная пульсометрия восстановления. Служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, также косвенно характеризует уровень энергозатрат. Определяется этот показатель суммой значений пульса измеренного в начале каждой минуты (3-х или 5-ти) восстановительного периода.

Разница максимального значения пульса на занятии (для наблюдаемого испытуемого) и пульса до начала занятия. По этому показателю можно судить об интенсивности нагрузки. Кроме того, соотношение вычисляемой разницы в серии занятий позволяет судить об уровне адаптации и тренируемости занимающихся. Для оценки интенсивности нагрузки по пульсу можно ориентироваться на приводимую ниже таблицу.

Возраст	Пол	Пульс покоя (за 1 мин.)	Интенсивность (%) и продолжительность работы (за 1 мин.)			
			20	30	50	70
7-8	м	89	126	134	157-16	162-5
	д	91	162	180	170-15	171-4,5

9-10	м	79	127	143	163-19,5	164-7,5
	д	92	152	179	176-18,5	177-6,0
11-12	м	78	149	164	168-38	168-10,5
	д	88	164	180	166-30	166-6,0
13-14	м	80	162	170	165-57,5	168-8,5
	д	84	163	179	166-29,5	165-4,0

Представленные данные позволяют ориентироваться на оптимальные значения пульса и продолжительной непрерывной работы с интенсивностью от 20 до 70%, с учетом различий возраста и пола.

Разница пульса до занятия и пульса после окончания занятия. Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателями требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия и приведение их в состояние относительного покоя.

Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня. Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление - нагрузка недостаточна, длительное восстановление - нагрузка чрезмерна.

Определение индекса напряженности физической нагрузки. Индекс напряженности нагрузки (ИНН) определяется по формуле:

$$\text{ИНН} = [\sum \text{ЧСС (за 5 минут восстановления)} - \text{ЧСС исходная}] / t \text{ работы}$$

Чем выше интенсивность нагрузки, тем больше значение индекса.

Динамика значений пульса в процессе урока (пульсометрия). С помощью пульсометрии можно проследить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузочное воздействие в процессе занятия физическими упражнениями.

Организация пульсометрии. Выделяется три этапа работы. 1) Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений. 2) выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Измеряется (в течение 10 сек.) пульс покоя (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока произвести 15-20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности занимающегося. Измеренные показатели пульса фиксируются в протокол (см. протокол). 3) Окончательное оформление протокола, которое включает: а) пересчет величины пульса измеренных за 10 сек. в минутное исчисление, б) определение в % (от пульса покоя) динамики пульса, в) анализ полученных результатов, г) вычерчивание пульсовой кривой. В системе координат, где по оси абсцисс - минуты урока, а по оси ординат - значения пульса.

Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

Анализ полученных данных можно проводить по следующей схеме: 1) Величины максимального пульса - по ним судят об интенсивности нагрузки. 2)

Величина т.н. "среднего" пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений. 3) Указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в отдельности. 4) Обсуждается динамика пульса. При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание. Ниже приводится протокол определения пульса (приложение 2).

Динамометрия.

Динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу.

Кистевая динамометрия - метод определения сгибательной силы кисти.

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35-50 кг, у женщин - 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела, зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

Становая динамометрия определяет силу разгибателей мышц спины и измеряется она становым динамометром. Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая рук и ног, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130-150 кг, женщин-80-90 кг.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Экспериментальным путем, например, пробивают дорогу в практику новые приемы, методы, формы, системы учебно-воспитательной деятельности.

Эксперимент – это по сути строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Педагогический эксперимент может охватывать группу учеников, класс, школу или несколько школ. Исследования могут быть длительными и краткосрочными в зависимости от темы и цели. Эксперимент проводится для того, чтобы проверить возникшую гипотезу.

Надежность экспериментальных выводов прямо зависит от соблюдения условий эксперимента. Все факторы, кроме проверяемых, должны быть тщательно уравнены. Если, например, проверяется эффективность нового приема, то условия

обучения, кроме проверяемого приема, необходимо сделать одинаковыми, как в экспериментальном, так и в контрольном классе.

Проводимые педагогами эксперименты многообразны. Их классифицируют по различным признакам – направленности, объектам исследования, месту и времени проведения и т. д.

Педагогический эксперимент - организованная деятельность педагога-исследователя и наблюдаемых с заранее поставленными исследовательскими целями.

Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, продуманности системы и серьезного осмысления поставленных задач.

Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи.

В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте - разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методика, которые проверяются на практике.

В заключительной, или **итоговой**, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

Любой эксперимент может дать объективные результаты только в том случае, если будет осуществлен тщательный контроль за факторами, действующими на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте. Эти факторы делятся на экспериментальные (которые, в свою очередь, подразделяются на причинные и следственные) и сопутствующие (к которым относятся уравниваемые и спонтанные).

Под экспериментальными факторами понимаются те, которые искусственно вводятся в соответствии с гипотезой в учебно-воспитательный процесс, и те, которые являются результатом действия первых.

Надо сказать, что употребляемый в педагогической литературе термин «переменный фактор» заимствован из математики и, хотя несет специфическую смысловую нагрузку, не может считаться более удачным, чем «экспериментальный фактор». Дело в том, что термин «переменный фактор» слишком условен и в равной мере может относиться к любым факторам, действующим в учебно-воспитательном процессе.

Тот фактор, который умышленно вводится в учебно-воспитательный процесс, называется **причинным (или независимым) экспериментальным фактором** (например, новый метод развития силы), а тот, который вследствие этого получает определенную величину следственным фактором.

Сопутствующий фактор объективно характеризует различия в двигательной подготовленности, психических особенностях и социально-педагогических условиях жизнедеятельности с обычной и компенсирующей формой обучения.

В соответствии с целью, которую ставит перед собой исследователь, может быть применен или преобразующий эксперимент или констатирующий.

Преобразующий эксперимент (встречаются и другие названия: созидательный, формирующий, научно-исследовательский) предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой. Примером эксперимента подобного рода могут служить исследования эффективности программированного обучения.

Констатирующий эксперимент (его можно назвать еще контролирующим, практическим) предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении. Примером такого эксперимента может служить исследование, проведенное в ЛНИИФКе в 1956 году, подтвердившее ранее существовавшее предположение о необходимости комплексного развития двигательных качеств. Констатирующий эксперимент очень часто проводится для проверки действия того или иного известного факта, явления при работе в новых условиях, с другим возрастным контингентом занимающихся, с представителями других видов спорта. К этой же категории экспериментов относятся и те, которые призваны обосновать, раскрыть связи, установить меру факта, явления, уже существующих в практике и оправдавших себя многолетним использованием.

Необходимость уравнивания сопутствующих факторов требует изменения (в различной степени) обычных условий процесса физического воспитания. По степени изменения этих условий педагогические эксперименты принято подразделять на естественный, модельный и лабораторный.

Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Примером естественного педагогического эксперимента может служить исследование нового содержания программного материала для учащихся общеобразовательных школ, когда в экспериментальных классах применяются разработанные исследователем физические упражнения.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний. Примером подобного эксперимента могут служить исследования результативности различных отягощений для развития силы. Чтобы исключить влияние техники жима на результат, в эксперименте прибегают к выполнению жима в положении лежа.

Лабораторный эксперимент является более строгой формой научного исследования. Из широкого педагогического контекста выделяется определенная сторона, искусственно создается обстановка, позволяющая точно контролировать результаты и манипулировать переменными величинами. При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов). Например, для определения

эффективности комплексов гигиенической гимнастики предварительно изучается реакция организма на нагрузку по некоторым физиологическим показателям в условиях лаборатории.

Методы исследования отдельных компонентов подготовки спортсменов–самбистов. Методы исследования применяемые в самбо: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т.д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательских и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями.

Аппаратура для проведения исследований по самбо. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии, полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований по самбо.

Научная аппаратура, электронные приборы. Их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно–временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по самбо. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

Рекомендуемая к изучению 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. Берталанфи 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 53. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

План лекции

1. Задачи научно-исследовательской работы студентов.
2. Организация научно-исследовательской работы студентов.
3. Актуальные направления исследований по самбо.
4. Обзор выполненных исследований.
5. Условия проведения исследований.
6. Виды экспериментов, их планирование.
7. Использование технических средств.

Научное исследование — это один из видов познавательной деятельности, представляющий собой процесс выработки новых научных знаний в соответствии с характером предмета исследования, его целей, задач и конкретной проблемы. По отношению к научному познанию в целом научное исследование представляет собой особый процесс, специфику которому придает, прежде всего, четкая выделенность (конкретизированность) предмета, проблемы, целей, задач и методов. Существенность данной характеристики научного исследования как специфического познавательного процесса нашла выражение в устоявшейся терминологии: словосочетание "конкретно-научное исследование" обозначает тип познавательного процесса, отвечающий требованию конкретизации его определенных параметров.

Объект исследования — это фрагмент реальности, представляющий собой целостное образование, на изучение которого направлена творческая активность исследователя, обладающее многообразными свойствами и отношениями. В рамках конкретного исследования они никогда полностью не охватываются.

Предмет исследования — это целостная совокупность устойчивых взаимосвязанных характеристик объекта, сопряженных с конкретными проблемами, целями и задачами исследования.

Предмет исследования — это целостная совокупность тех устойчивых, взаимосвязанных характеристик объекта, которые интересуют человека непосредственно в рамках данного конкретного исследования. Его необходимо отличать от предмета определенной науки или дисциплины (физики, химии, биологии, социологии, экономики, языкознания и т.д.), в русле которой ведется данное конкретное исследование.

Теория физической культуры базируется на теоретической и исследовательской основе.

Исследовательская основа - совокупность фактов, обеспечивающая условия для выдвижения гипотез, выявления закономерностей, формирования принципов. В научном исследовании факт рассматривается как форма фиксации эмпирических знаний.

Теоретическая основа включает:

а) *идейные основы*, как концентрированную форму отражения реальной действительности: осознание цели, ее дальнейшую перспективу и практическое применение;

б) *принципы*, как исходные положения, отражающие важнейшие закономерности в данной области знаний;

в) *закономерности* как проявление законов.

Закономерности рассматриваются, во-первых, как необходимые связи между факторами, влияющими на спортсмена в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, а во-вторых, как эффекты, возникающие в результате этих воздействий и условий их осуществления. К ним относятся:

— причинно-следственная связь между тренировочными нагрузками и их эффектами, выраженная в развитии работоспособности и тренированности спортсмена;

— взаимосвязь различных сторон спортивной тренировки: общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и т.д.;

г) *гипотезы*, как суждения о закономерностях и причинах связи предметов и явлений. Так, наблюдение открывает новый факт — и с этой минуты возникает потребность в новых способах его объяснения.

д) *логику*, которая включает:

— понятия, характеризующие основные свойства явлений или предметов;

— суждения об этих свойствах, отражающие полноту знаний, достигнутую к данному моменту времени;

— умозаключения в виде общих представлений и догадках о связях, причинах и закономерностях изучаемых явлений;

е) *теоретическую часть* как совокупность следствий, утверждений и доказательств. Основанием могут служить факты или суждения о них, принципы, закономерности и данные, из которых можно получить новую информацию.

Методология. Под *методологией* понимают учение о методах, совокупности методов и приемов. В более широком смысле *методология* — это учение о принципах построения, формах и методах научного познания.

Диалектико-материалистическая методология как система общих принципов подхода к изучению окружающего мира и как учение об общих методах познания реализуется и конкретизируется к каждой науке, в том числе, и спортивной. Такое проявление общей *методологии* следует рассматривать как ее приложение к конкретной науке, а систему *методов познания* — как составную часть общей методологии.

Под *методами познания* понимают совокупность правил, путей, способов и средств эмпирического или теоретического освоения действительности.

Положение материалистической диалектики о непрерывном движении, развитии материального мира требует изучения предметов и явлений в их динамике, из чего следует принцип теории познания.

Основные положения диалектики являются методом познания в теории и методике физического воспитания, спорта и конкретизируются законами:

1. *Единства и борьбы противоположностей*, позволяющим раскрыть источники, причины движения и развития материального мира. Среди проблем

спорта изучение противоположностей, их преодоление является необходимым условием развития теории. Так, например, противоречивый характер имеет взаимозависимость между объемом и интенсивностью тренировок, нагрузкой и отдыхом, стремлением к успешному выступлению в большом количестве соревнований и уровнем достижений в основных соревнованиях сезона и т.д. Изучение и преодоление противоречий позволяет выявить резервы дальнейшего развития физического воспитания и спорта.

2. *Взаимного перехода количественных изменений в качественные*, который одновременно является и эффективным методом познания. Он указывает путь к решению проблем — необходимость накопления информации для очередного качественного скачка.

3. *Отрицания отрицания*, устанавливающим взаимосвязь между предшествующими и последующими ступенями развития. Этот закон проявляется в непрерывной и бесконечной последовательности отрицания одних утвержденных наукой положений и принятия других, более соответствующих накопленным фактам. В свою очередь, новое явление, которое подвергло отрицанию прежнее, с течением времени устаревает и отрицается. Примером отражения этого закона является постоянная смена рекордов в спорте. Достижения, вчера казавшиеся фантастическими, сегодня доступны многим спортсменам. Действие этого закона объясняется развитием спортивной техники и тактики, методики спортивной тренировки, совершенствованием спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров.

Философские категории выступают в процессе научного исследования в теории и практике спорта как важнейшие моменты познания и формы мышления, что выражаются в целенаправленном протекании процесса исследования от единичного к общему, от количества к качеству, от явления к сущности.

Философия рассматривает следующие категории:

— *количества и качества*, которые обеспечивают взаимосвязь, например, между изучением системы спортивной подготовки и всей совокупности ее компонентов;

— *необходимого и случайного*, что выявляются в процессе изучения причинно-следственных связей между организационными, материально-техническими и спортивно-педагогическими составляющими системы подготовки;

— *содержания и формы, сущности и явления, части и целого*, связанные с изучением структуры объектов и относящиеся к спортивной тренировке, тренированности, многолетней подготовке, макроциклу, соревновательной деятельности и др.;

— *причины и следствия*, когда предусматривается изучение взаимозависимости между тренировочными нагрузками, утомлением и восстановлением, технико-тактическими взаимодействиями соперников в играх и единоборстве и пр.

Таким образом, теоретические положения, законы и категории составляют метод глубокого и разностороннего познания предметов и явлений объективной действительности. С одной стороны, критерий практики присутствует в виде выводов в процессе преподавания теории как учебной дисциплины, с другой — все

положения теории проверяются практикой физического воспитания, ее достижениями.

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение ее различных отраслей (обществоведческих и естественных, гуманитарных и «точных», биологических и технических и т.п.), комплексность исследований и тому подобные тенденции приводят к формированию *общенаучных* форм и методов научного познания. Они не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получают распространение во всех или многих ее отраслях, нередко весьма различных. Речь идет, например, о системном и кибернетическом подходах, о моделировании и ряде других способов и приемов познания, достаточно широко применяемых в науке. Для теории физической культуры как широко обобщающей теоретической дисциплины общенаучные интегративные методы и подходы представляют особую ценность.

Системный подход — универсальный инструмент познавательной деятельности: как система может быть рассмотрено любое явление, хотя, разумеется, не всякий объект научного анализа в этом нуждается. Системный метод незаменим в познании и конструировании сложных динамических целостностей. До недавнего времени в научном познании преобладал аналитический подход (отчего слово «анализ» стало синонимом научного исследования вообще), который как метод научной деятельности не утратил своего значения до сих пор. Однако в тех областях знания, где аналитически добытого материала скопилось достаточно, возникает насущная потребность в его интеграции и систематизации, что может быть успешно сделано лишь на основе системного подхода, который органически сочетает в себе и анализ, и синтез.

В чем же суть системного подхода, чем обусловлена его эффективность как метода? «Опыт современного познания, — пишет российский философ и системолог В. Н. Сагатовский, — показывает, что наиболее емкое и экономичное описание объекта получается в том случае, когда он представляется как система». Информация, полученная на основе системного подхода, обладает двумя принципиально важными свойствами: во-первых, исследователю поступает лишь информация необходимая, во-вторых, — информация, достаточная для решения поставленной задачи. Данная особенность системного подхода обусловлена тем, что рассмотрение объекта как системы означает рассмотрение его только в определенном отношении, в том отношении, в котором объект выступает как система. Системные знания — это результат познания объекта не в целом, а определенного «среза» с него, произведенного в соответствии с системными характеристиками объекта.

В последнее время представители гуманитарных областей знания стали обращать внимание на деятельностный подход как метод решения научных проблем. «Для современного познания, особенно для гуманитарных дисциплин, понятие деятельности играет ключевую, методологически центральную роль, поскольку через него дается универсальная и фундаментальная характеристика человеческого мира» (Э. Г. Юдин).

Говоря о соотношении системного и деятельностного подходов, следует сразу отметить, что последний по сфере использования уже: его применение

ограничено рамками науки о социуме, ибо «деятельность есть специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой — целесообразное изменение и преобразование мира на основе освоения и развития наличных форм культуры» (Э. Г. Юдин). Вместе с тем идея деятельности и идея системности тесно связаны, тяготеют друг к другу. В соединении с системным деятельностный подход обретает большую эффективность, методологически усиливается. Причем их связь наиболее интересна не в тех случаях, когда они действуют как два объяснительных принципа, а в тех, «когда системные принципы привлекаются для построения предметных конструкций, связанных с изучением деятельности», то есть когда «системность выполняет функцию объяснительного принципа по отношению к деятельности как предмету изучения» (Э. Г. Юдин).

Различие системного и деятельностного подходов как методов, объяснительных принципов состоит в том, что системный подход применяется, когда по цели как основному системообразующему фактору через функцию необходимо прийти к знанию структуры и состава системы. Деятельностный же подход применяется, когда возникает потребность в объяснении закономерностей развития системы через объективированный в определенной форме результат ее действия. Деятельностный подход позволяет на основании знания законов развития и функционирования деятельности совершить операцию распремечивания и декомпозиции продукта деятельности, чтобы выявить факторы, сохраняющие и развивающие данный объект.

Системный подход в исследовании проблем теории и методики спорта предполагает применение соответствующего понятийного аппарата. Для характеристики строения объектов используются такие понятия, как множество, элемент, часть, целое, отношение, свойство, связь, взаимодействие, система, подсистема, структура, организация; оценки их специфических системных свойств - целостность, стабильность, обратная связь, управление; особенностей поведения - целенаправленность, функционирование, процесс, состояние, изменение.

Прикладная сторона системного подхода представлена в исследовании таких явлений, как система спортивной подготовки и система спортивных соревнований, структура соревновательной деятельности и структуры подготовленности, взаимосвязь различных сторон подготовленности, двигательных и вегетативных функций и др.

Система — объект, функционирование которого, необходимое и достаточное для достижения стоящей перед ним цели, обеспечивается (в определенных условиях среды) совокупностью составляющих его элементов, находящихся в целесообразных отношениях друг с другом.

Элемент — внутренняя исходная единица, функциональная часть системы, собственное строение которой не рассматривается, а учитываются лишь ее свойства, необходимые для построения и функционирования системы. «Элементарность» элемента состоит в том, что он есть предел членения данной системы, поскольку его внутреннее строение в данной системе игнорируется, и он выступает в ней в качестве такого явления, которое в философии характеризуют как простое. Хотя в иерархических системах элемент тоже может быть рассмотрен

как система. Элемент отчасти отличает то, что слово «часть» указывает лишь на внутреннюю принадлежность чего-либо объекту, а «элемент» всегда обозначает функциональную единицу. Всякий элемент — часть, но не всякая часть — элемент.

Состав — полная (необходимая и достаточная) совокупность элементов системы, взятая вне ее структуры, то есть набор элементов.

Структура — отношения между элементами в системе, необходимые и достаточные для того, чтобы система достигла цели.

В основе *системного подхода* лежит факт различия между исследованием системного объекта и системным исследованием объекта. Исследование системных объектов основываются на аналитическом подходе, в то время как системный подход на первый план выдвигает синтез, но синтез, не завершающий анализ, а выступающий в качестве исходного принципа исследования. Следовательно, исходным пунктом системного исследования является ориентация на целостное и в то же время всестороннее исследование объекта, компоненты которого изучаются не изолированно, а во взаимосвязи, диалектически.

В настоящее время выделяются следующие особенности системного подхода: описание части с учетом ее места в целом, проявление частями различных свойств и характеристик в зависимости от уровня расположения части в целом; зависимость элемента от среды; взаимозависимость и взаимосвязь части и целого (часть обуславливает целое и наоборот); в объекте действует не только механическая причинность (как односторонняя прямая), но и система причинных связей, выступающая как целесообразность; источник преобразования целого (системы) находится внутри него.

2. Общелогические методы познания

Методы научного познания в теории физической культуры состоят из методов построения общелогического знания и методов научного познания.

Методы построения общелогического знания:

- Анализ и синтез;
- Индукция и дедукция;
- Обобщение;
- Абстрагирование;
- Аналогия;

Моделирование.

Методы научного познания подразделяются на методы построения экспериментально-эмпирического знания и методы построения теоретического знания.

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- Наблюдение;
- Измерение;

- Эксперимент;
- Описание.

Методы построения теоретического знания:

- Мысленный эксперимент;
- Формализация, идеализация;
- Аксиоматический метод;
- Восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод);
- Метод математической гипотезы
- Исторический и логический методы.

Частные методы познания:

- Анализ и изучение литературы;
- Опрос;
- Анкетирование;
- Интервьюирование;
- Беседа;
- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Хронометрия;
- Динамометрия;
- Педагогический эксперимент;
- Контекст-анализ;
- Метод экспертных оценок;
- Методы смежных наук.

К общенаучным методам данного уровня познания относятся: *анализ и синтез, индукция и дедукция, обобщение и абстрагирование, аналогия, моделирование, системный подход.*

Использование этих методов, как правило, связано с различными этапами исследования. Анализ и абстрагирование в основном применяются в начальной стадии исследования, синтез - в его завершающей фазе, системный подход и обобщение могут применяться в различных стадиях исследования и т.д.

Анализ и синтез

Анализ - процедура расчленения предмета, явления, процесса, свойства на части с целью его детального изучения. Анализ - составная часть всякого научного исследования, особенно на его первой стадии, когда изучаются состав предмета или явления, их свойств, признаки и т.д.

Синтез представляет собой соединение в единое целое элементов целостного предмета, явления или процесса.

Анализ и синтез - это фундаментальные приемы, к которым, в конечном

счете, сводятся все виды умственной деятельности в процессе научных исследований. Результатом синтеза может являться нечто качественно совсем иное, чем сумма составляющих элементов, синтез часто завершается формированием законов, выявлением закономерностей, принципиально новых идей и др.

Индукция и дедукция

Индукция - выводение от единичного к целому, способ логического рассуждения, связанный с переносом знания, полученного на некоторой совокупности предметов или явлений, на их более широкий круг. Например, знаний, полученных на материале фехтования, - на все виды единоборств; положений, характерных для совершенствования отдельных технических приемов, - на процесс технического совершенствования вообще. Основанием для получения общих выводов с помощью индукции служит повторяемость событий, благодаря которой по части фактов можно сформулировать закономерность, относящуюся ко всей группе родственных фактов. Исходным материалом здесь служат факты, опирающиеся на наблюдение и эксперимент.

Дедукция - выводение из общих положений, справедливость которых доказана, частных следствий - утверждений, относимых к исследуемым случаям и позволяющих объяснить (истолковать) их; Дедукцию часто применяют для проверки каких-либо суждений на практике, при раскрытии содержания тех или иных законов, понятий.

Обобщение и абстрагирование - логические операции, в ходе которых исследователь, анализируя фактические материалы, отвлекается от всего несущественного и мысленно выделяет нечто общее, существенное, объединяющее различные явления, выражая это в обобщающих понятиях (что тесно связано с анализом и синтезом);

Обобщение следует рассматривать как одно из важнейших средств научного познания, связанное с переходом от отдельных фактов, ситуаций, событий и т.д. на более высокий уровень абстракции на основе выявления общих для данной группы явлений признаков - свойств, отношений, тенденций развития. Обобщение может осуществляться на эмпирическом уровне материала, что обычно связано с формулировкой понятий, выявлением закономерностей, относящихся к определенной группе фактов, или на теоретическом уровне, что связано с расширением предметной области, использованием групп понятий и явлений и формированием, в конечном счете, принципов, теорий или их существенных компонентов.

Абстрагирование состоит в отвлечении, мысленном отбрасывании тех предметов, свойств и связей, которые затрудняют рассмотрение объекта исследования в «чистом виде», необходимом на первичных этапах изучения. Так, например, при изучении простейших вариантов спортивной тактики - рациональных схем прохождений в циклических видах, тактических действий при стандартных вариантах, характерных для единоборств или спортивных игр, исследователь отбрасывает анализ сложных явлений, связанных с изучением функциональных возможностей отдельных спортсменов, с вопросами взаимодействия соревнующихся с учетом их индивидуальных возможностей,

избранных схем технико-тактических действий в соревновательной борьбе и т.п.

Аналогия - эффективный способ научного познания, при котором знание, полученное при изучении какого-либо объекта, переносится на объект менее изученный, сходный с ним по существенным свойствам и качествам. Таким образом, закономерности, выявленные для одного из видов спорта, относящихся к той или иной группе, переносятся на все родственные виды спорта, положения, обоснованные для определенного контингента спортсменов, используются для других контингентов и т.п. Умозаключения по аналогии являются одним из важных источников научных гипотез.

Моделирование - это исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов путем построения и изучения их моделей, использования моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов. Здесь выражены 2 стороны использования моделей - теоретический и прикладной смысл моделирования, во-первых, модель как изучение уже имеющихся систем с целью их познания, и, во-вторых, модель как полигон для создания новых систем.

К помощи метода моделирования прибегают в ситуациях, когда:

- 1) отсутствует теория исследуемого объекта, ограничен современный уровень знаний и практики;
- 2) возникает необходимость предсказания поведения объекта при недостаточности теоретических знаний о нем;
- 3) имеется некая количественная теория, но отсутствует качественный анализ объекта или наоборот;
- 4) имеется достаточно развитая теория, но исследуемый объект настолько сложен, что анализ его нередко является весьма трудоемким делом.

Принципы моделирования свидетельствуют об универсальности этого метода научного познания, т.к. можно:

- 1) изучать любой объект, даже реально не существующий;
- 2) использовать модели на любых этапах исследования: от выбора объекта до оценки полученных результатов;
- 3) одновременно решать задачи практики, теории и обучения;
- 4) применять широкий круг абстрактно-логических процедур, доступных для исследователей разного профиля и разного уровня профессиональной подготовленности.

Моделирование как метод исследования обычно связан с теми задачами, которые не могут быть решены в условиях реальных экспериментов. Это придает методу моделирования серьезное самостоятельное значение и определяет его преимущества. Эти преимущества выступают особенно рельефно на фоне постоянного возрастания сложности объектов и процессов современного спорта, расширения его экспериментальной базы, усложнения взаимосвязей между эмпирическим и теоретическим знанием. В частности, в моделях могут быть рельефно выявлены наиболее существенные стороны объектов или процессов и одновременно не учитываться несущественные составляющие. Моделирование позволяет многократно использовать один и тот же массив экспериментальных данных для разработки нескольких моделей с целью наиболее объективного и

разностороннего представления рассматриваемого явления. При моделировании создаются также возможности для последовательного изучения сложных явлений в виде последовательной разработки ряда соревновательной деятельности - при построении тренировочного процесса.

На теоретическом уровне исследования моделирование предусматривает использование различного рода знаковых и абстрактных моделей. Они могут носить описательный или мысленный характер, схематическое, математическое или графическое выражение. На экспериментально-эмпирическом уровне исследований модели носят предметный, вещественный характер.

Моделирование используется при выявлении оптимальной структуры соревновательной деятельности и подготовленности, установлении оптимальных соотношений в тренировочном процессе различных по величине и преимущественной направленности нагрузок, разработке эффективной методики построения структурных образований тренировочного процесса - занятий, микроциклов, периодов, этапов и т.д. Моделирование на упрощенных объектах позволяет познать существенные признаки, закономерности связи и отношения, присущие объектам, труднодоступным для изучения в реальных условиях. Результатом применения данного метода при разработке проблем теории и методики спорта являются многочисленные словесные и схематические модели тактических действий, математические и графические модели, отражающие оптимальную структуру физической подготовленности спортсменов, обеспечивающие прогноз роста спортивных достижений в различных видах спорта, позволяющие выявить и оценить функциональные резервы отдельных спортсменов и др.

Проблема моделирования сегодня является одной из наиболее актуальных в теории спорта. Буквально по всем ее разделам, отбор одаренных спортсменов, многолетняя их тренировка, прогнозирование соревновательной деятельности, целевое обучение двигательным действиям, подготовка тренерских кадров, управление социально-экономическим развитием отрасли и т.д. - интенсивно разрабатываются вопросы построения и функционирования различных типов моделей.

3. Методы построения теоретического знания

Мысленный эксперимент — метод исследования, основанный на комбинации образов, материальная реализация которой невозможна. Мысленный эксперимент рассматривается как специфическая форма умственной деятельности человека, когда проявляются возможности его мышления. Мысленный эксперимент позволяет:

- представить ситуации, осуществление которых пока невозможно из-за ограниченности знаний в области теории и методики или из-за низкого уровня подготовленности спортсмена;
- создать условия для теоретической подготовки экспериментов, моделей;
- применить абстракции, не имеющие аналогий.

Идеализация — метод исследования, состоящий в мысленном кон-

струировании представления об объекте путем исключения условия, необходимого для его реального существования.

Формализация — метод исследования, в основе которого лежит создание обобщенной знаковой модели некоторой предметной области, позволяющей обнаружить ее структуру и закономерности протекающих в ней процессов путем операций со знаками.

Аксиоматический метод — способ построения научной теории, при котором в ее основание кладутся некоторые принимаемые в качестве истинных без специального доказательства положения (аксиомы или постулаты), из которых все остальные положения выводятся при помощи формально-логических доказательств.

Математическая гипотеза — метод исследования, основанный на экстраполяции определенной математической структуры (системы уравнений, математических формализмов) с изученной области явлений на неизученную.

Восхождение от абстрактного к конкретному — метод исследования, основанный на выявлении исходной абстракции, воспроизводящей основное противоречие изучаемого объекта, в процессе теоретического разрешения которого выявляются более конкретные противоречия, ассимилирующие более обширный эмпирический материал, в результате чего строится конкретно-всеобщее понятие исследуемого объекта.

Метод единства исторического и логического — метод исследования, в основе которого лежит общая установка на взаимосвязанное изучение исторической эволюции объекта и построение логически обоснованной системы понятий, которая направляет исторический анализ и в свою очередь корректируется его данными.

Исторический метод – изучение объекта в развитии.

Логический метод – изучение объекта в отдельный момент времени

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по видам спортивной борьбы. Актуальные направления исследований по самбо. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов. Анализ выступлений борцов республики на официальных международных спортивных соревнованиях.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы.

Использование технических средств для сбора научной информации.

Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик.

Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

Рекомендуемая к изучению 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. Берталанфи 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.

Методы построения экспериментально-эмпирического знания:

- 13) Наблюдение;
- 14) Измерение;
- 15) Эксперимент;
- 16) Описание.

Наблюдение — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное восприятие явлений, опосредованное рациональным знанием, ориентирующим данный процесс (показывающим, что и как наблюдать).

Наблюдение — это способ познания объективного мира, основанный на непосредственном восприятии предметов и явлений при помощи органов чувств без вмешательства в процесс со стороны исследователя.

Описание — метод исследования, в основе которого лежит фиксация средствами естественного или искусственного языка сведений, данных в наблюдении и эксперименте.

Измерение — метод исследования, в основе которого лежит сравнение объектов по каким-либо сходным свойствам, признакам, отношениям посредством эталона и установление их количественных характеристик.

Измерение — это физический процесс определения численного значения некоторой величины путем сравнения ее с эталоном.

Эксперимент — метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях, опосредованное рациональным (в идеале теоретическим) знанием.

2. Частные методы познания

Частные методы познания:

- 40) Анализ и изучение литературы;
- 41) Опрос;
- 42) Анкетирование;
- 43) Интервьюирование;
- 44) Беседа;
- 45) Педагогическое наблюдение;
- 46) Тестирование;

- 47)Хронометрия;
- 48)Динамометрия;
- 49)Педагогический эксперимент;
- 50)Контекст-анализ;
- 51)Метод экспертных оценок;
- 52)Методы смежных наук.

Изучение литературы.

Конспектирование – (от лат. conspectus - обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т.д. Развивает логическое мышление, совершенствует культуру речи, закрепляет в памяти прочитанное и услышанное.

Реферирование – это сжатое письменное изложение научной информации по конкретной теме; изложение, в котором выражается и отношение к этой информации, и её оценка. |

Реферат бывает монографическим (по одному источнику) и обзорным (по нескольким источникам - книгам, главам, статьям). Реферат, как правило, излагается своими словами. Композиция (план) реферата определяется исследованием. Но в реферативной работе желательно иметь следующие части:

- краткие сведения об авторе реферируемого материала (если это диктуется темой реферата);
- сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме (главная часть реферата);
- замечания, обобщения, выводы референта об изложенной информации, её значение.

Контент-анализ (англ. content analysis; от content — содержание) — формализованный метод изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке. Характеризуется большой строгостью, систематичностью.

Сущность метода контент-анализа состоит в фиксации определенных единиц содержания, которое изучается, а также в квантификации полученных данных.

Объектом контент-анализа может быть содержание различных печатных изданий, радио- и телепередач, кинофильмов, рекламных сообщений, документов, публичных выступлений, материалов анкет.

Контент-анализ начал использоваться в социальных науках начиная с 30-х гг XX в. в США. Впервые этот метод был применен в журналистике и литературоведении. Основные процедуры контент-анализа были разработаны американскими социологами Х. Лассуэллом и Б. Берелсоном.

В настоящее время к основным процедурам контент-анализа относятся:

1. Выявление смысловых единиц контент-анализа, которыми могут быть:
 - а) понятия, выраженные в отдельных терминах;
 - б) темы, выраженные в целых смысловых абзацах, частях текстов, статьях, радиопередачах и т. п.;

- в) имена, фамилии людей;
- г) события, факты и т. п.;
- д) смысл апелляций к потенциальному адресату.

Единицы контент-анализа выделяются в зависимости от содержания, целей, задач и гипотез конкретного исследования.

2. Выделение единиц счета, которые могут совпадать либо не совпадать с единицами анализа. В 1-м случае процедура сводится к подсчету частоты упоминания выделенной смысловой единицы, во 2-м — исследователь на основе анализируемого материала и здравого смысла сам выдвигает единицы счета, которыми могут быть:

- а) физическая протяженность текстов;
- б) площадь текста, заполненная смысловыми единицами;
- в) число строк (абзацев, знаков, колонок текста);
- г) длительность трансляции по радио или ТВ;
- д) метраж пленки при аудио- и видеозаписях,
- е) количество рисунков с определенным содержанием, сюжетом и пр.

3. Процедура подсчета в общем виде сходна со стандартными приемами классификации по выделенным группировкам. Применяется составление специальных таблиц, применение компьютерных программ, специальных формул (напр., «формула оценки удельного веса смысловых категорий в общем объеме текста»), статистические расчеты понятности и аттрактивности текста.

Метод контент-анализа широко применяется как вспомогательное средство в психологии, социологии и др. науках при анализе ответов на открытые вопросы анкет, материалов наблюдений, результатов психологического тестирования (в частности, в проективных методиках), для анализа результатов в методе фокус-групп. Подобные методы используются также в исследованиях массовых коммуникаций, в маркетинговых и многих др. исследованиях. Контент-анализ может использоваться для исследования большей части документальных источников, однако лучше всего он работает при относительно большом количестве однопорядковых данных.

Составление тезауруса. Теза́урус (от греч. θησαυρός — сокровище) в современной лингвистике — особая разновидность словарей общей или специальной лексики, в которых указаны семантические отношения (синонимы, антонимы, паронимы, гипонимы, гиперонимы и т. п.) между лексическими единицами. Таким образом, тезаурусы, особенно в электронном формате, являются одним из действенных инструментов для описания отдельных предметных областей.

В отличие от толкового словаря, тезаурус позволяет выявить смысл не только с помощью определения, но и посредством соотнесения слова с другими понятиями и их группами, благодаря чему может использоваться в системах искусственного интеллекта.

Опрос и опросные методы.

Опрос – это метод получения первичной социологической информации, основанный на непосредственной или опосредованной связи между

исследователем и респондентом с целью получения от последнего необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы.

Метод анкетирования — психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета. Анкетирование — опрос при помощи анкеты.

Виды анкетирования

- **По числу респондентов**

Индивидуальное анкетирование (один респондент)

Групповое анкетирование (несколько респондентов)

Массовое анкетирование (от сотни до тысяч респондентов)

- **По полноте охвата**

Сплошное (опрос всех представителей выборки)

Выборочное (опрос части выборки)

- **По типу контактов с респондентом**

Очное (в присутствии исследователя-анкетёра)

Заочное (анкетёр отсутствует):

- рассылка анкет по почте

- публикация анкет в прессе

- публикация анкет в интернете

- вручение и сбор анкет по месту жительства, работы и т. д.

Интервьюирование - форма очного проведения опроса, при котором исследователь находится в непосредственном контакте с респондентом. Этот метод предпочтительнее анкетирования в следующих отношениях:

- вопросов без ответов при нем практически не бывает;

- неопределенные или противоречивые ответы могут быть уточнены;

- имеется возможность наблюдения за респондентом и фиксации не только его вербальных ответов, но и невербальных реакций;

- получаемая информация полнее, глубже и достовернее по сравнению с анкетой.

Главный недостаток метода интервьюирования - его малая оперативность, существенные затраты времени, необходимость большого числа интервьюеров, невозможность его использования в ситуациях краткосрочных массовых опросов.

Метод беседы — психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Педагогическое наблюдение.

Педагогического наблюдение - это планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса.

В процессе педагогического наблюдения исследователь подмечает, отбирает, описывает и фиксирует факты, которые имеют отношение к изучаемому вопросу. С самого начала, составляя план наблюдения, исследователь должен знать и понимать то, что он исследует. Необходимо проникнуть в сущность изучаемых

явлений, вскрыть, познать причинно-следственные связи, а не довольствоваться лишь простым собиранием и вписыванием фактов, хотя сами по себе очень важны и без них никакого научного исследования не может быть.

Сущность явлений, закономерности наблюдаемых фактов и процессов вскрываются лишь путем их теоретического обобщения.

Педагогическое наблюдение характеризуется следующими чертами:

- 1) планомерностью и конкретностью объекта наблюдения;
- 2) наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.);
- 3) последующей проверкой результатов наблюдения.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта цель проведения педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к одним из которых можно отнести следующее:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочной нагрузки;
- некоторые элементы техники выполнения движений;
- тактические действия;
- величина пространственных, временных и силовых характеристик;
- количественная сторона процесса: количество бросков в баскетболе, количество падений со снарядов у гимнастов и т.д.

Как и любой метод проведения исследования, будь то интервьюирование, или анкетирование, или педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение имеет свои достоинства и недостатки. Наиболее полно они описаны Ашмариним Б.А. в пособии «Теория и методика исследований в физическом воспитании». По его мнению, к достоинствам наблюдения можно отнести следующее:

- 1) только наблюдение предоставляет возможность судить о многих деталях «живого» педагогического процесса в их динамике;
- 2) оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- 3) наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- 4) в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях (как, например, при анкетировании);
- 5) наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

К недостаткам педагогического наблюдения относятся:

- 1) наличие элементов субъективизма в анализе и оценке педагогических явлений и фактов со стороны наблюдателя;

2) недоступность наблюдению некоторых сторон деятельности занимающихся и преподавателя (например, мотивы деятельности, эмоциональное состояние и т.п.);

3) возможность получить только сравнительно малую выборку, что делает получаемые данные нерепрезентативными (например, по сравнению с анкетированием);

4) пассивность исследователя, не позволяющая ему активизировать те стороны деятельности занимающихся и педагогов, которые являются объектом изучения (по сравнению, например, с экспериментом).

Виды наблюдений.

По числу взаимосвязанных педагогических явлений, подлежащих наблюдению, различают наблюдения проблемные и тематические.

Проблемные наблюдения (в педагогике они называются еще монографическими) представляют собой наблюдения за несколькими взаимосвязанными педагогическими явлениями, составляющими в сумме одно из определяющих направлений в развитии физического воспитания. Примером могут служить наблюдения, которые осуществляются в школах после введения новых программ по физическому воспитанию.

Тематическое наблюдение характеризуется более узкими рамками объекта наблюдения, минимумом педагогических явлений, подлежащих изучению. Из целостного учебно-воспитательного процесса как бы вычленяется то или иное явление и подвергается наблюдению. Все это создает возможности для более глубокого, хотя и локального, изучения педагогического явления.

По степени определенности программы наблюдения могут быть разведывательными и основными.

Разведывательные наблюдения, или предварительные, не имеют четкой программы. Она может уточняться и видоизменяться по ходу самих наблюдений. Применяются наблюдения этого вида с целью более глубокой разработки гипотезы и методики всего исследования.

Отсутствие предварительно разработанной программы и техники наблюдения делает его сравнительно сложным и требует от исполнителя высокой методологической подготовки,

Основное наблюдение (стандартизированное) имеет четко разработанную программу наблюдения и технику фиксирования результатов в уже опробованных протоколах, таблицах и т.п.

По стилю (форме) наблюдения делятся на включенные и невключенные.

Включенные наблюдения, или наблюдения «изнутри», предусматривают активное участие самого исследователя в том учебно-воспитательном процессе, который он должен анализировать и оценивать. Разумеется, подобные наблюдения осуществимы только в тех случаях, когда физические возможности исследователя позволяют ему выполнять все требования педагогического процесса.

Не включенное наблюдение, когда исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, он является лишь свидетелем происходящего. Этот вид встречается в исследованиях гораздо чаще, чем первый.

По степени осведомленности занимающихся и преподавателя о том, что за ними осуществляется наблюдение, выделяются открытые наблюдения и скрытые.

Открытыми наблюдениями называются такие, при которых и занимающиеся, и преподаватель знают, что за ними ведется наблюдение. Эти наблюдения широко распространены, так как не требуют дополнительных организационных мероприятий. Однако даже самые безразличные ученики и самый опытный педагог не останутся к тому, что за ними наблюдают. Это может существенно исказить реальные характеристики педагогического процесса.

Проводя открытое наблюдение, исследователь обязан дать заверения, что результаты будут достоянием только научной работы, а публикации с упоминанием фамилий будут допущены лишь с разрешения самих занимающихся и преподавателя.

Скрытое наблюдение (или наблюдение «инкогнито»), наоборот, предполагает, что ни занимающиеся, ни преподаватель не знают о том, что за их действиями ведется наблюдение. Основное преимущество скрытого наблюдения состоит в том, что поведение занимающихся и преподавателя остается естественным.

По временному признаку педагогические наблюдения делятся на непрерывные и прерывистые.

Непрерывное наблюдение характеризуется продолжительностью, которая свойственна изучаемому педагогическому явлению. Проводя такое наблюдение, исследователь имеет возможность проследить развитие явления от начала до конца. В итоге о нем создается целостное представление и повышается достоверность полученных результатов. Определяющим признаком непрерывного наблюдения является не отсутствие временных перерывов в деятельности исследователя, а прослеживание всех этапов развития того или иного педагогического явления, включая подготовку и последствия определенного периода работы. По времени непрерывное наблюдение может длиться и несколько минут, и несколько месяцев.

Прерывистое наблюдение (иначе - дискретное, или частичное) характеризуется тем, что изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. При этом, разумеется, теряется подробная динамика явления, но появляется возможность изучать те явления, которые, во-первых, обладают большой инертностью к действию педагогических факторов (требуют длительного воздействия); во-вторых, интересны своими отдаленными последствиями; в-третьих, развертываются в длительных интервалах времени (например, изменение техники исполнения под влиянием роста квалификации).

Тестирование.

Термин *тест* в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- *стандартность;*
- *надежность;*
- *информативность;*
- *наличие системы оценок.*

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям называют добротными.

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными).

Различают три основных группы тестов:

1. Контрольные упражнения - это могут быть дистанции бега, либо время пробегания дистанций.

2. Стандартные функциональные пробы - это регистрация ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы.

В различных науках существуют разные подходы к организации тестирования. В русле факторных исследований создавались многофакторные батареи тестов способностей, позволяющие измерять индивидуальный уровень каждой из способностей. Наиболее известны среди них Батарея тестов общих способностей (GATB) и Батарея тестов специальных способностей (SATB). Тестовая батарея состоит также из нескольких отдельных тестов, результаты которых сводятся в одну окончательную оценку, рассматриваемую в одной из оценочных шкал. Выделяют также тесты достижений.

В спортивной педагогике с помощью учебного теста оценивается способность к двигательному обучению (по разности окончательной и начальной оценок за определенный период обучения технике движений).

Тестовая серия дает возможность один и тот же тест использовать в течение длительного времени, когда измеряемая способность существенно улучшается. При этом задачи теста по своей трудности последовательно повышаются.

С помощью комплексного теста оценивается несколько признаков или компонентов разных или одной и той же способности.

Тестовый профиль состоит из нескольких отдельных тестов, на основании которых оцениваются или несколько различных физических способностей (гетерогенный тестовый профиль), или несколько проявлений одной и той же физической способности (гомогенный тестовый профиль). Результаты теста могут быть представлены в форме профиля, что дает возможность быстро сравнивать индивидуальные и групповые результаты.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает.

Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под *объективностью* (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
5. оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
6. выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. На гибкость.
2. На быстроту.
3. На силу.
4. На скоростную выносливость.
5. На силовую выносливость
6. На физическую работоспособность.
7. На общую выносливость.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность как отдельных учащихся, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор, для участия в соревнованиях;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) школьников и юных спортсменов;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; наконец, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей и подростков;
- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;

- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Хронометрия.

Хронометрия, как способ педагогического анализа, включает достаточно много вариантов. Содержанием каждого из них является фиксация затрат времени и анализ целесообразности этих затрат. Например, исходя из потребностей педагогического контроля, можно определить затраты времени урока на каждую из его частей, затраты времени на отдельные упражнения, затраты времени на используемые формы организации или методы обучения. Однако наиболее содержательным, в обеспечении педагогического контроля, является определение т.н. плотности урока.

Плотность урока это относительная величина, которая определяется в процентах. Цель определения плотности урока - соотношение затрат времени на различные элементы учебно- воспитательной деятельности и выявления их целесообразности. Все элементы учебно-воспитательной деятельности объединяются в четыре группы действий.

1-я группа - умственные действия (УД). К ним относятся: слушание педагога, наблюдения в процессе показа или выполнения заданий, оценивания, обсуждение, обдумывание и т.п.

2-я группа - двигательные действия (ДД). К ним относятся: выполнение упражнений, построений, перестроений, подготовка мест занятий, обеспечение инвентарем, взаимопомощь (страховка, помощь).

3-я группа - отдых (О). Сюда относится пассивный отдых - стоя, сидя, лежа. Активный отдых (упражнения на дыхательные, расслабление) следует расценивать как двигательные действия.

4-я группа - простой, ничегонеделание (П) в связи с недостатками в организации урока. Ничегонеделание (простой) по вине преподавателя всегда относится в педагогически неоправданным затратам времени. Затраты времени по другим группам действий (умственные, двигательные, отдых) могут быть дифференцированы на целесообразные и нецелесообразные.

Целесообразные затраты времени на двигательные действия, умственные действия, отдых, определяются как педагогически оправданные затраты. Выявление суммы затрат времени, которые определяются как педагогически оправданные, позволяет вычислить т.н. общую плотность урока физической культуры. Расчеты производятся по следующей формуле.

$$ОП = [(ДДц + Удц + Оц)/tу] \times 100\%$$

ОП - общая плотность урока

ДДц - затраты времени на двигательные действия (целесообразные) в секундах

Удц - затраты времени на умственные действия (целесообразные) в секундах

Оц - отдых (целесообразный) в секундах

tу - общее время урока в секундах

(40 минутный урок - 2400 секунды, 45 минутный урок - 2700 секунд)

Максимальное значение общей плотности урока - 100%, допустимое - 95%. Последняя цифра означает, что имеется нецелесообразная потеря времени урока равная 2,5 минутам.

Кроме общей плотности, применительно к уроку физической культуры, следует вычислять, т.н. моторную плотность. Она определяется по следующей формуле. $МП = [ДДц/ty] \times 100\%$

МП - моторная плотность

ДДц - затраты времени на двигательную деятельность (целесообразные) в секундах

ty - общее время урока (в секундах)

Показатели моторной плотности могут колебаться в значительных пределах - от 15 до 100%. Ее величина определяется многими факторами. Ведущими из них являются: задачи урока, тип урока и раздел программы.

Реализация задач теоретической подготовки на уроке заметно снижает моторную плотность. Однако это вполне допустимо, если такая направленность работы не противоречит системе физического воспитания и подтверждается соответствующим планированием. Тип урока (изучение нового, повторения, физической подготовки, комплексный, контрольный) также влияет на величину моторной плотности. Так, на уроке изучения нового материала моторная плотность имеет наименьшие показатели из-за преобладания объяснений, показа. На уроках физической подготовки можно достичь максимальных значений моторной плотности - 100%. Это можно наблюдать в условиях выполнения бега (кросс) в течении всего времени урока. Использование учебного материала из различных разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, спортивные игры и т.д.) также сказывается на величине моторной плотности. При этом, наименьшая моторная плотность наблюдается на уроках гимнастики, а наибольшая - на уроках спортивных игр. С учетом средних значений моторной плотности, ее ориентировочным показателем следует считать значения в пределах от 40 до 60%.

Таким образом, определение двух видов плотности - общей и моторной, позволяет осуществить анализ рационального использования времени на педагогически необходимые виды деятельности (общая) и выявление величины затрат на специфическую для физической культуры, двигательную деятельность (моторная). При этом, моторную плотность не следует отождествлять с величиной нагрузки, т.к. они зачастую не совпадают. Например, долгое выполнение строевых упражнений (по необходимости обучения) даст высокие значения моторной плотности и низкие показатели (по пульсу) нагрузочных воздействий. В тоже время, сочетание в уроке теоретической части (30 минут и круговой тренировки (10 минут) даст малые значения моторной плотности, но высокие значения нагрузочного воздействия.

Для определения общей и моторной плотности урока физической культуры предлагается следующая технология.

Работа по определению плотности урока организуется в три этапа. На первом этапе подготавливается протокол наблюдения (см. схему), изучается конспект урока (тип, задачи, содержание), выбирается ученик (объект исследования). На втором этапе производится запись действий выбранного

ученика и фиксируется время окончания. Время определяется по секундомеру, который включается и выключается по звонку на урок 90. При записи времени в протокол его можно дифференцировать на необходимые затраты (в графу "+") и нецелесообразные (в графу "-"). Пример записи представлен ниже.

На третьем этапе анализируется протокол с вычислением затрат времени на отдельные виды работ. Затем подсчитывается сумма времени на выполнение двигательных действий, умственные действия и отдых. Полученные суммы подставляются в приведенные выше формулы и высчитываются общая и моторная плотность урока. На основании вычисленных показателей делается анализ урока.

На основе полученных данных, анализируются затраты времени на умственные действия, двигательные действия, отдых как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Выявляется целесообразность этих затрат исходя из степени реализации задач наблюдаемого урока. Определяются величины общей и моторной плотности как для каждой из частей урока, так и для всего урока. Обсуждается уровень их значений - недопустимый, допустимый, оптимальный. В случае выявления недопустимого уровня обозначаются причины этого и пути улучшения показателя. В случае выявления допустимого уровня определяются пути повышения этого уровня.

Пульсометрия

Выполнение физических упражнений вызывает определенное напряжение функциональных систем организма занимающихся. Мера этого напряжения, в зависимости от нагрузочных воздействий, может быть различной - от оптимальной до недопустимой. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся.

О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы. Достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) является частота сердечных сокращений (пульс). Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) - важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, т.к. установлена линейная зависимость, между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости (занимающимися физической культурой). Все способы измерения пульса объединяются общим термином "пульсометрия".

Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов). В любом варианте измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надежности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий измерения - по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область, сердца), по исходному положению (лежа, сидя, стоя) по переводу, значений пульса в одну

минуту. Надежность предполагает длительность измерения (5, 10, 15, 30 или 60), точность фиксации отрезков времени и т.п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Для создания представления о составе показателей пульсометрии обсудим их некоторый перечень.

Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся.

Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Например. Проведено за урок 5 измерений пульса. Их значения (из расчета за минуту) - 100, 120, 120, 180, 100, что составило сумму 620. Делим на 5 (число измерений). Получаем средний пульс равный - 124. Величина среднего пульса позволяет соотносить различные занятия по степени нагрузочного воздействия, а также определять меру ее допустимости (при условии если отработано ориентировочное значение среднего пульса для занимающихся с различными возможностями). В принципе, можно ориентироваться на величины среднего пульса находящиеся в пределах 100-120.

Суммарный пульс. Суммарный пульс (сумма всех измеренных показателей пульса за занятие) в большей мере дает такую же информацию как средний пульс. Однако с его помощью косвенно можно характеризовать уровень энергетических затрат занимающихся за урок.

Усеченная пульсометрия восстановления. Служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, также косвенно характеризует уровень энергозатрат. Определяется этот показатель суммой значений пульса измеренного в начале каждой минуты (3-х или 5-ти) восстановительного периода.

Разница максимального значения пульса на занятии (для наблюдаемого испытуемого) и пульса до начала занятия. По этому показателю можно судить об интенсивности нагрузки. Кроме того, соотношение вычисляемой разницы в серии занятий позволяет судить об уровне адаптации и тренируемости занимающихся. Для оценки интенсивности нагрузки по пульсу можно ориентироваться на приводимую ниже таблицу.

Возраст	Пол	Пульс покоя (за 1 мин.)	Интенсивность (%) и продолжительность работы (за 1 мин.)			
			20	30	50	70
7-8	м	89	126	134	157-16	162-5
	д	91	162	180	170-15	171-4,5
9-10	м	79	127	143	163-19,5	164-7,5
	д	92	152	179	176-18,5	177-6,0
11-12	м	78	149	164	168-38	168-10,5

	д	88	164	180	166-30	166-6,0
13-14	м	80	162	170	165-57,5	168-8,5
	д	84	163	179	166-29,5	165-4,0

Представленные данные позволяют ориентироваться на оптимальные значения пульса и продолжительной непрерывной работы с интенсивностью от 20 до 70%, с учетом различий возраста и пола.

Разница пульса до занятия и пульса после окончания занятия. Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателями требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия и приведение их в состояние относительного покоя.

Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня. Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление - нагрузка недостаточна, длительное восстановление - нагрузка чрезмерна.

Определение индекса напряженности физической нагрузки. Индекс напряженности нагрузки (ИНН) определяется по формуле:

$$\text{ИНН} = [\sum \text{ЧСС (за 5 минут восстановления)} - \text{ЧСС исходная}] / t \text{ работы}$$

Чем выше интенсивность нагрузки, тем больше значение индекса.

Динамика значений пульса в процессе урока (пульсометрия). С помощью пульсометрии можно проследить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузочное воздействие в процессе занятия физическими упражнениями.

Организация пульсометрии. Выделяется три этапа работы. 1) Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений. 2) выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Измеряется (в течение 10 сек.) пульс покоя (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока произвести 15-20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности занимающегося. Измеренные показатели пульса фиксируются в протокол (см. протокол). 3) Окончательное оформление протокола, которое включает: а) пересчет величины пульса измеренных за 10 сек. в минутное исчисление, б) определение в % (от пульса покоя) динамики пульса, в) анализ полученных результатов, г) вычерчивание пульсовой кривой. В системе координат, где по оси абсцисс - минуты урока, а по оси ординат - значения пульса.

Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

Анализ полученных данных можно проводить по следующей схеме: 1) Величины максимального пульса - по ним судят об интенсивности нагрузки. 2) Величина т.н. "среднего" пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений. 3) Указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в

отдельности. 4) Обсуждается динамика пульса. При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание. Ниже приводится протокол определения пульса (приложение 2).

Динамометрия.

Динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу.

Кистевая динамометрия - метод определения сгибательной силы кисти.

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35-50 кг, у женщин - 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела, зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

Становая динамометрия определяет силу разгибателей мышц спины и измеряется она становым динамометром. Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая рук и ног, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130-150 кг, женщин-80-90 кг.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Экспериментальным путем, например, пробивают дорогу в практику новые приемы, методы, формы, системы учебно-воспитательной деятельности.

Эксперимент – это по сути строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Педагогический эксперимент может охватывать группу учеников, класс, школу или несколько школ. Исследования могут быть длительными и краткосрочными в зависимости от темы и цели. Эксперимент проводится для того, чтобы проверить возникшую гипотезу.

Надежность экспериментальных выводов прямо зависит от соблюдения условий эксперимента. Все факторы, кроме проверяемых, должны быть тщательно уравнены. Если, например, проверяется эффективность нового приема, то условия обучения, кроме проверяемого приема, необходимо сделать одинаковыми, как в экспериментальном, так и в контрольном классе.

Проводимые педагогами эксперименты многообразны. Их классифицируют по различным признакам – направленности, объектам исследования, месту и времени проведения и т. д.

Педагогический эксперимент - организованная деятельность педагога-исследователя и наблюдаемых с заранее поставленными исследовательскими целями.

Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, продуманности системы и серьезного осмысления поставленных задач.

Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи.

В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте - разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методика, которые проверяются на практике.

В заключительной, или **итоговой**, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

Любой эксперимент может дать объективные результаты только в том случае, если будет осуществлен тщательный контроль за факторами, действующими на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте. Эти факторы делятся на экспериментальные (которые, в свою очередь, подразделяются на причинные и следственные) и сопутствующие (к которым относятся уравниваемые и спонтанные).

Под экспериментальными факторами понимаются те, которые искусственно вводятся в соответствии с гипотезой в учебно-воспитательный процесс, и те, которые являются результатом действия первых.

Надо сказать, что употребляемый в педагогической литературе термин «переменный фактор» заимствован из математики и, хотя несет специфическую смысловую нагрузку, не может считаться более удачным, чем «экспериментальный фактор». Дело в том, что термин «переменный фактор» слишком условен и в равной мере может относиться к любым факторам, действующим в учебно-воспитательном процессе.

Тот фактор, который умышленно вводится в учебно-воспитательный процесс, называется **причинным (или независимым) экспериментальным фактором** (например, новый метод развития силы), а тот, который вследствие этого получает определенную величину следственным фактором.

Сопутствующий фактор объективно характеризует различия в двигательной подготовленности, психических особенностях и социально-

педагогических условиях жизнедеятельности с обычной и компенсирующей формой обучения.

В соответствии с целью, которую ставит перед собой исследователь, может быть применен или преобразующий эксперимент или констатирующий.

Преобразующий эксперимент (встречаются и другие названия: созидательный, формирующий, научно-исследовательский) предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой. Примером эксперимента подобного рода могут служить исследования эффективности программированного обучения.

Констатирующий эксперимент (его можно назвать еще контролирующим, практическим) предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении. Примером такого эксперимента может служить исследование, проведенное в ЛНИИФКе в 1956 году, подтвердившее ранее существовавшее предположение о необходимости комплексного развития двигательных качеств. Констатирующий эксперимент очень часто проводится для проверки действия того или иного известного факта, явления при работе в новых условиях, с другим возрастным контингентом занимающихся, с представителями других видов спорта. К этой же категории экспериментов относятся и те, которые призваны обосновать, раскрыть связи, установить меру факта, явления, уже существующих в практике и оправдавших себя многолетним использованием.

Необходимость уравнивания сопутствующих факторов требует изменения (в различной степени) обычных условий процесса физического воспитания. По степени изменения этих условий педагогические эксперименты принято подразделять на естественный, модельный и лабораторный.

Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Примером естественного педагогического эксперимента может служить исследование нового содержания программного материала для учащихся общеобразовательных школ, когда в экспериментальных классах применяются разработанные исследователем физические упражнения.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний. Примером подобного эксперимента могут служить исследования результативности различных отягощений для развития силы. Чтобы исключить влияние техники жима на результат, в эксперименте прибегают к выполнению жима в положении лежа.

Лабораторный эксперимент является более строгой формой научного исследования. Из широкого педагогического контекста выделяется определенная сторона, искусственно создается обстановка, позволяющая точно контролировать результаты и манипулировать переменными величинами. При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов). Например, для определения эффективности комплексов гигиенической гимнастики предварительно изучается

реакция организма на нагрузку по некоторым физиологическим показателям в условиях лаборатории.

Тема54. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ

План лекции

1. Требования к содержанию курсовых работ
2. Утверждение тем курсовых проектов
3. Планирование работы: проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования
4. Задачи исследования
5. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности
6. Работа с литературными источниками
7. Методика выполнения курсовых работ
8. Порядок подготовки и защиты курсовых работ

1. Требования к содержанию курсовых работ

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 (210х297 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 заголовков 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.

Утверждение тем курсовых проектов. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеofilьмов, плакатов и т.д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

Рекомендуемая к изучению 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. Берталанфи 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 55. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО САМБО

План лекции

1. Размеры и конструктивные особенности залов для занятий самбо.
2. Оборудование зала.
3. Вспомогательные сооружения.

4. Спортивная форма самбиста.
5. Медицинское и техническое оборудование.
6. Технология использования компьютера, фото и видеоматериалов.

1. Размеры и конструктивные особенности залов для занятий самбо

Занятия 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 спортивных соревнований.

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, видеомагнитофон, 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, 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 спортивных соревнований регламентируются международными правилами спортивных 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. Опясывает 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 зоной безопасности.

На спортивных 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 спортивных 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.

Количество ковров для проведения спортивных соревнований зависит от числа участников. При проведении спортивных 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.

В период проведения спортивных соревнований значительно увеличивается потребность в подсобных помещениях в зависимости от уровня спортивных 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 спортивных соревнований их организаторы обеспечивают медицинское обслуживание.

В период проведения спортивных 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 спортивных 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 спортивных соревнований устанавливаются микрофоны на столы главного судьи, судьи-информатора и руководителей ковров.

Музыкальное обеспечение спортивных соревнований включает: марши, гимн Республики Беларусь и музыку для заполнения пауз, которые образуются во время спортивных 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 спортивных соревнований. Она включает в себя: компьютер с принтером, ксерокс, факс и др.

Вышеперечисленное материально-техническое оборудование находится в прямой зависимости от финансового обеспечения.

Постоянно необходимо вести учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе.

2.Оборудование зала

Для проведения учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие требования к местам занятий:

Борцовский ковер 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 зона (центральная площадь ковра) — круг диаметром семь метров, в центре располагается круг диаметром один метр с десятисантиметровой окантовкой. Опоясывает рабочую площадь ковра зона пассивности шириной один метр, окрашенная сплошным красным цветом.

Таким образом ковер представляет собой круг диаметром 9 метров, пространство за которым шириной 1,2—1,5 м является зоной безопасности.

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. Тренеры и спортсмены обязаны освоить способы укладки ковров и крепления покрывала ковра.

Современная методика учебно-тренировочного процесса по самбо, дополнительно к борцовским коврам, количество которых зависит от габаритов зала. предусматривает рациональное использование размеров и конструктивных особенностей залов для проведения занятий по специальной физической подготовке. Для этого используются тренажеры, тяжелоатлетический инвентарь, канаты, манекены

Тренажеры имеют несколько конструкций: воспроизводящие положения тела человека; моделирующие эффективные режимы работы мышц занимающихся.

Для тренировок также используется тяжелоатлетический инвентарь (штанги, гири, гантели, малогабаритные штанги) и оборудование к нему помост, приспособление для упражнений со штангой в положении лежа, приспособление для развития кистей рук, стойки для приседания со штангой.

Идеально в зале иметь два типа тренажеров и тяжелоатлетическое оборудование.

Наличие в зале канатов зависит от высоты зала. Наиболее оптимальной является высота 4-5 м.

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 весоростовому 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 (52-57 кг), рост 155-165 см, вес 30 кг - (62-68 кг); 166-170 см, вес 32-35 кг - (74-90 кг); 171-180 см, вес 36-40 кг (100. +100 кг).

При приобретении борцовских манекенов желательно отдавать предпочтение тем, которые обтянуты кожей. Эти манекены удобны в работе и более долговечны.

Учитывая то обстоятельство, что борцы подразделяются на весовые категории и участие в спортивных соревнованиях требует от спортсменов постоянно соблюдать весовой режим.

Для реализации весового контроля в зале целесообразно иметь не менее двух весов, на которых будет осуществляться контроль собственного веса борцов.

Значительную помощь в качественной подготовке борцов, обеспечении постоянного контроля выполняемых технико-тактических действий и оценке динамики и содержания тренировочных схваток оказывает видеоаппаратура (видеокамера, телевизор, компьютер),

3.Вспомогательные сооружения

Вспомогательные помещения (раздевалки, туалеты, душевые), медицинский кабинет, реабилитационный центр.

Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.).

4.Спортивная форма самбиста

Спортивная форма самбиста. Требования к качеству изготовления. Требования правил спортивных соревнований к форме борца. Особенности покроя. Ширина рукава, длина куртки. Материал изготовления.

5.Медицинское и техническое оборудование

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

6.Технология использования компьютера, фото и видеоматериалов

Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по самбо. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий самбо и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.
2. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. – СПб.: ГАФК, 1998. – 127 с.

Тема 56. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МЕСТ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО

План лекции

1. Инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по самбо. Борцовские ковры, помост
2. Оформление зала. Освещение, звуковое сопровождение и радиовещание
3. Вспомогательные помещения

1. Инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по самбо

Для проведения спортивных соревнований по самбо необходимы 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.

Конструкция и габариты борцовского ковра для проведения спортивных соревнований регламентируются международными правилами спортивных соревнований по самбо. 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. Опясывает 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 спортивных соревнованиях все части ковра должны быть разного цвета. Зона пассивности окрашена 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 спортивных 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.

Количество ковров для проведения спортивных соревнований зависит от числа участников. При проведении спортивных 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.

В период проведения спортивных соревнований значительно увеличивается потребность в подсобных помещениях в зависимости от уровня спортивных 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 спортивных соревнований их организаторы обеспечивают медицинское обслуживание. Обязательным в современных условиях проведения международных спортивных соревнований является постоянное дежурство машины скорой помощи.

В период проведения спортивных соревнований, как показывает опыт, надо иметь не менее четырех электронных весов. Как правило накануне первого дня спортивных соревнований взвешиваются спортсмены пяти весовых категорий, мужчины и женщины на отдельных весах, двое весов –контрольные для предварительной проверки веса, в середине первого дня –взвешиваются спортсмены остальных четырех весовых категорий, которые будут бороться во второй день.

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 спортивных 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 спортивных соревнований устанавливаются микрофоны на столы главного судьи, судьи-информатора и руководителей ковров.

Музыкальное обеспечение спортивных соревнований включает: марши, гимн Республики Беларусь и музыку для заполнения пауз, которые образуются во время спортивных 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 спортивных соревнований. Она включает в себя: компьютер с принтером, ксерокс, факс и др.

Акт о соответствии зала необходимым требованиям для проведения спортивных соревнований составляется главным судьей, представителем спортсооружения и врачом в том, что оборудование места спортивных соревнований соответствует требованиям Правил спортивных соревнований по самбо.

Для подготовки мест проведения спортивных соревнований требуются:

- места для приглашенных лиц, для руководства, для прессы;
- места для зрителей (трибуны, скамейки, стулья);
- места для участников спортивных соревнований;
- разминочный тренировочный зал с радиофикацией;
- комнату для ВИП;
- комнату для секретарей;
- комнату для проведения взвешивания;
- комнату для жеребьевки и проведения совещаний представителей и судей

Требования к спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международной федерацией самбо (ФИАС): организаторы спортивных соревнований обязаны предусмотреть следующие помещения:

Основные размеры места проведения спортивных соревнований, с учетом планируемого количества участников, должны обеспечивать укладку не менее двух-трех ковров.

Для проведения спортивных соревнований необходимо обеспечить:

- зал для заседаний;
- помещение для работы Исполкома;
- пресс-центр с факсом и телефоном;
- помещение для интервью;
- помещение скорой помощи;
- помещение (раздевалку) для судей;
- отдельное помещение для главного судьи и секретаря;
- помещение для массажа;
- помещение для взвешивания (мужское и женское);
- помещение для разминки спортсменов;
- помещение для отдыха спортсменов;

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей

3. Оформление зала

Инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по самбо комплектуются в соответствии с требованиями международной федерации самбо (ФИАС). Учитываются размеры места проведения, особенности

освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, наличие электронных и информационных табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

4.Вспомогательные помещения

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.

Тема 57. ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО САМБО

План лекции

1. Юридические обоснования финансовых затрат
2. Формы и содержание смет
3. Финансирование сторонними организациями

1.Юридические обоснования финансовых затрат

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.

Юридические обоснования финансовых затрат из государственного бюджета предусматривают выделение средств на аренду спортивных помещений, расходов на наградную атрибутику, оплату за работу членов судейской комиссии, обслуживающего и медицинского персонала, а также статьи расходов на проведение централизованных учебно-тренировочных сборов. Утверждаются регламентирующие финансовые документы на целевое назначение и продолжительность сборов, количественный состав участников, тренеров, медицинского персонала. Предусматриваются условия оплаты за размещение и питание участников сбора, расходы на фармакологию и

витаминизацию участников сбора и медикаменты, а также финансовые расходы за аренду спортивных сооружений и инвентаря.

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.

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.

2. Формы и содержание смет

Сметное финансирование представляет собой предоставление денежных средств из государственного бюджета для покрытия расходов учреждений социальной сферы.

Утверждаются определенные формы и содержание смет, технология составления и утверждения.

Смета расходов на проведение спортивных соревнований или сборов включает статьи для проведения конкретных спортивных мероприятий и требуемые 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.

Рекомендуемая к изучению литература

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – В 4-х кн. – Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000.– С. 239-246. – ил.

Методические рекомендации для преподавателей

Основное внимание преподавателя, работающего с данной программой, должно быть обращено на творческое осмысление и доведение до студентов структуры современной науки.

Исходя из принципа интеграции при формировании содержания учебных тем, в них следует включить дидактически адаптированный материал смежных учебных дисциплин, помогающий осознать естественнонаучные основы теории и методики спортивной борьбы.

Преподаватель должен творчески подойти к подготовке лекций, используя научно-методическую литературу, предлагаемую в данной программе. На занятиях рекомендуется использование аудио- и видеоматериалов по тематике занятий. Педагог должен свободно владеть компьютерными технологиями поиска учебной и научной информации по изучаемой тематике.

Преподаватель должен быть разносторонне компетентным не только в современных достижениях теории и практики видов спортивной борьбы, теории и практики физической культуры, но и в основах смежных областей знаний - психологии, физиологии и др. Он должен владеть современной регистрирующей и анализирующей аппаратурой, знать методы основных исследований. Уметь излагать в доступной форме учебный материал, увязывать его с запросами будущей профессиональной деятельности студентов, хорошо владеть речью.

В процессе проведения лекционных и групповых занятий преподаватель должен использовать различные наглядные средства. Следует на протяжении прохождения всей учебной дисциплины проводить консультации студентам, четко вести отчетность по посещаемости и успеваемости студентов, привлекать студентов к проведению научно-исследовательской работы.

При подготовке к практическим занятиям рекомендуется шире использовать работы ведущих специалистов по проблеме физического воспитания, а также работы специалистов из смежных видов борьбы.

Специального внимания требуют студенты, занимающиеся по индивидуальным планам, для них необходимы отдельные консультации и организация отработок практических занятий, а также студенты иностранцы, для которых овладение предметом затруднено из-за особенностей их базовой подготовки и недостаточного знания русского языка

Основные задачи, которые стоят перед преподавателями:

-сообщить студентам необходимый объем знаний об основах оптимизации физической, технической, тактической и психической готовности борцов разного пола, возраста и квалификации;

-сформировать у студентов представление о необходимости использования разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфофункциональных, индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной одаренности, состояния здоровья;

-вооружить будущих преподавателей знаниями и умениями использования результатов исследования с целью повышения эффективности педагогических воздействий. Научить определению причин возникновения типичных ошибок у занимающихся, выбору приемов и средств их устранения, созданию условий самоанализа и самосовершенствования:

-выработать у будущих специалистов самбо необходимые прочные навыки оценивания уровня общей и специальной работоспособности борцов с помощью комплекса тестов и на их основе внесение корректив в процессе подготовки спортсменов.
