

более эффективно. Оптимизацию системы движений при выполнении отталкивания целесообразно осуществлять в направлении уменьшения амплитуды сгибания опорной ноги во второй части фазы амортизации.

4. В учебно-тренировочном процессе прыгунов в длину, использующих установку на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание, а также педагогическую установку на быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом для повышения эффективности техники отталкивания целесообразно влиять на систему движений таким образом, чтобы первую часть фазы амортизации спортсмен выполнял с минимальным сопротивлением сгибанию опорной ноги, а во второй части фазы амортизации двигательные возможности позволяли спортсмену затормозить сгибание опорной ноги за минимальное время.

Список использованных источников

1. Донской, Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков [и др.]; под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с., ил.
4. Александрова, О. Разбег и скорость / О. Александрова, С. Сидоренко, И. Тер-Ованесян // Легкая атлетика. – 1978. – № 6. – С. 6–7.
5. Верхошанский, Ю.В. Каким должен быть разбег / Ю.В. Верхошанский // Легкая атлетика. – 1966. – № 5. – С. 3–4.
6. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин [и др.]; под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Иориш, Ю. 8.90. Феноменальный прыжок? / Ю. Иориш // Легкая атлетика. – 1981. – № 6. – С. 24–27.
8. Еремин, Ю.С. Исследование влияния различных двигательных установок спортсмена на структуру движений в спортивных упражнениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.С. Еремин. – М., 1967. – 19 с.
9. Скобликов, В.И. Исследование влияния педагогических установок на спортивно-технический результат: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Скобликов. – Л., 1973. – 17 с.

01.10.2012

УДК 796.015

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Г.П. Косяченко, канд. пед. наук,

А.И. Лихач,

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация.

В статье дана характеристика интегральной подготовки тренеров по вольной борьбе во взаимосвязи с другими видами подготовки в процессе тренировочных занятий и соревнований. Материал статьи отличается новизной.

INTEGRAL TRAINING OF COACHES TO BE IN FREESTYLE WRESTLING AS PART OF SPORTS PERFECTION PROCESS

Abstract.

The characteristic of the integral training of freestyle wrestling coaches in connection with other kinds of preparation during training exercises and competitions is supplied in the following article. The material is notable for its originality.

Введение.

В процессе спортивного совершенствования тренеров по вольной борьбе реализуются различные виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная. Особое место отводится интегральной подготовке, которую по утверждению Н.Г. Озолина, следует понимать как целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) действий спортсмена и комплексное проявление деятельности в процессе соревнований [1].

Соревновательная деятельность борцов являет собой яркий образец системности, связанного целого. И это положение необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе. Поэтому очень важно, чтобы обширный арсенал средств, методов, составляющих, которые изучает на учебно-тренировочных занятиях спортсмен, он мог реализовать в процессе поединка, где слиты воедино техника и тактика, физические и морально-волевые качества, знания и т. п.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи в каждом виде подготовки автономно и ждать, что на соревнованиях эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Именно в таком смысле и говорится об интеграции* всех качеств, навыков, умений и знаний.

Вполне понятно, что чем шире арсенал техники и совершеннее, тем больше у спортсмена возможностей максимально использовать в поединке свой физический потенциал; а чем шире и совершеннее арсенал тактики, тем больше возможностей максимально реализовать в поединке свой технический потенциал.

Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении лет.

В задачи интегральной подготовки борцов входит: осуществление связи между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения на стыке двух видов подготовки, учебно-тренировочные занятия с заданиями по технике и тактике, контрольные поединки с так называемыми установками на победу.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий, повторный и соревновательный.

Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по борьбе (рисунок 1).

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается следующим образом: во-первых, при развитии физических качеств, необходимых для выполнения

* Интеграция (лат.) – объединение в целое каких-либо частей элементов.

конкретного технического приема; во-вторых, при развитии физических качеств в рамках структуры технических приемов; в-третьих, при развитии специальных физических качеств применительно к отдельным техническим приемам в процессе многократного повторения технического приема с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Важнейшее значение имеет достижение единства технической и тактической подготовки. Чем совершеннее техника, тем больше у борца возможностей реализовать свои физические способности. Чем совершеннее тактическая подготовленность и богаче технический арсенал, тем большими возможностями располагает спортсмен для максимальной реализации своей технической подготовленности.

Единства тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, совершенствуя технику.

Метод сопряженных воздействий способствует решению вопросов взаимосвязи на стыке видов подготовки [2].



Рисунок 1 – Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки (Ю.Д. Железняк, 1978)

Взаимосвязь на стыке двух видов подготовки и всех основных видов подготовки осуществляется следующим образом. На рисунке 1 стрелками показано направление сопряжения, т.е. с помощью какого вида подготовки оказывается содействие в решении задач другого вида подготовки. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, а затем вопросы взаимосвязи – содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки (учебные и контрольные поединки, соревнования).

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков борьбы, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Выше уже сообщалось о принципиальном подходе к осуществлению взаимосвязи указанных сторон подготовки в учебно-тренировочном процессе. Конкретные упражнения в плане интегральной подготовки строят на конкретном материале, представленном в тексте (теоретическая, физическая, техническая, тактическая и др.). Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития физических качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приемом.

Приводим упражнения, по примеру которых можно строить многие другие, направленные на достижение взаимосвязи указанных видов подготовки:

1. Чередование различных упражнений на быстроту, чередование упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых качеств в различных сочетаниях, упражнения на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, например, упражнения в парах или в тройках.

3. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры бросков и других технических приемов. Например, имитация бросков в тройках, первый бросает второго, а третий усложняет выполнение приема; или уходы из опасных положений в партере, где третий осуществляет помощь при выполнении упражнения или усложняет его в зависимости от конкретного задания.

4. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например, из стойки стать на борцовский мост, переворот партнера накатом, в виде подводящих и подготовительных упражнений для бросков прогибом.

5. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, выполнение бросков или переводов в партер на скорость, упражнения с борцовским манекеном, выполнение технических приемов при наступившей усталости.

6. Развитие специальных физических качеств в процессе многократного выполнения технических приемов: многократное выполнение конкретного технического приема с различными захватами и при различных условиях.

7. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества с применением резиновых эспандеров и броски манекена на скорость.

8. Развитие специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов в процессе многократного их выполнения с повышенной интенсивностью. Например, выполнение бросков на скорость поочередно двух и более партнеров.

9. Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью и дозировкой для совершенствования навыков технических приемов и развития специальных физических качеств.

10. Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью и дозировкой для совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных физических качеств.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Конкретные упражнения по данному разделу строят на основе материала технической и тактической подготовки с учетом задач и направленности интегральной подготовки. Ведущую роль здесь играет метод сопряженных воздействий.

Приведем упражнения, на основе которых можно строить и различные другие:

1. Чередование изученных технических приемов и способов их выполнения. Например: выполнение бросков или переводов в партер с различными захватами из разных исходных положений.

2. Чередование изученных технических приемов и способов их выполнения в различных сочетаниях. Например, комбинации технических приемов в стойке (разносторонние и разнонаправленные) и в партере.

3. Переключения в выполнении технических приемов в нападении и защите. Например, переход от активной защиты к нападению в стойке и партере, контратаки.

4. Выполнение технических приемов в рамках тактических задач: борьба по заданию, выполнение бросков и переводов в партер при полном или частичном сопротивлении партнера (использование тактических действий для выполнения поставленных задач).

5. Упражнения для совершенствования тактических действий при подготовке к проведению приемов. Например, толчки, рывки, смена захватов, швунги, вытеснение к краю ковра и т.д.

6. Использование различных игр с элементами единоборств: игры в теснение, игры в касание, игры в выведение из равновесия и др.

7. Переключения при выполнении тактических действий. Например, угроза-вызов, угроза-двойной обман, повторные схватки и т.д.

Учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Подготовка борцов может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях спортивного поединка. Система заданий занимающимся, которую ставят во время поединка, позволяет добиваться того, что все виды технических приемов и тактических действий они целенаправленно воспроизводят в условиях спортивного поединка.

Квинтэссенцией работы над техникой, тактикой и развитием физических качеств в тренировочном процессе по вольной борьбе является реализация спортсменом своих возможностей в поединке с соперником. Шлифовка всех приобретенных навыков осуществляется при использовании в тренировочном процессе учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

Учебно-тренировочная схватка. Она в основном решает задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики борьбы в значительно более легких условиях, чем на соревнованиях. Она проводится с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технических приемов и тактических действий, на устранение ошибок, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными соперниками.

Тренировочная схватка. В этой схватке борцы совершенствуют технику, тактику, развивают физические и волевые качества в условиях, близких к соревновательным. Выполнение всех движений и действий с повышенной ответственностью за их правильный исход.

Соревновательная схватка. При этом каждый из борцов, используя свои физические, технические, тактические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над соперником. В соревновательной схватке совершенствуются техническое и тактическое мастерство, а также боевые качества борца в наиболее усложненных условиях. Соревновательные схватки максимально приближены к условиям реальных соревнований.

Таким образом, применение интегральной подготовки в полном объеме в учебно-тренировочном процессе позволит более качественно подготовиться к спортивным соревнованиям.

Список использованных источников

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 216 с.
2. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

17.12.2012

УДК 796.015

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Г.П. Косяченко, канд. пед. наук,

В.М. Сенько,

А.И. Лихач,

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация.

В статье изложены примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» в рамках учебной программы для направления специальности 1-88 02 01 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)».