

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ 12-15 ЛЕТ В МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Карташов Л.А., Шерин В.С. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г.Томск*)

Борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в России, имеющим высокую социальную значимость в воспитании молодёжи и формировании личности гражданина. Это массовый, постоянно развивающийся и совершенствующийся вид спорта.

Стоящая перед тренерами-преподавателями задача комплексного, гармоничного развития занимающихся требует нового подхода к организации спортивной деятельности [4]. А именно более углубленного, научно-обоснованного подхода к построению содержания тренировочного процесса. В связи с этим в настоящее время становится актуальным поиск наиболее эффективных и упорядоченных средств обеспечения тренировочного процесса.

В системе спортивной подготовки борцов приоритетное значение, безусловно, имеет физическая подготовка. [1]. Особое внимание повышению уровня физической подготовленности борцов-самбистов уделяется в подготовительном периоде годичного цикла. Поэтому именно в подготовительном периоде необходимо более точно определить его содержание и тем самым сформировать надежную базу физической подготовленности для успешной реализации тренировочной и соревновательной деятельности в соревновательном периоде.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – процесс физической подготовки борцов-самбистов 12-15 лет в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – содержание специальной физической подготовки в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа борцов-самбистов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить содержание специальной физической подготовки борцов-самбистов 12-15 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Актуализировать значение специальной физической подготовки борцов-самбистов 12-15 лет в подготовительном периоде годичного цикла.

2. Разработать структуру мезоцикла физической подготовки борцов-самбистов в подготовительном периоде годичного цикла.

3. Конкретизировать содержание структуры разработанного мезоцикла с целевой направленностью совершенствования физических качеств.

Основная направленность подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

В подготовительном периоде важно уделять значительное время специальной физической подготовке, т.к. она направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как неотъемлемая, составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы [3].

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Успешное осуществление физического развития спортсменов во многом зависит от научно-обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на протяжении ряда лет, так и на этапах годового цикла.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Это связано с тем, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным на протяжении многолетнего процесса подготовки спортсменов [2].

За последние годы, когда значительно возросли спортивные результаты, вопросы соотношения общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировочного процесса приобрели еще большее значение.

Нами была разработана структура мезоцикла физической подготовки борцов-самбистов в подготовительном периоде. Цель данной структуры мезоцикла физической подготовки заключается в оптимизации сочетания применяемых средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе борцов-самбистов с целью повышения уровня их физической подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства.

Разработанная нами структура мезоцикла физической подготовки борцов-самбистов имела следующую вариацию:

1-й (втягивающий) микроцикл: 40% - средств ОФП к 60% - СФП;

2-й микроцикл (ударный): 30% ОФП к 70% - СФП;

В 3-м (ударном) и 4-м (подводящем): 20% -ОФП к 80% - СФП.

"Специфика" тренировочных нагрузок базировалась на существующих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса [3] и распределялась таким образом:

- понедельник - акцент на совершенствование специальных скоростных способностей;

- вторник - совершенствование технико-тактического мастерства;

- среда - скоростно-силовая подготовка;

- четверг - акцент на совершенствование технико-тактического мастерства, активный отдых;

- пятница - специальная выносливость;
- суббота - технико-тактическая подготовка, активный отдых.

Во время первого, "втягивающего" микроцикла применялись общефизические упражнения - 35-40% от общего объема занятий с целью адаптации спортсменов к предстоящим нагрузкам. Затем объем средств ОФП сокращался постепенно до 30 %, и уже к концу второго микроцикла был увеличен объем СП до 80 %. В зависимости от цели тренировочного занятия нагрузка, объем специальных упражнений, и интенсивность тренировки варьировались.

С учетом уровня физического развития, физической подготовленности, возрастных особенностей занимающихся нами определялось содержание специальной физической подготовки в подготовительном периоде годичного цикла.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

1. Схватки со сменой партнеров – (2 схватки по 3 минуты, затем отдых 1 минут, затем снова 2 схватки по 3 минуты);
2. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий, отдых между сериями 30 секунд);
3. Выполнение бросков (в стандартной ситуации в течение 15 секунд в максимальном темпе, затем отдых до 60 секунд, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5 таких комплексов работы и отдыха);
4. В схватке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 секунд выполнение бросков в стандартной ситуации, затем отдых 120 секунд, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления;
5. Моделирование соревновательной схватки (1 мин.- один атакует, другой контратакует и наоборот; 4 минуты).

Упражнения на развитие скоростной выносливости.

1. Выполнение бросков (контрбросков) (в стандартной ситуации одним борцом в течение 60 секунд в максимальном темпе, затем другим, затем отдых 120 секунд и повторение 5-6 раз, затем отдых до 6 минут и еще от 3 до 6 повторений);
2. Схватки с односторонним сопротивлением противника (длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут);
3. Выполнение скоростных подворотов (в течение 60 секунд одним партнером, затем другим, таких по 5 смен, затем отдых 5 минут и ещё 3-5 таких серий);
4. Скоростные броски в тройках (3 повторения по 60 секунд; 1 минута отдыха между повторениями);
5. Скоростные схватки (по 1 минуте, отдых 1 минута между схватками, выполнить 5-6 схваток).

Упражнения на развитие специальной выносливости.

1. Учебно-тренировочные схватки (5 схваток по 10 минут);
2. Учетно-тренировочные схватки (один защищается, другой атакует, смена через 5 минут);
3. Контрольно-тренировочные схватки с судейством (5 мин. + схватка «голден-скор»);
4. Выполнять броски без отдыха между сериями: 1 серия - 50 секунд броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 секунд в максимальном темпе, 2-я серия – 50 секунд броски передней подножки, 10 секунд в максимальном темпе, 3-я серия – 50 секунд броски подхватом в медленном темпе, 10 секунд в максимальном, 4-я серия – броски 50 секунд задней подсечкой, в медленном темпе, 10 секунд в максимальном.

Упражнения на развитие специальных силовых способностей.

1. Имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;
2. Имитация бросков с тягой резинового жгута;
3. «Учи-коми»; положение лицом друг к другу;
4. «Учи-коми»; партнер стоит в приседе;
5. Подтягивание на отворотах куртки;
6. Переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров.

Выводы

1. Специальная физическая подготовка борцов-самбистов 12-15 лет является фундаментом для достижения высоких и стабильных соревновательных результатов. Актуальность использования большего объема СФП над ОФП в подготовительном периоде годового цикла борцов-самбистов 12-15 лет очевидна, так как она создает надежную базу физической подготовленности спортсменов для успешной реализации тренировочной и соревновательной деятельности в соревновательном периоде.

2. Нами была разработана структура мезоцикла физической подготовки борцов-самбистов 12-15 лет в подготовительном периоде. Цель данной структуры мезоцикла физической подготовки заключается в оптимизации сочетания применяемых средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе борцов-самбистов с целью повышения уровня их физической подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства.

3. Определены ключевые упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств борцов-самбистов 12-15 лет. С помощью конкретизированных упражнений формируется содержание построенного мезоцикла физической подготовки занимающихся с определенным объемом нагрузки.

К перспективам исследования следует отнести преобразование определенных физических упражнений в специальные комплексы и их внедрение в структуру подготовительного периода. Основной целью дальнейшего исследования будет являться оценка эффективности

разработанной структуры и содержания подготовительного периода по физической подготовке борцов-самбистов.

Список литературы:

1. Бойко В.Ф. Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Максимов Д.В. Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2009. 24 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. М.: Советский спорт, 2005.
4. Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2005. 24 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДИК, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЫНОСЛИВОСТИ, В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Потовская Е.С. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в последние годы имеет тенденцию к ухудшению. Предусмотренные вузовской программой занятия физической культурой удовлетворяют суточную двигательную потребность студентов лишь на 35–40% и не позволяют не только эффективно формировать, но зачастую и поддерживать уровень физической подготовленности вузовской молодежи [1].

Для эффективной практической деятельности преподавателей физического воспитания в вузах не хватает научно-обоснованных современных методик развития двигательных способностей молодых людей 17-20 лет, не занимающихся систематически какими-либо видами спорта.

На кафедре физического воспитания Томского государственного университета был проведен педагогический эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс экспериментальных методик воспитания силовых способностей и выносливости – важнейших физических качеств, уровень развития которых во многом определяет качество и продолжительность жизни человека – у студенток.

В эксперимент, который длился на протяжении 5 лет (2005–2010 г.г.), было вовлечено 240 студенток Томского государственного университета в возрасте от 17 до 20 лет. Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания ТГУ построен с использованием личностно-ориентированных форм