

*Кулгожаев А.Ж.*

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СБОРОВ ПО ДЗЮДО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ**

*A.Zh. Kulgozhaev*

**ORGANIZATION AND CONDUCT OF CHARGES FOR JUDO DISABLED ATHLETES RUMORED**

УДК: 373.167.1:616.1

*В данной статье рассмотрен опыт работы по организации и проведению сборов по дзюдо для спортсменов-инвалидов по слуху, а также подготовки к участию в соревнованиях в процессе учебно-тренировочных занятий.*

**Ключевые слова:** *результаты, спорт, лидер, здоровье, обучение, реабилитация, научный подход.*

*Taking part in sport competitions and training session shows the high results in modern judo. The task of coach is organizing the session by judo for disabled athletes rumored during the year.*

**Key words:** *sport results, leader, health, training, rehabilitation, science approach.*

В современном дзюдо достижение высоких спортивных результатов невозможно без планомерного и регулярного участия в соревнованиях, а так же постоянно нарастающей интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Работа тренера, для успешного выступления спортсмена, заключается, в четком подборе разнообразных форм в организации круглогодичной тренировки, учете спортивного совершенствования, под постоянным контролем врача. Немаловажное значение имеет чередование напряжённой работы и отдыха, витаминизация, использование разнообразных средств восстановления и реабилитации (2,3).

Проведения учебно-тренировочных сборов, является одной из обязательных форм организации тренировочной работы, специально направленной деятельности дзюдоиста и тренеров на подготовку к соревнованиям (2).

В теории и практике спортивной тренировки еще не учтены многие нюансы, поэтому вопросы организации и проведения учебно-тренировочных сборов актуальны и требуют пристального внимания и своего дальнейшего решения, потому, что, в конечном счете, влияют на результат. В частности использование средств восстановления и реабилитации, биоритмы деятельности организма, временной фактор, чередование работы и отдыха и т.д (2,3,4).

Невозможно подготовить и определить готовность спортсменов к соревнованиям без учебно-тренировочных сборов, и само разумеющееся, что невозможно достичь каких-либо результатов без хорошей организации и хорошего проведения учебно-тренировочных сборов.

Во многих литературных источниках изложены основные вопросы организации и проведения сборов, обобщается опыт практической работы специа-

листов и тренеров, определены формы организации учебно-тренировочных сборов. Несомненно, что сборы направлены на урегулирование не только тренировочного процесса, его нагрузки, но и питания, сна, отдыха. Так же необходимо врачом следить за соблюдением всех санитарно-гигиенических норм в процессе тренировочных занятий и во время отдыха на учебно-тренировочном сборе. Кроме того необходима неразрывная связи, в подготовке спортсмена к соревнованиям, врача и тренера. Эта связь обуславливается тем, что невозможно подготовить спортсмена к соревнованиям, и тем самым нельзя достичь высоких результатов, без научного подхода (2,4,5).

Конкуренция на мировой арене в дзюдо неуклонно возрастает, и сохранить лидирующее положение возможно только путем всесторонней интенсификации и отыскания новых путей оптимизации тренировочного процесса. В частности Н.М. Галковский, Н.Н. Сорокин, А.Н.Ленц, А.М.Дядкин и многие другие, посвятили свои работы исследованию возможности использования учебно-тренировочных сборов в деле подготовки спортсменов высокого класса.

Учебно-тренировочные сборы имеют различную направленность и задачи. Так, по мнению В.Л.Биналага учебно-тренировочные сборы, проводимые в периоды и этапы спортивной тренировки, имеют различную направленность. Учебно-тренировочные сборы, на которых основной объем работы составляет совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов, относятся к категории сборов непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям. Такие сборы в основном проводятся в соревновательном периоде тренировочного цикла и решают следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование дзюдоиста своих излюбленных технико-тактических действий;
- расширение и закрепление знаний, умений и навыков в тактике ведения схватки, участия в соревнованиях, подготовки технических действий атаки, защиты, контратаки и других технических действий;
- достижение высокого уровня специальной подготовленности;

Учебно-тренировочные сборы по общефизической подготовке относятся к специальным сборам, здесь в основном решаются следующие задачи:

- расширение функциональных возможностей организма, его общей работоспособности;

- развитие необходимых дзюдоисту физических качеств, повышение общефизической подготовленности;

- исправление ошибок в выполнении технических действия;

- освоение новых приемов, контрприемов, защит и новых вариантов ранее освоенных технических действий;

- воспитание волевых и моральных качеств:

- расширение знаний в области теорий спортивной тренировки.

При проведении учебно-тренировочных сборов с целью восстановления, проведения медико-биологических обследований спортсменов, могут быть поставлены следующие задачи:

- закаливание организма и укрепление здоровья;

- лечение травм;

- обследования состояния здоровья;

- выявление потенциальных возможностей дальнейшего роста спортивных результатов.

Конкретные задачи каждого учебно-тренировочного сбора ставят непосредственно перед его проведением.

Продолжительность проведения различных сборов также разнообразна, это зависит во – первых, направленность сборов, во –вторых от масштаба соревнований, к которым идет подготовка, от контингента занимающихся. Так к подготовке к международным соревнованиям учебно-тренировочный сбор по непосредственной подготовке не должен превышать 18 дней, а по подготовке к чемпионатам республики не должен превышать 12 дней (2).

От организации учебно-тренировочных сборов зависит их эффективность. Для проведения учебно-тренировочной работы отводится определенный этап подготовки, от эффективности организации которого зависят дальнейшие успехи команды. Сроки сбора определяются масштабами предстоящих соревнований и уровнем тренированности спортсменов. Обычно они продолжаются 12–16 дней. Более продолжительное пребывание на сборе как правило, утомляет и расхолаживает спортсменов, что отрицательно сказывается на их спортивной работоспособности и результатах (5).

С 2007 года действует группа по борьбе дзюдо для инвалидов по слуху на базе Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта. Проводилась учебно-тренировочная работа по программе для групп спортивного совершенствования. Годовой график включал два макроцикла, с 14 дневным переходным периодом между ними. Запланированы два основных старта. В соревновательный период включалось участие на соревнованиях различного масштаба, для оценки подготовленности. В 2012 году основными соревнованиями были Азиатские игры в Корею (г.Сеул). Были проведены сборы на Иссык Куле, село Чон Сары-ой на базе пансионата «Чайка». Разработана программа сборов, направленная на поднятие уровня физической

подготовленности спортсменов. Запланированное пребывание 14 дней. На основных стартах были показаны результаты: Каналбек уулу Ильгиз до 90 кг – III место, Бейшенкулов Максат до 66 кг – III место. Участвовали страны: Корея, Япония, Тайбэй, Иран, Китай, Малайзия. В 2013 году Параолимпийские летние игры София (Болгария). За 7 дней до выезда были проведены сборы, совершенствование технико-тактической подготовки, в течении 14 дней, город Бишкек. Показаны результаты Каналбек у. Ильгиз, V место, Бейшенкулов Максат, XII место. Предстоят Азиатские игры в 2015 году октябрь месяц в городе Таюан (Тайвань). Проведены учебно тренировочные сборы в течении 14 дней, по отработанной программе, в Иссыкульской котловине, село Бозтери, пансионат «Золотые пески». Сборы были направлены на поднятие уровня физической подготовленности.

Правильно выбрать место для проведения сборов - значит во многом обеспечить успех работы, обеспечить решение поставленных задач. С этой целью место для сборов следует выбирать в районах, сходных климату с местом предстоящих соревнований (1,3).

Врач и тренер постоянно должны помнить, что выезд спортсменов на сборы в отдельные места приводит к целому ряду изменений в деятельности организма, которые обуславливаются не только иными климатическими условиями, а так же смещением периодики суток. Если возникла необходимость в резкой смене климатических условий и в разнице во времени, нужно учесть что это повлечет не только ухудшение общего самочувствия у спортсменов, но и отразится на артериальном давлении крови, состава крови, функциональном состоянии нервной системы.

Но тем не менее пребывание на сборах улучшается, прежде всего, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, кислотно-щелочной баланс, состояния крови, так как в конечном итоге эффективность акклиматизации в организме выражается в поддержании нейтрального pH и газового состава крови. Наилучшего состояния, следует заметить, перечисленные системы достигают после нахождения в условиях среднегорья более 14 дней по данным исследований, Проведенных Сиротиним Н.Н. 1983. подтвержденных рядом подобных исследований (Логвин В.П. 1986г., Турусбеков Б.Т. 1970 г., Агаджанян К.А., Мирохимов М.М. 1970г и многих других).

Нахождение человека в условиях среднегорья, по данным исследований, академика Мирахимова Н.М., в 1970г., доктора наук Даниярова С.Б., Турусбекова Б.Т., Куколевского Г.М. и Карпмана В.Л. и многих других, характеризуется, так называемой «стабильной адаптацией», что проявляется установлением многих важнейших функций организма на уровне, более низком, чем свойственно организму в равнинных условиях. Наблюдается как бы переход

функционально-метаболической сферы на режим «экономии». По мнению большинства исследователей речь идет об уменьшении объема используемой функцией организма. Иными словами наблюдается то, что в физиологии спорта получило название «принцип экономии». Биологическая целесообразность подобной перестройки не вызывает сомнений.

**Литература:**

1. Алипов Д.А., Зайцева Ч.Д. Влияние высокогорья Тянь-Шаня на функциональные резервы спортсмена. Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. Фрунзе КГУ, 1987, с 5- 15.
2. Баканач В.И. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по спортивной борьбе. Методические рекомендации Фрунзе методкабинет 1987. С. 31.
3. Данияров СБ., Зарифян А.Г., Турусбеков Б.Т. «О механизмах регуляции деятельности сердца человека при систематических спортивных тренировках и адаптации к условиям высокогорья» Фрунзе Типография Киргизия 1982 г.
4. Турусбеков Б.Т. и со авторы. Механизмы высокогорной адаптации при различных функциональных состояниях эндокринной системы. Фрунзе «Илим» 1979.
5. Фролов А.Ф. Медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных сборов ЮТФК. Фрунзе 1972 г.

**Рецензент: к.пед.н., доцент Касмалиева А.С.**