

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВИДАХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ С БОРЦАМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

к.ф.п.н. (PhD), доцент :С.А.Ахмедова
Доцент: Ё.Х.Мустафаев

Преподаватели Навоийского государственного педагогического института
факультета Физического культуры

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы совершенствования сторон подготовленности в видах спортивной борьбы с борцами с нарушением слуха. В соответствии с ближними, средними и дальними целями различают оперативное, текущее и многолетние, или перспективное, планирование. Создание системы планов можно рассматривать в двух аспектах.

Ключевые: Слова: Методы, борьба, слух, спорт, физическая культура, физические качества, борцы.

Annotation: This article discusses methods for improving the aspects of preparedness in types of wrestling with wrestlers with hearing impairment. In accordance with short, medium and long-term goals, operational, current and long-term, or long-term, planning is distinguished. The creation of a system of plans can be considered in two aspects.

Key words: Methods, wrestling, hearing, sports, physical culture, physical qualities, wrestlers.

Планирование тренировочного процесса при подготовке борцов с нарушением слуха в настоящее время выглядит прежде всего как создание системы планов, предусматривающих реализацию комплекса взаимосвязанных целей. В соответствии с ближними, средними и дальними целями различают оперативное, текущее и многолетние, или перспективное, планирование. Создание системы планов можно рассматривать в двух аспектах. Первый связан с формированием модельной программы подготовки на основе новейших теоретических и практических исследований, в том числе на основе выявленных особенностей современной соревновательной деятельности и недостатков планирования прошлых циклов. Реальный результат данного подхода разработка стратегии подготовки на тот или иной отрезок времени и создание плана подготовки команды. Второй аспект — это, по сути, максимальная индивидуализация планирования, определяющая необходимость и возможность отклонений от теоретической модели.

Целенаправленное совершенствование всех компонентов структуры подготовленности борцов с нарушением слуха предполагает наличие системы взаимоувязанных задач, решаемых в ходе выполнения упражнения, в тренировке, в МКЦ и т.д. В качестве структурно целостных и вместе с тем элементарных звеньев тренировочного процесса рассматривают тренировочные занятия, представляющие собой системно организованную совокупность тренировочных упражнений, направленных на решение конкретных задач.

Изменения в организме борцов с нарушением слуха, вызываемые тренировкой, или, иначе, тренировочный эффект, зависят от исходного состояния спортсмена, содержания занятий, особенностей используемых средств и методов, продолжительности отдыха между занятиями и ряда других обстоятельств. Различают три типа тренировочного эффекта: ближайший, оставленный и кумулятивный. Ближайший тренировочный эффект — это обусловленные выполнением физических упражнений сдвиги в состоянии организма в момент завершения тренировочного занятия (или его части). При достаточно большой нагрузке он характеризуется снижением уровня работоспособности спортсмена и повышенной функциональной активностью некоторых систем, обеспечивающих развертывание восстановительных процессов, а также возникновением или закреплением координационных связей.

Отставленный тренировочный эффект, т.е. то, во что трансформировался ближайший тренировочный эффект к моменту начала следующего тренировочного занятия, бывает трех

родов в зависимости от стадии восстановления борцов с нарушением слуха: первого рода при не довосстановлении, второго рода при полном " простом" восстановлении и третьего рода при наличии "сверх восстановления". Дальнейшее увеличение восстановительного периода приводит к возвращению организма в исходное состояние, т.е. к нулевому эффекту тренировки, что можно назвать эффектом четвертого рода. Как отмечает Л.П.Матвеев, в тренировке используется отставленный тренировочный эффект всех трех родов, чему способствует введение между занятиями интервалов отдыха разных типов. При этом необходимо учитывать, что восстановление различных систем организма происходит гетерохромное. В силу этого фаза суперкомпенсации одних систем соответствует недовосстановлению других и уже начинающемуся снижению работоспособности к исходному состоянию третьих. Именно гетерохронность восстановительных процессов при выборе направленности последующих занятий позволяет получить нужные сдвиги в состоянии определенных сторон подготовленности борцов с нарушением слуха. В то же время мы должны отметить, что современный уровень развития биологии и педагогики не позволяет с исчерпывающей полнотой представить одновременное протекание восстановления во всех системах, участвовавших в работе. Поэтому обычно дают динамику восстановления одной функции, затем так же изолированно другой, третьей и т.д. Последующее же их совмещение является лишь очень приближенной моделью истинного состояния в определенные моменты времени. Некоторое представление о продолжительности совокупного восстановления основных систем и зависимости от мощности выполненной тренировочной работы В.М.Волков.

Кумулятивный тренировочный эффект — это результат тренировки, "воплощенный в приобретении или улучшении состояния тренированности, которая имеет своей основой более или менее существенные адаптационные перестройки биологических структур и функций организма".

К числу основных положений, на которые следует ориентироваться при планировании, относятся борцов с нарушением слуха:

преимущество этапов подготовки и их одновременная завершенность в решении промежуточных задач, связанных со специальной физической, технической и тактической подготовкой спортсменов;

периодическое концентрированное использование специализированных однонаправленных тренировочных нагрузок (особенно в ударных МКЦ при подготовке спортсменов высокой квалификации); оптимальное нарастание напряженности планируемых соревнований внутри больших этапов или циклов; интенсификация и специализация тренировочного процесса при сохранении оптимального объема нагрузок;

более широкое планирование индивидуальной и индивидуально-групповой форм занятий как реализация основного педагогического принципа - индивидуализированного подхода к подготовке борцов с нарушением слуха.

Важным фактором прогресса квалифицированных борцов с нарушением слуха является максимальное использование индивидуальных особенностей каждого из них при соблюдении основополагающих организационных и методических принципов подготовки. Однако если в условиях так называемой "домашней" подготовки это требование, как правило, выполняется (и чем выше квалификация борца, тем строже), то на централизованных сборах дело обстоит несколько иначе: спортсмены занимаются по единому плану, предусмотренному для среднего борца. По мере повышения квалификации удельный вес централизованной подготовки растет и, следовательно, все с большей остротой встает вопрос об индивидуализации работы на сборах. Одним из приемлемых методов, позволяющих в значительной степени индивидуализировать подготовку спортсменов, является работа с отдельными группами борцов, сформированными по какому-либо определенному признаку. Попытки классифицировать спортсменов по группам предпринимались неоднократно.

Можно отметить правомочность деления борцов с нарушением слуха на три типа: технический, силовой и функциональный в зависимости от ведущего компонента структуры подготовленности.

В преобладающем большинстве случаев мнения тренеров и специалистов об отнесении спортсменов к тому или иному типу совпадают.

Наличие определяющих двигательных способностей обуславливает формирование у спортсменов соответствующих манер ведения поединка. Правомочность выделения групп борцов с нарушением слуха подтверждена результатами тестирования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, а также анализом показателей технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности. Выделение названных групп борцов с нарушением слуха позволяет подбирать средства и методы тренировки, а также ее объем и интенсивность с учетом особенностей структуры подготовленности, характерной для каждого из выделенных типов.

Индивидуальное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии с закономерностями спортивной тренировки на основе осознаваемой или не осознаваемой тренером модели ученика будущего чемпиона, т.е. на основе того образа, в каком видится тренеру его воспитанник.

Оперативное планирование представляет собой разработку планов на тренировочное занятие, на день и микроцикл (МКЦ). В структурном отношении каждое тренировочное занятие представляет собой совокупность трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Особенности построения тренировочного занятия, выбор средств и методов упражнения зависят от состава планируемых задач, число которых обычно не превышает трех. Практика показывает, что эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от конкретности постановки задач.

Сравнительно легко формулировать задачи при ознакомлении занимающихся с приемами, развитии отдельных физических качеств. После освоения приема, доведения его до уровня навыка, начинается шлифовка технико-тактического мастерства, физическая подготовка приобретает характер все более специальной (функциональной) направленности. Действительно, работа борцов с нарушением слуха на ковре практически полностью посвящена совершенствованию техники и тактики.

В процессе совершенствования технико-тактического мастерства можно выделить несколько групп задач, которые конкретизируют применительно к особенностям подготовленности борцов с нарушением слуха:

- устранение ошибок в элементах биомеханической структуры приема;
- повышение устойчивости навыка к определенным сбивающим факторам (утомлению, потному или неудобному противнику и т.д.);
- овладение конкретным технико-тактическим действием, обеспечивающим создание благоприятной для проведения приема динамической ситуации;
- создание конкретных комбинаций и связок приемов;
- совершенствование умения своевременно обнаруживать и использовать благоприятную динамическую ситуацию;
- повышение силовых качеств определенных групп мышц, обеспечивающих эффективность выполнения конкретного приема.

Для тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства квалифицированных борцов с нарушением слуха, специалисты разработали индивидуальную карту тренировочного занятия, которая предусматривает в качестве первого этапа планирования постановку конкретных задач тренировочного занятия. Точность задач предполагает конкретность упражнений и особенностей их проведения. Как всякий педагогический процесс, тренировка предполагает оценку деятельности обучающегося. Поэтому для подведения итогов занятия в карте отведено место для заключения тренера о степени реализации задач и направлении последующих занятий, о недостатках в работе. Обязательная

оценка деятельности самим спортсменом способствует повышению его сознательности и активности в работе.

Исследование особенностей динамики мышечной деятельности борцов с нарушением слуха показывают, что периоду высокой устойчивости работоспособности предшествует период вработывания (связанный с повышением возбудимости и подвижности первых процессов), представляющий собой процесс формирования необходимого стереотипа движений и нового уровня функционирования вегетативных систем, обеспечивающих возможность мышечной деятельности. Этот процесс может быть ускорен посредством разминки (подготовительной части занятия), т.е. предварительных относительно кратковременных упражнений. Разминка повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров, усиливает деятельность всех звеньев кардио респираторной системы, положительно влияет на терморегуляцию, разогревает мышцы. Тренировочная работа после разминки сопровождается меньшим повышением концентрации лакто и пировиноградной кислоты, что способствует повышению эффективности тренировки. Оптимальный эффект достигается лишь в том случае, если разминка носит специальный характер и завершается упражнениями, структура которых соответствует предстоящим движениям воспроизводит их темп и ритм.

Литература

1. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности
2. в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки / ВНИИФК, Научные труды 1995 года. -1996.- С. 21-31.
3. Алиханов И. И. Дидактические основы современной спортивной
4. борьбы: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. Тбилиси, 1982. - 71с.
5. Бегидов В. С, Пархоменко А. Н., Шиян В. В. Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико-тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков // Теория и практика физ. культуры. - 1988. - N 11. - С. 45-47.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование тренировочного процесса
7. квалифицированных спортсменов. -М.: ФиС, -1985. - 126 с.
8. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. -М.: 1983. - 176с. д-ра биол. наук в форме науч. доклада. - М, 1990. - 101 с.
9. Галковский Н. М. Принципы технико-тактического мастерства в
10. вольной борьбе // Братство богатырей. - М.: ФиС, 1986.- С. 31-35.
11. Дадаян А. В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. -М., 1996. - 22 с.
12. Дахновский В. С, Ишмухамедов А. А., Чубаров М. М. Повышение специфичности применяемых средств // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1984. - С. 48-49.
13. Ивлев В. Г., Петрунев А. А., Акопян А. О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей // Спортивная борьба: Ежегодник. - М: ФиС, 1983. - С, 78-81.
14. Ивлев В. Г., Петрунев А. А. Проблемы унификации показателей тактико-технической подготовленности борцов классического стиля // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1984. - С. 74-76.
15. Игуменов В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Дис. ... доктора пед. наук в форме научного доклада. - М.»1992. - 71 с.)