

Таблица 2 – Мнение тренеров о причинах, препятствующих единому обучению техническим и тактическим действиям

Показатели	Количество опрошенных тренеров и их стаж работы			Место по результатам опроса
	14 чел. до 5 лет	12 чел. 5–10 лет	10 чел. более 10 лет	
1. Сложность обучения технике в тактической обстановке	1	1	3	1
2. Недостаточное освещение этого вопроса в литературе	2	4	4	4
3. Несовершенство методик обучения	3	2	2	2
4. Низкая эффективность одновременного обучения на первом году занятий	5	3	1	3
5. Другие причины	4	5	5	5

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М.: ФиС, 1972. – 231 с.
2. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. – 151 с.
3. Новиков, А. А. Систематизация средств и методов совершенствования тактико-технического мастерства с позиций основных закономерностей управления движениями / А. А. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 1974. – № 11. – С. 54–61.
4. Воловик, А. Е. Начальное обучение классической борьбе / А. Е. Воловик. – М.: ФиС, 1970. – 216 с.
5. Чумаков, Е. А. Тактика борца самбиста / Е. А. Чумаков. – М.: ФиС, 1976. – 224 с.

ТАКТИКА АТАК СПУРТАМИ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ ПРОТИВ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Анализируя итоги выступления белорусских борцов греко-римского стиля на крупнейших международных соревнованиях и те средства тактической подготовки, которые использовались спортсменами для атаки обороняющегося соперника, на наш взгляд, наиболее эффективными из них являются спурты. Однако ни теоретические разработки этого тактического действия, ни практика обучения и совершенствования и использования его не могут сегодня нас удовлетворить, так как из года в год все большее число зарубежных спортсменов успешно осваивают оборонительную тактику ведения схваток.

Атака спуртом заключается в том, что борец воздействует на соперника серией логически увязанных между собой тактических и технических действий, проводимых непрерывно с максимальной быстротой. При построении той или иной серии спуртов, тактические и технические действия подбираются с таким расчетом, чтобы реакция противника на каждое предыдущее действие создавала благоприятные условия для выполнения последующего. Проведение атаки спуртом рассчитано, прежде всего, на то, что противник не успевает правильно и своевременно среагировать на быстро сменяющиеся друг друга атакующие действия борца и в результате возникает благоприятная ситуация для выполнения заключительного приема.

Тактика атак спуртами требует от спортсмена быстроты реакции, умения мгновенно реагировать на действия соперника, ориентироваться в создавшейся обстановке, в совершенстве владеть «коронными» приемами, бороться смело, решительно и разнообразно. Примером неумения противостоять атаке спуртом может служить схватка белорусского борца в весовой категории 74 кг Александра Кикинева с азербайджанским спортсменом в борьбе за третье место на XXX Олимпийских играх в Лондоне. Выигрывая в третьем, решающем периоде, белорусский спортсмен умело «убивал» время парированием захватов, блоками, уходами от активной борьбы, ожидая конца схватки. За 10 секунд до ее окончания, на краю ковра в зоне пассивности, азербайджанский борец быстро и мощно провел серию выведений из равновесия, силовое давление, повторные атаки, жесткий прессинг, тиснение.

В результате этих действий белорусский борец был вытолкнут за пределы ковра и проиграл решающий балл в схватке за третье место.

Умело используют атаки спуртами другие белорусские борцы – двукратный чемпион мира Алим Селимов и серебряный призер чемпионата мира Тимофей Дениченко. Практика показывает, что чем выше квалификация спортсмена, тем больший набор тактических вариантов ведения схватки, тем разнообразнее подготовка технических действий, в том числе и содержание атак спуртами.

Атаки спуртами борец может совершать на фоне различного темпа ведения схватки. Если темп схватки низкий или средний, это позволяет ему экономно расходовать свой потенциал, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени отдохнуть. В промежутках между спуртами борец маневрирует на ковре, осуществляет ложные захваты, иногда умышленно отказывается от активной борьбы и готовит другие тактические действия, чтобы отвлечь внимание соперника, усыпить его бдительность и застать атакой спуртом врасплох.

Выполнение спуртов на фоне низкого или среднего темпа ведения схватки наряду с положительными сторонами имеет также недостатки, которые заключаются в том, что в промежутках между атаками восстанавливает силы не только атакующий борец, но и его соперник. Он может сориентироваться и перехватить инициативу в свои руки.

Подготовка осмысленных, целенаправленных спуртов на фоне высокого темпа ведения схватки имеет свои сложности. Она под силу только борцам, обладающим, помимо других физических качеств, высоко развитой выносливостью. Такая тактика является эффективным оружием против борцов, недостаточно подготовленных к соревнованиям. Атакующий, маневрируя, используя различные захваты, рывки, толчки, одновременно внимательно следит за противником, и, выбирая удобный момент, неожиданно резко переходит к спурту.

Количество спуртов, которое спортсмен способен выполнить за 6 минут борьбы, равно как и продолжительность каждого спурта в отдельности, зависят от уровня подготовленности борца, его соперника и задач, стоящих перед ним в данной схватке.

В процессе обучения и совершенствования атак спуртами используются те же методы, что и при освоении и совершенствовании сложного технического действия и тактики его проведения: по частям, целостный, акцентированного внимания, эпизодов схватки, взаимодействия с другими приемами и др.

Наряду с этими методами особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять использованию переменного и интервального методов ведения схваток. Чаще использовать схватки по заданию, варьируя временные параметры. Время интервалов активного отдыха между отрезками борьбы может быть от 10 секунд до одной минуты.

Использование в схватке спуртов является разновидностью наступательной тактики, особенно в поединках с борцами, применяющими защитную манеру ведения поединка.

1. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
2. Новиков, А. А. О развитии методических и научных направлений в области спортивной борьбы / А. А. Новиков, А. Н. Ленц // Теория и практика физ. культуры. – 1965. – № 8.
3. Петров, Р. Тактика в современной борьбе / Р. Петров // Спорт за рубежом. – 1965. – № 18.
4. Платонов, В. Н. Моделирование соревновательной деятельности как основа оптимизации процесса спортивной тренировки / В. Н. Платонов // Тез. Всесоюз. конф. и моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. – М., 1983.
5. Пилюян, Р. А. Экспериментальное исследование тактики проведения технических действий в спортивной борьбе: дис. ... канд. пед. наук / Р. А. Пилюян. – М., 1971.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПЛАВАНИИ

Кашкан М.А., Жигар А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Целью данной работы является совершенствование структуры силовой подготовленности пловцов на этапах базовой подготовки и углубленной специализации.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

- изучить структуру силовой подготовленности пловцов на этапах базовой подготовки и углубленной специализации;
- установить зависимость максимальной скорости плавания спортивными способами от структуры силовой подготовленности пловцов на этапах базовой подготовки и углубленной специализации.

В спортивной практике существуют различные варианты оценки силовой подготовленности пловцов на суше. В неспецифических условиях на суше измеряются максимальные силовые возможности пловцов и силовая выносливость при имитации плавательных движений.

Проявление максимальных силовых способностей пловцов в неспецифических условиях на суше во многом обусловлено режимом работы мышц при выполнении упражнения. Широко распространенными методами измерения максимальной силы мышц являются метод Хюттеля-Мертенса и метод измерения тяговых усилий в изометрическом режиме работы мышц.