

Физический тренинг как важный компонент построения тренировочного процесса.

В.А.Чернов – тренер-преподаватель по спортивной борьбе
ГБУ ДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств».

Вопрос о том, как и какими средствами можно улучшить состояние организма, добиться полноценного и стабильного существования волнует тысячи людей на протяжении многих столетий.

Известно, чтобы добиться значительного улучшения здоровья необходимо, прежде всего, изменить отношение человека к себе. Забота об организме должна стать неотъемлемой частью культуры индивидуума.

Однако, физические упражнения не должны рассматриваться только как инструмент физического воздействия на мышцы, сосуды и системы организма. Физический тренинг выступает как компонент системы программирования сознания человека на решения стратегических задач длительного функционирования организма в условиях различных неблагоприятных воздействий внешней среды. Важнейшим элементом этой системы является психологический фактор, так как сознание оказывает сильнейшие влияния на тело, и здоровье зависит от того, может ли человек войти в контакт с собственным сознанием для приведения его в равновесие, чтобы потом сообщить это равновесие своему телу. Состояние сбалансированного сознания может укрепить здоровье лучше других лекарств и процедур.

Использование физического тренинга как системы восстановления психологического баланса организма, соединение его с построением длительных жизненных ритмов, которые являются мощным стабилизирующим фактором работы организма, может позволить значительно продвинуться в укреплении здоровья.

При системном подходе к использованию физического тренинга в оздоровительных программах необходимо чёткое разделение на возрастные категории. В рамках старших возрастных категорий необходимо учитывать социальные, интеллектуальные и другие особенности контингента занимающихся.

Спортивная борьба (греко-римская борьба) органично соединяет в себе методы физического тренинга, психофизической подготовки, оздоровления и при этом имеет строгую прикладную направленность. На примере построения методики работы с различными группами можно рассмотреть применение системного подхода к использованию занятий греко-римской борьбой в аспекте оздоровления.

Основой построения занятий с воспитанниками является достижение устойчивого желания заниматься, и только на этой основе могут решаться остальные задачи. При этом, ни в коем случае, студент не должен отбираться по каким бы то ни было признакам, кроме того, что он должен быть управляемым и способным идти на контакт со студентами и преподавателем. Хотелось бы остановиться на проблеме решения оздоровительных задач.

В этом возрасте воспитывается культура отношения к своему телу. Воспитанник несколько раз в неделю, приходя на занятия, ежедневно выполняя домашние задание, привыкает к мысли о том, что развитием своего тела и укреплением здоровья необходимо заниматься постоянно, так же, как мыться, чистить зубы, принимать пищу. Кроме этого, определение этапов необходимых достижений (программы различных аттестаций на год, период обучения в школе, колледже, вузе и т.д.) позволит приучить подростка ориентироваться на чётко выстроенные циклы и ритмы жизни.

Поэтому необходимо с детства ориентировать сознание ребёнка на реализацию программ длительного функционирования организма, привязывая их к достижению, например, определённых уровней в греко-римской борьбе.

Цель работы: формирование на тренировочных занятиях личности подростка в процессе овладения основами знаний, умений и навыков спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье и ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

- в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- в воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – что поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

Организация учебно-тренировочного процесса. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Первый год занятий. Рекомендуется строить учебно – воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки», важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе. После первого года обучения воспитанники должны:

1. Знать: правила техники безопасности; единую спортивную квалификацию; основы личной гигиены, закаливание, режим дня борца.
2. Уметь: выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения; страховку и само страховку; соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках; оказать первую медицинскую помощь.
3. Овладеть: знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке; элементами акробатики и гимнастики.

Второй год занятий. Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

После второго года обучения воспитанники должны: понимать необходимость физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

1. Знать: тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; необходимость соблюдения принципа «не навреди»; терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе; общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

2. Уметь: самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

3. Овладеть: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

Третий год занятий. Специфика деятельности студентов на занятиях по греко-римской борьбе – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют преподавателю формировать в реальной ситуации отношение студентов к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

После третьего года обучения воспитанники должны: понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

1. Знать: основные требования по спортивной борьбе; тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; основы тактики и техники спортивной борьбы; основы методического обучения и тренировки борца.

2. Уметь: проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана; выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств; анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

3. Овладеть: знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности, позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления.

Выводы. Рассматривая физический тренинг как компонент системы программирования сознания человека на долгую и полноценную жизнь и изменив систему построения тренировочного процесса с акцентом на физическое упражнение не только как на средство развития физических качеств, но прежде всего, как на инструмент воздействия на сознание для его балансировки, то вполне возможно говорить о серьезном продвижении по пути улучшения здоровья.

Из вышеизложенного следует то, что формирование на тренировочных занятиях физического воспитания личности подростков в процессе овладения основами знаний, умений и навыков спортивной борьбы способно удовлетворить потребности в крепком здоровье и ведение здорового образа жизни.