

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Развитие внимания у борцов различной квалификации»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Григоряна НвераАраиковича

Научный руководитель _____
Е.А.Щербаковаст.преподаватель _____ подпись, дата

Зав. кафедрой _____ Т.А.Беспалова
Доцент, к.м.н _____ подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Российские борцы добились высоких результатов на ответственных международных соревнованиях и занимают лидирующее положение на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Ведущая роль российской школы борьбы на международной спортивной арене основана на постоянном совершенствовании системы подготовки борцов различной квалификации, в создании и совершенствовании которой принял участие многие тренеры и ученые нашей страны Е. М. Чумаков, В.Г. Еганов, В. Ф. Краевский, В.А. Питлясинский и др.

Борцовская схватка предъявляет к нервной системе человека очень высокие и разнообразные требования. Этот процесс борьбы окрашен различными эмоциями: торжеством, боязнью, удовлетворением, огорчением и т.п. Создается общее нервное возбуждение, на фоне которого две основные тактические задачи – попеременно овладевают мыслями и вниманием борца. Возникает крайняя напряженность внимания.

Двойная роль внимания борца, который должен одновременно наблюдать за противником для определения целесообразности способа и момента его уязвимости и, в то же время, заботиться о том, чтобы самому не быть застигнутым врасплох, создает значительные трудности в ведении борьбы.

К вниманию, как части психологической подготовки, в борьбе предъявляются особые требования, так как в течение схватки, а на крупных соревнованиях борцу приходится проводить 10 и более схваток, необходимо непрерывно следить как за своим противником, так и за отдельными компонентами, которые оказывают определенное влияние на исход поединка (техника выполнения приемов, в особенности связанная с двигательными качествами) умение мгновенно переключать внимание с одного объекта на другой, обеспечить быстроту ориентации и тактических умозаключений, является одним из важных качеств, способствующих победе.

Огромная роль внимания в деятельности человека была отмечена многими авторами (А. Ц. Пути, 1959, А. В. Родионов, 1964 и др.). Вместе с тем, работ, посвященных процессу внимания в борьбе еще недостаточно, что доказывает необходимость изучения этого вопроса другой, не менее важной проблемой подготовки борцов является качественное управление процессом спортивного совершенствования путем оптимизации структуры тренировки.

Однако имеющийся положительный опыт практической работы тренеров с борцами обобщается слабо.

Актуальность исследования заключается в том, что в таком виде спорта как борьба, вниманию отводится определенное место, так как в каждой схватке борцу необходимо следить за своим противником, так и за отдельными компонентами, которые оказывают отдельное внимание на исход поединка.

Проблема исследования заключается в следующем: как развивается внимание у борцов под воздействием тренировочных нагрузок.

Тема работы: «Развитие внимания у борцов различной квалификации».

Объектом исследования является тренировочный процесс у борцов различной квалификации.

Предметом исследования является определение объемов тренировочных нагрузок борцов 17-20 лет на учебно-тренировочных сборах.

Цель исследования – проследить динамику интенсивности внимания у борцов различной квалификации и разработать практические рекомендации тренерам и спортсменам.

В качестве гипотезы мы выдвигаем предположение, что абсолютные показатели внимания у борцов будут увеличиваться с ростом спортивного мастерства, а точность внимания будет изменяться в процессе тренировки, как у спортсменов высших, так и низших (массовых) разрядов.

В специальной литературе по борьбе нет научно обоснованных рекомендаций о тренировочных нагрузках у борцов на последнем этапе подготовки к соревнованиям, не получили достаточного обоснования объемы основных упражнений, не показано влияние объемов специальной работы на результаты выступлений в соревнованиях, разноречивы рекомендации по количеству тренировочных и соревновательных схваток, которые должны проводить борцы на учебно-тренировочных сборах.

В связи с вышеизложенным нами были сформулированы следующие задачи:

- Исследовать и определить направленность и объемы тренировочных нагрузок у борцов 17-20 лет на учебно-тренировочных сборах.
- Разработать и рассчитать уровень психической напряженности и объемы тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах для борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
- Определить состояние интенсивности и динамику внимания у борцов различной квалификации.
- Провести сравнительный анализ показателей при выполнении специальных тренировочных нагрузок.
- Разработать практические рекомендации.

Для решения этих задач использовались следующие методы исследования:

- Анализ научной и научно-методической литературы.
- Изучение материалов планирования и учета, анализ дневниковых записей спортсменов, педагогические наблюдения, собеседования.
- Определение уровня психической напряженности тренировочных нагрузок и интенсивности внимания.
- Статическая обработка материалов.

Углубленное изучение интересующих нас вопросов дозирования тренировочных нагрузок осуществилось путем анализа дневниковых записей спортсменов, в которых в соответствии с задачами работы, предусматривается учет времени на основные виды упражнений (в индивидуальных уроках и учебно-тренировочных занятиях учитывалось еще и их количество).

Общефизическая подготовка (ходьба, бег, прыжки, ОРУ, спортивные игры и т. д.);

Работа без партнера над специальными упражнениями (работа над техникой бросков, у зеркала, с чучелом и т.д.);

Работа с партнером (взаимоуроки, «атака», «защита» и т.д.).

В настоящее время в спортивной практике для определения уровня психической напряженности находит широкое применение использование

интегральных оценок подготовленности. На основе обобщения многолетних исследований двигательной деятельности членов сборной и команды страны по борьбе В. С. Келлер и Л. В. Сайчук, предлагают понятия «психическая напряженность упражнений» и «психическая напряженность нагрузки» как общеспортивный термин. Авторы понимают под ними психическую напряженность, которая возникает у спортсменов под воздействием соответствующих упражнений и нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований. Для управления динамикой психической напряженности борцов ими были разработаны коэффициенты значимости соревнований годичного цикла, а также примерная оценочная шкала распределения специальных упражнений по степени их психической напряженности, оцененная авторами по 10- бальной системе.

Авторы считают, что распределение основных упражнений в годичном цикле с учетом уровня их психической напряженности помогает решить вопрос подготовки спортсменов к соревнованиям, система, которых, по мнению А. В. Седов [44] должна представлять из себя скелет всей системы управления психической напряженностью.

Известно, что при совершенствовании спортивного мастерства (в определенные периоды времени) необходимо моделировать условия, адекватности уровню психической напряженности обстановки ответственных соревнований. Это должно привести в действие те адаптационные механизмы организма, которые позволят в боевых ситуациях состязаний в полной мере проявить специальную подготовленность и достигнуть высоких стабильных спортивных результатов.

В то же время следует отметить, что это важное условие улучшения тренировочного процесса еще недостаточно широко используется тренерами в работе. Это обстоятельство, на наш взгляд, связано с тем, что вопросы регулирования уровня психической напряженности тренировочного процесса у спортсменов до сих пор еще остаются недостаточно исследованными и мало освещены в научно-исследовательской литературе.

При определении интенсивности внимания использовалась корректурная таблица Бурдона-Анфимова.

Любую корректурную таблицу следует рассматривать как последовательность сигналов определенной статической структуры и их анализ должен проводить с учетом этой структуры.

В настоящее время полученные данные указывают на то, что человек реагирует на предъявляемую в первый раз последовательность на основе априорных (субъективных) вероятностей, присущих каждому из сигналов и выработанных в течение предшествующего жизненного опыта.

В процессе повторения обучения происходит перераспределение этих априорных вероятностей в систему, соответствующего реальной статической структуре предъявленных раздражителей. Причем такая переработка занимает тем больше времени, чем больше закреплены априорные вероятности и тем больше отличается действительная вероятность от априорной. Поэтому работа с сигналами, имеющая разную априорную вероятность и различную вероятность появления их структуре данной таблицы будет значительно затруднена для последующего анализа из-за отсутствия сравниваемых исходных данных .

В таблице Анфимова используется восемь букв русского алфавита (а, о, е, х, и, н, к, с), причем частота встречаемости этих букв в таблице не одинакова, то есть сигналы, которые используются в таблице, имеют различную вероятность. По мере работы с таблицами происходит усвоение этих частот, и мозг начинает реагировать соответственно их распределению.

Помимо этого, первичное отношение к этим буквам, входящим в таблицу, будет неодинаково, так как в них входят буквы, имеющие различную априорную вероятность. В таблице Анфимова частота встречаемости букв (в, с, п) в три раза больше, чем букв (и, а, е). Одно это различие делает неравнозначными эти задания (зачеркнуть буквы «в» и «и»). Можно заранее сказать – при прочих равных условиях второе задание потребует большего времени, и при его выполнении ошибки будут наблюдаться более часто, кроме того, частота встречаемости некоторых букв в таблице и в реальном языке резко различны. Это обстоятельство еще больше затрудняет анализ.

Исходя из этих данных, полученных вышеперечисленными авторами, мы решили использовать таблицу Анфимова для исследования внимания следующими способами:

а) давали испытуемым задание зачеркивать различное сочетание букв (т.е. различных по сложности и по количеству зачеркивания, что более усложняло задачи испытуемых);

б) зачеркивать различное сочетание букв в строго определенное экспериментатором время.

В эксперименте принимали участие 30 спортсменов разной квалификации, имеющие подготовку: кмс, 1, 2 и юношеского разряда. Исследования проводились в естественных условиях спортивной деятельности (в сентябре 2017 года, в январе 2018 года).

Показатели внимания брались в течение одной тренировки по 5 раз с каждого испытуемого: перед тренировкой, после разминки, после проведения 1, 3, 5 схваток.

По количеству правильно зачеркнутых знаков и по количеству ошибок, мы судили о степени внимания борцов в тот или иной период тренировки.

Все исследуемые были разделены на 3 группы в зависимости от квалификации спортсменов:

- группа – юноши, имеющие подготовку ксм и 1 разряда;
- группа – юноши, имеющие спортивную подготовку 2 разряда;
- группа – юноши, имеющие подготовку 3 и юношеского разрядов.

В настоящее время к современной борьбе предъявляют высокие требования, что требует от борца хорошей технико-тактической, психологической, физической подготовки.

В результате проведенных нами исследований установлено, что объемы нагрузок на учебно-тренировочных сборах существенно не меняется перед соревнованиями примерно одного ранга.

Нами определено, что в среднем учебно-тренировочные сборы длятся от 12 до 20 дней, на которых спортсмены в среднем проводят 40 борцовских схваток.

Таким образом, нами установлено, что учебно-тренировочные сборы являются важнейшим этапом в подготовке спортсмена к соревнованиям. От правильного построения тренировочного процесса в этом микроцикле часто зависит успех выступления на соревнованиях.

Спортсмены, входящие в состав сборной команды, выполняют большую тренировочную работу на учебно-тренировочных сборах. За 12-15 дней тренировочного сбора они выполняют работу, примерно равную месячной или даже превышает ее. Тем не мене, эту нагрузку не представляется возможным увеличивать.

Исследования подтвердили мнение, что колебания уровня психической напряженности тренировочных нагрузок должны быть управляемым процессом, так как рациональное регулирование уровня психической ответственности соревнованиями повысит эффективность тренировочной работы с борцами высокой квалификации.

Средние показатели внимания борцов 2 разряда на протяжении тренировочного процесса

Результаты показывают значительное снижение интенсивности внимания в начале тренировки и постепенное повышение этого показателя к концу тренировки.

Анализируя изменения показателей внимания у борцов юношеских разрядов, мы видим, что по сравнению с данными 1,2 групп довольно значительные различия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании наших исследований определено, что вопросы, связанные с объемом тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах раскрыты недостаточно.

Нами установлено, что на учебно-тренировочных сборах время на основные упражнения распределяется следующим образом:

- учебно-тренировочные схватки - 47%;
- общефизическая подготовка - 27%;
- индивидуальные уроки - 13%
- самостоятельная работа - 11%;
- работа в парах - 2%.

Основная нагрузка на учебно-тренировочных сборах приходится на учебно-тренировочные схватки, которые занимают до 47% общего времени тренировочных занятий.

Определение уровня психической напряженности на учебно-тренировочных сборах имеет существенное значение для эффективной подготовки спортсменов. Повышение уровня психической напряженности тренировочного процесса связано с изменением соотношения объемов упражнений, главным образом, с увеличением общего объема учебно-тренировочных занятий и соревновательных воздействий. Уровень психической напряженности изменяется в соответствии с задачами подготовки и индивидуальными особенностями спортсмена и зависит от значимости для спортсмена предстоящих соревнований, их ранга.

Оптимальным распределением объемов тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах следует считать следующие:

- учебно-тренировочные схватки - 50-55%;
- общефизическая подготовка - 20-25%;
- индивидуальные уроки - 15-20%;
- самостоятельная работа - 8-13%;
- работа в парах - 3-5%.

С ростом спортивного мастерства абсолютные показатели внимания у борцов увеличивается.

В результате проведенных нами исследований определено, что интенсивность внимания существенно изменяется на протяжении тренировочного занятия как у борцов высоких разрядов. Так и у борцов массовых разрядов. Лучшие результаты интенсивности внимания наблюдаются после разминки, 1, 2-х, и 3-х схваток. Существенное ухудшение интенсивности внимания наблюдается после проведенных 5 схваток.

Учитывая важность борьбы такого показателем как интенсивность внимания, можно рекомендовать тренерам использовать его в тренировочном процессе как показатель оптимальной нагрузки и использовать его как критерий оценки тренированности спортсмена.

Для учебно-тренировочных сборов мы считаем возможным предложить следующие нагрузки основных упражнений – количество схваток 45-45, индивидуальных уроков - 8-10, ОФП - 4-6 часов, самостоятельной работы - 3-4 часа, работа в парах - 2-2,5 часа. Уровень психической нагрузки напряженности должен быть в пределах 7,5 баллов.