

УДК:796.8

старший преподаватель Паршин Сергей Владимирович
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основания тренировочного процесса самбистов 10-12 лет, построенного на комплексном развитии координационных и силовых способностей. Для развития специальной физической подготовленности в единоборствах можно подбирать и составлять игры, направленные в основном на развитие определенного физического качества. Значительные резервы повышения результативности тренировочного процесса в спортивных единоборствах кроются в развитии и совершенствовании координационных качеств спортсменов (ловкости). Включение специализированных игр в тренировочный процесс значительно способствует развитию физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.

Ключевые слова: физическое качество, борцы-самбисты, быстрота, координационные способности, тренировка, подвижные игры, выносливость.

Annotation. The article deals with the theoretical basis of the training process of Sambo 10-12 years, built on the complex development of coordination and strength abilities. For the development of special physical fitness in martial arts can be selected and make games aimed mainly at the development of a certain physical quality. Considerable reserves of increase of efficiency of training process in sports single combats are covered in development and improvement of coordination qualities of athletes (dexterity). The inclusion of specialized games in the training process significantly contributes to the development of physical capabilities, and the appropriate level of development of physical qualities increases the effectiveness of sports equipment in accordance with the specific conditions simulated game situations in which they occur.

Keywords: physical quality, wrestlers-Sambo wrestlers, speed, coordination abilities, training, outdoor games, endurance.

Введение. В настоящее время в условиях возрастающих психических и информационных нагрузок человек вынужден искать пути оптимального, гармоничного развития и адаптации к изменяющимся социальным и экологическим условиям жизни. Неотъемлемой частью развития личности и общественной культуры является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, ценностно-мотивационной детерминации, достижения высокого уровня мастерства и профессионализма.

Современные спортивные единоборства в интегрированном образе являются одним из наиболее массовых видов спорта, имеющих также и прикладную направленность. Поэтому перед спортивной педагогикой встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов.

Дальнейшее совершенствование системы подготовки юных борцов может происходить и по пути совершенствования игровой методики, использование которой никогда не оспаривалось, но одновременно данный вопрос разработан недостаточно полно. По отношению к единоборствам, в учебных пособиях вопрос об использовании игрового метода в процессе подготовки спортсменов избравших своей специализацией спортивную борьбу либо полностью отсутствует, либо изложен, главным образом, в плане общих рекомендаций. Недостаточно полно охарактеризованы методы его применения. Стоящая перед тренерами, преподавателями физического воспитания задача комплексного, гармоничного развития учащихся, спортсменов требует нового отношения к спортивной деятельности.

Целью данной статьи является обоснование теоретических оснований тренировочного процесса самбистов 10-12 лет, построенного на комплексном развитии координационных и силовых способностей.

Изложение основного материала статьи. Исследования, проведенные по изучению воздействия игрового метода обучения и игровых средств по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств в различных видах спорта [2] показывают, что навыки, сформированные в игре, особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре не под давлением, а по желанию самих спортсменов происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. В то же время включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов очень эффективно повышают степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности занимающихся. А рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, будет способствовать более успешному формированию у спортсменов сложных двигательных навыков.

Для развития специальной физической подготовленности в единоборствах можно подбирать и составлять игры, направленные в основном на развитие определенного физического качества.

Так, например, такое физическое качество, как быстрота отлично развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальном уровне возбудимости нервной системы, то игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия, во вводной части занятия и в первой фазе основной части тренировки, до начала наступления утомления [8].

Значительные резервы повышения результативности тренировочного процесса в спортивных единоборствах кроются в развитии и совершенствовании координационных качеств спортсменов (ловкости).

Принято считать, что для развития координационных способностей наиболее благоприятными являются три сенситивных периода: от 9 до 10 лет, от 12 до 13 лет и от 15 до 16 лет. Одновременно существует множество исследований подтверждающих, что наиболее существенным для разработки теории онтогенетического развития человека является не сам возраст и даже не периодизация возрастных фаз (этапов, периодов), а индивидуальные особенности возрастного развития, так как каждый возрастной период может быть понят только в контексте целостного процесса индивидуального развития.

Разнообразные упражнения на быстроту и точность выполнения заданий, на равновесие и координацию и т.п. содействуют развитию такого физического качества как ловкость.

В процессе проведения специализированных подвижных игр, решающих задачу развития, выше названного

качества, происходит совершенствование различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

Так, для успешной двигательной деятельности борца необходимо развитие проприоцептивной чувствительности. У квалифицированных борцов она очень высока во многих звеньях тела [9].

При изучении и совершенствовании разделов борьбы самбо большое значение имеет зрительная сенсорная система, воспринимающая ситуацию борьбы. Ведь при ведении борьбы роль информации, поступающей от рецепторов глаз и двигательного аппарата, имеет решающее значение для принятия соответствующего решения.

Для сохранения равновесия и точности движений необходима и высокая устойчивость вестибулярного аппарата. Поэтому тренировка борца всегда способствует совершенствованию выше перечисленных анализаторов [10].

В тренировочных заданиях движения спортсменов не могут быть запрограммированы заранее и полностью. Они зависят от постоянно меняющейся обстановки. В связи с этим все специализированные игровые упражнения являются нестандартными видами деятельности. Они характеризуются непрерывным изменением структуры и мощности выполняемых движений, обусловленными особенностями игры с одновременным взаимным противодействием партнеров и противников.

В процессе использования подвижных игр формируются разнообразные двигательные навыки. По мере повторения движений и закрепления навыков их отдельные компоненты автоматизируются, т.е. выполняются без активного сосредоточения внимания. Чем больше таких компонентов движений, тем эффективнее игровая деятельность спортсменов. Однако в процессе игры часто возникают такие ситуации, когда даже доведенные до автоматизма приемы не могут обеспечить ее результативность. В этих ситуациях спортсмену необходимо мгновенно оценить обстановку и выполнить движение, адекватное возникшим требованиям.

Упражнения, направленные на воспитание ловкости, становятся недостаточно эффективными при наступающем утомлении, поэтому при повторении заданий надо делать перерывы для отдыха. А сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки [11].

Под специально-подготовительными упражнениями для развития гибкости понимаются элементы технических действий, типичных для приемов изучаемого вида единоборства и в то же время требующих значительного проявления гибкости.

Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (например, выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей из положения стоя при выпрямленных ногах) [10].

Наибольший прирост подвижности позвоночного столба у спортсменов отмечается с возраста 9-10 лет и до 16 лет, с 16 до 18 этот процесс замедляется, а после 18 лет может даже понизиться. Одновременно гибкость считается хорошо тренируемым качеством в пределах, определяемых генотипом.

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме. Также хорошие результаты развития гибкости дают статические упражнения [1].

Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно, объем таких тренировочных заданий должен быть индивидуальным, но для этапа концентрированного развития гибкости в единоборствах рекомендуется 6-8 недель.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости следует проводить, используя игровые эстафеты. Можно подобрать соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры должны создавать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Гибкость принято разделять на активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых спортсменом самостоятельно. Под пассивной гибкостью понимают предельную амплитуду, выполняемую с помощью каких-либо вспомогательных средств (с помощью партнера, снаряда и т. п.).

Активная гибкость зависит от силы мышц, потому целесообразно включать в занятия игры с преодолением веса собственного тела и т. п. упражнения в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, например, при высоком уровне эмоционального подъема – гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости следует предвдварять соответствующую игровую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет сложности следующих сил: Так, например, если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а также усилие, развиваемое собственными мышцами, то сила прилагаемая нападающим соответственно может возрасти в 3-4 раза.

Однако при встречах бойцов равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Для развития силы, как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, условно направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса [7]

Так как подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность, то она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по ковру, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляют играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы.

В играх, направленных на совершенствование выносливости, существует ряд приемов, с помощью которых можно

регулировать нагрузку в игре: уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки; увеличение размеров игровой площадки; усложнение приемов и правил при неизменном количестве играющих, увеличение времени проведения игры, с комбинированным использованием выше описанных приемов [10]. При использовании подобной методики специализированные подвижные игры будут выглядеть как эффективное средство для совершенствования выносливости.

Выносливость – важнейшее качество спортсмена от уровня развития, которого во многом зависит достижение высоких результатов в большинстве видов спорт, в том числе и в самбо. Несмотря на значительные успехи, произошедшие в разработке проблемы выносливости, в практике педагогического и медико-биологического контроля за спортсменами отсутствуют единые методические установки при выборе наиболее адекватных критериев и методов диагностики уровня развития этого физического качества. Выносливость определяется временем работы до отказа, которое по своей природе является эргометрическим показателем, отражающим соотношение между емкостью и мощностью доминирующего источника энергии в данном диапазоне времени выполнения упражнения [4]. Как известно, существуют три источника энергии: фосфагенный, гликолитический анаэробный и аэробный, которые оцениваются по трем параметрам: мощности, емкости и эффективности. На эффективность использования энергии влияют технико-тактическая и психологическая подготовленность спортсмена и прочие факторы, которые могут оказать влияние на физиологические показатели выносливости [4].

Воспитанию выносливости у борцов-самбистов уделяется значительное внимание, так как большая часть схватки протекает на фоне наступившего утомления. Для развития выносливости рекомендуется использовать психологический фактор. Так, Т.В. Бондарчук [3] для развития выносливости рекомендует использовать внушение в виде словесных формул в соответствии с выполняемым движением. А.Б. Воронин [5] также предлагает для проявления волевых усилий внешнюю словесную стимуляцию. При этом, как считает А.И. Высоцкий [6], следует ориентироваться на возрастные закономерности проявления воли. Особое внимание при подготовке борцов-самбистов уделяется развитию локальной силовой выносливости мышц верхних конечностей.

Процесс освоения технико-тактических действий, как и воспитание физических качеств, находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности спортом. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Из спортивной практики известны случаи, когда борец, казалось бы, блестяще овладев структурой приема, не может выполнить его на соревнованиях. Это связано с тем, что реализация подготовленного приема на соревнованиях всецело зависит от умения выполнять его в условиях действия сбивающих факторов. Для повышения устойчивости техники выполнения основных приемов, необходимо тренировочные условия совершенствования приближать к условиям соревнований. Применение специализированных подвижных игр тренировочном процессе позволяет приблизить условия совершенствования разрабатываемых приемов к условиям соревнований. В этом случае автоматизация отработываемого действия проходит при изменяющихся ситуациях, при сохранении подвижных навыков с разнообразными вариантами схватки. Причем в процессе игры у занимающихся уровень частоты сердечных сокращений достигает 174 ударов в минуту, что соответствует пульсу в соревновательных схватках.

Выводы. Быстрое и эффективное овладение рациональной техникой находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности спортсмена. При этом рассматривать спортивную технику в отрыве от физической подготовленности спортсмена и от условий, в которых протекает спортивная деятельность, будет методической ошибкой. Отсутствие достаточной физической подготовленности часто приводит к ошибкам при стабилизации навыка и травмам. В единоборствах имеется определенная взаимосвязь между техникой выполнения излюбленных приемов и уровнем развития основных групп мышц, принимающих при этом активное участие.

Включение специализированных игр в тренировочный процесс значительно способствует развитию физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.

Таким образом, борьба самбо предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсмена, к развитию физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Если развитие и проявление гибкости и ловкости в большей степени обусловлено анатомическим строением спортсмена и координационными способностями и в меньшей степени психологическим фактором, то развитие таких качеств как сила, быстрота и выносливость в большей степени обусловлено психологическим фактором (развитием психологических качеств).

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Григорьев А.И. Экология человека. Учебник. [Текст] / Н.А. Агаджанян, А.И. Григорьев – М.: Изд-во ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 240 с.
2. Айзман Р.И., Абаскалова Н.П., Шуленина Н.С. Физиология человека: Уч. пос. / Р.И. Айзман – 2 изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018 – 432 с.
3. Бондарчук, Т.В. Феномен педагогического внушения в тренировке юных спортсменов [Текст]: автореф. дис. д-ра наук / Т.В. Бондарчук. – Челябинск, 2000. – 36 с.
4. Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
5. Воронин, А.Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции [Текст]: автореф. дис. ... канд психол. наук / А.Б. Воронин. – Рязань, 1985. – 22 с.
6. Высоцкий, А.И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения [Текст]: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А.И. Высоцкий. – Л., 1982. – 41 с.
7. Галочкин, Г.П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ [Текст] / Г. П. Галочкин; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Воронежский гос. архитектурно-строит. ун-т. – Воронеж: ВГАСУ, 2010. – 407 с.
8. Григорьев, С.А. Техническая подготовка юных борцов самбистов на основе совершенствования функции равновесия [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Григорьев. – Л., 1986. – 145 с.
9. Елисеев, СВ. Предсоревновательная подготовка борцов-самбистов высокой квалификации [Текст]: дис. ... канд. пед. наук/ СВ. Елисеев. – М, 2001 – 139 с.
10. Ионов, С.Ф. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.04) / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : 1974. – 21 с.
11. Кулик, Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов : [учебное пособие] / Кулик Н. Г.; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Анита Пресс, 2007. – 125 с.

