

Т.Б. Васильева

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В СУРДОТХЭКВОНДО (WTF)

Тхэквондо (WTF) относится к одним из наиболее молодых олимпийских видов спорта. Тхэквондо является боевым искусством, но в последние десятилетия, особенно в настоящее время, становится адаптированным видом спорта для массового физического воспитания молодежи. Специалисты отмечают, что тхэквондо является одним из наиболее сложных и функционально тяжелых видов единоборств, в котором «спортсмены выполняют двигательные действия практически на пределе своих возможностей, реализуя свои скоростные, скоростно-силовые и силовые качества» [1].

В настоящее время активно развивается сурдотхэквондо, спортсмены успешно выступают на паралимпийских играх. Опыт тренировок спортсменов, имеющих нарушения сенсорики (глухие), речи (заикающиеся, логопаты), позволяет сформировать тренировочный процесс обучения таким образом, чтобы все упражнения были представлены в доступном для них виде.

Тем не менее ключевой фигурой в данном виде спорта все равно остается личность спортсмена. Независимо от физических ограничений, имеющих у спортсмена, достижение стабильных результатов (особенно на уровне паралимпийских игр) возможно только на основе постоянных тренировок, ежедневного совершенствования умений и навыков спортсмена. Спортсмены могут тренироваться как в отдельных группах по уровню здоровья, так и на обычных тренировках, занимаясь и спаррингуясь со здоровыми спортсменами.

На наш взгляд, главную роль в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям играет связка «спортсмен-тренер». Занимаясь сурдотхэквондо, спортсмен получает возможность развивать не только физические, но и умственные, и психологические способности, которые, безусловно, пригодятся ему в дальнейшей жизни.

Невозможно не отметить, что отсутствие слуха и недостаточное развитие речи создают определенные трудности в тренировочном процессе. Совершенно любому спортсмену необходимо развивать и силу, и выносливость, и гибкость, и координацию. Учитывая психофизиологические особенности глухих, необходима такая организация тренировочного процесса, которая бы позволяла обучать спортсмена силовым упражнениям с использованием комплексного подхода.

Первым этапом является создание общего представления об изучаемых упражнениях, силовых тренировках и ударной технике.

Вторым этапом педагогического воздействия у тренера является использование комплексного подхода к изучению различных ударов, упражнений с отягощениями, преодолением веса собственного тела, упражнений, направленных на развитие гибкости и выносливости, упражнений, направленных на развитие устойчивости и координации. На этом этапе важно, чтобы тренер корректировал технику выполнения упражнений каждым спортсменом.

Третьим этапом является совершенствование навыков выполнения как упражнений, так и ударной техники. На данном этапе тренеру уместно увеличивать нагрузку и интенсивность тренировки, в том числе добавляя упражнения, направленные на развитие скорости.

Что касается методов, используемых тренером в процессе подготовки спортсмена, то, как правило, выделяется три метода, направленных на развитие силы: метод повторных усилий, метод максимальных усилий и метод динамических усилий. Все указанные методы получили широкое распространение в практике физического воспитания.

Разберем каждый метод в отдельности.

Метод повторных усилий считается основным в силовой тренировке спортсменов. Для него характерны повторения физических упражнений с одинаковой силой и равной продолжительностью интервалов отдыха. Также допустимо выполнение упражнений, которые будут выполняться с сопротивлением, с большим числом повторений. В данном методе также могут выполняться упражнения «до отказа», то есть с преодолением собственного веса.

Метод максимальных усилий используется в основном в тренировке спортсменов при подготовке к соревнованиям. Для этого метода характерно использование отягощений, спортсмен работает на пределе. Раз в 7-10 дней допустимо использование веса, превышающего для каждого конкретного спортсмена предельный вес.

Для метода динамических усилий характерно поднятие неопределенного веса с максимальной скоростью, что позволяет спортсмену развивать скоростно-силовые качества.

Для успешного использования вышеуказанной методики применяются следующие педагогические методы: практические, наглядные, словесные. В тренировке спортсменов с нарушением слуха и/или речи особенно эффективным становится метод наглядного показа. После показа и демонстрации, например, графического слайда или рисунка, тренер дает название ударов и основные элементы ударной техники. Спортсмены могут повторить за тренером название удара, основные термины, необходимые для его выполнения, что позволит таким спортсменам активизировать деятельность сигнальных систем мозга и закрепить ассоциативную связь между зрительным образом удара и его названием. Таким образом,

тренер, используя такие методы, может ускорить процесс создания представления об ударах и уточнить знания глухих о методике тренировок и ударной технике. Можно сделать вывод о том, что использование методов наглядного восприятия способствует более осознанной тренировке спортсменов с нарушениями слуха и/или речи.

Сурдотхэквондо входит в один из видов летнего сурдлимпийского спорта. Спорт для глухих – это один из способов социальной реабилитации и самоутверждения личности. Соревнования по тхэквондо среди слабослышащих и глухих спортсменов проводятся в соответствии с Правилами Международной Федерации тхэквондо (WTF).

В ближайшее время в Красноярске может пройти чемпионат Европы по паралимпийскому тхэквондо. Председатель технического и судейского комитета паралимпийского тхэквондо Всемирной федерации тхэквондо, председатель коллегии судей Европейского союза тхэквондо Шакир Челбат заявил, что Красноярск рассматривается в качестве главного претендента на проведение чемпионата Европы по тхэквондо для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, а в перспективе – чемпионатов и первенств Европы и мира среди юниоров и взрослых.

Библиографический список

1. Лубышева, Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – № 1. – С. 12-14.

С.В. Кузнецов, А.Н. Волков

Из опыта организации учебной, спортивной и спортивно-массовой работы в Нижегородской академии МВД России

Нижегородская академия является одной из ведущих организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в системе МВД России. Вообще в МВД России образовательная деятельность по программам высшего образования осуществляется в 3 университетах, 3 академиях и в 11 институтах.

Академия реализует федеральные образовательные стандарты высшего образования, высшего и среднего профессионального образования.

Стандарты высшего образования на уровне специалитета реализуются по трем специальностям: «Экономическая безопасность», «Правоохранительная деятельность», «Правовое обеспечение национальной безопасности», а «Юриспруденция» как направление подготовки реализуется на уровне бакалавриата и в адъюнктуре.