

Карточки записывались и распечатывались.

Третья группа запоминала современную классификацию.

- Бросок выхват за ноги.
- Бросок через бедро.
- Бросок передняя подножка с падением.
- Бросок через спину с колен.

В ходе коротких учебно-тренировочных схваток по 1 мин, спортсмен получал задание на карточке о необходимости выполнении ряда приемов согласно индивидуальным номинациям. Задача спортсмена заключалась не в победе любой ценой данного соперника, не избегания технических или случайных ошибок. Решающим фактом выступало количество воспроизведенных и применённых бросков или подворотов. Тренеры наблюдали за развитием у борца реакции выбора и вносили свои корректировки. По энграммам памяти после поединка составляли предложение или рассказ о проделанных бросках после схватки. К примеру, из представленного выше ассоциативного ряда (лебедь - с кольцом - на батуте). Означало, что спортсмен должен войти в атакующий прием броском (через спину с колен), затем постараться продемонстрировать бросок (выхват за ноги) и окончить броском (через бедро). В результате контрольных экспериментов нам удалось выяснить что первая и вторая группа спортсменов, меньше всего уходила в защитные действия, стабильно увеличивали варианты применения комбинаций из разных положений. Значительно увеличило количество демонстрируемых приемов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Применение на тренировках ассоциативно-мнемонического подхода (борец – творец) мы многократно увеличиваем диапазон новых возможностей спортсменов, а именно:

1. Укрепляем память и улучшаем воображение, учимся концентрировать внимание.
2. Учимся чувствовать, созерцать и воспринимать.
3. Формируем новые смысловые связи, создаем необычные идеи, проявляя во всей полноте творческие способности.
4. Делаем значительные шаги, направленные на развитие самостоятельности и инициативности спортсмена.
5. Тренеры и наставники смогли увидеть для себя дополнительный метод воздействия на спортсмена в соревновательной схватке.

Библиографический список:

1. Горский, Д.П. Определение: Логико-методологические проблемы / Д.П. Горский // Москва: Мысль, 1974. 311 с. Текст непосредственный.
2. Еганов, В. Г. Формирование двигательных навыков при выполнении технико-тактических действий в борьбе самбо / В.Г. Еганов // Москва: ГЦОЛИФК. 1979. 134 с. Текст: непосредственный.
3. Родари, Д. Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй / Д. Родари // Москва: Самокат. 2011. 237 с. Текст непосредственный.
4. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. // Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Агзамов М.И., Комлева С.В.

Agzamov M.I., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально- педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЪЕМНЫХ УПРУГО–ДИНАМИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация. Предпосылки возникновения и положительные аспекты применения объемных упруго-динамических тренажеров, их значение для профессиональной деятельности тренеров.

Ключевые слова: Тренажер, единоборство, творчество, самостоятельность.

THE USE OF VOLUMETRIC ELASTIC – DYNAMIC SIMULATORS IN THE TRAINING ACTIVITIES OF MARTIAL ARTISTS

Abstract. Prerequisites for the emergence and positive aspects of the use volumetric of elastic – dynamic simulators

Keywords: Simulator, martial arts, creativity, independence.

Развитие физических качеств спортсмена является одним из самых главных факторов обуславливающих хорошее выступление спортсменов на состязаниях. Методы и средства обучения имеют важное значение на всем протяжении тренировочного процесса. Тренеру, постоянно предъявляющему спортсмену индивидуальные требования для улучшения его всестороннего развития, необходимо искать новые поиски решения задач. В некоторых случаях он сам становится экспериментатором программ развития спортсмена, новых внедрений, а также является безусловным идейным вдохновителем. За прошедшие столетия развития физической культуры и спорта, удалось разнообразить методы, средства и способы тренировочного занятия. Немалых успехов добились ученые в области физиологии и нейробиологии. Не стоит особняком и техническая наука, внедряя новые и передовые технологии нашего времени. Постоянно нарастающая спортивная конкуренция выводит на новый уровень отношения тренера и спортсмена, доверительное отношение которых с каждым годом обучения только возрастает. В результате взаимно обуславливающих факторов повышается тенденция внедрения разнообразных методик и средств современной науки для достижения поставленных целей на пути осуществления многолетней подготовки спортсменов.

На протяжении времени в осуществлении тренировочной деятельности, мало изучены темы внедрения и использования специализированных тренажеров. Наиболее значимые открытия прошлого времени (резины с обратным эффектом возврата, манекены и штанги, канаты и перекладины, кувалды и шины) до сих пор пользуются популярностью в среде борцов и других видов спорта. Предпринятые попытки разнообразить технический материальный актив единоборцев, специалистами из разных направлений не увенчались успехом. До сих пор изобретения, разработанные учеными, не нашли отклик в спортивной среде единоборств и остаются востребованными лишь в единичных случаях тренеров - новаторов.

Основными предпосылками обновления тренажерного оборудования служит конкурентная среда, уменьшение численности занимающихся спортсменов в связи увеличением числа версий и видов спорта. Продиктованные временем перемены, внесут в среду единоборств новые решения, реализуя масштабный качественный скачок в развитие достижений увлеченных спортсменов. На сегодняшний день учебно-тренировочные занятия, проходящие по определенному сценарию нацелены на развитие тех или иных физических качеств спортсмена с применением различных дополнительных средств. Любой тренировочный процесс нацелен на совершенствование технико тактических действий спортсмена. В настоящее время

во время тренировки спортсмен выбирает себе партнера для отработки – набрасывания и закрепления данных действий в долгосрочной памяти. Количество отработанных подворотов на начальном этапе обучения, дает хорошую базу для закрепления и реализации приема в схватке. До начала изучения и полной автоматизации действия проходит длительный период времени, в результате которого происходит формирование опорно - двигательной системы спортсмена. Подворачиваясь и набрасывая, партнеры привыкают друг к другу как тактильно, так и визуально. Наблюдается благоприятное психологическое сближение. В группе спортсменов в основном уже определены партнеры по отработке бросков подходящие и по антропометрическим и морфологическим качествам. Такой тендем позволяет обеспечить максимальное количество отработываемых бросков и падений, а также предполагает, качественное исполнение отработываемых действий. При отработке бросков с быстрой сменой партнеров, предельно заданным темпом развиваются скоростные качества. Во время сопротивления или искусственного утяжеления за счет противодействия резины, партнера, развиваются силовые качества. При умеренном режиме работы, продолжительного времени, развивается мышечная выносливость.

Если учесть время разминки на тренировке и упражнений не направленного действия, время, отведенное для набрасывания, составляет не больше одного часа. Каждый спортсмен в паре чтобы соблюсти паритет, должен бросить и упасть одинаковое количество раз. В зависимости от целей и задач при правильном распределении тренировочного процесса и организации выбора партнера, за тренировку каждый спортсмен проводит от 50 до 100 бросков. Тяжелоатлеты измеряют эффективность занятия по количеству поднятого тоннажа, борцы измеряют суммой бросков. Как говорилось выше, количество набрасываний с необходимым усилием напрямую влияют на результат состязательной деятельности.

В нашей работе мы разработали и применили объемные упруго динамические тренажеры рис 1. «Голем», рис 2. «Ахилл», рис 3. «Гриф».

Наиболее удачно совместившие развитие общих и специальных физических качеств, с различным сочетанием обучения двигательным навыкам, сопряженного воздействия. Манекен для набрасываний и подворотов с задаваемым углом наклона. Трехрядный индикатор инклинометра позволяет регулировать и задавать необходимый угол наклона в зависимости от приложенных усилий от 10 до 60 % наклона. Дискретный отсчет с экспозицией от 2-3 секунд, позволит избежать помехи вне направленного характера. Интенсификация тренировочного процесса происходит за счет обратной связи индикационного табло, на котором отображается контролируемый результат.

1. Эффективность тренажеров заключается в том, что спортсмен может выполнить за тренировку большее количество технических действий, не соблюдая паритет. Время ожидания, когда партнер будет набрасывать оппонента, сведено к минимуму.

2. В отличие от существующих манекенов не нужно расходовать силы на подъем и выравнивание в исходную позицию. В настоящее время манекены единоборств не имеют связи с дополнительной опорой. Необходимое время и сила для того, чтобы поднимать и устанавливать тренажер не требуется.

3. Регулируемость усилия на тренажер позволяет подстроить оборудование под конкретного борца. У типичных манекенов заданная масса является постоянной и не регулируемой.

4. Преимущество реалистичности имитации стойки или локального взаимодействия, повышает эффективность броска или приема, путем приближения действия к естественным условиям. Существующие резиновые или блоковые тренажеры не передают морфологическую структуру тела.

5. Немало важным фактором изобретения, влияющего на тренировочный процесс, является отсутствие влияния человеческих факторов а) гигиенических - дисбаланс микрофлоры

партнера, б) психологических – излишняя разговорчивость, депрессивное состояние, в) физиологических – несовместимость по росту, весу, по напряжению усилий. и.т.д.

6. Ограниченность контингента группы и сложный порой отсутствующий выбор партнера, позволяет утверждать о необходимости проведения занятий с помощью данных тренажеров. В спортивных группах наблюдается не постоянное посещение занятий, связанных с болезнью, дополнительными занятиями, переводом обучающихся на другую смену.

7. В условиях жесткой конкуренции зачастую равные соперники на тренировке не ведут работу между собой. Не раскрывают свои возможности, не показывают домашних заготовок для того, чтобы продемонстрировать арсенал непосредственно в схватке. В этом случае самостоятельная работа демонстрирует эффективность взаимодействия с данным оборудованием. Дает возможность спортсмену более сконцентрировано подойти к уникальному технико тактическому рисунку исполнения.

8. Не лишены любопытства и творческого потенциала спортсмены, по-новому смотрят на формирование, построение и техническое совершенствование броска. В данном случае простого механического запоминания недостаточно чтобы прием повлиял на характер спортивной деятельности.

9. Число вовлеченных спортсменов благодаря инновационному творческому подходу позволяет увеличить число тренирующихся.

10. Тренер спортсмена увеличивает диапазон применяемых методик и задач, расширяет творческие возможности воспитанников. За счет активация познавательной деятельности занимающихся, тренеры, видят главный путь повышения эффективности процесса обучения и тренировки.

С учетом этого И.П. Ратовым сформулирована концепция создания с помощью тренажерных устройств «искусственно управляемой среды» [1].

Утверждается, что максимальное раскрытие способностей возможно лишь в специфически созданных для этого искусственных условиях [2]. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что поиск и внедрение передовых современных решений может благотворно повлиять на развитие многолетнего тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. *Ратов, И.П.* Перспективы преобразования системы подготовки спортсмена на основе использования технических средств и тренажеров / И.П. Ратов. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 1976. № 10. С. 60-65.

2. *Большая советская энциклопедия* / Глав. ред. А. М. Прохоров. 3-е изд. Москва: Сов. энциклопедия, 1977. 182 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.035

Агишева Е.В.

Agisheva K.V.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,*

г. Донецк

State Educational Establishment of Higher Professional Education

«Donetsk Academy of Management and Public Administration

under the Head of Donetsk People's Republic»,

Donetsk

borisfen.72@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**