

МОРОЗ ИГОРЬ ВИКТОРОВИЧ

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент*

ПАВЛОВ ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент*

ВОЛОШИНА АННА АЛЕКСАНДРОВНА

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
преподаватель кафедры физического воспитания*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В данных тезисах рассмотрены двигательные действия и интервалы отдыха между их повторениями для подготовки спортсменов в процессе занятий.

Согласно определению в теории и методике физического воспитания главным средством спортивной подготовки являются физические упражнения – двигательные действия.

Важным средством решения задач спортивной подготовки, неотделимым от двигательных действий, являются интервалы отдыха как интервалы готовности занимающегося к очередному повторению заданного двигательного действия.

Как известно, содержанием физических упражнений являются движения руками, ногами, туловищем и головой, и это могут быть любые движения, но специально организованные тренером, приведенные им в соответствии с требованиями решаемой задачи. Если «выполнение так» отнести к виду повторения двигательных действий, то это будет не средство, а метод воспитывающего обучения, что и имеет место во многих рекомендованных методах упражнения (например, повторно-финишный, повторно-темповой). Если же отнести данное указание к двигательным действиям и понимать под ним деятельность тренера по отбору, организации и методическому оформлению этих действий, то это будет средство воспитывающего обучения.

То, как осуществляется такая организация двигательных действий, видно из требований принципа систематичности. По принципу системности симбиоз компонентов двигательного действия должен соответствовать соревновательным требованиям, т.е. «текущей» задаче, запланированной в данном учебном периоде (цикле) занятий. В силу этого требования мощность – физическое и психическое усилия (напряженность, интенсивность, сложность) и точность – направление, амплитуда, одновременность, последовательность движений,

их своевременность, соразмерность усилий, длительность и ритмичность должны, по возможности, быть близкими к предполагаемой на соревнованиях.

С целью привести избранные двигательные действия в соответствие с функциональными возможностями спортсмена и не исказить требования принципа системности, тренер пользуется следующими методическими приемами организации двигательных действий:

- В ациклических движениях: а) способами деления целостного двигательного действия на составляющие его части – звенья основного механизма движения или, наоборот, соединения с другими движениями, которые облегчают исполнение усваиваемого действия; б) путем применения облегченных или усложненных исходных положений тела в целом или отдельных его частей; в) применением вспомогательных приспособлений (подкидной мостик, стоялки и др.); г) с использованием облегченных и утяжеленных снарядов (ядра, диски); д) применением увеличенной и уменьшенной опоры, высоты и длины преодолеваемого препятствия, например, уменьшение высоты преодолеваемых барьеров и их количество, но рассмотрение между ними с самого начала обучения должно соответствовать требованиям правил.

- В циклических движениях: а) путем уменьшения или увеличения соревновательной дистанции, но не более 20-40% ее длины, чтобы не нарушить симбиоз воспитываемых двигательных качеств и формируемую технику движения; б) путем деления соревновательной дистанции на отрезки, величина которых позволяет занимающегося преодолевать их со среднесоревновательной скоростью (закон системности) и способствует воспитанию необходимых двигательных качеств; в) путем использования рельефа местности (в гору и под гору), грунта (песок, снег, мелководье – по течению и против) и др.

- В смешанных видах двигательных действий (игры, единоборства, полосы препятствий, комбинации движений на снарядах, с предметами в художественной гимнастике, в фигурном катании) для облегчения и усложнения используются те же способы организации двигательных действий: время игры делится на периоды по 10-20 мин., в боксе на раунды по 1-2 мин., в спортивной и художественной гимнастике на укороченные комбинации.

Двигательными действиям используемым в методах упражнения, всегда придается определенное методическое оформление: игровое (имитационное) или строго регламентированное (гимнастическое), при котором главное внимание исполнителя сосредотачивается на технике выполнения заданного двигательного действия – точности установленных форм движения, их согласованности и последовательности, своевременности и соразмерности усилий, ритмичности напряжений и расслаблений работающих мышц.

При игровом оформлении двигательных действий внимание занимающихся направляется на решение задачи, возникающей в сложившейся ситуации игры. Техника движений как будто отходит на второй план, но каждому понятно, что положительного результата при плохой технике добиться нельзя. Отсюда взаимосвязь обеих форм

методического оформления двигательных действий. В процессе игры видны недостатки техники выполнения, и игра же вызывает стремление к овладению необходимой техникой этих движений.

Обе формы методического оформления имеют соревновательную направленность. В строго регламентированном – это борьба за лучшее техническое выполнение при каждом очередном повторении в очередном соревновании. В игровом оформлении двигательных действий соревновательная направленность выступает в двух формах: элементарно соревновательной и официально соревновательной; к первой форме относят подвижные игры, уравнительные соревнования, контрольные (облегченные); ко второй – товарищеские встречи, виды первенств и другие виды.

Специально подобранные интервалы отдыха – физической и психической готовности занимающихся к очередному выполнению двигательных действий – являются таким же средством, как и двигательные действия.

Интервал отдыха или интервал оптимальной готовности к предстоящей работе становятся основным средством метода упражнения, т.к. специально подобранные двигательные действия составляют только половину этого упражнения. Как бы рационально не были подобраны усваиваемые двигательные действия (величина отрезка дистанции, темп, величина шага и др.), неправильные промежутки времени между повторными выполнениями заданных действий будут воспитывать не соответствующие решаемой задаче двигательные качества, вызывать иные энергозатраты и связанные с этим процессы в организме.

Научной основой интервалов оптимальной готовности занимающихся к очередному выполнению двигательного действия является закон суперкомпенсации, т.к. организм в ответ на трату веществ или потерей тканей в известных пределах реагирует образованием новых таких же веществ и тканей в количестве, превосходящем утраченное (Вейгерт К. 1981г.)

Интервалы готовности между повторениями двигательных действий, совпадающие с периодом времени оптимальной готовности занимающегося к очередному выполнению, по существу, аналогичны отдыху после разминки.

Структура физических упражнений как процесса многократных повторений двигательных действий и интервалов отдыха, подобранных в соответствии с требованиями решаемой задачи, в методическом плане состоит из двух звеньев: 1) общей и специальной разминок или их сочетания, а также интервала отдыха с целью создания оптимальной готовности к выполнению заданного двигательного действия; 2) выполнения двигательного действия с последующими фазами восстановления спортивной работоспособности (интервалами оптимальной готовности) к определенному выполнению. Фазами восстановления (интервалами отдыха) являются: а) фаза субкомпенсации восстановления спортивной работоспособности или короткий интервал отдыха, в течении которого восстанавливается 60-70% затраченных ресурсов организма, частота пульса снижается до 140-130 в минуту.

Короткий интервал отдыха создает оптимальную готовность к повторному выполнению двигательного действия при работе над овладением техникой передвижений большой интенсивности и длительности, над развитием специальной выносливости (силовой, скоростной, координационной, как этого требует длинные и сверхдлинные дистанции, например, бег на отрезках по 400м. со скоростью 4-5 м/с (марафонский бег). Такая повторная деятельность характерна для метода большой и средней мощности; б) фаза компенсации восстановления спортивной работоспособности, или средний интервал отдыха, когда затраты энергии восстанавливаются на 95-100%, а частота пульса снижается до 120-110 в мин.

Средний интервал отдыха является оптимальным при овладении двигательными действиями субмаксимальной интенсивности, малой и средней длительности (длинный спринт и средние дистанции. Это способствует развитию специальной выносливости – силовой, скоростной, координационной.

Повторная деятельность такого вида характерна для метода субмаксимальной мощности физупражнения; фаза супер (гипер) компенсации восстановления спортивной работоспособности или длинный интервал отдыха, когда происходит сверхвосстановление, частота пульса 100-90 мин. Возникает чувство повышенной готовности к действию, желание сделать это движение лучше, чем при предыдущем исполнении. Длинный интервал отдыха создает оптимальную готовность к выполнению движений с максимальным напряжением и малой длительностью (короткий спринт, толчок, рывок, овладение неизвестными двигательными действиями).

Предложенные методы спортивной подготовки могут быть рекомендованы с целью повышения тренировочного процесса.

Ключові слова: спортивна підготовка, фізичні вправи, інтенсивність.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физические упражнения, интенсивность.

Key words: sports training, physical exercises, intensity.