

УДК 796.015+797.21

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ – ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ

Игорь Львович Тверяков, Заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России по плаванию спорта слепых, доцент,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Обобщается авторский опыт многолетней подготовки спортсменов по виду спорта слепых – дисциплина плавание. Представлены особенности проявления признаков по степени отклонений состояния зрения с врожденной и приобретенной слепотой. Раскрываются особенности создания тренером необходимых условий успешной, «не сковывающей среды», организации страховки перемещения на дистанции, характерных технологий воспитания чемпионов.

Ключевые слова: спорт слепых, плавание, техническая подготовка, воспитание чемпиона.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p179-184

GENERALIZED EXPERIENCE OF LONG-TERM ATHLETES' PREPARATION IN THE BLIND SPORT – SWIMMING

Igor Lvovich Tverjakov, the Honored Coach of Russia, Chief national coach of Russia in swimming blind sport, senior lecturer,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The author's experience of long-term athletes' preparation in the blind swimming sport has been generalized. The peculiarities of the manifestation based on the deviations in the state, congenital or acquired blindness, are presented. The article describes the peculiarities of the creating the necessary conditions for successful "not hindering environment", acting as the guard during the distance, characteristic educational technologies for the training of the champions.

Keywords: blind sports, swimming, technical training, training champion.

ВВЕДЕНИЕ

Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых" по разделу IV. «Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки» определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт слепых в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с настоящим Федеральным законом, в том числе, в области дисциплины Плавание. Представляется, что результаты обобщения многолетнего авторского опыта тренерской работы и научно-методического обеспечения подготовки резерва и членов сборной команды Российской Федерации по паралимпийскому плаванию спорта слепых, неоднократных чемпионов Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, позволит руководителям и тренерскому составу разработать планирование и обеспечить эффективную реализацию деятельности своей организации на каждом из этапов: начальной подготовки; спортивной специализации; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Нарушение зрения, является одним из тяжелых недугов. На международных соревнованиях по плаванию классификация по виду спорта спорт слепых определяет, по

соответствующим признакам врожденное и приобретенное, тотальное и частичное, три класса: S11, S12, S13. Выявлено, каждый признак из образовавшихся групп имеет свою специфическую особенность, как в тренировочном процессе, так и в поведенческом плане. Для качественной подготовки спортсменов учитывается характерная специфика проявления каждой группы:

Врожденные тотально слепые спортсмены: самая тяжелая группа поражения здоровья; в координационном плане ограничены значительно; представления о мире индивидуальны; как правило, плохо физически подготовлены; достаточно самостоятельны, пытаются быть независимыми; ищут общения с себе подобными; с повышенным чувством справедливости, не зависимо от возраста и пола; не плохо ориентированы в пространстве; обладают хорошей памятью, в том числе и двигательной; добросовестны, ответственно относятся к тренировочному процессу; сдержаны, стойко переносят трудности подготовки; при обучении техники необходимо не только словесное объяснение но и двигательное сопровождение.

Приобретенная тотальная слепота спортсмена: тяжелая группа поражения здоровья; в координационном плане ограничены не значительно; физически развиты не плохо; во многом беспомощны, требуют особого внимания; ищут общения со зрячими людьми; бывают достаточно капризны; в пространстве ориентированы сложно; бывают раздражительны, сложно переносят неудачи; сохраняют приобретенные навыки движений; совершенствование техники дается с трудом; активно участвуют в тренировочном процессе; на все имеют свое собственное мнение; любят особое отношение к своей персоне; достаточно сложно переносят большие нагрузки.

Врожденное нарушение зрения спортсмена: патология развития; в координационном плане есть ограничения, как правило, слабая двигательная память; физически развиты достаточно хорошо; трудолюбием не блещут; здоровье достаточно слабое, подвержены к простудным заболеваниям; к тренировочному процессу относятся как к изнурительному труду; достаточно требовательны к окружающим, но не к себе; организм хорошо реагирует на нагрузку, результаты растут быстро; самокритичностью не отличаются; не любят излишнего внимания, в тренировочный процесс глубоко не вникают; как правило избалованны вниманием; обостренное чувство индивидуального подхода тренера к себе; в общении достаточно избирательны, создают свой круг по интересам; достаточно скрытны, старательно не пускают в свой мир; качество подготовки во многом зависит от их веры в выполняемую работу и тренера; заставить трудиться без их на то желания невозможно!

Приобретенное нарушение зрения спортсмена: координация на хорошем уровне; физически в основе подготовлены хорошо; серьезно порой профессионально относятся к тренировочной работе; достаточно легки в общении; стараются быть лидерами и не только на дорожке; охотно общаются с тотально слепыми, рады им помогать; здоровье хорошее, мало подвержены простудным заболеваниям; любят равного общения с тренерами и специалистами команды; хорошо тренируются в группе, любят, когда их выделяют; стараются выглядеть абсолютно здоровыми; уверенно идут к своей цели; на соревнованиях мобилизованы, готовы дать бой; редко раскисают и ноют; как правило, пытаются анализировать неудачи или победы; охотно принимают профессиональные советы тренера и специалистов; недоверчиво относятся к новшествам, не любят эксперименты; ищут холодный расчет и гарантированный результат.

Важную роль играет психологическая раскрепощенность спортсмена – от этого фактора зависят результаты выступлений на соревнованиях.

Для успешного решения этой психологической проблемы в национальной команде выполняются следующие действия:

– проводятся мероприятия при комфортных условиях проживания, полноценном питании, на великолепных спортивных базах;

- места проведения тренировочных мероприятий постоянно меняются;
- спортсмены сами решают с кем бы хотели проживать на сборах в комнате;
- в команде царит дух доброжелательности и поддержки;
- тренерам категорически запрещен оскорбительный тон в общении со спортсменами;
- время проведения тренировок определяется пожеланиями спортсменов на общем собрании;
- тренировочные занятия носят посильный, индивидуальный характер;
- каждый спортсмен в команде ощущает внимание и заботу к себе;
- поддерживаются клубы по интересам, навязывания не допустимы;
- в любой точки мира спортсменам уютно;
- поощряется желания связи с родными и близкими людьми;
- старшие спортсмены заботливы к младшим.

Создание успешной, «не сковывающей среды», позволяет значительно повысить качество выполняемой работы, сглаживает психологическое напряжение на ответственных соревнованиях.

При работе над техникой, **самым сложным элементом подготовки спорта слепых, является методика образов и своя терминология.** Основным направлением в вербальном понимании правильности движений, наряду с образностью, служат двигатель-сравнительные характеристики выполняемых действий, которые спортсмен получает через задания-задачи:

- длина гребка (длинный, средний, короткий);
- ширина гребка и проноса (широкий, средний, узкий);
- глубина гребка (глубокий, средний, мелкий);
- усилия (максимальное, в пол силы, слабое);
- быстрота (резко, быстро, медленно);
- ритм (с нарастанием, с подхватом, с угасанием);
- темп (предельный, равномерный, комфортный);
- направления движений (вперед, в сторону, вверх, вниз, назад).

Краткие и понятные команды позволяют добиваться достаточно точного выполнения, напротив, сложные объяснения не позволяют спортсменам сконцентрироваться на главном. Сочетание плавания с изменением длины, глубины гребковых движений позволяет пловцам лучше почувствовать опору о воду, создают представления в сравнении движений о целесообразной технике плавания.

Научное сопровождение тренировочного процесса и соревнований. Тренерским составом, совместно с бригадой научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборной команды России по плаванию (Д.Ф. Мосунов, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; И.В. Клешнев, СПбНИИФК, Санкт-Петербург) разработаны и применяются принципиально новые средства и методы: «критерии оценки качества технико-тактической подготовленности пловца в условиях тренировки, тестовых испытаний и соревнований», «катапульта пловца», «гидродинамическая капсула пловца», «гидродинамический резонансный метод тренировки», «методика специфической подготовки гребковой фазы движения руки пловца», «синхронная четырехкамерная подводная и надводная видеосъемка».

Страховка слепых пловцов. Это очень важный аспект в подготовке спортсменов к соревнованиям, так как от действий страховщика находящегося на борту бассейна порой зависит результат спортсмена. Страховка осуществляется на повороте и финише дистанции. Страховой шест представляет собой как правило удочку длиной от 2-3 метров с мягким наконечником для касания тела пловца. Самым сложным элементом является страховка на спине и баттерфляем.

Специалистами выработаны специфические принципы:

- в кроле и спине осуществлять касание или мягкий удар за 2 гребка до бортика;
- если пловец далеко от поворота, то выполняют касание по голове, если близко, то по туловищу;
- в брассе и баттерфляе необходимо предупредить спортсмена за гребком;
- на спине касание осуществляется по уху, со стороны руки, которая заканчивает гребок и после этого необходимо резко взять шест на себя, иначе спортсмен ударится рукой, которая выполняет «пронос»;
- все действия страховщиком должны выполняться без голосовых команд это запрещено правилами соревнований.

На каждого слепого спортсмена положено по 2 страхующих. На дистанциях 50 метров страховщик, выводящий спортсмена на старт именуется выводящим, у него нет страхового шеста, в его задачи входят обязанности постановка пловца на старт, без речевых комментариев. При себе не разрешается ношение секундомеров. Согласно новым правилам соревнований регистрация пловца перед стартом и награждением должна пройти не позже чем 15 минут перед предстоящим событием, в специально отведенных местах у отвечающих за это судей. Мы неоднократно сталкивались со случаями опоздания на данное мероприятие спортсменов из других команд, они карались дисквалификацией даже за секундные опоздания! Поэтому дисциплинированность и пунктуальность, очень важные аспекты в подготовке команды.

Прямолинейное плавание по дорожке. Без умения прямолинейного плавания победить на соревнованиях практически не возможно. Поэтому при подготовке слепых спортсменов, которые соревнуются в затемненных очках, необходимо уделять много времени. Самым лучшим вариантом является тренировки слепого находящегося на дорожке в одиночестве. Но как правило такие условия для подготовки создать не удастся. Поэтому практикуется вариант контроля дорожки справа, у канадцев слева, у них принято левостороннее плавание.

Отмечено, что спортсмены слепые с рождения умеют преодолевать дистанцию без «рысканья» по дорожке, а пловцы с приобретенной слепотой на финише или утомлении начинают метаться то к правой, то к левой стороне. Очень важно научить пловца в кролевых метобах (в положении «на груди» или «на спине») равномерному усилению каждой рукой. При пронесе рук над водой сгибание в локте и высокий подъем плеч, как правило, приводит при высоком темпе к «зацепу» дорожки, а это очень плохо влияет на результат. Поэтому при подготовке слепых пловцов кролистов необходимо ставить технику проноса прямой рукой со сравнительно стабильными к колебанию плечами. Слепые брассисты, предпочитают брасс без занывиваний, так как при скольжении под водой можно оказаться на дорожке соперника, или поплыть к другой стороне своей дорожки. Хотя правилами не запрещено «случайное» плавание на дорожке соперника, но это правило работает, если вы не мешаете сопернику. Главным при старте является ровный вход в воду, поэтому многими спортсменами предпочитается исходное положение на тумбочке с зацепом двумя ногами на переднем краю тумбочки. Далее следует сильный толчок с одинаковым усилием обеих ног и продолжительная фаза полета, вход в воду в одну точку, не долгое скольжение и интенсивные первые гребки. При старте кролем и баттерфляем, под водой делается не более пяти дельфинообразных движений ногами.

Техническая подготовка слепых пловцов – основное направление в тренировке, все остальное является сопутствующим. Все чемпионы в этой категории, обладают удивительным чувством воды, ни одного лишнего движения, отличная опора о воду, отсутствие суеты, движения раскованные и эффективные, создается впечатление, что данные спортсмены настолько сроднились с водой, что она пускает их в перед без видимого сопротивления. Те же пловцы, которые тренируются по функциональным программам или увлечены силовой подготовкой в зале, практически не могут оказать сопротивление на

соревнования лидерам. В этом и заключается специфика подготовки слепых пловцов: тренеры, не усвоившие эту особенность, не могут подготовить чемпиона! Техника и еще раз техника!

Воспитание чемпионов и некоторые секреты побед. Чемпионы в Паралимпийском спорте это такие же бриллианты человечества, как и в здоровом спорте, если еще не больше. Чемпион, явление уникальное, далеко не каждому человеку дан дар победителя. Но каждый дар надо развивать, чтобы из алмаза сделать бриллиант требуется много труда, профессионализма и терпения. Талант может остаться и не раскрытым, если рядом с таким счастливицом не окажется специалист, который поможет совершить чудо, которое зовется Победа! Необходимо учесть специфику нашего спорта, а это **слабый иммунитет** многих наших пловцов! Поэтому «здоровый подход» многих специалистов не всегда подходит нашим спортсменам. Вынужденные перерывы и шадящие нагрузки, не позволяют достичь желаемых результатов.

Многие заболевания глаз, как правило, связаны с некоторыми патологиями головного мозга, что тоже накладывает на специфику тренировочного процесса. Но, не смотря на существующие препятствия, тренер работает с человеком – личностью. Благодаря данным трудностям, нами за многие годы была наработана оптимизированная система подготовки, которая учитывает многие особенности нашего контингента спортсменов. Остается найти талантливого исполнителя, который хочет быть первым. Таковые находятся, но хорошего много не бывает. Поэтому каждый спортсмен находится у нас на особом учете. Наши спортсмены никогда не употребляли допинг, мы за честную борьбу, проблем с этим злом мы не имеем.

За долгие годы работы с командой удалось определить некоторые особенности личности, умеющей побеждать, а именно:

- Непреодолимое желание быть лидером во всем.
- Вера в том, что проделанная работа улучшит результат.
- Отсутствие злобы на своего соперника.
- Понимание необходимости труда для выигрыша.
- Знание своих возможностей и недостатков соперника.
- Вера в свои силы, зачастую в помощь Всемогущего!
- Умение мобилизовать все силы в нужный момент.
- Желание заражаться соревновательным куражом.
- Умение прибегнуть к помощи тренера или специалиста когда трудно.
- Обладать даром подавления страха, это особый дар.
- Не показывать сопернику свои слабости, быть внешне уверенным.
- Уметь переключаться, не быть очень серьезным.
- Если накапливается напряжение то сбрасывать его в шутке.
- Излишнее общение снижает концентрацию.
- Раздражительность отнимает силы.
- Не допускать мыслей о проигрыше, настрой на борьбу до конца!
- Старание быть хладнокровным и расчетливым, в этом превосходство.
- Оставаться всегда благородным и благожелательным.

Существуют следующие варианты межличностных установок тренер-спортсмен:

- Тренер максималист – спортсмен максималист.
- Тренер минималист – спортсмен минималиста.
- Тренер оптималист – спортсмен оптималист.
- Тренер максималист – спортсмен минималист.
- Тренер максималист – спортсмен оптималист.
- Спортсмен максималист – тренер минималист.
- Спортсмен максималист – тренер оптималист.

- Спортсмен оптималист – тренер минималист.
- Спортсмен минималист – тренер оптималист.

Всего насчитывается девять моделей взаимоотношений, для того, чтобы понять как строятся Ваши приоритеты в работе, достаточно знать выше перечисленные вариации и вовремя перестроится на нужную модель.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщенный авторский опыт-результат многолетней подготовки спортсменов по виду спорта слепых – дисциплина плавание, позволяет тренеру ознакомиться с особенностями проявления признаков, подчас опасных для спортсмена, по степени отклонений состояния зрения с врожденной и приобретенной слепотой. Раскрываются особенности создания тренером, впервые начинающих спортивную подготовку по виду спорта слепых, необходимых условий успешной, «не сковывающей среды», организации страховки перемещения на дистанции, характерных технологий воспитания чемпионов.

Контактная информация: mosunov-ipcswim@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 15.08.2015.

УДК 796.56

СТРУКТУРА КРАСНОЯРСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ, СООТВЕТСТВУЮЩАЯ НОВЫМ ВЫЗОВАМ ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Анна Александровна Худик, мастер спорта международного класса,
старший преподаватель,*

*Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального универ-
ситета (ФГАОУ ВПО СФУ), г. Красноярск*

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема деятельности Красноярской региональной краевой федерации спортивного ориентирования. В русле новых вызовов по реализации крупных международных проектов по виду спорта на территории региона разработана и внедрена принципиально новая структура организации ее функционирования. Она соответствует правам и обязанностям федерального и регионального отраслевого законодательства, включает комиссии по восьми блокам, что позволяет охватить весь спектр компетенций, эффективно распределить профессиональные ресурсы организации для выполнения поставленных задач.

Ключевые слова: региональная спортивная федерация, структура управления, спортивное ориентирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p184-188

STRUCTURE OF KRASNOYARSK FEDERATION OF SPORTS ORIENTATION CORRESPONDING TO THE NEW CHALLENGES OF ITS ACTIVITY

*Anna Aleksandrovna Hudik, the world class master of sports, senior teacher,
Institute of Physical Culture, Sport and Tourism of Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Annotation

The article considers the actual problem of activity of Krasnoyarsk regional federation of sports orientation. In line with new calls on implementation of the large international projects by the sport events in the territory of the region the essentially new structure of the organization of its functioning has been developed and introduced. It corresponds to the rights and duties of the federal and regional industry legislation, it includes the commissions by eight blocks that allows capturing all range of the competences, effectively distributing the professional resources of the organization for solving of the tasks.