

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)».

SPORTIVE AND PEDAGOGICAL EXCELLENCE OF THE STUDENTS IN FREESTYLE WRESTLING

Abstract.

The article contains the plan and contents of the education subject «Sport and pedagogic perfection» in the frame of a training programme for the trend of speciality 1-88020101 «Sport and pedagogic activity (The coach's job in Free Style Wrestling)».

Введение.

Учебная программа по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88-02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)» в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСРБ 1-88-02 01-01-2008 и учебным планом специальности. Примерный тематический план представлен в таблице 1.

Цель освоения учебной дисциплины:

- приобретение студентами профессиональных навыков владения технико-тактическими действиями в вольной борьбе;
- повышение уровня физической подготовленности студентов для дальнейшей практической работы тренером по вольной борьбе.

Задачи дисциплины:

- совершенствование спортивно-педагогического мастерства;
- овладение методикой управления процессом специальной подготовки;
- расширение объема практических умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты в вольной борьбе;
- накопление практического опыта реализации технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности;

В результате освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» выпускник вуза должен:

знать:

- методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства;
- рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- особенности адаптации к физическим нагрузкам;
- основы безопасности при проведении занятий и соревнований;

уметь:

- использовать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсмена;
- учитывать и анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- учитывать адаптационные реакции спортсмена в учебно-тренировочном процессе;
- использовать приемы страховки и само страховки, оказывать первую медицинскую помощь.

Программа учебной дисциплины рассчитана на объем 678 часов практических занятий со следующим распределением часов по учебным годам: 1 курс – 216 часов; 2 курс – 210 часов; 3 курс – 172 часа; 4 курс – 80 часов.

Таблица 1 – Примерный тематический план

Название разделов и тем	Количество часов практических занятий
Раздел 1. Физическое совершенствование	210
Тема 1.1. Подготовительные упражнения	66
Тема 1.2. Средства общей и специальной физической подготовки	84
Тема 1.3. Специализированное применение средств других видов спорта	34
Тема 1.4. Восстановление и контроль	26
Раздел 2. Техничко-тактическое совершенствование	370
Тема 2.1. Подводящие и специальные упражнения в вольной борьбе	42
Тема 2.2. Техничко-тактические и ответные действия в стойке	110
Тема 2.3. Техничко-тактические и ответные действия в партере	108
Тема 2.4. Совершенствование технико-тактических действий в схватках	110
Раздел 3. Педагогическое совершенствование	98
Тема 3.1. Методика обучения и совершенствования технико-тактических действий	14
Тема 3.2. Формы и методы обеспечения безопасности при проведении занятий	12
Тема 3.3. Планирование, анализ тренировочной нагрузки и оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса	28
Тема 3.4. Контроль функционального состояния и уровня физической подготовленности	28
Тема 3.5. Технология составления и реализации технико-тактических схем ведения схваток	12
Тема 3.6. Ведение дневника самоконтроля	4
Итого	678

Основная часть.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 1.1. Подготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом, изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для ног. Комбинированные упражнения для рук, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой. Акробатические упражнения.

Тема 1.2. Средства общей и специальной физической подготовки.

Упражнения со штангой, на гимнастических снарядах, с отягощениями. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и специальной подготовке (таблица 2).

Таблица 2 – Требования по общей и специальной физической подготовке Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

Упражнения	Курс и семестры								Минимальный результат	Лучший показатель
	1		2		3		4			
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Бег 60 м (ж)	9.0	8.9	8.8	8.7	8.7	8.6	8.5	8.5	9.2	8.4
Бег 100 м	13.8	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	12.8	12.7	13.8	12.5
Тест Купера (2400 м)	10.0	10.0	9.55	9.52	9.50	9.48	9.46	9.45	10.15	9.40
Прыжки в длину с места, см	245	250	255	255	260	260	270	270	240	270
Подтягивание в висе (рывком), кол-во раз	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
Подтягивание в висе (лежа), кол-во раз	32	34	36	38	38	39	43	45	30	45

Окончание таблицы

Упражнения	Курс и семестры								Минимальный результат	Лучший показатель
	1		2		3		4			
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Лазание по канату (5 м)	8.0	7.9	7.8	7.8	7.7	7.7	7.5	7.5	8.2	7.5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	50	55	58	60	62	66	76	80	76	80
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	45	48	50	52	54	56	64	68	40	72
Поднимание ног до уровня хвата в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	8	10	11	12	13	14	18	18	8	18
Толчок штанги (лежа), кол-во раз	СВ+5	СВ+5	СВ+10	С+10	СВ+15	СВ+15	СВ+20	СВ+20	СВ+5	СВ+25
Рывок штанги, кол-во раз	СВ-10	СВ-5	СВ	СВ+5	СВ+5	СВ+10	СВ+10	СВ+15	СВ+20	СВ+20
Приседания с партнером на плечах, кол-во раз	25	28	30	32	34	36	38	40	20	44
Из упора головой: перевороты на мост и в упор (10 раз), с	22	21	21	20	20	18	18	18	22	17
Забегания вокруг головы (10 раз), с	26	26	25	25	24	24	24	23	26	22
Броски чучела (прогибом) 5 серий по формуле: 40 с-5 бр.+8 бр. с максимальной скоростью, с	120	116	114	112	112	110	110	108	128	108
Броски партнера (подворотом) 5 серий по формуле: 5 бр. за 40 с.+8 бр. с максимальной скоростью, с	100	98	98	96	96	94	92	90	106	88
Броски партнера, 30 с	12	13	14	15	16	17	17	18	12	22

Тема 1.3. Специализированное применение средств других видов спорта.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, гандбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Гребля. Лыжный спорт. Плавание. Легкая атлетика: бег, прыжки, метания.

Тема 1.4. Восстановление и контроль.

Восстановительные периоды при выполнении заданий разной мощности и интенсивности. Проверка ЧСС после выполнения заданий и контроль динамики восстановления.

Раздел 2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 2.1. Подводящие и специальные упражнения в вольной борьбе.

Подводящие и специальные упражнения для совершенствования технико-тактических действий обучения броскам [1–6].

Упражнения для мышц шеи: движения в положении на мосту взад-вперед, с поворотом головы; в упоре головой в ковер и др.

Имитационные упражнения при выполнении приемов борьбы или отдельных частей приема (без партнера, с чучелом или с партнером). Имитация технических действий в левую (правую) сторону и т. д.

Специальные упражнения с партнером. Выполнение отдельных приемов и их сочетаний, связок (на точность и быстроту). Упражнения в перемещениях для взаимодействий с соперником. Упражнения в страховке и само страховке. Акробатические упражнения для само страховки.

Тема 2.2. Техничко-тактические действия в стойке.

Переводы.

Переводы рывком: за руку, рывком захватом ноги, захватом одноименного плеча и бедра, за руку с подножкой, рывком захватом разноименной руки с подсечкой ближней ноги, рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком: захватом шеи и туловища, захватом руки и бедра, захватом ног, захватом шеи и туловища с подножкой, захватом руки и туловища с подножкой, захватом шеи и бедра, захватом ноги, захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением: захватом руки сверху (снизу), захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади, захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади, захватом разноименной ноги.

Переводы выседом: захватом ноги через плечо, захватом голени сзади.

Броски.

Броски наклоном: захватом туловища, захватом ног, захватом руки двумя руками с задней подножкой, захватом разноименной ноги и туловища с отхватом, захватом туловища и бедра сбоку, захватом шеи и бедра сбоку, захватом руки и туловища с подножкой, захватом разноименной руки и бедра сбоку, захватом разноименной руки и ноги, захватом шеи и разноименной ноги, захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри, захватом одноименной ноги изнутри, захватом туловища и одноименного бедра изнутри, захватом руки с отхватом, захватом туловища и ноги с подножкой, захватом разноименной ноги с подножкой, захватом руки и туловища с отхватом, захватом разноименной ноги с отхватом.

Броски подворотом: захватом руки и шеи, захватом руки и ноги, захватом руки на плечо, захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги, захватом руки с подхватом, захватом руки и ноги с подхватом, захватом руки и туловища с передней подножкой, захватом руки и туловища сбоку с подхватом, захватом руки и шеи сверху, захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом (мельницы): захватом руки и туловища, захватом разноименных руки и ноги снаружи, захватом рук под плечи, захватом шеи и одноименной ноги изнутри, захватом одноименных руки и ноги изнутри, захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.

Броски прогибом: захватом туловища с рукой, захватом шеи и бедра сбоку, захватом руки и туловища с подножкой, захватом руки и туловища с подсечкой, захватом руки и туловища с обвивом, захватом руки и бедра сбоку, захватом шеи сверху и одноименного бедра изнутри (снаружи), захватом туловища и бедра сбоку, захватом рук с подножкой (подсечкой), захватом руки и одноименной ноги с подсечкой, захватом рук с обвивом, захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением (вертушка): захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги.

Броски сбиванием: захватом шеи и дальней ноги спереди-изнутри, захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием: захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: захватом руки и туловища.

Сваливания.

Сваливания сбиванием: захватом руки двумя руками, захватом ног, захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи, захватом руки и одноименной ноги (мельница), захватом ноги, захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри, захватом руки и одноименной ноги снаружи, захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри, захватом шеи сверху и одноименной ноги, захватом туловища

с зацепом голенью (стопой) снаружи, захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Сваливания скручиванием: захватом руки двумя руками с обвивом, захватом руки и шеи с обвивом, захватом шеи с рукой с подножкой, захватом плеча и шеи.

Тема 2.3. Техничко-тактические действия в партере.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты.

Перевороты скручиванием: захватом предплечья изнутри, захватом шеи рычагом, захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри, захватом дальней руки снизу и бедра, захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром, захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри, захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча), обратным захватом дальнего бедра, захватом двойного скрещения голеней, захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри, захватом дальней руки и голени, захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами, захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром, захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием: захватом руки на ключ и предплечьем на шее, захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром, захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом: захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки, захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри, захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки, захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом: захватом руки и туловища, захватом руки на ключ и бедра, захватом предплечья изнутри и дальнего бедра, захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой, захватом руки на ключ и голени, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом: захватом шеи рычагом, захватом плеча и шеи сбоку, захватом руки на ключ и другой руки под плечо, захватом шеи с ногой.

Перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, голенью, захватом шеи и дальней голени, обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью, обратным захватом дальнего бедра, захватом шеи из-под плеча и бедра, захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри, обратным захватом дальнего бедра с голенью, захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени, обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего, обратным захватом ноги, прижимая голову, захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра, обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием: захватом головы (прижимая голову к груди), захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги, захватом руки (подбородка) с обвивом ноги, захватом шеи из-под плеча с зацепами ног, захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги, захватом руки рычагом с зацепом ног, захватом дальней голени с обвивом ноги, захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста: удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой), удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги, удержание со стороны ног, дожим захватом ног, удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой), руки и туловища (сидя, лежа), одноименного запястья, удержания и дожим со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру, со стороны ног захватом туловища, захватом туловища с рукой, со стороны головы захватом плеча и шеи спереди, поперек захватом плеча и шеи, со стороны головы захватом одноименной руки и туловища, сбоку захватом руки двумя руками, со стороны ног захватом ног под плечи.

Броски в партере.

Броски наклоном: захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра, захватом руки и ноги с отхватом.

Броски подворотом (через бедро): захватом ближних руки и ноги.

Броски прогибом: обратным захватом дальнего бедра, обратным захватом туловища и голени, бросок обратным захватом туловища и дальней голени, туловища и бедра, бросок прогибом обратным захватом туловища.

Броски накатом: захватом руки на ключ и туловища сверху, захватом туловища с рукой, подставляя бедро к разноименному бедру снаружи, захватом руки и туловища.

Тема 2.4. Совершенствование технико-тактических действий в схватках.

Схватки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Раздел 3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 3.1. Методика обучения и совершенствования технико-тактических действий.

Совершенствование практических навыков выполнения технико-тактических действий вольной борьбы и методики обучения. Последовательность обучения. Использование методических и дидактических принципов обучения. Демонстрация приемов.

Особенности обучения элементам технических действий при расчлененно-конструктивном и повторном методах в разучивании приемов [7]. Обучение техническим действиям в стойке (на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями), при борьбе лежа (против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе), в партере (перевороты, удержания, броски, выходы на верх, контрприемы). Особенности перемещений соперника при его положении грудью к коврику, переворотами с разными захватами, из разных положений к сопернику.

Схемы разбора ошибок при выполнении приемов. Рекомендации для устранения ошибок.

Тема 3.2. Формы и методы обеспечения безопасности при проведении занятий.

Подготовка места для занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений. Приемы и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Приемы само-страховки.

Ознакомление с запрещенными действиями.

Тема 3.3. Планирование, анализ тренировочной нагрузки и оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса.

Организационные формы и особенности планирования и проведения практических занятий [8]. Распределение средств тренировки с учетом специфики структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учет задач и содержания заданий по освоению технических приемов в стойке и партере при формировании содержания учебно-тренировочных занятий. Дозирование нагрузки. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального состояния. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности. Способы определения результативности технико-тактических действий в схватках с разными по подготовленности соперниками. Учет различных благоприятных условий при составлении тактического плана схватки: возникающих в ходе нее, при защитах, при атакующих и контратакующих действиях, при ошибках противника, намеренно создаваемых атакующим, обусловленных использованием площади ковра и времени схватки.

Тема 3.4. Текущий контроль функционального состояния и уровня физического развития.

Методы определения физиологических показателей тренированности и перетренированности в вольной борьбе. Факторы определения оптимальных показателей спортивной готовности борца. Формы и способы реализации принципов системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий. Оперативные формы определения степени утомления при выполнении заданий разной мощности и интенсивности. Методы определения уровня технико-тактической, функциональной подготовленности. Коррекция нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей борцов. Анализ уровня физической подготовленности. Влияние заданий повышенной интенсивности для совершенствования скоростно-силовой выносливости. Учет заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Тема 3.5. Технология составления и реализации технико-тактических схем ведения схваток.

Совершенствование умений составления технико-тактических схем ведения схваток. Комплектование блоков атакующих действий и планируемого количества приемов в заданной схватке. Моделирование последовательности, способов подготовки, интенсивности и продолжительности атаки. Формы анализа, коррекции технико-тактических схем ведения схваток. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борца. Поиски рациональных схем для проведения атакующих действий. Методика контроля, анализа, коррекции технико-тактических схем ведения схваток. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток.

Тема 3.6. Ведение дневника самоконтроля.

Форма, содержание и технология ведения дневника спортсмена.

Регистрация данных о выполнении заданий по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Сравнительный анализ показателей различных сторон подготовленности с модельными характеристиками спортсменов высшей квалификации, сопоставление с личными данными прошедшего года или периода подготовки.

Раздел 4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тема 4.1. Требования по технико-тактической подготовленности.

Уметь качественно и результативно выполнять упражнения по ОФП, СФП и технико-тактические действия (таблица 2).

Участвовать не менее чем в 3–4 соревнованиях в году. Подтвердить или повысить имеющийся спортивный разряд (звание), обеспечивать постоянное повышение уровня технико-тактического мастерства по вольной борьбе.

Овладеть стандартными способами проведения технических действий и вариативностью выполнения бросков разных классификационных групп.

Освоить технологию объединения бросков в комбинации и методику их совершенствования

Изучить и качественно выполнять приемы борьбы в партере (лежа).

Рационально применять тактику преследования продолженными атаками сложно-технических действий: подготовка-бросок-преследование приемом в партере (переворот, удержание, болевой прием).

Тема 4.2. Совершенствование методики обучения и тренировки.

Уметь провести подготовительную, основную и заключительную части тренировки.

Организовать группу и реализовать намеченные планом учебно-тренировочного занятия по СПС.

Рационально использовать подготовительные, общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения.

Уметь показать, объяснить технику борьбы в стойке и партере в объеме пройденного материала, знать методику обучения и совершенствования изученных технических действий.

Уметь провести тренировку для борцов разной квалификации и возраста.

Тема 4.3. Совершенствование профессиональных навыков комплектования команд, организации и проведения соревнований, судейской практики.

Владеть приемами комплектования команды борцов с учетом уровня их спортивной подготовленности и психологической устойчивости.

Уметь составить оформить заявку на участие в соревнованиях.

Освоить навыки выполнения судейских обязанностей в различных качествах (бокового судьи, арбитра, руководителя ковра, секретаря и технического секретаря, главного судьи).

Тема 4.4. Планирующая документация.

1. Распределение средств и объемов работы в годовом планировании.

2. Рабочий месячный план учебно-тренировочной работы.

3. Недельные микроциклы. Содержание, дозировка и анализ нагрузки.

4. Планирование и анализ учебно-тренировочного занятия.

5. План-конспект. Содержание, последовательность и дозировка заданий.

6. Индивидуальное планирование подготовки борца.

7. Годовой перспективный план подготовки национальной команды Республики Беларусь.

8. Тесты для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности борцов.

Заключение.

В результате разработки учебной программы по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» определены цель и задачи подготовки специалистов по вольной борьбе, объем их знаний и умений, а также содержание учебного материала по физическому, технико-тактическому и педагогическому совершенствованию.

Список использованных источников

1. Алиханов, И.И. Техника спортивной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.

2. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

3. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.

4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

5. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 583 с.

6. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с.

7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

8. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.

19.10.2012

УДК 796.92:796.015.15

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ИНВАСПОРТ)

**И.В. Листопад, канд. пед. наук, доцент,
заслуженный тренер Республики Беларусь,
Белорусский государственный университет физической культуры**

Аннотация.

В статье представлен аналитический материал по результатам исследований данных о тренировочных нагрузках лыжниц-гонщиц высокой квалификации (инваспорт), выявлены просчеты в планировании тренировочного процесса, в частности: несоответствие соотношений применявшихся средств ОФП и СФП и неправильное соотношение тренировочных нагрузок разной интенсивности. При подготовке к важнейшим международным соревнованиям тренировочный процесс был оптимизирован с учетом данных анализа: определено рациональное соотношение средств ОФП и СФП и тренировочных нагрузок, выполняемых в разных зонах интенсивности.

TRAINING PROCESS OPTIMIZATION OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN SKI-RACERS (INVASPORT)

Abstract.

Analytical data reflecting the research results concerning training loads of highly qualified women ski-racers (Invasport) are presented in the paper where shortcomings in the planning of a training process are identified, and in particular: ratio discrepancy in the applied means of OPhC and SPhC, and improper correlation of training loads of different intensity. In the course of preparation for major international competitions the training process was optimized with regard for the analyzed data: a rational ratio of the means of OPhC and SPhC, and training loads carried out in different intensity zones was determined.

Введение.

В настоящее время в инваспорте (лыжные гонки, биатлон) значительно возросла конкуренция. В странах, принимающих участие в зимних Паралимпийских играх, ЧМ, КМ, созданы национальные команды. Для достижения высоких спортивных результатов в связи с обострившейся конкуренцией возникает необходимость дальнейшего поиска и научного обоснования путей эффективного построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации.

Эффективность построения тренировочного процесса в инваспорте является одним из главных вопросов в теории и методике спортивной тренировки. Проблема оптимизации тренировочных нагрузок приобретает особую актуальность по мере нарастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.