

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА

В настоящее время, на пике волны интереса к восточным единоборствам, профессионально-прикладной физической подготовке студентов предъявляются повышенные требования. Такие виды спорта, как тхеквандо и у-шу приобрели статус олимпийских видов спорта, по каратедо, вьетводао и другим стилям единоборств проводятся чемпионаты мира и Европы, а к спортсменам и тренерскому составу предъявляются самые высокие требования. В связи с этим перед кафедрами физвоспитания вузов и специализированными учебными заведениями стоит задача подготовки высокопрофессиональных тренерско-преподавательских кадров.

Мы предполагаем, что зачастую спортсмен получает ряд несвязанных, взаимопротиворечащих рекомендаций по построению тренировочного процесса; в то же время, как нам представляется, необходим системный подход в овладении техникой любого упражнения. Попытаемся на примере ударного двигательного действия систематизировать компоненты удара как комплексной структуры в рамках спортивного или боевого поединка и выработать рекомендации построения тренировочного процесса.

Условно структуру ударного двигательного действия можно определить следующим образом: биомеханический, функциональный и психологический компоненты.

1. Биомеханический компонент - оптимальное техническое исполнение двигательного действия.

2. Функциональный компонент - достаточное для исполнения двигательного действия таких функциональных показателей, как: силовые, координационные, скоростные способности, гибкость, выносливость и другие физические качества, которые зависят от общей тренированности и генетических особенностей организма спортсмена.

3. Психологический компонент - включает в себя интеллектуальные (тактическая подготовка, способность анализировать ситуацию и принимать оптимальные решения) и волевые (способность реализовать задуманную программу действий, несмотря на сбивающие факторы: страх, боль, усталость и т.д.) составляющие.

Различные составляющие данных компонентов во взаимосвязи и образуют сложную динамику двигательного действия. Нетрудно понять, что каждый спортсмен обладает уникальным комплексом психологических и физических качеств, в связи с чем представляется необходимым создание индивидуальной системы тренировки уже на начальном этапе подготовки спортсмена. С первых шагов овладения двигательным действием спортсмен должен четко знать цель (набор очков, нокаут, отвлечение соперника для проведения других воздействий), биомеханическую структуру действия, необходимый уровень физической подготовленности, возможные сбивающие факторы и в соответствии с данными строить программу подготовки. На протяжении любого цикла тренировочного процесса, как краткосрочного, так и долгосрочного, необходимо иметь возможность контроля и корректировки процесса для целенаправленного воздействия на те компоненты, которые требуют немедленной проработки.