

Анализ спортивной деятельности самбистов в теории и практике физической культуры

В статье анализируются подходы к определению особенностей и требований тренировочной и соревновательной деятельности самбистов.

Спортивная деятельность, самбисты.

А.А. Startsev,
Shadrinsk

The analysis of unarmed self-defence sportsmen's sport activity in theory and practice of physical culture

In the article approaches to defining peculiarities and requirements of unarmed self-defence sportsmen's activity in training and competition are analyzed.

Key words: *Sport activity, unarmed self-defence sportsmen.*

В последние десятилетия борьба самбо стала одним из популярных видов спорта в России и мире. Международная федерация самбо объединяет около 50 стран. Однако, до настоящего времени как отмечает А.В. Еганов [4] глубоко и разносторонне не разработаны и не получили соответствующего научного обоснования такие важные разделы подготовки спортивных резервов, как:

- а) построение тренировки по годам обучения в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ;
- б) преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- в) методика обучения рациональной спортивной техники на этапах многолетней подготовки и др.

Исследованиями последнего десятилетия установлено, что современная спортивная тренировка должна строго сочетаться с особенностями и требованиями соревновательной деятельности спортсменов (А.В. Демин, Р.А. Пилоян, А.А. Новиков, Ф.А. Керимов, В.К. Братковский, В.Н. Платонов, А.В. Еганов, А.А. Петрунёв, Л.А. Яценко). Тактико-техническая подготовленность самбиста - один из важных показателей, характеризующих уровень мастерства. Только с помощью применения тактико-технических действий можно добиться конкретного результата. Направленному совершенствованию в тренировочном процессе должны подвергаться те стороны техники и тактики, которые дают в каждом возрасте или периоде подготовки наибольший вклад в спортивный результат.

Ретроспективный анализ многих литературных источников и современное состояние уровня тактико-технического мастерства ведущих самбистов позволило наметить следующие перспективные направления его совершенствования:

- а) изучение методики и углубления знаний по вопросам совершенствования атакующих и защитных действий;
- б) расширение знаний об особенностях протекания соревновательной деятельности и выявление её узловых положений с точки зрения внесения наибольшего вклада в спортивный результат;
- в) повышение доли работы над техникой выполнения защитных действий в положении борьбы стоя и лёжа;
- г) формирование адекватного индивидуальным особенностям самбиста (физическим, функциональным, типологическим и др.) стиля деятельности;

д) дальнейшее расширение арсенала техники и тактики преимущественно за счёт подготовительных действий проведения приёма, захватов, тактики ведения схватки и соревнований в целом;

е) разработки эффективных методик оценки и анализа соревновательной деятельности;

ж) внедрение и направленная трансформация закономерностей деятельности в тренировочный процесс;

з) разработка многолетних программ по изучению и совершенствованию технического мастерства с учетом объективных закономерностей и требований деятельности в каждом из этапов подготовки.

К наиболее актуальным задачам могут быть отнесены: разработка технологии дифференцированного использования традиционных педагогических средств подготовки (А.А. Новиков, И.В. Шинелёв, В.С. Дахновский, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов, Г.С. Туманян, С.И. Телюк, Л.В. Еганов, Х.М. Юсупов, С.Х. Хван, В.Э. Цандаков, А.Р. Миллер). Физические упражнения являются основой любого вида спорта: чем эффективнее они применяются, тем выше спортивный результат спортсменов:

а) анализ тренировочных планов сборных команд региона показал, что в тренировочном процессе не всегда применяются более эффективные средства и методы. Чаще они стандартны и однообразны, с неопределенными задачами: например, борьба лёжа 5 мин, совершенствование бросков по направлению вперёд, борьба за захват и т.п. Круг специальных заданий очень ограничен, да и применяются они тренерами не всегда методически грамотно. Эффективность их была бы значительно выше при тех же энергозатратах и времени, если бы учитывались компоненты нагрузок характер, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, условия выполнения заданий и т.д.;

б) не малая доля тренировочного времени работы затрачивается на кроссовый бег, работа со штангой и другими тяжестями, мало связанными по структуре выполнения упражнения и другим компонентам с борьбой в соревновательной схватке. Структура движений должна отражать специфику самбо, чтобы развивать те группы мышц и системы организма, которые выполняют основную нагрузку в соревновательной деятельности;

в) средства ОФП необходимо использовать в оптимальных объёмах с целью активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой (спортивные игра, плавание и др.) или как средство развития физических качеств с применением специальных тренажёрных устройств;

г) в практической работе тренеры применяют определенный круг специальных упражнений, однако методика их применения недостаточно раскрыта в литературе. В принципе важно не только подобрать упражнения или специальные задания, способствующие изучению или совершенствованию техники и тактики борьбы, но и методически грамотно их применять. Методика подготовки, как пишут В.С. Дахновский, О.А. Сиротин и А.В. Еганов, - это, пожалуй, одно из узких мест при построении тренировочного процесса.

В ряде публикаций [5; 6; 7; 8; 9] подчеркивается, что главной особенностью в методике подбора специальных упражнений борцов должна быть целевая направленность: развитие тех функциональных систем борца, которые необходимы в соревновательной схватке. Следует учитывать по целенаправленности следующие параметры заданий и упражнений: энергетическая (соревновательная интенсивность), пространственные (схожие с техникой приёмов, выполняемых в условиях соревнований) и временные (соответствующему времени схватки от нескольких секунд до 5-6 мин.). При подборе средств ОФП следует руководствоваться принципом

динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям:

- а) группам мышц, вовлекаемых в работу;
- б) амплитуде и направленности движения;
- в) акцентированному участку амплитуды движениям, величине усилия и времени его развития;
- д) скорости движения;
- е) режиму работы мышц.

Средствами, применяемыми в тренировке с соревновательной интенсивностью в борьбе самбо, являются схватки соревновательные, тренировочные, учебно-тренировочные, контрольные с судейством, по заданию тренера с полным сопротивлением, а также специальное тестирование и др.

Анализ спортивной деятельности юных самбистов в педагогической теории и практике, обобщение теоретического и практического опыта работы спортивных школ клубов Курганской области позволило выделить важные особенности повышения эффективности тренировки самбистов - повышение интенсификации (применение с интенсивностью близко к соревновательной на пульсе 30-32 уд/мин за 10 с).

В подготовке юных самбистов в настоящее время ещё недостаточно применяются такие высокоинтенсивные средства. Для удержания высокой интенсивности и мощности выполнения бросков - задания по времени должны быть 1-3 мин с отдыхом, позволяющим относительно полно восстановить затрачиваемые энергоресурсы.

Отдых между заданиями является одной из важнейших характеристик нагрузки. Продолжительность отдыха связана с процессами восстановления систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, энергетической и др.). По продолжительности интервал отдыха может быть:

а) экстремальный - следующее задание начинает выполняться во время фазы повышения работоспособности, вработывания, наступающий в результате адаптации систем и функций организма к данной нагрузке. Данный интервал отдыха применяется в соревновательном периоде для поддержания физических качеств на достигнутом уровне;

б) ординарный - когда ко времени следующей части задания наступает практически полное восстановление систем организма до исходного состояния. Обычно применяется при развитии скорости, силовых качеств и; при изучении сложных бросков;

в) жёсткий - следующее задание выполняется на фоне недовосстановления систем и функций организма. Применяется при развитии выносливости.

В литературе по спортивной борьбе [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9] не достаточно освещены вопросы, касающиеся методов тренировки. Методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Основной целью метода является обеспечение наибольшей эффективности используемых средств (упражнений). Как известно, одно и тоже упражнение, выполненное с разной интенсивностью, продолжительностью и разными интервалами отдыха и др. дают в конечном итоге принципиально отличающийся конечный эффект. Практическое владение методами физического воспитания требует от тренера понимания глубокого смыслового содержания каждого из них.

Стандартная нагрузка (упражнение, задание) в любой момент выполнения нагрузки по внешним параметрам (амплитуда, темп, траектория и др.) остаётся почти неизменной.

Переменная нагрузка изменяется по ходу выполнения задания например, сначала в медленном темпе, а затем с постепенным увеличением его до максимального.

Анализ состояния проблемы в теории и методике ФК позволяет обобщить еще ряд перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки юных самбистов:

Первое. Разработка модельных характеристик различных сторон подготовленности (тактико-технической, физической и др.).

Второе. Разработка индивидуальных модельных характеристик в многолетнем аспекте подготовки. Формирование спортивного мастерства имеет выраженный индивидуальный характер.

Тренеру важно своевременно выявить профили тактико-технический подготовленности (атака, защита, контратакующий стиль ведения схватки и др.) и направленно их формировать в процессе многолетней подготовки.

Третье. Расширение знаний об особенностях протекания деятельности и выявление ее узловых вопросов с точки зрения внесения наибольшего вклада в спортивный результат. Например, в юношеском возрасте у самбистов наибольший вклад в спортивный результат вносят характеристики атаки и защиты в положении борьбы лёжа при относительно меньшем вкладе показателей атаки и защиты в борьбе стоя.

Четвертое. Повышение доли работы над техникой выполнения защитных действий в положении борьбы стоя и лёжа.

Пятое. Дальнейшее расширение арсенала техники преимущественно за счёт подготовительных действий проведения приёма, а не за счёт формирования новых приёмов или расширения объёма техники, уже сформировавшегося в процессе индивидуальной многолетней подготовки.

Шестое. Проведение эффективного броска невозможно без правильного захвата. Он является первоначальной основой проведения броска. Наблюдения за соревновательными схватками показали, что этому разделу техники следует уделять значительное место в тренировочном процессе.

Седьмое. Всё увеличивающимися тенденциями совершенствования тактической подготовки самбистов по сравнению с технической (тактики ведения схватки, проведения броска, защитных действий, использование края ковра, соревнований в целом).

Восьмое. Направленная и действенная трансформация закономерностей деятельности в тренировочный процесс. В процессе проведения соревнований тренеры и борцы подмечают допущенные ошибки, которые после соревнований, как правило, разбираются в лучшем случае на теоретическом уровне. Задача же тренера не только их подметить, но и своевременно устранить путём подбора специальных заданий и эффективных упражнений во время тренировки, характерных для всех и касающихся конкретного борца.

Девятое. Повышение уровня теоретической подготовки самбистов, начиная с юношеского возраста (предупреждение травматизма - методики индивидуального обучения и совершенствования техники, психологической подготовленности, повышение уровня знаний правил соревнований, этикета самбо, воспитание моральных качеств и др.).

Изучение проблемы индивидуальной подготовки спортсмена, становится более актуальной, если учесть, что в деятельности спортсменов существует множество компенсаторных механизмов, которые способны нивелировать недостатки и способствовать успешному и стабильному выступлению на ответственных стартах. С другой стороны, очень большой диапазон показателей, которые необходимо изучать от черт личности, типологических особенностей до морфологических, кондиционных и других особенностей спортсмена. Каждый из них имеет свою структуру, соотношение характеристик и иерархию. Например, только для изучения соревновательной деятельности применяется несколько десятков показателей, характеризующих

различные стороны атаки и защиты в положениях борьбы стоя и лёжа: объем техники, надежность атаки и защиты и др. Каждая из этих характеристик у всех самбистов оценивается по-разному (высокий, средний, низкий уровень).

Анализ тренировочных планов показал, что на индивидуальную работу отводится максимум 10% от всей работы, а в тренировочных занятиях 25 -35%. В идеальном варианте индивидуализация подготовки должна занимать 100%.

Практика показывает: чем больше индивидуальные расхождения с модельными значениями, тем более ярким является спортсмен. Чем больше имеет самбист слабых сторон в подготовленности, тем больше имеет сильных. Слабые стороны являются продолжением сильных сторон, ярко выраженные особенности делают самбиста по отношению к сопернику неудобным, нестандартным, в результате за счет этого он уже получает преимущество над соперником. Диспропорцию в уровне подготовленности ведущих самбистов можно рассматривать с разных положений. С одной стороны, воспитание универсального самбиста, который мог бы иметь высокие показатели по большинству характеристик. Практика показывает, что таких самбистов не так уж и много 5-10% это, как правило, высокоодарённые спортсмены. С другой, - воспитывать «узкого специалиста» со свойственными только ему природными задатками, с особенностями ведения борьбы, основанной на определённых способностях, присущих только данному самбисту. Узкая специализация в целом «обедняет» самбиста, но в то же время позволяет ему показывать высокие, хотя неровные результаты выступлений. Спортсменов, относящихся ко второй группе, значительно больше, а значит, методика воспитания таких самбистов должна быть отработана более детально и научно обоснована.

Говоря о современных тенденциях в процессе индивидуальной подготовки, можно высказать мнение о том, что в национальной команде будущего должна преобладать индивидуальная талантливость с ярко выраженным стилем ведения схватки, в высокой степени выраженная надежная защита в положении борьбы стоя и лёжа при умении реализации своих средств атаки с любым соперником. Неповторимость должна быть характерной особенностью для самбиста. Одаренный борец в быстроте реакции, чувствительности, имеющий нестандартные приёмы, тактические действия, захваты и др., которые могут ставить соперника в непредвиденные для него ситуации, должен и в дальнейшем доминировать в своих ярких особенностях, а в подготовке они должны занимать одно из ведущих мест.

В качестве вывода отметим, что проблема подготовки юных самбистов находится в прямой зависимости от поиска оптимальных путей повышения эффективности спортивной подготовки в единоборствах с учетом общих закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства на каждом этапе многолетней подготовки. На основе анализа известных исследований можно сказать, что достаточно часто деятельность тренера протекает в рамках субъективных рекомендаций, без четких критериев оценки эффективности проводимого тренировочного процесса, что выявляет организационные и методические проблемы в подготовке юных самбистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авашин, М.К. Педагогические основы тренировочного процесса юных самбистов / М.К. Авашин. – М. : Макет, 1997. –108 с.
2. Волков, В.П. Анализ технического мастерства самбистов / В.П. Волков, В.С. Роднов, Е.М. Чумаков // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : ФиС, 1971. – С. 45-53.
3. Дутов, В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спаринг-партнеров : автореф... дис. ... канд. пед. наук / В.С. Дутов. – М., 1996. – 24 с.
4. Еганов, А.В. Теоретико-методические аспекты совершенствования тактико-технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 263 с.

5. Игуменов, В.Н. Спортивная борьба : учеб. пособие для студентов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.Н. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Индивидуальные и обобщенные характеристики технического мастерства, подготовленности и функционального состояния самбистов высшей квалификации // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе : сб. науч. тр. – Омск : ОГИФК, 1989. – С. 68 - 79.
7. Смертин, Ю.А. Обучение тактико-техническим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Ю.А. Смертин. – Омск, 1991. – 18 с.
8. Тараканов, Б.И. Особенности технико-тактической подготовки начинающих самбистов и дзюдоистов : метод. указания / Б.И. Тараканов, С.Н. Никитин, А.Г. Левицкий, В.Г. Манолаки. – Л. : ГДОИФК, 1990. – 44 с.
9. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : учеб. пособие / Ю.А. Шулика. – Краснодар : Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.