

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер» Фрунзенского района

Статья на тему: «Система интегральной подготовки регбистов в соревновательном периоде, как основной фактор тренировочного процесса»

*данная статья размещена
на сайте Lidersports.ru*

Директор



Автор разработчик:

Тренер-преподаватель по регби:

К.А.Филиппенко

Санкт-Петербург

2015г.

Регби – это командный вид спорта и игра, в которой центральным элементом является овальный мяч. Сегодня, регби признан олимпийским видом спорта.

Регбист - это стратег, тактик, «многоборец», он должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств. Целостный и многогранный характер игровой соревновательной деятельности требует оптимального сочетания названных факторов, а их взаимосвязь специального целенаправленного воздействия.

Специфика соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта оказывает влияние на тренировочную деятельность. Очень важно технологически правильно построить тренировочный процесс, решая задачи технической, тактической, физической, теоретической и психологической подготовки. Однако необходимо также технологично и последовательно решать задачи взаимосвязи технической и физической, тактической и технической, тактической и физической сторон подготовки с целью целостного их проявления в игровой соревновательной деятельности. Это вытекает из проявления целостности специфической деятельности спортсменов-игровиков в условиях соревнований, которая, в конечном счете, определяет эффективность соревновательной деятельности.

В процессе интегральной подготовки решаются следующие задачи: достижение единства всех видах подготовки и стабильность игровых навыков; эффективной реализации единства компонентов подготовленности в соревновательной деятельности.

Последовательно решая проблемы создания оптимальных условий для целостно-комплексной реализации достигнутого уровня компонентов подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности, подготовка спортсменов представляется как многоуровневая система различных по содержанию и степени воздействия тренировочных средств и методов.

На первом уровне решаются задачи синтеза отдельных сторон подготовки методом сопряженных воздействий (технической и физической, технической и тактической, тактической и физической).

На втором уровне формируются взаимосвязи более высокого порядка, включающие в той или иной мере все компоненты подготовленности, при акценте на один из них. Основной здесь - игровой метод, отражающий специфику соревновательной деятельности и средства комплексного характера при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма.

На третьем уровне эффекты сформировавшихся взаимосвязей сторон подготовки совершенствуются в условиях двухсторонней игры с конкретными установками и участием в контрольных соревнованиях с разными по стилю и уровню подготовки команд.

На четвертом уровне спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях, требующих предельной мобилизации и проявление качеств, умений, навыков, и знаний которые приобретались в процессе тренировочных занятий. Непосредственное участие в соревнованиях является наивысшей формой совершенствование игрового мастерства.

Специфика соревновательной деятельности в подготовке регбистов, требует решение проблемы формирования взаимосвязей между компонентами подготовленности.

Определения содержание подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности, имеет огромное значение при решении проблемы, целостного проявления потенциала всех компонентов подготовленности во взаимосвязи, в игровой соревновательной деятельности. В зависимости от решения целевых задач, периодов и этапов подготовки или отдельных компонентов структуры тренировочного процесса (мезо-, микроциклов) подготовка может быть осуществлена в двух формах: методом сопряженно-последовательных взаимодействий (горизонтальные связи) или комплексно-целостных воздействий (вертикальны связи).

Метод сопряжено-последовательных воздействий состоит в том, что в тренировочном процессе постепенно и последовательно формируются

взаимосвязи между возрастающим числом компонентов подготовленности и решением задач повышения уровня определенного компонента. Повышение уровня отдельных компонентов подготовленности при применении метода сопряжено-последовательных воздействий происходит параллельно, то есть путем чередования направленности воздействий в микро-, мезо- и макроцикле.

При формировании взаимосвязей методом комплексно-целостных воздействий повышение уровня отдельных компонентов подготовленности происходит однонаправлено, то есть в микро-, мезоцикле направленно развивают отдельный компонент подготовленности, достигнув запланированного уровня подготовленности смещают акцент на развитие другого компонента. Формирование взаимосвязей происходит так же, как и при методе сопряженно-последовательных воздействий: в начале решаются задачи формирования взаимосвязей между двумя видами подготовки; затем формирование взаимосвязей происходит между тремя видами подготовки; далее формирование взаимосвязей происходит комплексно; завершающим этапом является целостное формирование взаимосвязей.

Первое направление методики интегральной подготовки регбистов предусматривает обоснованное распределение средств интегральной направленности в выделенном разделе интегральной подготовки, повышающее уровень подготовленности отдельных компонентов и в месте с тем формирующие межкомпонентные взаимосвязи с целевой установкой на целостное проявление взаимосвязей компонентов в игровой и соревновательной деятельности и повышающая уровень целостных проявлений.

Второе направление заключается в том, что в тренировочном процессе методами и средствами интегральной направленности постепенно и последовательно формируются межкомпонентные взаимосвязи. В зависимости от решения целевых задач, периодов и этапов подготовки или отдельных компонентов структуры тренировочного процесса (мезо- или микроциклов), интегральная подготовка осуществляется в двух формах: методом сопряжено-последовательных воздействий или методом комплексно-целостных воздействий.

Третье направление. В рамках средств интегральной направленности, мы воспроизводили условия игровой соревнователей деятельности, с разной степенью соответствия количественно-качественным и пространственно-временным параметрам и нагрузкам бегового и силового характера, совершенствующим физические качества и повышающим функциональные возможности регбистов.

Таким образом, разработанная система направленных воздействий на взаимосвязи компонентов тренировки включают четыре блока. Каждый блок содержит конкретные задачи, выстроенные в логической цепи последовательно применяемых тренировочных воздействий. Постепенно усложняясь, блоки включают большее число компонентов тренировки, что увеличивает их влияние на решение задач взаимосвязей между компонентами подготовленности.