

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Шегельман Илья Романович

д-р техн. наук, профессор, заведующий кафедрой
ФГБУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»
г. Петрозаводск, Республика Карелия

Годинов Антон Николаевич

вице-президент
Карельская федерация самбо и дзюдо
г. Петрозаводск, Республика Карелия

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ САМБИСТОВ

Аннотация: в данной статье авторами на основе функционально-технологического анализа показана возможность интенсификации и повышения качества учебно-тренировочных занятий самбистов.

Ключевые слова: самбисты, самбо, спортивные единоборства, учебно-тренировочные занятия, функционально-технологический анализ.

Самбо является в России национальным видом спорта, элементы которого целесообразно включить в ГТО [1–2], что предопределяет необходимость усиления внимания совершенствования учебно-тренировочного процесса самбиста. Конструирование такого процесса должно обеспечить оптимизацию и обеспечивать выполнение целевой функции, например, получить максимальную оценку за прием, перевести противника в борьбу лежа и др. с минимальными затратами при имеющихся ограничениях и управлении процессом проведения приема.

Оптимальный выбор «коронного» приема для конкретного спортсмена зависит от вида целевой функции и характера ограничений. Так как число вариан-

тов велико и не подвержено математической оптимизации, при поиске наилучшего используют не методы математического моделирования, а эвристический подход и интуицию тренера.

При этом оптимизация – не процесс нахождения экстремума определенной функции, а процесс выбора наилучшего (оптимального) варианта из множества возможных альтернатив для конкретного спортсмена с учетом его телосложения, физического и психологического развития, координации, ловкости и др.

Важным результатом приложения функционально-технологического анализа (ФТА) является концепция интенсификации тренировки самбиста. Суть интенсификации при этом может быть пояснена следующим примером. На общефизическую подготовку (ОФП) спортсмену требуется определенное время. Если в процессе ОФП спортсмен разместит противника у себя на плечах в положении, соответствующем фрагменту выполнения «мельницы» и, перемещаясь по коврику, неоднократно будет опускаться на колени и вставать в стойку, одновременно контролируя положение туловища партнера, то он будет совмещать упражнение на укрепление силы мышц ног, скоростно-силовую подготовку (при подъеме вверх с ускорением) с совершенствованием приема «мельница».

Совмещение обеспечивается и в случае, если в процесс отработки «мельницы» с колен включать подъемы броска с партнером на плеча в стойку. Благодаря такому подходу суммарная величина уменьшится пропорционально коэффициенту интенсификации тренировочного процесса. Это дает возможность при суммарном общем объеме тренировки повысить ее функциональную интенсивность.

На основе ФТА и исследований для обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса рекомендуется: последовательная постановка общей «школы самбо» на этапе начальной подготовки самбиста с максимальной концентрацией внимания спортсмена по мере повышения его спортивного уровня на изучении, закреплении и максимальной результативности «коронного приема» (под «школой самбо» понимается базовая техника, необходимая при обучении каждого самбиста); доступность и понятность процесса обучения, как для

каждого юного спортсмена, так и для квалифицированных спортсменов (мастеров спорта России и кандидатов в мастера спорта) с определением для ведущих спортсменов общей концепции их подготовки, включающей изучение конкретных приёмов и общих спортивных результатов; индивидуальный подход к каждому спортсмену в процессе его подготовки и в процессе повышения спортивного уровня и достижения высоких спортивных результатов с учётом его нервной системы, физического и интеллектуального развития, телосложения и др.; поэтапная поставка реальных задач перед спортсменом, соответствующих уровню его начальной подготовки (на момент постановки задачи в изучении техники и тактики, или в достижении спортивного результата) и определённого тренером потенциала конкретного спортсмена; четкое распределение функций обучения между тренером и спортсменом с большим объёмом самостоятельно выполняемых заданий; использование принципа оптимального проведения учебно-тренировочного процесса с ограниченным включением в этот процесс не основных для конкретного спортсмена приемов и даже с запрещением затрачивать время на отработку не рекомендуемых тренером приемов; систематический анализ хода и результатов учебно-тренировочного процесса, обсуждение этих ходов и общих результатов обучения и выступления на промежуточных и основных соревнованиях с конкретными спортсменами и в целом с коллективом спортивной секции; сочетание специального развития спортсмена в области изучаемого им спортивного единоборства и достижения им высоких спортивных результатов с его воспитанием, включая воспитание уважения к «школе самбо», членам секции и соперникам и тренерам.

На начальном этапе обучения спортсмена проведению приема «мельница» основное внимание сосредоточивалось на выполнении следующих основных элементов приема: выведение противника руками из равновесия; подход ногами с размещением плеч атакующего самбиста под туловищем атакуемого спортсмена; совмещение выполнения названных элементов приёма «мельница».

В процессе обучения этим элементам приема контроль тренера был сосредоточен, прежде всего, на том, чтобы обучающийся правильно обеспечивал:

глубокий подход атакующего спортсмена ногами к партнеру и размещение плеч и центра тяжести атакующего борца под центром тяжести соперника;

потерю противником устойчивости в результате его выведения из равновесия руками; правильное удержание соперника на плечах атакующего самбиста; синхронное совмещения названных элементов с сохранением правильности их выполнения. На втором этапе, следя за правильностью выполнения закрепленных на первом этапе навыков, требовал качественного завершения броска, то есть обеспечения падения противника при проведении приёма на спину или на бок. Очень важно и то, что в процессе обучения не каждый подход завершается броском, а на каждый бросок приходится 2–3 полностью выполненных подходов с соответствующим выведением противника из равновесия.

Анализ вариантов «мельниц» выполнялся не только для борьбы самбо, но и для дзюдо, вольной и классической борьбы, для чего практиковалось в процессе учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочных схваток борьба с противниками по правилам названных видов борьбы.

Наряду с самбо в последние годы получило развитие боевое самбо и другие виды смешанных единоборств, когда в спортивных схватках разрешается применять приемы самбо, дзюдо, бокса, кикбоксинга и др.

Специфика нанесения ударов в спортивной встрече, где разрешается не только нанесение ударов, но и захваты за руки и броски, резко отличается от специфики нанесения ударов в боксе, где атакующий не опасается попасться на «борцовский» прием в ближнем бою. В такой спортивной встрече спортсмен, наносящий удар, должен уметь защититься от броска или перевода в борьбу лежа. Для занятий боевым самбо спортсмены должны пройти серьезную длительную подготовку, исключаящую получение травм во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Особенность методики при этом заключается в том, что в начале юноши изучают, прежде всего, спортивное самбо с максимальным использованием оздоровительных и развивающих функций этого вида

спорта. Затем в тренировках в минимальных объемах с обеспечением необходимой безопасности изучаются некоторые элементы самозащиты без оружия преимущественно «борцовской» направленности.

По мере формирования спортсменов (к 16–18 годам), для тех из них, кто планирует связать свою профессиональную деятельность с потребностью во владении методами самозащиты без оружия (служба в армии, работа в службах безопасности, охране, МВД, ФСБ), в ограниченных объемах организуется изучение приемов, основанных на «ударной» или сочетающих «ударную» и «борцовскую» технику самозащиты с организацией постоянных воспитательных занятий.

При достижении спортсменами соответствующей квалификации (как правило, не ниже кандидата в мастера спорта) спортсмены, чья профессиональная деятельность связана с необходимостью владения навыками самозащиты без оружия, начинают более активно изучать специальные приемы.

Возникает необходимость проведения соревнований для спортсменов, владеющих специальными приемами самозащиты. Эти соревнования должны обеспечить квалификационную проверку спортсменов и исключить опасность проведения соревновательных схваток. Для этого целесообразен прием у спортсменов специальных экзаменов по имеющейся методике и проведение соревнований по «спортивно-боевому самбо».

Список литературы

1. Шегельман И.Р. Некоторые аспекты внедрения комплекса физического воспитания ГТО / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов, А.М. Крупко // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (02.04.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

2. Шегельман И.Р. О целесообразности включения самбо в список испытаний комплекса физического воспитания ГТО / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов //

Приоритетные направления развития науки и образования: материалы III Международ. науч.-практ. конф. (19.03.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014.

3. Шегельман И.Р. Функционально-технологический анализ: метод формирования инновационных технических решений для лесной промышленности: монография / И.Р. Шегельман. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2012. – 96 с.