

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

11. Ахмеров, Э.К. Показатели частоты использования и эффективности разных приемов защиты высококвалифицированными волейболистками амплуа «либера» / Э.К. Ахмеров, Т.А. Куз // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 262–265.
12. Ахмеров, Э.К. Результативность блокирования в современном женском волейболе / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, Ю.А. Хамазюк // Игровые виды спорта: сб. науч. ст. – Минск: Медисонт, 2008. – С. 46–50.
13. Беляев, А.В. Контроль за физической работоспособностью / А.В. Беляев // Волейбол: сборник науч. статей под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: ФиС, 1983. – С. 66–68.
14. Легоньков, С.В. Специальная физическая подготовка / С.В. Легоньков // Физическая подготовка в системе тренировок волейболистов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 70–82.
15. Ширяев, И.А. Тесты для оценки развития прыгучести / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров // Волейбол: учеб. пособие. – Минск: БГУ, 2005. – С. 34.

27.01.10

Сенько В.М., Заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь, доцент кафедры спортивной борьбы (БГУФК)

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА САМБИСТОВ

Современная спортивная борьба характеризуется выполнением больших объемов тренировочной работы. Одним из определяющих факторов успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов является учет индивидуальных особенностей в формировании спортивного мастерства.

В статье обоснован и описан процесс реализации данных индивидуального планирования в условиях централизованной подготовки. Для расчета всех компонентов индивидуальной нагрузки и структурного анализа планируемого тренировочного процесса по самбо предлагается использование специальной компьютерной программы.

Modern sports wrestling is characterized by great volumes of training work. Taking into consideration individual peculiarities in sports mastering is one of the determining factors of successful competitive activity of top class wrestlers.

The process of individual planning realization under conditions of centralized training is substantiated in the article. A special computer program is proposed for calculation of all the components of individual loading and for structural analysis of a planned training process in sambo wrestling.

Комплексные задачи формирования спортивного мастерства борцов для достижения наивысшего результата в соревновательной деятельности, включают непрерывное, планомерное и эффективное повышение уровня технико-

тактической, физической и психологической подготовки спортсменов с учетом современных требований и индивидуальных особенностей.

Важное значение в системе подготовки высококвалифицированного борца имеет формирование его собственного индивидуального стиля, под которым понимается не любая индивидуальная манера поведения, а система способов, обусловливающих наибольшие результаты деятельности, при которой создаются оптимальные условия максимального использования сильных качеств и компенсации слабых сторон конкретного человека. При подготовке квалифицированных спортсменов важно учитывать индивидуальные морфофункциональные параметры, уровень и темпы развития физических качеств, индивидуальные физиологические способности организма и психические особенности личности. Известна диалектическая взаимосвязь и влияние индивидуальных особенностей спортсменов на выбор того или иного вида спорта. В связи с этим актуальным является классификация индивидуальных показателей личности спортсмена.

Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов отмечается многими учеными и специалистами. Академик Г.С. Туманян [14] предлагает классифицировать показатели физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности, где в физической подготовленности различать показатели состояния здоровья спортсме-

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

на, особенности телосложения и уровень развития физических качеств, в технической – объем усвоенных технических действий, разносторонность и эффективность спортивной техники, в тактической – вариативность применения тактических действий, эффективность и разносторонность практических навыков, в психической – степень увлеченности спортом и особенности характера, в теоретической – объем и глубину знаний.

Установлено, что техника борца, при прочих равных условиях, будет тем рациональнее, чем полнее она отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке. Помимо этого строение тела у борцов разных весовых категорий различается по тотальным размерам, по типу пропорций тела, особенностям конституции.

В индивидуализации процесса подготовки и совершенствования борцов различных весовых категорий и типов пропорций тела могут учитываться

особенности соматических типов, классификация которых [В.В.Бунак] состоит из девяти типов пропорций тела: аристоидный – короткие ноги и узкие плечи; гипостирифидный – короткие ноги и средние плечи; стириоидный – широкие плечи и короткие ноги, гипогармонийдный – узкие плечи и средние ноги; гармонийдный – средняя ширина плеч и длина ног; парагармонийдный – широкие плечи при средней длине ног; тейноидный – длинные ноги и узкие плечи; паратейноидный – средняя ширина плеч и длинные ноги; гигантоидный – широкие плечи и длинные ноги.

Согласно приводимым данным [13], у борцов наиболее часто встречаются гипостирифидный, стириоидный, парагармонийдный и гигантоидный типы пропорций тела.

Индивидуализация подготовки борцов должна базироваться на естественнонаучных закономерностях взаимосвязи функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсменов различных соматических типов [6].

В то же время существующие направления и рекомендации планирования подготовки требуют учета всех компонентов тренировочных нагрузок, реально отражающих выполняемую тренировочную работу отдельно взятого спортсмена.

Цель работы: обеспечение системного подхода к индивидуальной работе со спортсменами для достижения высоких спортивных результатов по самбо.

Основные задачи:

– обобщить показатели технико-тактической подготовленности самбистов разных возрастных групп;

– выделить слабые звенья индивидуальной работы с борцами;

– определить оптимальные параметры сочетания времени тренировочных заданий разной мощности и интенсивности с временем восстановления;

– использовать компьютерную программу для расчетов всех компонентов индивидуальной нагрузки и структурного анализа планируемого учебно-тренировочного занятия;

– создать технологическую систему суммированных информационных показателей тренировочной работы для составления реальных данных индивидуального планирования.

Методы исследований:

– изучение публикаций и литературы по вопросам темы работы;

– анализ процентного соотношения выполняемых технических действий самбистами разного возраста на республиканских соревнованиях;

– соотношение показателей технико-тактической подготовленности ведущих самбистов республики с «моделью чемпиона» (по Е.М. Чумакову);

– педагогический эксперимент по определению оптимального соотношения периодов работы и отдыха с учетом интенсивности и продолжительности тренировочных заданий (хронометрия, пульсометрия, анализ восстановления частоты дыхания и ЧСС);

– анализ процентного соотношения выполняемых заданий в разных режимах функциональной нагрузки;

– определение объемов нагрузки и распределения средств специальной и физической подготовки;

Для достижения поставленной цели и решения намеченных задач по созданию технологической системы комплексного обеспечения индивидуализации тренировочного процесса самбистов за основу были взяты требования этапного комплексного контроля подготовленности спортсменов (таблица 1)

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таблица 1 – 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

Как видно из поставленных задач и методов исследований регистрируемых параметров, организация процесса подготовки требует учета всех компонентов индивидуальных тренировочных нагрузок, реально отражающих выполняемую тренировочную работу отдельно взятого спортсмена в сочетании с индивидуальными особенностями формирования технико-тактического комплекса.

Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности

Организация исследования: обзор литературы и изучение результатов исследований по проблематике темы, проведение педагогического эксперимента, обобщение данных.

Хронометрия. Определение оптимального времени заданий разного содержания и интенсивности.

Пульсометрия. Обобщение показателей ЧСС в заданиях разного объема и мощности.

Анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки.

Использование компьютерной программы учета планируемой тренировочной работы, включающей в сокращенном (аббревиатурном) виде содержание и организационные формы выполнения заданий, продолжительность работы, интенсивность и объем выполняемой нагрузки.

Анализ параметров. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки с учетом направленности спор-

тивной тренировки и восстановительных процессов после работы в разных зонах интенсивности.

Уровень технико-тактической подготовленности СД.

Видеозапись и протоколирование контрольных схваток. Сравнительный анализ с модельной характеристикой «чемпиона».

Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.

Для определения наиболее рациональных форм устранения отставания отдельных борцов в технико-тактическом и специально-физическом уровне подготовленности спортсменов нами обобщены исследования специалистов (1, 3, 13, 15), выполнен анализ индивидуальных технико-тактических действий самбистов по результатам республиканских соревнований (чемпионат и первенство Республики Беларусь по самбо в 2009 г). Арсенал технико-тактических действий учитывался по следующей методике:

- подсчитывалось процентное соотношение реальных попыток бросков всех классификационных групп самбо;
- использовались записи символами (В.П. Волков) бросков в четырех секторах: назад (вправо, влево), вперед (вправо, влево) с учетом применяемых захватов и стойки борцов в разных взаиморасположениях.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таблица 2 – Форма протокола технических показателей самбистов

Сводный протокол технических показателей борцов								
№ п/п	Фамилия И. О.	Показатели техники	суммарные показатели СД					
			A	B	BЭ	Э	P	Po
1.	Исаев Г.	нападение защита						
2	Фоменок С.	нападение защита						
3.	Батура А.	нападение защита						

Условные обозначения суммарных показателей:

А – активность;
 В – разнообразие всех примененных приемов;
 ВЭ – разнообразие эффективно проведенных приемов;

Э – эффективность;
 Р – результативность;
 Ро – общая результативность.
 Н3 – надежность защиты

Таблица 3 – Анализ применяемых в соревнованиях бросков

Возрастная группа	Применяемые на соревнованиях броски основных классификационных групп (%)									
	под ноги	подхваты	подсады	засечки	Броски через бедро	Броски захватом ног (ноги)	подсечки	Броски при гибом через грудь	Броски через плечи	Болевые приемы со стойки
взрослые	18	14	2,4	8,2	12,6	26,8	4	8,5	4,5	1,0
Пр/лев.	14/4	10/4	2,4/0	/8,2	8/4,6	14/12,8	2/2	6,5/2	3,5/1	1/0
молодежь	14,5	14,7	4,3	13,5	16,4	20,5	2,3	4,6	8,7	0,5
Пр/лев.	11,5/3	11,3/3,4	3,3/1	12/1,5	14/2,4	10,5/10	1,3,/1	3,2/1,4	5,4/3,3	0,5/0
юноши	12,6	16,8	8,3	11,6	21,5	22,7	1,3	2,6	2,6	0
Пр/лев.	8,2/4,4	14,4/2,4	6,2,/2,1	8,4/ 3,2	16,3/5,2	12,4/10,3	1/ 0,3	2/ 0,6	1,4/ 1,2	0/0

Таблица 4 – Сравнительный анализ технико-тактических действий лучших самбистов с показателями модели «чемпиона» (Чумаков Е.М.)

	стойка			партер		
	К-во попыток (за схватку)		%	К-во попыток (за схватку)		%
А-активность	8–12	6–8		4–6	4	
Средний показатель	6–8	4–6	80	4–5	2–4	
В-вариативность	К-во приемов из основных групп)		%	Варианты приемов из разных групп		%
Средний показатель	4–6	3–5	90	0,8–1	1	100
ВЭ-эффективная вариативность	К-во результативных приемов		%	К-во результативных приемов		%
Средний показатель	4–6	3–5	90	0,8–1	1	100
Э-эффективность	Соотношение полученных оценок к возможным результатам		%	Соотношение всех попыток к результативным приемам		%
Средний показатель	45,25 %	48 %.	102	93,9 %	94 %	100
Р-результативность	Сумма баллов (за время схватки)		%	Сумма баллов (за время схватки)		%
Средний показатель	9–12	8–10	85	4–8	2–4	50
Ро-общая результативность	Соотношение суммы оценок к количеству схваток		%	Соотношение суммы оценок к количеству схваток		%
Средний показатель	9,5	9	98	6	3	50
Н3 надежность защиты	Соотношение суммы проигранных баллов к полученным оценкам		%	Соотношение суммы проигранных баллов к полученным оценкам		%
Средний показатель	65,5 %	66	100	80–90 %	70 %	80

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Пояснения: Чистые броски и успешно проведенные болевые приемы включались в общий показатель как 12 баллов (победа с явным преимуществом).

Одним из основных показателей этой модели является общая вариативность – (В), показывающая из скольких основных групп приемов пытаются применять спортсмены технические действия. В соответствии с моделью чемпиона необходимо стремиться к совершенствованию приемов из всех классификационных групп.

Как показал анализ, отставание лучших самбистов республики от модельной характеристики в некоторых показателях незначительно. Однако вариативность применяемых бросков ниже модельной. Подавляющее большинство спортсменов владеет в основном приемами одного или двух направлений, хотя и с высоким показателем результативности

Настораживает тот факт, что в арсенале технических действий юниоров фактически нет комбинаций бросков, почти отсутствуют качественно выполняемые подсечки.

Для обеспечения всех компонентов информации тренировочного процесса была использована компьютерная форма планируемого занятия (8), включающая в сокращенном (аббревиатурном) виде структурные задания, требуемые организационные формы их выполнения, продолжительность работы, интенсивность и объем выполняемой нагрузки с использованием шкалы интенсивности (3) на основе индивидуальной нагрузки борца.

Введение программных расчетов позволило в общем времени тренировки определять время планируемых заданий (т. е. моторную плотность занятия) с учетом особенности работы или количества повторений, интенсивности заданий (по влиянию на ЧСС) и времени восстановления (отдыха между заданиями). Показатели тренировочных заданий отражают объем нагрузки каждым борцом группы или команды.

Предлагаемая форма 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 актив-

ной (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 определяется временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной).

Аэробная работа планируется до 4 зоны интенсивности (ЧСС до 150 уд/мин).

Анаэробная – до 6 зоны (ЧСС до 180 уд/мин).

Гликолитическая – 7 зона (ЧСС до 200 уд/мин).

Креатинфосфатная – 8 зона (ЧСС св. 200 уд/мин).

При проведении педагогического эксперимента были определены показатели частоты сердечных сокращений и времени восстановления после заданий разной продолжительности и интенсивности. Подтверждены выводы о целесообразности восстановления после заданий разной интенсивности до 20–21 удара за 10 с («разминочный пульс»). Накопление суммированного функционального утомления происходит значительно медленнее, чем после блоков заданий разной интенсивности, без восстановления частоты дыхания и пульса. Однако с целью повышения специальной выносливости в смешанной аэробно-анаэробной зоне такие блоки заданий или продолжительные по времени задания специальной направленности (тренировочные схватки до 30 мин) являются эффективными.

Определяется также время и объем средств физической и специальной подготовки разной мощности и интенсивности.

Проблемным вопросом является учет индивидуальных особенностей спортсмена в коллективной форме тренировки.

Одной из основных форм обеспечения целенаправленной подготовки спортсменов, входящих в составы национальных команд республики, являются централизованные учебно-тренировочные сборы. Трудности, с которыми сталкиваются тренеры, это неоднородность подготовленности спортсменов по многим компонентам.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таблица 5 – Структура и содержание учебно-тренировочного занятия

Задание	Форма задания	Формула продолжительности рабочего задания			Смена работы (1 или 2)	Интенсивность работы в усл.ед.		Суммарная нагрузка						
		Кол-во заданий или серий	Показатели времени работы и отдыха (мин)			актив	пассив	общее время	время. раб.	усл. ед.				
			раб.	отдых										
ТП	О,П	1		5	1			5	0	0				
P	Ф	1	12		1	2		12	12	24				
СП	И	1	4	2	2	4	3	12	8	28				
								0	0	0				
ИБ	С,О	1	4	2	2	4	3	12	8	28				
		1	4	2	2	4	3	12	8	28				
ПЛ								0	0	0				
								0	0	0				
ОД	З+К	2	5	2	2	5	4	28	20	90				
								0	0	0				
ТД	С+К	2	4	2	2	4	2	24	16	48				
								0	0	0				
СБ	О	1	5	2	2	6		14	10	60				
	Т	1	5	5	1	6		10	5	30				
ФП	Г	1	6		1	1		6	6	6				
		Н – суммарная нагрузка						135	93	342				
		А – активная работа				58								
		П – пассивная работа				35								
		О – ОМУ и отдых				42								
Общая продолжительность занятия (мин)						135								
Аэробная работа (мин и %)						68	50,4		73,1					
Анаэробная работа (мин и %):						25	18,5		26,9					
Гликолитическая (мин и %)														
Креатинфосфатная (мин и %)														
Восстановление (мин и %)						42	31,1							
Средства подготовки	ФП (мин и %)				26			28,0						
	СП (мин и %)				67			72,0						

Пояснение (аббревиатурные сокращения 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 – средства физической подготовки.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Данные расчетов дают возможность контролировать соответствие плановых показателей реальному влиянию на функциональное состояние каждого борца. Анализ сопоставления данных показывает, что борцы, имеющие высокий уровень специальной выносливости, реагируют на задание с пониженным показателем ЧСС, указывающим на адаптацию к работе в данной зоне интенсивности. Отмечается также ускорение восстановительных процессов.

На основании данных исследований назрела необходимость определения индивидуальных показателей функциональной подготовленности каждого борца накануне централизованной подготовки.

Это позволяет предотвратить перегрузку спортсменов, не готовых на данный момент к планируемым нагрузкам по объему и интенсивности, за счет снижения количества заданий. В то же время для вывода лидеров на более высокие показатели тренированности плановые задания должны корректироваться в сторону повышения, увеличивая количество заданий смешными спарринг-партнерами или изменением интенсивности (мощности) выполнения заданий.

Рациональное варьирование средствами подготовки и формами их распределения – одно из основных направлений созидательной работы личных тренеров спортсменов. Базовая подготовка, помимо освоения широкого арсенала приемов, должна обеспечить оптимальный уровень развития физических качеств, гарантирующий возможность применения технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

При формировании технико-тактического комплекса на базе индивидуальных особенностей спортсмена должны учитываться следующие компоненты:

- морфофункциональные признаки организма;
- отличительные черты характера;
- склонность к определенным техническим действиям;
- особенности стойки, захватов, манеры ведения схваток;
- координационно-кондиционные способности.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки являются:

1. Обеспечение автоматизации и закрепление навыка выполнения основ техники.
2. Овладение вариантами выполнения приемов и динамических ситуаций, способствующих их эффективному применению (с изменениями второстепенных деталей двигательного действия, но сохраняя основную структуру приема).

Переход к целенаправленной индивидуальной подготовке самбиста после обобщенной базовой учебно-тренировочной работы включает овладение навыками атакующих и ответных действий в положении стоя и лежа на основе рационального использования разнообразных тактических приемов.

Универсальное содержание комплекса технико-тактических действий самбиста должно включать броски в четырех направлениях.

Таблица 6 – Средние показатели восстановления ЧСС до разминочного пульса (20–21 уд. за 10 с)

Интенсивность задания ЧСС за 10 с	Время выполнения	Восстановленный пульс ЧСС за 10 с	Время восстановления до следующего задания
21–23	10–20 мин	19–20	до 1 мин
24–26	5–10 мин	20–21	1–2 мин
27–28	3–5 мин	20–21	От 2 до 3 мин
29–30	до 5 мин	21	3–5 мин
31–32	до 2 мин	20–21	>5 мин
> 32	до 30 с	20–21	до 5 мин

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Особое внимание необходимо уделять наработанным способам преследования в атаке, разнообразным ответным действиям на атаки соперника, умению атаковать соперника в положении лежа переворотами, удержаниями, болевыми приемами в комбинационных связках, при надежной защите от атакующих действий соперника.

Физическая подготовка борца, с учетом отличительных особенностей личной техники и современных требований повышения интенсивности борьбы в соревнованиях, по мере роста спортивного мастерства спортсмена становится специализированной. Из средств физической подготовки полностью или частично исключаются упражнения, не обеспечивающие необходимое воздействие на повышение специального физического развития борца. Для повышения кондиционных возможностей ведущее значение приобретает локальное воздействие на основные мышечные группы, участвующие при выполнении приемов индивидуального комплекса. В такой интегральной физической подготовке можно целенаправленно использовать асимметричное развитие мышечных групп, участвующих в выполнении атакующих действий индивидуального комплекса.

Для совершенствования приемов индивидуального технико-тактического комплекса основная роль отводится методу ситуационной полидинамики, в котором изучается и нарабатывается рациональное применение индивидуальной техники в создаваемых ситуациях соперником, а также возможности создания необходимых положений или защитной реакции соперника для реального применения своих излюбленных приемов. Этот метод может эффективно влиять на повышение уровня оперативного мышления борца, сокращение латентного времени реакции на возникающие ситуации, развитию антиципации борца (чувства предвидения действий соперника).

Такая подготовка способствует составлению и реализации рационально подобранных технико-тактических схем атакующих действий в соревновательных схватках и оперативной коррекции содержания схваток по эффективности атакующих действий и надежности защиты.

Особого внимания в распределении средств подготовки, влияющих на функциональную подготовку спортсмена, заслуживают выводы физиологов о закономерностях восстановитель-

ных процессов (1). Так, 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 общей работоспособности после максимальной нагрузки при переходе к малой и средней происходит на 6–7-й день.

В связи с этим при планировании недельных микроциклов каждое занятие должно отличаться от предшествующего по преимущественной направленности энергообеспечения систем организма и сохранению оптимальных периодов восстановления работоспособности в той или иной зоне интенсивности. Подтверждаются выводы о необходимости планирования в недельном микроцикле не более одной максимальной или двух суммирующих больших нагрузок.

Выводы и рекомендации

На основании обобщения исследований особенностей индивидуализации процесса подготовки спортсменов, результатов педагогического эксперимента по обеспечению системного подхода к индивидуальной работе для достижения высоких спортивных результатов по самбо можно сделать следующие выводы:

Отставание самбистов республики от модельной характеристики в некоторых показателях связано с недочетами в базовой технико-тактической подготовленности спортсменов.

Комплексный подход к реализации всех задач подготовки самбистов на этапе высшего спортивного мастерства должен обязательно учитывать параметры индивидуальных показателей.

Для повышения кондиционных возможностей, ведущее значение приобретает локальное воздействие на основные мышечные группы, участвующие при выполнении приемов индивидуального комплекса.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

При формировании технико-тактического комплекса на базе индивидуальных особенностей спортсмена учитывать все необходимые компоненты.

Использование компьютерной формы планируемого занятия обеспечивает информативность всех компонентов тренировочного процесса.

При распределении средств подготовки каждое занятие должно отличаться от предшествующего по преимущественной направленности энергообеспечения систем организма при сохранении оптимальных периодов восстановления работоспособности в той или иной зоне интенсивности.

Для целенаправленного повышения уровня спортивного мастерства самбистов, предотвращения случаев перенапряжения и перетренированности молодых спортсменов, проходящих централизованную подготовку в сборных командах республики рекомендовать:

– определять индивидуальные показатели функциональной подготовленности каждого борца накануне централизованной подготовки и избирательно реализовывать запланированные параметры тренировочных нагрузок;

– корректировать плановые задания за счет увеличения количества или изменения интенсивности (мощности) выполнения заданий для вывода лидеров на более высокие показатели тренированности;

– целенаправленно использовать при интегральной физической подготовке асимметричное развитие мышечных групп, участвующих в выполнении основных атакующих действий индивидуального комплекса;

– уделять особое внимание наработанным способам преследования в атаке, разнообразным ответным действиям на атаки соперника, умению атаковать соперника приемами в комбинационных связках при надежной защите от атакующих действий соперника;

– учитывать индивидуальные морфофункциональные особенности спортсмена при формировании индивидуального технико-тактического комплекса.

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. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 264 с.
5. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.
6. Рукавицын, Д.Б. Индивидуализация тактико-технической подготовки дзюдоистов: методическое пособие / Д.Б. Рукавицын, В.И. Рудницкий, В.М. Сенько. – Минск: РУМЦ ФВН, 2000. – 50 с.
7. Сенько, В.М. Методика формирования и совершенствования индивидуального технико-тактического комплекса самбиста / В.М. Сенько // Материалы 111 научной сессии АФВиС РБ по итогам НИР за 1997 год / АФВиС РБ. – Минск, 1998. – С. 92–93.
8. Сенько, В.М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.М. Сенько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы V Междунар. науч. сессии АФВиС РБ по итогам НИР за 1999 г. – Минск, АФВиС РБ, 2000. – С. 123–126.
9. Сенько, В.М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов / В.М. Сенько // Материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Минск, 2006. – С. 156–161.
10. Сенько, В.М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов / В.М. Сенько // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта: материалы междунар. науч.-метод. конф., посвященной памяти д-а пед. наук, проф. А.А. Гужаловского. – Минск, БГУФК, 2008. – С. 317–320.
11. Сенько, В.М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо / В.М. Сенько // Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти засл. тренера СССР, профессора Е.М. Чумакова. – М.: РГУФКиС, 2008. – С. 13–17.
12. Сенько, В.М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо / В.М. Сенько // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах; науч.-пед. школа В.И. Рудницкого: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 173–177.
13. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г. Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. – М.: ФиС, 1979. – 186 с.
14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1998. – 398 с.
15. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 2000. – 383 с.

04.01.10