

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Лысенко Е.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Выступление спортсменов на чемпионатах Европы и мира подразумевает совершенное владение техникой двигательных действий. Победа зачастую зависит от того, насколько реализованы двигательные способности, грамотно подобраны способы ведения борьбы и раскрыты резервные возможности спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений тренировочного процесса является решение проблемы индивидуализации, построенной с учетом консервативных природных признаков спортсменов, их актуальных и потенциальных возможностей [1]. Особое значение рассматриваемая проблема, по мнению А.В. Дмитриева, приобретает в странах с относительно небольшим контингентом занимающихся спортом. Использование индивидуального подхода может обеспечить успешность конкуренции спортсменов Республики Беларусь с атлетами России, США, Китая, что еще раз подчеркивает актуальность данного исследования [1].

Для практики спорта принцип углубленной специализации и индивидуализации является одним из ведущих. Основная задача процесса индивидуализации – своевременное и точное выявление доминирующих двигательных способностей, психологических качеств и других индивидуальных особенностей спортсмена [2]. Возможно, с учетом этих ведущих характеристик должна строиться индивидуальная программа подготовки, подбираться технико-тактическая схема ведения поединка, что, по-видимому, поможет обеспечить получение наиболее высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс в этом случае может строиться на максимальном использовании доминирующего качества применительно к технике и тактике ведения соревновательной борьбы. Также существует мнение, что необходимо развивать отстающие способности, которые имеют значение для достижения высокого результата, несмотря на то, что их адапционные резервы могут быть уже исчерпаны.

В каратэ решение проблемы индивидуализации усложняется отсутствием в литературе научно обоснованных данных о ведущих двигательных способностях спортсменов и модельных характеристиках физической и технической подготовленности.

Целью проводимого нами исследования является разработка теоретических положений концепции индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов различной квалификации.

Для решения поставленной цели на первом этапе работы изучалось мнение специалистов по каратэ по проблемам индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов.

В качестве инструмента исследования разработана анкета «Индивидуализация физической подготовки спортсменов-каратистов». В анкетировании приняли участие 28 респондентов со стажем работы от 5 до 30 лет, различной квалификации и возраста (таблица 1). Исследование проводилось в рамках международного турнира по каратэ, который проходил в октябре 2008 г. в г. Минске. Среди респондентов были представители из трех стран: Республика Беларусь, Россия, Эстония. Большинство респондентов (78,5 %) имеют специальное физкультурное образование. В группах спортивного совершенствования работают 57,1 % тренеров, 17,8 % – с группами высшего спортивного мастерства, а 25,0 % респондентов – с учебно-тренировочными.

Таблица 1 – Стаж тренеров, принимавших участие в анкетировании

№ п/п	Стаж занятий, лет	Количество человек, %
1	21–30	7,2
2	16–20	17,8
3	11–15	39,3
4	5–10	35,7

Тренерам предлагалось оценить в баллах, какие двигательные способности имеют определяющее значение в кумитэ (поединок) и в ката (комплекс упражнений). По результатам анкетирования тренеров по каратэ в таблице 2 представлен вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов, специализирующихся в кумитэ. Выявлено, что определяющее значение в кумитэ имеет выносливость, которая оценена в 5 баллов в 82,2 % случаев. Вероятно, это связано с тем, что выносливость позволяет поддерживать высокую интенсивность тренировочной и соревновательной работы и реализовывать соревновательный потенциал. Скоростно-силовые способности получили от тренеров 5 баллов в 53,6 % случаев. В 42,9 % случаев скоростным способностям респонденты поставили 4 балла. Меньшее значение тренеры придают координационным способностям и гибкости, которые были оценены в 5 баллов лишь в 28,6 и 17,8 % случаев соответственно. Необходимо отметить, что данная оценка является спорной, так как за удары ногами в голову, которые требуют достаточно высокого уровня развития гибкости, спортсменам присуждается 3 балла (максимальная оценка в каратэ).

Таблица 2 – Вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов, специализирующихся в кумитэ (по результатам анкетирования тренеров по каратэ) (%)

Двигательная способность	Балл				
	5	4	3	2	1
Выносливость	82,2	17,8	0,0	0,0	0,0
Скоростно-силовые	53,6	28,6	17,8	0,0	0,0
Скоростные	32,1	42,9	25,0	0,0	0,0
Координационные	28,6	35,7	35,7	0,0	0,0
Гибкость	17,8	39,3	35,7	7,2	0,0

В таблице 3 представлен вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов-катистов. Выявлено, что ведущей двигательной способностью в ката в 53,7 % случаев тренеры считают координационные способности. По-видимому, это можно объяснить наличием в данном разделе соревнований прыжков, вращений, приемов в одноопорном положении. При оценке гибкости большинство респондентов остановились на 3 баллах (46,4 %), однако нельзя недооценивать гибкость в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, без которой нельзя достичь высокого уровня технической подготовленности. Скоростно-силовые способности 50,0 % респондентов оценили в 4 балла. Скоростные способности и выносливость в 35,7 % случаев были оценены в 4 балла.

При ответе на вопрос о значении двигательной способности при выборе манеры ведения поединка практически 90,0 % респондентов отметили определяющее значение ведущей двигательной способности. При выборе ката лишь 53,5 % опрошенных согласились с данным утверждением.

Все опрошенные (100,0 %) считают необходимым использование индивидуального подхода в физической подготовке каратистов.

Таблица 3 – Вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов, специализирующихся в ката (по результатам анкетирования тренеров по каратэ) (%)

Двигательная способность	Балл				
	5	4	3	2	1
Выносливость	28,6	35,7	35,7	0,0	0,0
Скоростно-силовые	28,6	50,0	21,4	0,0	0,0
Скоростные	35,7	35,7	28,6	0,0	0,0
Координационные	53,7	46,3	0,0	0,0	0,0
Гибкость	0,0	10,7	46,4	42,9	0,0

При индивидуализации физической подготовки тренеры рекомендуют ориентироваться на:

- отстающие способности с целью оптимального развития всех способностей, имеющих значение в соревновательной деятельности (35,7 %);
- ведущие двигательные способности (21,4 %);
- предрасположенность спортсмена к проявлению тех или иных способностей (17,8 %);
- антропометрические показатели (10,7 %);
- исходный уровень физической подготовленности (10,7 %).

Таким образом, анкетирование ведущих специалистов по каратэ показало отсутствие единого мнения по проблемам индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов, что подчеркивает не только актуальность исследования, но и его практическую значимость. Ответ на поставленные в работе вопросы позволит выйти на новый уровень подготовки спортсменов и разработать теоретические положения концепции индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов различной квалификации.

1. Дмитриев, А.В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А.В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 44 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛАБОВИДЯЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Макина Л.Р., канд. пед. наук, доцент, Крутько В.Б.,
 Башкирский институт физической культуры (филиал)
 ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»,
 Башкортостан

У спортсменов в процессе воспитания физических качеств развиваются способность к их произвольной регуляции. Физические качества сами по себе не существуют, они всегда определяются видом двигательной деятельности человека. Формирование и проявление физических качеств обуславливаются характерными особенностями отдельных сторон личности спортсменов. Все физические качества спортсменов органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии [5].

Успешное решение задач физической подготовки должно предусматривать не только воспитание физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления. Специализированное восприятие физических качеств – это сложный процесс