

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.011.3:796.8(477)

Алтай Абдуллаев

Организация и методика массовой физической культуры борцов

Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого (г. Мелитополь)

Постановка научной проблемы и её значение. Последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки подростков. Положение усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных борцов и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Появляется потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма спортсмена. Наряду с вышесказанным еще не представлен в достаточном объеме аспект проблемы способностей, психолого-педагогические и биологические механизмы, условия формирования и развития способностей в спортивной деятельности.

Украинская школа спортивной борьбы занимает лидирующие позиции в мире, благодаря передовой системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, сложившейся на основе современных концепций спортивной науки и достижений отечественной практики.

Дальнейшее повышение эффективности подготовки спортсменов в различных видах борьбы и восточных единоборств требует более широкой и глубокой интеграции результатов исследований, прежде всего в области педагогических, медико-биологических и психологических наук [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Анализ последних исследований из данной проблемы. В работах ряда специалистов рассматриваются различные аспекты применения восстановительных средств в подготовке борцов. Наибольший интерес для наших исследований имеют следующие работы. В книге О. П. Юшкова и В. И. Шпанова "Спортивная борьба" приводится много ценных научно-практических рекомендаций о применении различных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности борцов.

В диссертационной работе М. М. Погосяна приводятся данные исследований о применении специальных средств восстановления в перерывах между соревновательными схватками.

В диссертационной работе Е. А. Сергиевича излагаются результаты исследований о комплексном использовании физических средств восстановления на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям борцов классического стиля высших разрядов.

В работе А. Ф. Синякова приводятся данные об использовании водолечебных процедур для восстановления функционального состояния борцов.

В работе В. С. Дахновского излагаются данные о применении некоторых методов, которые повышают спортивную работоспособность борцов вольного стиля.

Интересные данные о применении бани в предсоревновательном цикле подготовки борцов приводятся в работе В. В. Шияна и В. И. Невзорова.

В диссертации А. А. Слушаева приводятся научные данные об эффективности использования гигиенических восстановительных средств в различных по структуре недельных тренировочных микроциклах.

Задача исследования – оптимизировать и усовершенствовать методику обучения, направленную на формирование структуры двигательных способностей, учитывающую индивидуальные особенности юных борцов и требования соревновательной деятельности.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются: массовость ее развития, степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания, уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, уровень спортивных достижений, наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров, пропаганда физической культуры и спорта, степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой, состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Спортивная борьба – это не только вид спорта, это мировоззрение, целеустремленность, это здоровый образ жизни. Спортивная борьба прививает человеку необходимые духовные качества добра и чести, учит справедливому отношению к людям, воспитывает коллективное братство, длящееся годами, а также она успела завоевать популярность, особенно у молодёжи.

Основным фактором, определяющим соревновательную и учебно-тренировочную деятельность борцов, являются правила. Даже незначительные изменения в них отражаются на качественных и количественных показателях соревновательной деятельности и методики подготовки спортсменов. А также основные тенденции мирового спорта, прежде всего, связаны с постоянным повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью повышения зрелищности производятся изменения правил соревнований: сокращается продолжительность схваток, стимулируется активная борьба, совершенствуется система оценки приёмов. При этом в методике подготовки борцов возникает определённое несоответствие её содержания новым требованиям. Если же процесс подготовки борцов осуществляется без их учёта, то это несоответствие приводит к резкому снижению результативности спортсменов. А в последние годы в вольной борьбе происходят кардинальные изменения правил.

Анализ современной подготовки борцов и показывает, что в целях повышения эффективности спортивной подготовки необходимо более эффективно использовать различные внутренированные и внесоревновательные средства.

Современная система подготовки спортсмена включает три подсистемы:

- 1) систему соревнований;
- 2) систему спортивной тренировки;
- 3) систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

При этом только совокупность всех перечисленных компонентов, соединение их в целостную систему может обеспечить рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной деятельности. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

Первая фаза – в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние.

Вторая фаза – работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации).

Третья фаза – через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки.

В результате анализа нами разработана методика формирования структуры двигательных способностей борцов, направленная на повышение результативности соревновательной деятельности.

В целом полученные данные дополняют знания, имеющиеся в области теории и методики подготовки спортсменов-единоборцев к ответственным соревнованиям.

Выводы и перспективо дальнейших исследований.

1. Анализ специальной научно-методической литературы, практический опыт по отбору юных борцов показал, что существующая система спортивного отбора борцов на учебно-тренировочном этапе является недостаточно эффективной. Она не отвечает требованиям объективности и не является комплексной, а основывается на эмпирическом опыте тренеров. Это диктует насущную необходимость модернизации и научного обоснования комплексной оценки, ведущих характеристик подготовленности на важном этапе многолетней подготовки.

2. Интеллектуальная сфера спортсменов находится на посредственном и среднем уровне развития; познавательные интересы очень узкие, ведущим является интерес к физической культуре и спорту; преобладают сильные, энергичные типы.

3. Повышение эффективности тренировочного процесса борцов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования в значительной степени обусловливается качеством процедуры отбора спортсменов.

4. Методика отбора должна основываться на адекватных данному возрасту и уровню подготовленности прогностически значимых критериях с учётом весовых категорий. При этом необходимо отметить важность комплексной оценки двигательного, психологического и психофизиологического потенциала борцов, так как данные параметры с ростом спортивного мастерства увеличивают свою прогностическую значимость.

5. Инновационная методика отбора направлена на определение уровня подготовленности и выявление потенциальных возможностей к достижению высоких спортивных результатов.

Дальнейшее развитие спортивной борьбы, реализуемое через повышение зрелищности, может быть осуществлено только совместными усилиями специалистов теории и практики при разработке методики подготовки борцов различной квалификации. Таким образом перспективы состоят в разработке и внедрении теоретически обоснованной и экспериментально апробированной методики в систему подготовки борцов групп спортивного совершенствования. Это позволит в значительной мере повысить результативность спортсменов на ответственных соревнованиях.

Литература

1. Абрамова Т. Ф. Генетическая оценка двигательного потенциала человека в свете современных социальных условий детско-юношеского спорта / Т. Абрамова, Т. Никитина, Н. Кочеткова : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1998. – С. 27–29.
2. Акопян А. О. Технические средства и методы управления тренировочным процессом / А. О. Акопян // Спортивная борьба : ежегодник. – 1997. – С. 22–23.
3. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов : учеб. пособие / Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. – Харьков : Основа, 1993. – 145 с.
4. Алиханов И. И. К вопросу о ранней специализации по борьбе / И. И. Алиханов. – сб. тр. – Тбилиси : [б. и.], 1973. – Т. 8. – С. 104–107.
5. Бабаян А. Психологические критерии отбора в юношеском спорте / А. Бабаян : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М. : [б. и.], 1998. – С. 42–44.
6. Латышев С. Стили противоборства в современной вольной борьбе / С. Латышев // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 69–73.
7. Ляпин В. Влияние сезонности года на состояние иммунитета у спортсменов-борцов / В. Ляпин, В. Андреева, И. Николайчук, Е. Мамаева, М. Хатипов // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7) – С. 106–109.

Аннотации

В данной статье раскрываются показатели состояния физической культуры, фазы восстановительного периода после тренировки, основной фактор, определяющий деятельность борцов.

Ключевые слова: спорт, спортивная борьба, эффективность подготовки, восстановительные средства, массовость, правила, методика отбора.

Алтай Абдулаев. Організація й методика масової фізичної культури борців. У статті розкриваються показники стану фізичної культури, фази відновного періоду після тренування, основний чинник, що визначає діяльність борців.

Ключові слова: спорт, спортивна боротьба, ефективність підготовки, відновлювальні засоби, масовість, правила, методика відбору.

Altai Abdulaev. Organization and Methodology of Wrestler's Mass Physical Culture. This article shows indices of the physical culture state, phases of restoration period after training and the main factor that determines wrestler's activity.

Key words: sports, wrestling, training efficiency, rehabilitation facilities, mass, rules, methods of selection.