

**Андижанский Государственный Университет
им. З.М. Бабура**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА**

**Тема: Контроль за уровнем физической подготовки
спортсмена на примере борьбы спортивных видах**

Выполнил: Тухлибоев Мансур

Научный руководитель: А.Қўшмонов

Андижан 2013

**Тема: Контроль за уровнем физической подготовки
спортсмена на примере борьбы спортивных видах**

План

Введение

Зарождение национальных видов борьбы их развитие

Основная часть

Организация спортивно оздоровительное занятий по видам единоборств

Средства и методы и развития физические качества

Заключение

Особенности контроля физической подготовки в спортивной тренировке

Литература

Приложения

Введение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную методику обучения и воспитания.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Цель и задачи квалификационной работы: изучать цели и задачи организации спортивных тренировок по видам спортивной борьбы. Развитие физических качеств как сила в процессе физической подготовки борцов в спортивной тренировки.

Объекты и субъекты научно исследовательских работ: Учебной тренировочные занятия по видам единоборств в медицинском колледже Пахтабадского района. В научно исследовательских работ по теме выпускном квалификационной работы участвовали более 20 студентов занимающихся спортивными видами борьбы.

Методы научно исследовательских работ: Антропометрия, медицинская биологическая исследования, педагогический контроль, психологические тесты, контроль физических качеств и технических, тактических подготовки по видам спорта.

Зарождение национальных видов борьбы их развитие

Первые следы борьбы, как вида спорта, были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю – в Месопотамии. Именно там археологи нашли бронзовую скульптуру, увековечивавшую борьбу на поясах. Статуя изготовлена 2800 лет до. н. э. И хранится в Багданском музее. Состязания, проводившиеся здесь, более чем на тысячу лет определили олимпиаду античных греков. Из записок древнегреческих историографов Геродота и Ксенофонта видно, что они своих детей в возрасте 7 — 16 лет обучали в “воспитательных домах” борьбе, метанию копья, верховой езде, стрельбе из лука. В Древнем Египте на храмовых празднествах Рамзеса II тоже проводились соревнования по борьбе.

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубины веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достояние людей. Создавались зачатки народных видов борьбы. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на **во** отважных и сильных воинов – защитников родной земле.

Но и сами по себе борцовские поединки – очень удивительное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду где собиралась молодежь. О популярности

борьбы прошлого говорят памятники искусства, Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте . стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день. Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, привила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах. В Древней спорте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос. О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. До нашей эры проводились состязания по пентатлону. С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта. Широкое распространение спортивных состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть. Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа. Со временем Греция начала терять свое величие. В 1 в. До и. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое

значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами. Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы». В 1793 г вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

Татарская национальная борьба курэш - это борьба на поясах. С тех давних времен, когда появился праздник "Сабантуй", гвоздем программы любого сабантуя была борьба - курэш. Эта борьба стала национальной и в других регионах России. Постепенно она превратилась в спортивный вид борьбы.

В настоящее время она называется татаро-башкирская спортивная борьба и существуют правила соревнований утвержденные государственным комитетом Республики Татарстан по физической культуре и спорту 1997 г. Татаро-башкирская спортивная борьба наряду с обычаями и традициями составляет значительную часть национальной культуры. Она относится к национальным видам спорта, имеет свою многовековую историю и очень популярна у народов Поволжья, Урала и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья.

Татаро-башкирская спортивная борьба совершенствовалась веками. В ходе дальнейшего развития этого вида спортивной борьбы и совершенствования правил проведения соревнований необходимо сохранить самобытные и эффективные приемы и основу борьбы. Основные приемы

национальных видов борьбы входит в арсенал технических действий некоторых олимпийских видов борьбы.

Кроме соревнований, проводимых согласно ежегодным календарным планам, в программы различных праздников и фестивалей, как правило, включается национальная спортивная борьба и она находится в центре всеобщего внимания. В этих состязаниях участвуют представители самых различных национальностей. Благодаря необычайной популярности татаро-башкирской спортивной борьбы в соревнованиях и на праздниках

Сабантуй, наряду с хорошо подготовленными спортсменами участвуют и любители, не имеющие специальной подготовки. В последние годы делаются попытки расширения географии курэша и выхода батыров курэша на международную спортивную арену, прежде всего организация турниров по поясной борьбе.

В 70-80 годах были такие попытки у нас в республике. К ним следует отнести, например, организацию турниров абсолютных батыров районных сабантуев с приглашением гостей из других республик. По существу, был сделан первый шаг в организации международных соревнований по борьбе на кушаках. Так в 1984 году в них приняли участие и борцы из Киргизии, Узбекистана и Карачаево-Черкесска. Немало спортсменов, знатоков борьбы на кушаках, приезжали и на открытые чемпионаты нефтяных районов Альметьевска из Узбекистана, Тувы, Горно-Алтайска. Башкортостана, Чувашии, Удмуртии, Самары и Тюменской области. Наши батыры в 1985 году приняли участие в Московском турнире по татаро-мишарской борьбе. Еще раньше в 1991 г. в Ашхабаде был организован международный турнир по борьбе "чулеш", где вместе с таджикскими, узбекскими, башкирскими борцами участвовали более 10 батыров Татарстана. С каждым годом делается все больше попыток организации международных соревнований с приглашением команд, как ближнего зарубежья, так и дальнего, например, Японии, Китая, Турции, Ирака и другие. Ведь борьба на кушаках - распространенный вид спорта среди многих народов мира. В Городском

центре детского творчества в отделе национальной, вольной борьбы и атлетической гимнастики занимаются национальной борьбой более 200 человек на базе ГЦДТ, средних общеобразовательных школ №№ 25, 49. Секция национальной борьбы организовалась в 1994 г. Только за последний учебный год выступая на первенстве города учащиеся ГЦДТ заняли два первых места и шесть призовых мест в различных весовых категориях.

Туркменская борьба “гореш”. Национальная борьба туркмен. Костюм национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину, или заставить его коснуться земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено. Каждая схватка состоит из трех встреч без ограничения времени, и победа присуждается тому, кто выиграл две встречи из трех. Борьба по правилам "гореша" — хороший метод тренировки устойчивости борцов-самбистов, их умения передвигаться по ковру.

Азербайджанская борьба "гюлеш". Национальная борьба народов Азербайджана. Возникла несколько столетий назад. В былые времена в соревнованиях по национальной борьбе часто принимали участие не только сильнейшие пехлеваны, как зовут этих борцов в Азербайджане, но и сильнейшие борцы Ирана, Турции, Грузии. Костюм борцов - национальный костюм из прочных брюк-шароваров специального покроя с мягким поясом, на ногах мягкая обувь. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног.

Перед началом встречи спортсмены проводят под музыку в течении одной минуты разминку - "мейдан газмек" и обмениваются приветствиями. Схватка начинается очень своеобразно: борцы выходят на середину ковра, подают друг другу руки и, не распуская хват, попеременно толкаются

плечами, причем с третьим толчком, наиболее энергичным, они отталкиваются друг от друга и начинают схватку. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Перекаты и мгновенные касания коврику лопатками за поражение не засчитываются. Время схватки до 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов. В былые времена сильнейшие пехлеваны в знак своей непобедимости нашивали на колени кусочки зеркала, чтобы показать, что никогда не касаются коврику коленом. Борьба "гюлеш" внесла в самбо кроме приемов и действий в борьбе стоя, своеобразную технику борьбы лежа

Борьба "Куреш" проводится по правилам, утвержденным федерацией борьбы "Куреш", с выбыванием после двух поражений и расставанием сильнейших после жеребьевки. Соревнования личные, весовые категории: 52, 58, 66, 74, 82 и св. 82 кг. Взвешивание участников в день соревнований с 7-8 часов утра. Время схватки 5 минут, при ничейном дается дополнительное время до выигрыша в захвате за кушаки. Победители в весовых категориях определяются согласно правил соревнований. Борьба "Куреш" будет проходить на поляне размером 10x10 м. Форма одежды: мягкая обувь (борцовки), борцовское трико или плотные одноцветные шорты, кушак (красный, синий) и национальная одежда. При выходе на ковер национальную одежду может снять и отдать своему секунданту после приветствия со своим противником. Победа присуждается при четком касании земли любой частью тела или если один из борцов поднял своего противника выше пояса. Возраст участников: допускаются участники не моложе 1987 г. рождения. Абсолютное первенство проводится без учета весовых категорий и с выбыванием после первого поражения по принципу "3 точки касания", допускаются все желающие.

Армянская борьба "кох". Национальная борьба армян. Костюм - обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат - "чоха" с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за

пояс и за "чоха" выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5-10 мин. Схватка начинается с танца-разминки, который продолжается не менее половины минуты. По правилам борьбы "кох" в том случае, если борец добился эффективного и явного выигрыша, по требованию зрителей, судей и участников они исполняет танец почета.

Казахша-Курес. Национальная борьба казахов. Костюм национальный с мягким поясом, мягкая обувь. Разрешается бороться и в трусах без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

Национальная борьба казахов - "казахша-курес", ведет свое происхождение от общетюркских традиций борьбы. В спортивной борьбе выдающихся результатов добивались как борцы-казахи, так и этнические русские, живущие в Казахстане.

Казахша курес (дословно – казахская борьба) широко известна издревле, т.е. с тех далеких времен, когда наши народы стали называться тюрками. Вообще подобные виды борьбы можно по сей день встретить у тюркских народов. Мы знаем ныне такие древние разновидности казахша курес, как борьба в обнаженном по пояс виде, борьба босиком, борьба в сапогах с длинными голенищами, борьба с захватом ниже колена, кулачный бой. Схватка в казахша курес происходит в специальных куртках с матерчатым поясом. За пояс и выше пояса разрешаются любые захваты. Цель схватки - бросить противника на спину. Своеобразное отличие Казахша курес от других видов борьбы заключается в том, что здесь можно достичь победы лишь в том случае, когда с находчивостью и мастерством сочетаются физическая сила и быстрота действия. Состязание сразу же прекращается после того, как один из борцов будет положен на ковер своим соперником, т.к. борьба разрешается только стоя на ногах. Техника Казахша курес

включает в себя броски подножками, броски подсечками, броски зацепом голенью, броски подхватом, броски через спину, броски наклоном, броски подсадом, броски с кружением, броски через грудь, броски перекатом, броски обвивом.

До начала XX века в Казахша курес не существовало правило деления борцов на весовые категории. Поэтому они боролись лишь по принципу "Кто сильнее, тот и победитель". Борьба по весовым категориям и возрастным различиям стала применяться только с 30-х годов XX столетия. Ныне Казахша курес наряду с сохранением элементов национальной самобытности, учитывает и прогрессивные направления в мировом искусстве борьбы, которые оказывают позитивное влияние на ее дальнейшее развитие. Борцы Казахша курес зачастую принимают участие и в соревнованиях по другим видам борьбы, дзюдо, самбо. В 2000 году были утверждены Правила борьбы Казахша курес. По этим Правилам теперь состязания проводятся в 7 весовых категориях (58, 65, 73, 82, 92 кг и выше). Первый национальный чемпионат по Казахша курес, прошедший 15-16 декабря 2000 года в Астане.

История борьбы Казахша курес неразрывно связана с историей жизни нашего народа. Как один из видов искусства единоборства, Казахша курес широко известна издревле, т.е. с тех далеких времен, когда наши народы стали называться тюрками. Мы знаем ныне ее такие древние разновидности, как борьба в обнаженном по пояс виде, борьба босиком, борьба в сапогах с длинными голенищами, борьба с захватом ниже колена, кулачный бой. Традиционная связь между воспетыми народом в сказках, легендах и эпических поэмах могучими силачами-батырами и сегодняшними знаменитыми борцами продолжается благодаря нашей национальной борьбе Казахша курес.

Имена легендарных казахских силачей Балуана-Шолака, Хаджимукана, Боранкула, Молдабая, Битабара, Байгабыла, Озамана-Шолака и многих других пользуются в народе огромным уважением как борцов, показавших необычайно яркие примеры настоящего мужества, невероятной физической

силы. Одержавшие блестящие победы на международных, мировых, олимпийских соревнованиях и ставшие гордостью нашей нации и страны, замечательные мастера борьбы А. Айханов, Ж. Ушкемпиров, Ш.Сериков, Д. Турлыханов, К. Байдосов, А.Казымбетов, А. Бугыбаев, А. Габсаттаров, А. Иманкулов, А. Мусабеков, К. Байшолаков, Т. Байшолаков, А. Шайхиев, С. Рамазанов, С. Шакимов, Е. Ихсангалиев, Р. Сейлханов, С. Жартыбаев, З. Шаймерденов и другие пришли в свое время в большой спорт именно через борьбу Казахша-курес.

До начала XX века в Казахша курес не существовало правило деления борцов на весовые категории. Поэтому они боролись лишь по принципу "Кльш атасын танымас" ("Кто сильнее, тот и победитель"). Борьба по весовым категориям и возрастным различиям стала применяться только с 30-х годов XX столетия. Своеобразное отличие Казахша курес от видов борьбы в других странах заключается в том, что здесь можно достичь победы лишь в том случае, когда с большой находчивостью и непревзойденным мастерством сочетаются имеющиеся у борца огромная физическая сила и молниеносная быстрота действия. В этой борьбе состязание сразу же прекращается после того, как один из борцов будет положен на ковер своим соперником, ибо Казахша курес является борьбой, которая ведется только стоя на ногах.

Ныне Казахша курес наряду с сохранением элементов национальной самобытности, учитывает и прогрессивные направления в мировом искусстве борьбы, которые оказывают позитивное влияние на ее дальнейшее развитие.

Казахша курес в настоящее время признали многие страны мира. В нашей республике действует Национальная федерация по борьбе Казахша курес, президентом которой является сенатор, председатель Комитета Сената Парламента Республики Казахстан, доктор юридических наук, профессор Мухтар Кул-Мухаммед.

В 2000 году были утверждены и изданы отдельной книжкой на казахском, русском и английском языках и разосланы во все федерации по национальной борьбе всех стран мира Правила борьбы Казахша курес. По

этим Правилам теперь состязания проводятся в 7 весовых категориях (58, 65, 73, 82, 92 кг и свыше - туйе балуан, т.е. супертяжеловес). Так, в минувшем году в спортивном комплексе "Достык" в городе Алматы в честь праздника Наурыз были проведены республиканские соревнования, в которых приняли участие около 40 чемпионов страны по борьбе Казахша курес. Спонсором встречи выступила корпорация "Атамцра". Абсолютным чемпионом соревнований стал Сергей Шакимов, которому был вручен приз - легковой автомобиль.

5-7 мая 2000 года был проведен республиканский чемпионат по Казахша курес в селе Урджар Урджарского района Восточно-Казахстанской области. Среди 150 борцов, принимавших участие в соревнованиях, звание чемпиона страны завоевал супертяжеловес Елдо Ихсангалиев. Казахская борьба – это борьба в стойке с действием без захватов руками за ноги.

Борьба в партере или лежа не разрешается. В техническом арсенале казахша курес имеется множество приемов. Многие из них используются в борьбе дзюдо, самбо, греко-римской, вольной и других видах единоборств. В казахша курес броски могут производиться произвольным захватом за одежду, за пояс одной или двумя руками, захватом рук и туловища. В казахша курес броски подножками, подсечками, зацепами, подбивами, обвивами, броски через спину, через бедро, броски через грудь пользуются большой популярностью.

Правила казахша курес, как и правила других видов борьбы, совершенствуются из года в год, беря на вооружение новые привлекательные приемы для придания зрелищности борьбе, с целью приближения казахша курес к современным олимпийским видам спортивной борьбы. Казахша курес развивается под руководством Федерации Национальной борьбы казахша курес РК. Федерация является общественным спортивным объединением граждан РК. Она организует свою деятельность в соответствии с Конституцией РК, ныне действующими законами РК и Уставом Федерации. Борьба казахша курес на практике применяется как:

полезное воспитательное и педагогическое средство для человека; спорт; средствосамозащиты. Это правило должно неукоснительно в обязательной форме соблюдаться и выполняться на всех соревнованиях, международных встречах и турнирах, организуемых Федерацией Национальной борьбы казахша курес РК.

Грузинская борьба. Грузинская школа борьбы была одной из самых сильных, самых влиятельных. Наряду с армянской и северокавказскими школами борьбы - грузинская школа борьбы входила в число законодателей моды в советской школе борьбы. Грузинские борцы, как вольного так и греко-римского стилей всегда стабильно завоевывали высокие места и медали на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх. Борьба - чрезвычайно популярный вид спорта в этой республике. Успехи грузинских борцов в спортивных видах борьбы напрямую связаны с популярностью и распространенностью национальной грузинской борьбы "чидаоба".

Киргизская борьба “куреш”. Национальная борьба киргизов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено. Борьба внесла в арсенал самбо много вариантов выполнения различных приемов.

Молдавская борьба “трынтэ-дряптэ”. Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм — обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы — бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено. Силовая борьба, по своей структуре похожа на русскую борьбу "в схватку", с той лишь разницей, что в молдавской борьбе, кроме захвата накрест, можно выполнять захват пояса. Борьба по этим правилам также проводится как частный метод тренировки борцов-самбистов.

Таджикская борьба “гушти / гуштингири”. Национальная борьба таджиков. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

Для таджикской борьбы характерны “ударные” захваты. Она ведется в быстром темпе, изобилует всевозможными подножками, подсечками, подхватами, бросками с захватом за пояс. “Гуштигири” имеет не менее древнюю историю, чем другие среднеазиатские виды борьбы и своими приемами и уловками значительно пополнила арсенал самбо.

Тувинская борьба “куреш / хуреш”. Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, "судак", пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка — "содак", состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Борьбу можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

Национальная борьба хуреш – старинный, любимый тувинцами вид спорта. Из уст в уста, из поколения в поколение передавались легенды и сказания о народных силачах в Туве, непобедимых хурешистах. В прошлом чиновники, феодалы и ламы, угнетавшие народ, использовали состязания по хурешу для усиления своего авторитета. Судьями на них всегда были представители господствующих слоев или же их ставленники и приспешники. Но у народа были свои борцы, которые по силе и ловкости не уступали наемным борцам феодалов. Естественно, народные борцы пользовались большой популярностью среди населения, и память о них сохранилась до наших дней. До сих пор в Туве вспоминают имена

знаменитых борцов из среды аратов-бедняков. С падением власти чиновников и феодалов хуреш стал подлинно национальным и любимым видом спорта всего тувинского народа. На всех народных праздниках хуреш является основным видом спортивных соревнований. Хуреш проводится на открытом воздухе и имеет свои правила. Борьба происходит по системе с выбыванием. Победитель в последней паре абсолютный победитель.

Кроме судейской коллегии, которая подводит итоги борьбы, присуждает победу и, как правило состоит из 3-5 человек, на поле находятся помощники судей-моге-салыкчазы (выпускающие борцов). Спортивный костюм борцов состоит их легких трусиков, окантованных легкой кожей, и рубашки оригинального покроя, имеющей рукава, соединенные узкой полоской материи на спине. Ноги обуты в мягкую национальную обувь. Спортивный костюм моге-салыкчазы состоит из ярко-пестрого шелкового национального халата и фетровой шляпы.

Хуреш начинается красивым мужественным танцем “девиги” - орел, в котором участвуют все борцы. Девиги проходит в быстром темпе, демонстрирует ловкость, силу, придает каждому участнику уверенность в победе. Девиги производит сильное впечатление на зрителей. Исполняя девиги, все борцы приближаются к столу судейской коллегии, отвешивают судьям низкий поклон и в танце возвращаются в дальний конец стадиона, где и ожидают вызова на борьбу. После исполнения девиги моге-салыкчазы производят жеребьевку. Выбрав билет с именем очередного борца, моге-салыкчазы выходят на середину поля и громко выкрикивают имя, фамилию и район жительства вызываемого борца. Вызванный поднимается и, после исполнения девиги, подбегает каждый к своему моге-салыкчазы, кружится вокруг него и в последнем прыжке заканчивает девиги. На этом представление борца судьям и зрителям заканчивается.

Борьба началась. Нагнувшись вперед, борцы некоторое время применяются друг к другу, выжидают момента, как бы удобнее захватить противника. Выбрав удобный момент, один из борцов резко бросается вперед

и обхватывает своего противника. Обхватив друг друга за плечи, борцы замирают, образовав своими телами устойчивую арку. Находясь в этой позе, они стараются пересилить друг друга — мускулы их напряжены, ступни широко расставленных ног вдавливаются в почву. То нагибая противника к земле, то резко выпрямляясь, борцы стараются сдвинуть друг друга с места, оторвать от земли или рвануть на себя. В этот момент все зависит от быстроты и ловкости. Так проходит одна, две, пять и более минут. И вот настает миг, когда один из них резко бросается назад, подставляет противнику ножку, и тот только на один момент теряет устойчивость, но этого достаточно, он схвачен за пояс и поднят в воздух, падает на землю. Редко-редко кому из этого положения встать на ноги.

Хороший борец должен знать в совершенстве все приемы и уметь применять их. Обхват корпуса противника с последующим верчением его вокруг себя, бросок противника на себя, бросок в сторону, подножка, отрыв от земли при умелом применении всегда приносят победу. Но в борьбе существуют и запрещенные приемы. Борец должен знать их, так как применение запрещенного приема лишает борца права участвовать в соревнованиях. К таким приемам относятся: зажим мышц противника, прижим обеих рук, удары ногой выше колена, толчки головой и т. д.

Исход борьбы решается моментом, когда один из борцов брошен на землю или коснулся земли коленом. По правилам хуреша победитель, танцуя, подходит к моге-салыкчазы, вместе с ним возвращается и помогает ему подняться. Затем победитель и моге-салыкчазы, исполняя девиги, направляются к ожидающим борцам. Исход соревнований решает встреча двух борцов, победивших до этого всех своих противников. Перед тем как приступить к финальной борьбе, эти борцы в сопровождении моге-салыкчазы исполняют девиги. Хуреш стал подлинно национальным и любимым спортом тувинского народа. Борьбу в нашей республике любят и понимают. Вряд ли еще где найдется республика, в которой есть столько истинных ценителей мужского единоборства, как в Туве.

Организация спортивно оздоровительное занятий по видам единоборств

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитии, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства. Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие

процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания.

Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания. Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и при кафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического,

оздоровительно- рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования. Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического

воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований.

Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы. Первая группа - комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта. Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие. Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения в спортивных соревнованиях. Вторым этапом - соревнования на первенство районов, городов, областей, краев, республик. Третьим этапом - финальные соревнования.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными). В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов. Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов: составление календарного плана спортивных соревнований; разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование; образование оргкомитета по подготовке и проведению

соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы; обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников: составление распорядка (программы, графика) соревнований; составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований; подготовка или аренда спортивных сооружений; обеспечение медицинского обслуживания соревнований проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря; определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований; определение мероприятий по обслуживанию зрителей; обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план спортивных соревнований разрабатывается на учебный год. Он размножается и направляется во все подразделения ВУЗа: факультеты, отделы, службы и т.д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиш. Календарный план разрабатывается спортивным клубом согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором ВУЗа.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящая соревнования, в ВУЗе - спортивный клуб и главный судья соревнований, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники. В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы: название соревнования, его характер и вид спорта; цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указывается, кто организует соревнование и

руководит им; состав соревнований; сроки и место проведения; программа соревнований и зачет; система оценки результатов; порядок и срок подачи заявок; медико-санитарное обеспечение и техника безопасности условия награждения победителей личного и командного первенства; порядок подачи протестов и их рассмотрения; дополнительные условия проведения соревнований. При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания и утверждаются ректором ВУЗа (крупные соревнования, например, спартакиады) или председателем правления спортивного клуба. Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию утверждает план работы.

Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи. Врачебный персонал выделяется поликлиникой (здравпунктом ВУЗа). Из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит. Организаторы и судьи

спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии. Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей. Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Республиканские или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской или международной категории. Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму. Агитационно-пропагандистская работа при подготовке, в ходе и после окончания соревнования проводятся в виде: освещения хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска и распространения афиш, программ, пригласительных билетов, информации по радио и телевидению; организации фотостендов и т. д.; популяризации данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований; широкой радиоинформации по ходу соревнований; своевременного заполнения

итоговых таблиц, выпуска фотомонтажей; своевременного подведения итогов и торжественного закрытия соревнований; вручения грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований; проведения показательных выступлений и парада победителей соревнований; своевременной информации в печати, по радио, телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион, трассы лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены. Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов, изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п., приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

Основной организационной формой тренировочного процесса для всех спортсменов является групповое и индивидуальное занятие продолжительностью от 1 до 5 часов. В спортивных секциях до 2 часов. Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Задачи частей занятия:

1. Вводная - организационная — построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание урока, строевые упражнения, повороты

Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. Основная - повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных тренировочных занятиях по заданию тренера дома. Продолжительность таких занятий в виде утренней зарядки или утренней тренировки могут быть 30-60 минут.

К дополнительным тренировочным занятиям относятся, кроме утренней зарядки, кроссы, ходьба на лыжах, игры в баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которыми спортсмены-студенты занимаются в свободное время.

При проведении занятий используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за

другим повторяют показанное упражнение. И когда преподаватель указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку.

Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчают процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает.

Последовательность отработки того или другого упражнения вытекает из вышеперечисленного и включает в себя ознакомление, разучивание и совершенствование. Ознакомление способствует созданию у обучаемого правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо:

- . назвать упражнение;
- . образцово его показать;
- . объяснить сложности техники и предназначение упражнения;
- . если необходимо, показать упражнение по разделениям;

В процессе ознакомления может производиться опробование упражнения обучаемым. Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений применяются следующие способы разучивания:

- . в целом;
- . по частям - если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- . по разделениям - если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

. с помощью подготовительных упражнений - если упражнение выполнить в целом сложно из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений. Совершенствование обеспечивается постоянной тренировкой.

Спортивные соревнования и подготовка спортсмена. Большое значение в физическом воспитании молодежи, и в частности, студентов имеет организация и проведение спортивных соревнований, как один из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Студенческие спортивные соревнования являются органическим продолжением и важнейшей составной частью учебного процесса по физическому воспитанию, а также формой зачета. Следует отметить, что проводимые в соответствии с научными требованиями соревнования должны быть одним из способов вовлечения народных масс в физическую культуру и выявления достижений в ней как индивидуальных, так и особенно достижений коллективов физкультурных.

Спортивные соревнования - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы со студентами в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплин, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт. Спортивные соревнования являются важной формой учебной-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности студентов, улучшения их техники и тактики. Исходя из выше сказанного, соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

Средства и методы и развития физические качества

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельно качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других.

Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает : явление качества, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость прыгучесть, не являются суммой простых.

Сложное качество - это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств. Методы развития силы. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиниться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели). Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела называется изокинетическим (плавание, гребля). Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической.

Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость. Психологические механизмы этого качества (силы) связаны с регуляцией напряжения в различных режимах их работы:

- . изометрическом - без изменения длины мышц;
- . миометрическом - уменьшается длина мышцы (в циклических движениях);

. плиометрическом - увеличение длины мышцы во время её растягивания.

Этот режим связан с приседанием, с замахами при бросках мяча и т.д.

. При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие разновидности:

. максимальная изометрическая (статическая сила)

. (показатель силы, проявляемой при удержании в течении определённого времени предельных отягощений),

. медленная динамическая (жировая сила), проявляемая во время перемещения предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения.

. скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещениям в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального.

. "взрывная" сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. В этом случае сила и быстрота движений сочетаются, т.е. ступают как интегральное специфическое качество.

. В спортивной практике взрывная сила, проявляется в разных движениях и имеет разное название:

. прыгучесть (при отталкивании от пола), резкость (при ударах по мячу).

. амортизационная сила характеризуется развитием усилия за короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках.

. силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений.

Различают силовую выносливость к динамической работе и статистическую выносливость (способность сохранять малоподвижное положение тела и т.д.). В последнее время получила развитие ещё одна из силовых характеристик - способность к переключению с одного режима

мышечной работы на другой при сохранении проявляемого силового усилия. Для этого нужна специальная направленная тренировка.

Средства развития силы. Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- . упражнения с внешним сопротивлением;
- . упражнения с преодолением веса собственного тела;
- . изометрические упражнения.

а) Первые упражнения, являются наиболее эффективными для развития силы и подразделяются на:

1. упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах
2. упражнения с сопротивлением партнёра. Эти упражнения оказывают благотворное не нервно-эмоциональное состояние занимающихся;
3. упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.); +упражнения с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер, резина).

б) упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию (подготовке). Они подразделяются на:

- . гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);
- . легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; +упражнения с преодолением препятствий (ров, забор т.д.)

Эти упражнения являются эффективным средством базовой подготовки спортсменов, военнослужащих и д.р. профессий.

Тренирующий эффект прыжков в глубину (ударный метод) направлен преимущественно на развитие "абсолютной", стартовой и "взрывной" силы,, мощности усилия, а так же способности мышц к быстрому переключению от уступающего к преодолевающему режиму работы. Так, например,

преодоление человеком сопротивления пружины динамометра, характеризуется величиной "абсолютной силы" "Относительная сила" это сила развиваемая мышцей в расчете на площадь поперечного сечения, мышечного волокна и равна абсолютной силе на 1 кг массы (веса} тела.

С увеличением веса тела относительная сила снижается. Для метателей, штангистов тяжёлого веса важное значение имеет абсолютная сила. В видах спорта, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц,

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на 1 кг веса человека.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде); упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения); изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- метод максимальных усилий (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от

максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);

- метод повторных усилий (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

- метод динамических усилий (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятием от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты движений. Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции. Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью,

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными – это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры,

Средства и методы развития выносливости. Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей). В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы. равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности); переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения); интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно

ходьба). Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости. Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости: активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям; пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости. Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);

* зеркальное выполнение упражнений;

* усложнение условий выполнения обычных упражнений;

* изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельно качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других.

Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные. Чем большее число анатомо-физиологических и психических факторов обуславливает : явление качества, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость прыгучесть, не являются суммой простых.

Сложное качество - это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств. Методы развития силы. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических

качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиниться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, в динамическом режиме называется динамической силой.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели). Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела называется изокинетическим (плавание, гребля). Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической.

Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость. Психологические механизмы этого качества (силы) связаны с регуляцией напряжения в различных режимах их работы:

- . изометрическом - без изменения длины мышц;
- . миометрическом - уменьшается длина мышцы (в циклических движениях);
- . плиометрическом - увеличение длины мышцы во время её растягивания.

Этот режим связан с приседанием, с замахами при бросках мяча

. При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие разновидности:

- . максимальная изометрическая (статическая сила)

. (показатель силы, проявляемой при удержании в течении определённого времени предельных отягощений),

. медленная динамическая (жировая сила), проявляемая во время перемещения предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения.

. скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещениям в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального.

. "взрывная" сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. В этом случае сила и быстрота движений сочетаются, ступают как интегральное специфическое качество.

. В спортивной практике взрывная сила, проявляется в разных движениях и имеет разное название:

. прыгучесть (при отталкивании от пола), резкость (при ударах по мячу).

. амортизационная сила характеризуется развитием усилия за короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках.

. силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений.

Различают силовую выносливость к динамической работе и статистическую выносливость (способность сохранять малоподвижное положение тела). В последнее время получила развитие ещё одна из силовых характеристик - способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при сохранении проявляемого силового усилия. Для этого нужна специальная направленная тренировка.

Спортивная форма. В последние годы ведутся серьезные дискуссии, касающиеся спортивной формы, в которых встречаются весьма формальные, подчас чисто интуитивные, суждения и мотивы, лишённые доказательного материала. Существуют, однако, и принципиальные вопросы, которые

неизбежно возникают с развитием теории и практики спорта и которые ждут своего углубленного толкования и объяснения.

Следует отметить, что большая часть вопросов, связанных со спортивной формой, не оспариваются специалистами, а именно:

- состояние "спортивной формы" - закономерный результат тренировочных воздействий и связанных с этим адаптационных изменений в организме;

- эти изменения имеют фазовый характер, со своими количественными и качественными параметрами;

- спортивная форма может возникнуть только при устойчивом состоянии общей и специальной работоспособности, определенном как тренированность организма;

- оба состояния - тренированность и спортивная форма - качественно различны, независимо от их общей природы;

- спортивная форма - не статичное, а развивающееся во времени состояние, которое наряду с общими чертами имеет и свою специфику для различных видов спорта;

- спортивная форма - главный постоянно действующий фактор для достижения высоких спортивных результатов.

При выяснении и систематизации этих вопросов не оспариваются также и приоритетные вклады Л.П. Матвеева, получившие всемирное признание. Но, как он и сам подчеркивает, "логика бесконечного познания" ставит новые вопросы и ищет на них ответы.

Рассмотрим только некоторые из дискуссионных вопросов, связанные с основной дефиницией Л.П. Матвеева, например, что становление, сохранение и временная утрата спортивной формы возможны лишь в рамках большого тренировочного цикла (макроцикла). Оппоненты приводят немало примеров очень частого приобретения и утраты спортивной формы в зависимости от спортивного календаря. Эти примеры, однако, не имеют прочной основы, ибо недостаточно аналитически прослеживается, насколько

в соответствующем соревновании реализованный спортивный результат близок к их максимальному достижению.

Следовательно, ставится вопрос о том, может ли спортивное достижение быть критерием спортивной формы, и если ответ положителен, то при каких условиях. Другой принципиальный вопрос касается онтологической сущности известных трех фаз спортивной формы. Если принять, что тренированность и спортивная форма - два качественно различных состояния, то тогда можно предполагать, что фазы в развитии спортивной формы (которая зиждется только на высокой степени тренированности), по-видимому, имеют другие, более частные и ограниченные во времени, параметры (более динамичные и адаптивные). Эти проблемы могут быть выяснены единственно с позиций системного подхода, который позволяет раскрыть некоторые из характеристик сущности спортивной формы.

Спортивная форма - многофакторное явление со сложной иерархической структурой. В качестве интегральной, наиболее обобщенной модели готовности спортсмена реализовать свои возможности в спортивном достижении чаще всего принимается единство между основными сторонами подготовки - физической, технической, тактической и психической. Однако эти основные компоненты спортивной формы (факторы спортивного достижения) имеют свои иерархические уровни, которые определяют сложные взаимосвязи и отношения, возникающие между ними в различных фазах адаптационного процесса.

Компоненты спортивной формы имеют различную степень устойчивости. Некоторые из них относительно стабильны, преимущественно вегетативные функции и основные (специфичные для данного вида спорта) двигательные стереотипы, как функция прочных (кумулятивных) эффектов тренировочных воздействий. Другие - сравнительно более мобильные - отражают оперативное и текущее состояние организма - возможности его адаптации к динамическим изменениям внешней среды.

Связи между компонентами спортивной формы мультиколлинеарны, т.е. множественны и сложно (прямо и косвенно) увязаны между собой. Известно, что некоторые из них отличаются своими положительными коррелятивными зависимостями. Между другими, например между аэробными и анаэробными процессами и т.д., существуют конкурентные отношения.

Отношения между компонентами спортивной формы имеют специфический характер в зависимости от особенностей двигательной деятельности. Это определяет особенности факторной структуры спортивной формы для отдельных видов спорта и дисциплин и объективные границы для ее переустройства на различных этапах спортивной подготовки.

Спортивная форма - строго индивидуальное адаптивное состояние организма, которое отличается динамикой своих генотипных и фенотипных характеристик в процессе спортивного совершенствования. С повышением спортивного мастерства эта динамика приобретает более устойчивый характер и создает объективные предпосылки для целенаправленного избирательного управления спортивной формой как главной предпосылкой к достижению высоких и стабильных спортивных результатов.

Следовательно, спортивная форма - это состояние, которое отражает генерализованный процесс биосоциальной адаптации: переход от более низких детерминированных состояний к более высоким вероятностным (стохастическим) уровням поведения всей системы - "спортсмен". Для первого уровня характерны адаптивные реакции организма, которые формируют долговременные и устойчивые показатели тренированности как естественной и единственно возможной базы для достижения спортивной формы. Для второго уровня характерны реакции в поведении индивида, которые формируют оперативные (гораздо более мобильные) компоненты адаптационного процесса, непосредственно связанные с факторами социально-психологического характера. В своем единстве они определяют допустимые границы целенаправленных тренировочных нагрузок и активного избирательного приспособления системы в рамках ее

адаптационных возможностей. На основе этой постановки приходим, естественно, к проблеме онтологической сущности трех фаз в развитии спортивной формы как состояния оптимальной готовности организма к достижению высоких спортивных результатов. Дефиниция, данная им Л.П. Матвеевым (1965), в принципе не отличается от известных трех фаз в развитии тренированности (С. Летунов, 1952; Л. Прокоп, 1959). Тогда возникает закономерный вопрос: что является общим и что различным (специфическим) в этих двух состояниях организма - тренированности и спортивной формы? Общее состоит в том, что они имеют одинаковую характеристику сущности как состояния устойчивых адаптационных изменений в организме и что тренированность - это первичное состояние, которое формируется и служит естественной, материальной основой спортивной формы.

Специфичное заключается в том, что независимо от их общей природы они представляют собой два качественно различных состояния организма в отношении степени его оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов. Следовательно, спортивная форма может формироваться как качественно новое состояние только и единственно на основе высокой степени тренированности. Подобная возможность исключена ниже этого уровня, например в течение первой стадии тренированности, когда она еще в процессе становления, а еще менее - в последней ее стадии, когда она начинает снижаться в силу известных закономерностей адаптационного процесса.

Эта постановка не стыкуется с утверждением Л.П. Матвеева, что первая фаза в развитии спортивной формы включает два этапа: "Формирование и развитие предпосылок спортивной формы" (что является признанием того, что она здесь отсутствует; "непосредственное формирование спортивной формы", при котором изменения приобретают более специализированный и синхронный характер. По-видимому, речь идет о первой фазе в развитии

общей и специальной тренированности как предпосылке к вступлению в спортивную форму на последующих этапах подготовки.

Следовательно, утверждение Л.П. Матвеева о трех фазах в развитии спортивной формы условно можно принять только в отношении ее базисных, относительно устойчивых компонентов, которые действительно формируются длительное время в больших циклах подготовки и в то же время являются имманентными характеристиками тренированности как устойчивого состояния высокой специфической работоспособности организма. Это, однако, не исчерпывает вопроса о спортивной форме в ее целостности. Отсутствуют еще два исключительно важных компонента, которые в наибольшей мере придают ей соответствующую специфику и качественно отличают от высокой тренированности. В первую очередь это ее оперативные компоненты, отражающие (как подчеркивает и Л.П. Матвеев, 1991) текущее состояние оперативной работоспособности, актуальной мотивации и интуитивной настройки для конкретного соревнования или спортивного результата, связанных преимущественно с биосоциальной природой спортсмена. Именно эти компоненты гораздо более динамичны и ни в коем случае не могут иметь ту же фазовую структуру, типичную для стабильных, преимущественно морфофункциональных компонентов.

Вторым и наиболее существенным критерием спортивной формы, который дает интегральную характеристику ее сущности как качественно новому состоянию тренированности, является так называемая конкордантность (оптимальная согласованность) всех ее компонентов на системном уровне. В сущности, это факторы спортивного достижения, которые, кроме того что достигли высокой степени развития (что характерно и для тренированности), здесь находятся в своих оптимальных количественных и качественных отношениях. Это придает всей системе качественно новые свойства (так называемую эмерджентность), которые отсутствуют у отдельно взятых ее компонентов. При этом положении можем определить спортивную форму как такое состояние специфической

работоспособности спортсмена, при котором все факторы спортивного достижения находятся в своих оптимальных значениях и соотношениях (так называемой конкордантности), обеспечивающих максимальную реализацию его моторного потенциала в соответствующей двигательной деятельности (спортивный результат).

Состояние "спортивной формы" отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов: специфики вида спорта, индивидуального морфофункционального статуса спортсмена, его квалификации, состояния в данный момент и режима тренировочных воздействий. Избирательное отношение к этим факторам создает необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях. Их упорядочение во времени (спортивный календарь) - также одно из условий для поиска наиболее удачной модели становления и сохранения спортивной формы на данный период времени.

Опыт лучших специалистов и их воспитанников показывает, что чем выше квалификация спортсмена, тем меньше времени ему необходимо для перехода из состояния высокой тренированности в состояние спортивной формы. Объективные границы, в рамках которых возможно достижение спортивной формы и ее сохранение, определяются спецификой соревновательной дисциплины, величиной и характером вложенного усилия, степенью усталости, а также динамикой процессов восстановления и сверхвосстановления организма. По-видимому, речь идет не столько о емкостных возможностях устойчивых (базисных) компонентов спортивной формы, сколько об оперативных. Нет никакого сомнения, что объективные условия и предпосылки для большей динамики спортивной формы будут существовать в кратковременных по усилию видах спорта: прыжках, метаниях, спринте и других, тогда как в видах спорта, связанных с огромными расходами вещества, энергии и информации, периоды

достижения спортивной формы и ее сохранения будут более продолжительными.

Этот пример убедительно доказывает, что в видах спорта первой группы (прыжки, метания, толкание, спринт) спортсмены высокой квалификации, когда они находятся в состоянии стабильной тренированности, могут избирательно, на определенные интервалы (в соответствии со своими личными интересами к спортивному календарю), входить в спортивную форму примерно на 7-10 дней, сосредоточив эти свои усилия в 3 - 4 этапа годового цикла. Эта "избирательность" на первый взгляд кажется произвольной, но для опытных тренеров и спортсменов она строго запрограммирована и соотнесена с объективными закономерностями адаптационного процесса и текущим адаптационным резервом спортсменов.

Независимо от специфики тренировочных программ стоит отметить возрастающее значение оперативных компонентов для управления спортивной формой в большом спорте. Его престижные функции и усилившееся проникновение коммерциализации подвергают испытанию не только биоэнергетический потенциал больших спортсменов, но и их интеллектуальные, нравственные и особенно волевые и эмоциональные качества. Чаще всего "срывы" спортивной формы возникают из-за стрессового влияния среды на эти оперативные компоненты, тогда как этого почти не происходит с ее стабильными компонентами. Они могут только временно (в данный момент) поддаться влиянию лабильных компонентов спортивной формы на психорегулятивной основе. Именно этим объясняется тот факт, что только на протяжении 3-4 дней или максимум недели данный спортсмен показывает исключительно высокие или же весьма скромные результаты. Это выводит на передний план значение положительных эмоций, осознанной мотивации и предстартовой настройки спортсменов и умения тренера (достаточно часто его интуиции) направлять их самым правильным образом.

Особенности контроля физической подготовки в спортивной тренировке

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического.

Задача последнего состоит в необходимости ознакомиться с вопросами, решаемыми с помощью педагогических наблюдений, познакомиться с методами и организацией их проведения. Такие наблюдения могут проводиться не только во время занятий или тренировки, но и до и после них. Основная задача этих наблюдений - совершенствование учебно-тренировочного процесса с целью получения наилучшего эффекта. Такая задача может быть решена плодотворно с участием врача, хорошо знающего спорт, методы планирования, а педагог-тренер, в свою очередь, должен обладать необходимыми медицинскими знаниями. При этом тренер должен четко представлять какие сведения он может получить с помощью врача и какие самостоятельно. Такие наблюдения в естественных условиях спортивной деятельности, проводимые совместно с врачом позволяют оценить физическую подготовленность и специальную тренированность спортсмена, оценить правильность используемых методик и режима тренировок, предупредить перенапряжения, переутомление и перетренированность. Исходя из вышеизложенного, эти наблюдения следует называть врачебно-педагогическими.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- . определение степени усвоения техники двигательных действий;
- . определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Существующие методы врачебно-педагогического контроля можно разделить на две группы:

- . не тренирующие сложной аппаратуры, отличающиеся простотой методики оценки (визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела, различные координационные пробы и др.)

- . требующие довольно сложной аппаратуры и специально подготовленных людей, проводящих контроль (Электрокардиография и др.)

В системе педагогического контроля за усвоением техники двигательных действий, осуществляемого в процессе занятий преподавателями физического воспитания, принято различать три вида проверок (контроля):

- . предварительную (прием первичных контрольных нормативов);
- . текущую (отмечается преподавателем-тренером в журнале или дневнике);
- . итоговую (прием государственных тестов).

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Задача врачебного контроля - ознакомить студентов с основными вопросами медицинского контроля.

Выполнение этой задачи облегчается тем, что на практических занятиях студенты уже получают некоторые представления об основных методах контроля. Однако, следует учитывать, что в настоящее время все большее число людей, причем, различного возраста охвачено занятиями физическими упражнениями и спортом. Это обстоятельство требует от них более глубоких знаний в области медицины, поскольку не все из них находятся под контролем преподавателя- тренера на занятиях (чаще) или врача (реже).

Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, долголетия, творческой активности и осуществляется в соответствии с "Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием в вузе".

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;

2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;

3. диагностика функционального состояния;

4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

5. медицинское обеспечение соревнований;

6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом. Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания студентов и осуществляется в соответствии с "Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием в вузе".

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

* регулярные медицинские обследования и контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

* врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований

* санитарно-гигиенический контроль за местами, условиями занятий и соревнований;

* санитарно-просветительская работа, пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

* профилактика спортивного травматизма и заболеваний;

* проведение комплексных и восстановительных мероприятий

Для студентов медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в год. Для лиц, имеющих отклонение в здоровье - 2 раза в год, а для лиц, активно занимающихся спортом - 3-4 раза в год.

Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а также установить медицинскую группу занимающихся студентов. Установленное многолетней практикой врачебного контроля распределение занимающихся происходит на группы:

- основную (без отклонений в состоянии здоровья);
- * подготовительную (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- * специальную (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют ограничения физических нагрузок).

Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- * степень усвоения техники двигательных действий;
- * уровень развития физических качеств.

В системе контроля за усвоением техники двигательных действий, осуществляемого преподавателем физического воспитания, принято различать три вида проверок:

- * предварительную (контрольные нормативы);
- * текущую (отмечается в журнале);

* итоговую (прием государственных тестов).

К методам педагогического контроля относятся:

* анкетирование занимающихся;

* анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;

* педагогические наблюдения во время занятий;

* регистрацию функциональных и других показателей;

* тестирование различных сторон подготовки.

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, фуда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У

занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Утомление. Утомление - это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу - вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Объективные показатели самоконтроля. Пульс. В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечнососудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился. Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия - один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

Вес. Для определения нормального веса используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом от 155 до 165 см = длина тела -100 165 - 175 см = длина тела -105 175 и выше см = длина тела -110 Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает

метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки
 $\text{рост(см)} \times \text{объем грудной клетки (см)} \text{ Вес в кг} \approx 240$

В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (Ж:Л) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2,5 - 4 л, у мужчин равна 3,5-5 л.

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) - 100 - 140 мм рт.ст.; для диастолического 80-90 мм рт.ст.

Заключение выпускной квалификационной работы:

Достижение высоких спортивных результатов в спортивные единоборствах связано с реализацией следующих методических положений:

- построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в различных единоборствах;
- акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование технико-тактических навыков, преимущественно обеспечивают достижение планируемого результата;
- первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствованием специальной выносливости;
- использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;
- повышением уровня надежности и сбалансированности атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на главных турнирах.

курашда ушлаб туриш шакллари



курашда оғриқ бериш шакллари



Литература

1. Баркамол авлод орзуси. Каримов И. 1998
2. Ўзбекистон демократик тараққиётининг янги босқичида. И.Каримов Тошкент. 2005
3. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: М.: ФиС, 1977.
5. Керимов Ф А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
7. Югай Л. П. , Утенов У. У. , Таймурадов О. О. , Абдиев А. Н. Самбо. Программа и учебное пособие. 2000 г. Ташкент.
8. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
9. Арсланов Ш. Дзюдо. Учебное пособие. 2002 г. Ташкент.
10. Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. (бокс, муайтай, кикбокс) 2003 й. Тошкент.
11. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
12. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
13. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
14. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
15. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
16. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>, Google.)