

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/272834>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Глава 1. Оценка спортивной подготовки в традиционной классической борьбе и в адаптивных единоборствах

Основным фактором, который определяет общую деятельность спортсменов и тренера, на современном этапе будут являться правила соревнований. Даже самые незначительные изменения в правилах будут отражаться на основных показателях как соревновательной деятельности борцов, так и на нормативных режимах современной спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов в единоборствах обусловлен, прежде всего, основными правилами соревнований по конкретному виду спорта и законами адаптации, совершенствования спортивного мастерства, охватывающими все многообразие тренировочной атлетики [6, 13].

Как известно двигательная деятельность спортсменов современных единоборств очень повышенная и разнообразная. Она будет включать в себя огромное количество разных как по структуре, так и по содержанию двигательных действий. Достижение высокой физической, технической, а также тактической подготовки будет теснейшим образом связано с формированием у спортсмена определенных способностей, физических и психических функций и его личных качеств.

Многочисленные специалисты, которые работают со спортсменами-единоборцами, в своих исследованиях отмечают, что бывает довольно трудно добиться совершенства выполнения тех или иных технических приемов без высокого развития мышечной чувствительности и двигательной памяти [5].

Из литературных источников известно, что для большинства видов единоборств характерной особенностью является двигательная активность и интенсивная мышечная работа, преимущественно динамического характера. Она отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием нагрузки с отдыхом [32].

В результате многолетней методически правильно проводимой спортивной тренировки, можно добиться высоких результатов в спорте направленные на достижение поставленной цели, вплоть до олимпийского чемпиона. В ходе длительной подготовки спортсмен проходит все стадии и периоды, как возрастные, так и квалификационные.

В этих стадиях присутствуют перцептивное, психомоторное и интеллектуальное развития спортсменов. При этом каждое отдельное действие, которое является частью заранее продуманной системы подготовки, каждая тактико-техническая операция будет осознаваться спортсменом изначально медленно, не редко поверхностно, затем за счёт процесса освоения усваиваются, а со временем образуется стойкий стереотип, в результате которого действие будет доводиться до автоматизма.

В данном плане ряд специалистов считают, что всегда желательно начинать подготовку спортсмена, когда у спортсмена еще не был сформирован стойкий двигательный стереотип, так как при условии его ранней сформированности переучивать будет сложнее [16].

Борьба разных стилей является важнейшим средством физического воспитания и подготовки индивида к профессиональной деятельности и, кроме этого, является очень популярной среди многих народов мира. В рамках большого тренировочного цикла выделяется подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Специфической функцией тренировки в соревновательном периоде будет поддержание спортивной формы на протяжении всего периода участия в основных соревнованиях и создания условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях.

Перед основными соревнованиями в план подготовки включается подводящий мезоцикл, представляющий собой этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию. Как правило, длительность этого этапа будет составлять не больше одного среднего цикла.

В данный момент времени технико-тактическая подготовка проводится в соответствии с так называемой

«показательной моделью» (А.А. Новиков, А.А. Акопян) [30].

Ряд авторов отмечают, что больше всего на него реагируют спортсмены технических и скоростно-силовых видов деятельности, а меньше всего с ним сталкиваются представители функционального типа деятельности, хотя именно борцы этого типа составляют большинство победителей и призеров. Чемпионаты Европы, мира и Олимпийских игр.

По мнению Р.Н. Апойко [3] и Ю.А. Шахмурадов [46], изменение правил существенно повлияло на тактику боя.

Да, требование ввели атакующий и атакующий бой что приводило к некоторому упрощению тактики. Так, в связи с новыми требованиями соревновательной деятельности авторы предложили осуществлять тактическую подготовку посредством решения четырех задач: освоить все действия, применяемые борцами в соревновании, то есть выбрать операции, наиболее подходящие каждому спортсмену для достижения поставленной цели. цель конкретного действия; расширить комплекс подготовительных операций к проведению атакующих действий; формировать ссылки с одного действия на другое; совершенствовать перечисленные навыки в условиях тренировок, контроля и соревновательных боев. В этом случае следует отдать предпочтение методу задач.

В связи с требованием усилить борцовский поединок противостояние приобретает другой характер. В частности, происходит сокращение дистанции противостояния. Борцы стали чаще прибегать к такому способу тактической подготовки, как угроза, так как это тактическое действие по своей биомеханической структуре достаточно близко (по крайней мере, в начальной фазе) к реальным атакующим приемам и потому способствует поддержанию противника в постоянном напряжении с меньшими усилиями. Следует отметить, что рационализм в совершенствовании техники большинства лучших борцов мира привел к тому, что из их арсенала практически исчезли приемы, связанные с риском потерять очко: «мельницы», захваты, зацепы, броски на спину и прогибы. В положении доминирующим технико-тактическим действием всегда является перенос ногами, партер - разворот или переход («растяжка»). Одна из основных причин обеднения технико-тактического арсенала лучших борцов заключается в том, что они вынуждены совершенствовать ограниченное количество простых приемов, не требующих специальной тактической подготовки и не связанных с высоким риском потери очков [11, 37].

Также следует учитывать, что на освоения стиля комбинации могут уходить годы, тогда как освоение передачи ногой и одного-двух ударов в партере будет достаточно, чтобы скорее реализоваться в группе юношей и молодежи.

Но перестроить зрелого и опытного борца в комбинаторном стиле практически не будет возможным, потому что у такого борца нет «школы», т.е. нужного набора технических действий, которые позволяют сочетать их в схватке. Таким образом, легкость достижения высоких результатов в подростковом возрасте оборачивается незаменимыми результатами во взрослой группе. И вообще резюмируется, что обеднение технико-тактических навыков являются издержками перестройки методики обучения в соответствии с новыми правилами.

С целью повышения эффективности соревновательной деятельности О. Н. Саганов предлагает методику обучения технико-тактическим действиям слитно нападающих, реализуемую на основе конфликтных ситуационных задач и синтеза приемов с трибуны, и партера. Кроме того, разработаны экспериментальные правила соревнований юношей: схватки проходят

по формуле 3 периода по 2 минуты с тридцатисекундным перерывом, где первые 2 периода проходят по ситуационным заданиям, третий период -

с бесплатной программой; в первом и втором периодах дается 3 задачи конфликтных ситуаций с попеременной сменой позиций соперников; счет составляется по периодам (как в теннисе); соревнования проводятся

по олимпийской системе; жеребьевка проводится с рассредоточением четырех сильнейших спортсменов по разным концам соревновательной сетки.

При этом отмечается, что система соревнований для детей и юношества является основным системообразующим фактором, важнейшим рычагом управления спортивной подготовкой, спортивной и профессиональной направленностью, формированием жизненных установок, уровнем жалоб.

Следует осознавать, что сложившаяся практика форсированных тренировок, тренировки на результат с раннего возраста способствует преждевременному истощению духовных и физических возможностей и, как следствие, снижению эффективности спортивной и профессиональной деятельности.

Многие исследователи предлагают проводить альтернативные соревнования, исходя из концепции

развивающего обучения, т.е. соревнования должны как-бы опережать обучение, в свою очередь, обучение - развитие.

В частности, разработана разработанная система, при которой, кроме обычных первенств, проводится оценка и формирования борцовской школы. А именно, участники демонстрируют технику приземления, соответствуют общим стандартам физической подготовки и отвечают на теоретические вопросы.

Отмечая, что изучение техники и тактики является одной из основных задач в процессе подготовки борцов, В.М. Игуменов [14], Б.А. Подливаев [34] пишут, что многообразие атакующих действий (сокращений) можно представить в следующих блоках:

1. Исходные положения борцов (разновидность положений, дистанция и взаимное положение борцов).
2. Фон боя, за счет маневров, сильного воздействия на противника, реализации активного энтузиазма.
3. Создания благоприятной ситуации для совершения атакующего действия.
4. Выполнить атакующее действие (конкретный прием по классификации борцовских приемов)
5. Положение борца после совершения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Существует множество воспитательных способов имитации противостояния, ведь они являются основой творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие [35]:

-формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игра на противостояние по определенным правилам;

-функциональное моделирование эпизодов и ситуаций конкурентного противостояния.

При этом классификация элементов техники и тактики борьбы,

а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов могут служить основой для моделирования тренировочных задач.

Предметом анализа в данном случае будут: эффективные технико-тактические действия составляют арсенал лучших борцов мира; боевая тактика; характеристика современной практики судейства на международных соревнованиях по ответственной борьбе.

Для развития высокого уровня борьбы, необходимо эффективное решение главных проблем теории и методики управления тренировочным процессом, разработка эффективных средств и методов технико-тактической подготовки спортсменов.

При этом нужно придавать процессу единоборств активный, динамический, наступательный характер, универсализацию спортивной борьбы; увеличивать роль стратегии и тактики.

Понимание и учет отмеченных тенденций формирования соревновательной деятельности и устанавливают методы улучшения технико-тактического профессионализма работников силовых структур. Всё острее испытывается необходимость в подобных методологических исследованиях, которые дают возможность выделить из целой картины взаимодействующие элементы, обеспечивающие большие спортивные результаты.

Одним из подобных направлений можно обозначить «модульный и компонентный аспект», при котором главная оценка объекта изучения гарантирует связь основных компонентов и единство системы. При этом подходе сущность ситуаций дает возможность вообразить взаимосвязь, активность и формирование отдельных объектов. Модульно - компонентный аспект вписывается в системный и структурный анализ подготовки бойцов и дает возможность определить основные элементы в структуре технико-тактической, физической и психологической подготовки.

Одновременно с этим этот подход демонстрирует пути улучшения технико-тактического мастерства (ТТМ) с учетом специфики каждого раздела подготовки. Подготовка борца – это непростая функциональная система, для которой свойственна иерархичность подсистем, основных компонентов, степеней.

Модульно - компонентный анализ деятельности бойцов в ходе подготовки дает возможность отыскать скрытые резервы в реализации возможных способностей спортсменов на основе прогнозирования динамических ситуаций и применении определенных управляющих воздействий. Особенную важность этот процесс обретает в тех типах работы,

Список использованных источников

1. Адамова И.В. Динамика развития греко-римской и вольной борьбы инвалидов по слуху в Российской Федерации / И.В. Адамова, А.В. Быков // Совершенствование системы подгот. кадров по единоборствам: материалы науч. – практ. конф. преподавателей каф. теории и методики единоборств / сост. И.Д. Свищев,

- В.М. Игуменов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики единоборств. – М., 2010. – Ч. 1, 2. – С. 85–89.
2. Азимов А. М. Системный контроль с использованием методов моделирования в тренировочном процессе единоборцев / А. М. Азимов, Д. Е. Нурышов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 63-64.
3. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: монография / Р.Н.Апойко, Б.И.Тараканов. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 93 с.
4. Апойко Д.Н. Эволюционные тенденции сокращения продолжительности и изменения правил схваток в греко-римской и вольной борьбе / Д.Н. Апойко; Университетские научные заметки. Лесгафт. 2018; 5:18-24 с.
5. Бурякин Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Г. Бурякин. – Москва, 1986. – 22 с.
6. Валеев Р. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов с нарушением слуха / Р. Валеев // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: сб. публикаций III Международной науч. конф. студентов и молодых ученых. – Рига, Латвия, 2013. – С. 40-46.
7. Веретенникова Л.К. Стратегия и концепция формирования творческого потенциала и развития креативности обучающихся в инновационной среде: монография. Москва: МПГУ, 2019.-98 с.
8. Гамаль Е.И. Особенности психологического состояния юных борцов и методика управления ими / Е.И. Гамаль, О.А. Сиротин // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 29-30.
9. Голокова В.С., Оленова А.А., Николаев Н.Д. Повышение физической подготовленности борцов с нарушением слуха приемами борьбы хапсагай // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 12-13.
10. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учеб.-метод. пособие. М.: Человек, 2015. 288 с.
11. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / Б.В. Дагбаев; Монография, Улан-Удэ: Бурятское изд-во. Государственный университет; 2019. 140 с.
12. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, М.: Советский спорт, 2000, 240 с.
13. Завьялов А.И., Тимошенко Ю.А. Формирование спортивного мастерства борцов греко-римского стиля в связи с эволюцией правил соревнований / А.И. Завьялов, Ю.А. Тимошенко; Материалы научно-практической конференции "Восток - Россия - Запад", Иркутск. 2019. 320 с.
14. Игуменов В.М. Структура и содержание соревновательного поединка в видах единоборств: монография / В.М. Игуменов, И.Д. Свищёв, А.В. Полухин. – М.: – РГУФКСМиТ, 2017. – 116 с.
15. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев; Учебник для студентов факультетов физического воспитания пед. образовательные учреждения. МР: Свет; 2018. 240 с.
16. Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / У.Ж. Калилов. – Алматы, 2007. – 24 с.
17. Камилов М.А. Психотехнологии оптимизации регулятивных процессов в структуре спортивной деятельности / М.А. Камилов // Вестник Университета Российской академии образования. – 2016. – № 1. – С. 71-77.
18. Корженевский А.Н. Адаптация борцов к соревновательной нагрузке / А.Н. Корженевский, В.А. Клендар, В.Н.Морозов, М.И. Бархатов // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 41–44.
19. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография. / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: – ФЛИНТА: Наука, – 2012. – 128 с.
20. Кузьмина, О. И. Теория и история физической культуры и спорта. В 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с.
21. Купцов О.П. Классификация приемов борьбы в помощь правилам соревнований и практике судейства / О.П. Купцов. Теория и практика физической культуры. 2019; 2:22-26 с.
22. Лаптев А.И. Комплексный контроль и коррекция аэробных и скоростно-силовых возможностей борцов – сурдлимпийцев в управлении их физической подготовкой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И.Лаптев. – М., 2014. –24 с.
23. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка борцов (самбо и дзюдо) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Москва: Отдел ТВТ; 2018. 160 с.
24. Маринич В.В., Губа В.П. Комплексная психолого-педагогическая оценка эффективности учебно-

тренировочного процесса в профессиональном спорте: современные подходы // Здоровье для всех. 2015. № 1. С. 45–49.

25. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А. И. Справочник тренера

по борьбе / Д.Г. Миндияшвили, А.И. Завьялов. Красноярск: изд-во КПКУ; 2017. 213 с.

26. Михайлюк Н. П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов / М. П. Михайлюк // Тяжелая атлетика. Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - С. 46-48.

27. Мубаракзянов Р.Б. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований / Р.Б. Мубаракзянов; Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта 2018.-101 с.

28. Мишарина С.Н. Шелков О.М, Евсеев С.П. Особенности подготовки элитных спортсменов в паралимпийских видах спорта, Спорт и здоровье, СПб., 2005, С. 188-189

29. Морозова О. В., Доронцев А. В., Лаврентьева Е. А., Светличкина А. А. Методика коррекции осанки у юных борцов с нейросенсорной тугоухостью I-II степени // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 48-50

30. Новиков А.А., Акопян А.О. Анализ соревнований

и совершенствование технологии тренировочного процесса борьбы

по всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта / А.А. Новиков, А.О. Акопян - 60 лет. 2018; 2:300-314 с.

31. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков; Москва: ВНИИФК; 2018. 208 с.

32. Ооржак Х.Д., Шагжы Г.А. Характерные особенности и отличия борьбы хуреш от классических видов борьбы /Х.Д. Ооржак, Г.А. Шагжы //Вестник тувинского государственного университета. 2020.№1. С.53.

33. Осколкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.

34. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных задач по борьбе

/ Б.А. Подливаев; Теория и практика физической культуры. 2019; 2:55-58 с.

35. Примаков А.А. Сравнительная характеристика структуры физического состояния

высококвалифицированных борцов в категориях легкого, среднего и тяжелого веса / А.А. Примаков; Педагогика, психология

и биомедицинское физкультурно-спортивное воспитание. 2018; 9:47-53 с.

36. Радченко, Ю.А. Контроль технической подготовленности борцов греко-римского стиля с учетом

психофизиологических особенностей / автореф.дис... на соискание ученой степени кандидата наук по

физическому воспитанию и спорту по специальности: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2011, – 24 с.

37. Салькова Н.А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям //

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-organizatsii-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-k-sorevnovaniyam> (дата обращения:30.05.2022).

38. Султанахмедов, Г.С. Формирование умения равномерно распределять силы во время соревновательной деятельности у борцов вольного стиля / Г.С. Султанахмедов, Г.В. Лурье // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 251-253.

39. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян // Теория, методика, организация тренировки. – М.: Высшая школа, 2017. - 284 с.

40. Турецкий И.Б. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою / И.Б. Турецкий; Теория и практика физической культуры. 2020; 2:23-24 с.

41. Фам Донг Дык. Структура и содержание специальной физической подготовки юных борцов 15-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фам Донг Дык. – Москва, 2006. – 23 с.

42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утв. приказом Минспорта России от 03 февраля 2014 года № 70/

43. Чохмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Чохмурадов; М.: Аспирантура; 2017. 189 с.

44. Шадрис В.И. Индивидуализация технической подготовки юных борцов вольного стиля / В.И. Шадрис; Спортивная наука. 2018; 5:44-48.

45. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с

46. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А.

Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 2016.

47. Шумаков А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства (на примере Красноярского края) / А.В. Шумаков: дисс Канд.пед.наук. – Красноярск, 2018. – 190 с.

48. Ярушин С.А. Управление физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе /С.А. Ярушин, М.Ф. Шарипов//Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, 2021. С.296.

49. Starosta W., Rynkiewicz T. List of tests for evaluation of motor ability level of advanced classical style wrestlers // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2011. – Vol. 2, issue 1. – P. 31-34.

50. Tonoyan H., Korzhenevsky A., Lakhtin A., Vakulenko A. Informativeness of diagnostic methods for determining the fitness of highly qualified Greco-Roman style wrestlers // Prensa Medica Argentina. – 2019. – 105(9). – P. 601-606.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/272834>