

Многочисленные исследования показывают, что индивидуализация подготовки с учетом специфики технико-тактического мастерства дзюдоистов различных манер ведения соревновательного поединка с их физическими, психическими и морфологическими особенностями является одним из наиболее важных условий достижения наивысшего уровня подготовки и эффективности в избранном виде спорта.

Комплексное исследование системной двигательной деятельности (применительно к борьбе дзюдо) в различных функциональных состояниях (естественных, облегченных и затрудненных) и свойств нервно-мышечной системы (по частоте локальных движений отдельных двигательных звеньев) дает возможность оценить индивидуально-типологические различия в функциональной активности спортивной деятельности, что представляет значительный интерес для психофизиологии и спортивной педагогики индивидуальных различий.

ФАКТОР "ТРЕНАЖЕРСКОГО УСТРОЙСТВА" В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Стадник В.И.

На современном этапе развития физической культуры и спорта в практике физвоспитания и учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта широко применяются спортивно-технические тренажеры (на технику движений и физические качества), где используются в качестве нагрузки подвижные грузовые диски, упругие элементы фрикционного или магнитоиндукционного торможения, а также магнито-реологической суспензии.

Фактор "тренажерного устройства" играет заметную роль в учебно-тренировочном процессе. Тренажеры должны обеспечить:

а) всестороннюю подготовленность и соразмерное развитие физических качеств;

б) на каждом этапе следует использовать новые технические устройства и комплексы упражнений, более избирательно воздействовать на определенные группы мышц;

в) в первые годы занятий в большей мере используются упражнения глобального характера и регионального воздействия;

г) они должны отвечать установке перспективного опережения, т.е. способствовать формированию биодинамической структуры движений в режиме будущей спортивной деятельности;

д) должны способствовать сопряженности специальных физических качеств и техники движений в соответствии с индивидуальной манерой выполнения соревновательного упражнения.

Во всех случаях техническое устройство - дополнительная возможность воздействия на резервные возможности организма с учетом их исходного состояния. Это методический прием, или методика обучения, гарантирующие сопряженность в решении двигательных задач, учет

индивидуальных сторон подготовленности занимающихся, дополнительное ускорение развертывания упражнений.

Имеется немало примеров использования тренажеров сопряженного воздействия, вплоть до тренажерных полигонов (В.А.Сахокия, 1987) преподавателями и тренерами по различным видам спорта. Эффект от применения тренажеров безусловно положительный и разнообразный.