

Выводы

1. Теоретико-библиографический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы позволили выявить, что в системе знаний по теории в области совершенствования движениями преобладают идеи, гипотезы, логические обобщения и явно ощущается недостаток достоверного экспериментального материала, характерного для спорта с его сложной и постоянно совершенствующейся двигательной деятельностью. В частности, мы не обнаружили ни одной экспериментальной работы, посвященной вопросам использования бильярда или его упражнений для повышения результативности в спортивной деятельности. В то же время баскетбол характеризуется наличием большого числа приемов, требующих высокой точности. Важная роль принадлежит трехочковым броскам, являющимся самым результативным игровым приемом.

2. Применение разработанных тренировочных упражнений (заданий) и игра на бильярде «снукер» существенно улучшили целевую точность испытуемых при бросках мяча в баскетбольное кольцо из трехочковой зоны с места. Выбор и применение упражнений подтверждает правомерность принципа сопряженного развития целевой точности. Кроме того, между движениями за бильярдным столом и на баскетбольной площадке существует положительный «перенос», облегчающий процесс освоения двигательного навыка. В этом смысле у баскетболиста при бросках в кольцо или у бильярдиста при ударе по шару видны сходные смысловые и программирующие стороны – попадание в цель.

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 336 с.
2. Портнов, Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 256 с.: ил.
3. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Андреев; Омский гос. пед. ин-т физ. культуры. – Омск, 1998. – 22 с.
4. Останин, Е.А.. Бильярд / Е.А. Останин. – М.: Терра – Книжный клуб 2002. – 232 с.: ил.
5. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
6. Иванченко, А.Е. Игра на бильярде (снукер) как средство повышения целевой точности баскетболистов / А.Е. Иванченко, Е.И. Иванченко // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 48–53.
7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье». – Минск: Национальный институт образования, 2008. – 18 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

В.С. Ивко, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В системе подготовки спортсменов высокого класса в спортивной борьбе наряду с решением различных задач технической, тактической подготовки, психологической, теоретической особое место занимает физическая подготовка. Она обеспечивает развитие силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей, способствует формированию структуры двигательных действий борца, закреплению рациональной спортивной техники.

Спортивная практика показывает, что выполнение почти всех технических действий в греко-римской борьбе требуют от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий. В системе специальной физической подготовки скоростно-силовые качества и спортивная техника, по мнению Н.Г. Озолина, рассматриваются в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью.

Анализ основных требований к формированию скоростно-силовых качеств борцов выявил многогранность систем организма, задействованных в процессе их формирования и совершенствования [1].

При планировании средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки необходимо каждый большой тренировочный цикл начинать с общей физической подготовки и только после этого можно приступить к совершенствованию специальной скоростно-силовой подготовленности [2].

На основании многолетнего опыта работы со спортсменами высокого класса, обобщения передового опыта тренеров и специалистов по спортивной борьбе можно рекомендовать следующие методы развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей спортсменов [4]:

1. Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним, и, наконец, с предельным. Могут быть другие варианты последовательности выполнения: сначала

выполняют упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Метод меняющихся нагрузок – наиболее распространенный для развития силы борца.

2. Метод предельных нагрузок. Упражнения выполняются с таким предельным отягощением, при котором спортсмен может выполнить упражнения только 1–2 раза. При применении этого метода усталость наступает гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха, необходимого для восстановления ЧСС до уровня 130–150 уд/мин (3–10 минут), упражнение повторяется.

3. Метод «до отказа». При выполнении упражнений используется непредельное отягощение (60–80 % от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10–30 раз). Последние повторения упражнения выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением. После небольшого отдыха выполнение упражнения повторяется. Выполнение упражнений для воспитания силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части занятия.

4. Метод постановки непосильной задачи. Является разновидностью метода изометрических упражнений. Спортсмену предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение.

5. Изометрический метод. Спортсмен принимает какую-либо позу (упор, вис на согнутых руках и т. п.) и за счет напряжения мышц удерживает ее до предела 5–10 с. Чем больше усилий прилагает спортсмен, тем меньше времени он может удерживать позу и тем эффективнее воздействие нагрузки.

6. Уступающий метод. К мышечным группам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельного напряжения мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

В тренировочном процессе высококвалифицированных борцов многие специалисты рекомендуют для совершенствования скоростно-силовых качеств использовать тренировочные схватки с партнером. Среди них можно выделить следующие [4]:

1. Схватки с соперником, превосходящим по силе. Для такого поединка выбирается более сильный, но менее опытный партнер.

2. Схватки с соперником, уступающим по силе. Выбирается менее сильный и менее опытный партнер. В данном случае при выполнении приемов совершенствуются скоростно-силовые качества и технические характеристики.

3. Схватки игрового характера. Проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести соперника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т. е. использовать такой момент, когда можно выполнить прием без затраты своих сил.

4. Схватки на броски с падением. Борцу дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести своего тела для выполнения бросков.

5. Схватки с усилием соперника. Борцу дается задание выполнить прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнеру прилагать постоянные или временные усилия в одном направлении. Проводя приемы в направлении усилий противника, борец получает навык использования этих сил в борьбе.

6. Схватки с целевыми заданиями. Борец в процессе ведения схватки получает целевые установки (одержать чистую победу, вытолкнуть соперника за ковер, выиграть территорию ковра и др.).

При применении схваток как средства повышения скоростно-силовых возможностей следует помнить:

1. При тренировке с более легким и более квалифицированным партнером улучшаются «взрывная» сила, быстрота.

2. При тренировке с более квалифицированным и более тяжелым партнером улучшаются сила, быстрота и выносливость.

Уровень скоростно-силовой подготовленности в борьбе – это результат не одной мышцы, целой группы мышц, объединенных координационным соподчинением. Поэтому увеличение уровня ССП находится в прямой зависимости прежде всего с совершенствованием нервно-координационных отношений, зависящих с одной стороны от улучшения внутримышечной координации за счет включения в синхронизированную работу большого числа двигательных единиц с большей степенью напряжения, и с другой – от совершенствования межмышечной координации.

В условиях реального поединка постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в поединке могут происходить на фоне значительной усталости или на свежие силы, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения. Эти факты говорят о том, что разработка современных средств и методов совершенствования

шенствования ССП требует изучения динамики и мощности физиологических нагрузок с позиций механизмов энергообеспечения в соревновательном поединке.

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 44 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВАНИИ УЧЕТА ТЕОРИИ БИОРИТМОВ

О.М. Кабакович,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Бег на средние дистанции в современной легкой атлетике является одним из интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорная борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на средние дистанции особую красоту и привлекательность.

В настоящее время уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов за последние несколько десятилетий заметно стабилизировался, а в ряде дисциплин и снизился. И если в спринте, спортивной ходьбе и технических видах программы соревнований (особенно в метаниях) наши спортсмены завоевывают призовые места на международной арене, то в беге на средние дистанции отставание более чем заметно. По мнению тренеров сборной команды страны, проблема тут не только в том, что лидеры сборной не могут проявить себя, но и в низких результатах в беге на средние дистанции в стране в целом. Так, для прохождения в финальную часть чемпионата Республики Беларусь в беге на 800 м, 1500 м достаточно показать результат уровня КМС – I, а иногда и II взрослого разряда. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка резерва. Результаты лидеров юношеских и юниорских сборных значительно отстают от мировых, а большинство членов национальных команд – одаренные атлеты, подающие большие надежды, – не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия спортом, едва достигнув 20–22 лет. Это объясняется, в первую очередь, большой загруженностью атлетов соревнованиями.

Анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки бегунов на средние дистанции, показывает слабую изученность проблемы. Исследований по этому вопросу явно недостаточно и он остался нерешенным со времен бывшего Советского Союза. Данное положение развития бега на средние дистанции на современном этапе не в состоянии обеспечить должного уровня подготовки бегунов в достижении результатов мирового класса [4].

Молодые тренеры, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учеников, форсируя их тренировочный процесс. Установлено, что даже молодые спортсмены имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность. Отмечается и низкая мотивация спортсменов на достижение высоких результатов. Не случайно многие из них боятся стартов, а их соревновательная деятельность не отвечает стабильности. Помимо этого нехватка обучающих программ, рекомендаций по тренировке «средневики», недостаточное количество публикаций в научно-методической литературе, а часто и недоступность такой информации негативно влияют на качество подготовки спортсменов.

Управление – это контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности. Управление конкретно основано на сличении реальной динамики существенных характеристик тренировочного процесса с заранее заданным эталоном. В качестве последнего могут служить спортивный результат и модельные показатели, отражающие изменение технического мастерства, физической подготовленности и функционального состояния спортсмена под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Коррекция хода тренировочного процесса осуществляется при изменении соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Таким образом, техника управления ходом тренировочного процесса чрезвычайно проста и очевидна. Она разработана еще на заре становления современной методики подготовки спортсменов и в наши дни отличается от своего прообраза только более объективными способами оценки уровня специальной подготовленности спортсмена [1].