

4. Габбазова, А. Я. Исследование интеллектуальных способностей шахматистов высокой квалификации / А. Я. Габбазова // Спортивный психолог. – 2014. – № 1 (32). – С. 19–22.

5. Чуприкова, Н. И. Время реакций и интеллект: почему они связаны (о дискриминативной способности мозга) / Н. И. Чуприкова // Вопр. психол. – 1995. – № 4. – С. 65–81.

6. Mayeli, M. Comprehensive investigation of white matter tracts in professional chess players and relation to expertise: region of interest and DMRI connectometry / M. Mayeli, F. Rahmani, M.H. Aarabi // Front. Neurosci. – 2018.

7. Бейма, А. И. Влияние шахмат на интеллектуальное развитие детей 8–10 лет / А. И. Бейма // Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности : материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 марта 2023 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – С. 31–34.

8. Равен, Дж. Руководство для прогрессивных матриц Равена и словарных шкал [Текст] : перевод с английского издания 1998 года / Дж. Равен, Дж. К. Равен, Дж. Х. Курт [т. е. Корт]. Продвинутое прогрессивные матрицы. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 131 с.

Беляковский А.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры

ТИПОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С ПРИОРИТЕТОМ ОСВОЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ АКТИВНОЙ НЕУЯЗВИМОСТИ

Belyakovskiy A.N.

Belarusian State University of Physical Culture

TYPICAL ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN GRECO- ROMAN WRESTLING WITH A PRIORITY OF MASTERING THE POSITIONS OF ACTIVE INVULNERABILITY

Аннотация. В работе показан типовой пример последовательности освоения борцами греко-римского стиля типичного положения, соответствующего критерию активной неуязвимости, являющейся основой успешного ведения реального борцовского поединка.

Ключевые слова: Греко-римская борьба, активная неуязвимость, тренировка.

Abstract. The paper shows a typical example of the sequence of mastering by Greco-Roman wrestlers of a typical position that corresponds to the criterion of active invulnerability, which is the basis for successful conduct of a real wrestling match.

Keywords: Greco-Roman wrestling, active invulnerability, training.

Данная работа посвящена построению учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе на основе приоритетного освоения защитных действий. В данном

исследовании под последними понимается достижение ситуации «активной неуязвимости» (далее – АН) – это положение характеризуется односторонней возможностью осуществления атаки при обеспечении отсутствия возможности атаки у соперника [1,3].

Достижение такого положения, на наш взгляд представляется первоочередной задачей спортсмена в реальном борцовском поединке. Решение такой задачи является обоснованным с физиологической точки зрения (теория доминанты Ухтомского) и принципа опережающего отражения действительности в ситуации характерной для борцовского поединка [2].

В ходе предварительного исследования на примере греко-римской борьбы были установлены семь основных позиций, соответствующих положению активной неуязвимости, освоение которых, на наш взгляд должно явиться первоочередной задачей обучения искусству ведения реального борцовского поединка.

Целью данной работы является построение методики освоения указанных положений как основы успешного ведения борцовского поединка.

В ходе достижения поставленной цели должны быть последовательно решены следующие задачи:

Подготовка мышц опорно-двигательного аппарата спортсмена к эффективной работе по достижению положений АН и его сохранению при активном противодействии соперника.

Изучение положений АН при отсутствии активного сопротивления со стороны соперника.

Освоение сохранения достигнутых положений на фоне активных действий соперника, направленных на разрушение достигнутого положения.

Освоение способов перехода от положений обоюдной активности соперников к ситуации АН.

В ходе решения первой задачи нами были подобраны упражнения, направленные на укрепление мышц, обеспечивающих сохранение позы в типовых ситуациях АН.

Вторая задача была связана с изучением поз и положений, являющихся первоочередной задачей обучающегося в реальном борцовском поединке. Здесь положение АН отрабатывались без активного сопротивления со стороны партнера.

Третья задача решалась путем освоения способов сохранения положения АН на фоне постепенного усиливающегося сопротивления партнера, направленного на разрушение указанной ситуации.

Четвертая задача завершала цикл обучения. Основная ее задача была направлена на переход к положениям АН из стандартных обоюдоострых ситуаций начала борцовского поединка.

В качестве иллюстрации подхода далее приводится последовательность этапов при освоении положения «рука снизу».

1) Специальная физическая подготовка.

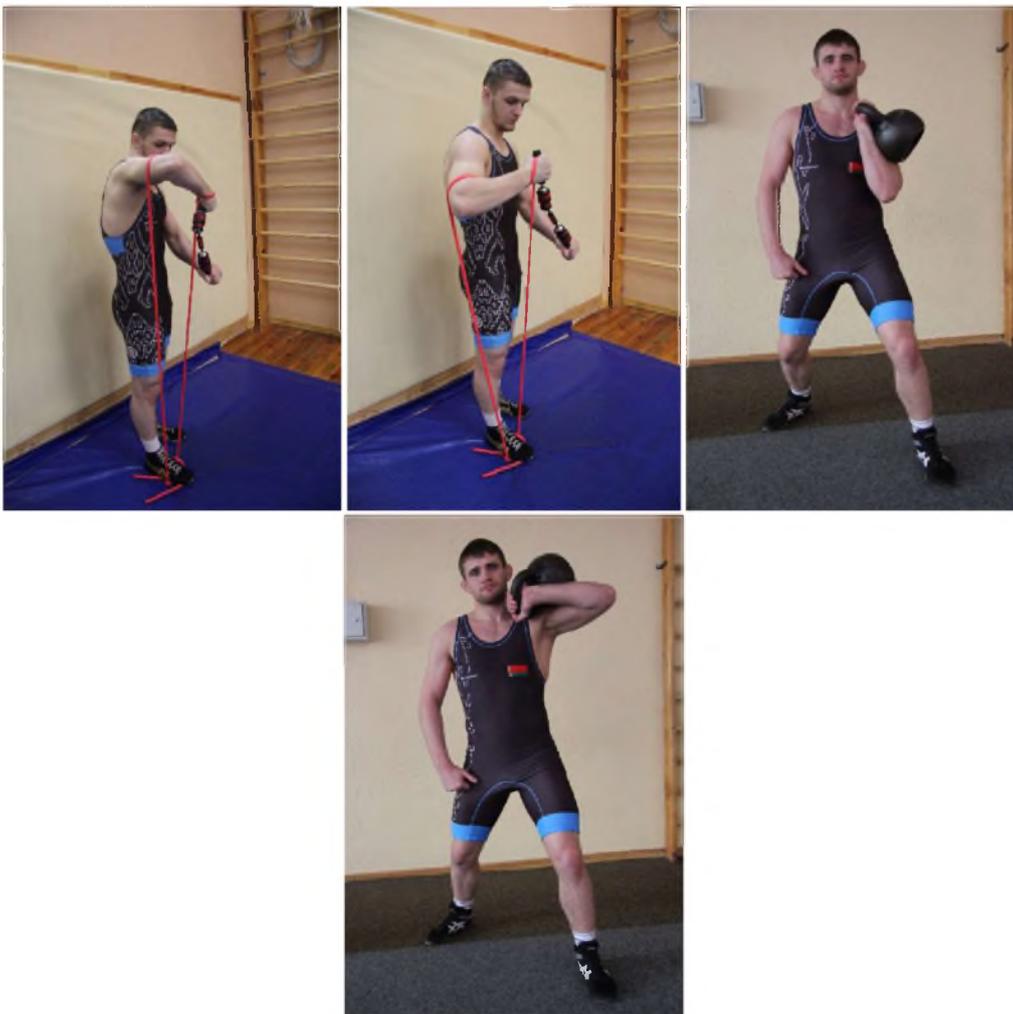


Рисунок 1. – Некоторые типовые упражнения, направленные на формирование силового обеспечения положений АН

2) Изучение положения АН на основе имитационных упражнений



Рисунок 2. – Имитационные упражнения для освоения положения АН «рука снизу»

3) Отработка сохранения положения АН «рука снизу» на фоне сопротивления партнера.



Рисунок 3. – Сохранение положения АН при активных действиях партнера

4) Отработка приемов достижения положения АН.



Рисунок 4. – Пример перехода от исходного положения к ситуации АН «рука снизу».

При построении методики освоения других положений активной неуязвимости осуществлялись аналогичные схемы тренировки. Действенность данного подхода была проверена в ходе педагогического эксперимента, показавшего положительные результаты. Его подробное описание, данные и заключительное обсуждение результатов будет приведено в последующих публикациях.

1. Сотский, Н. Б. Позы активной неуязвимости в греко-римской борьбе как основа построения атакующих приемов / Н. Б. Сотский, А. Г. Беляковский // Мир спорта. – 2020. – 3. – С. 35–39.

2. Сотский, Н. Б. Поза активной неуязвимости как основа эффективности поведения борца в реальном поединке /Н.Б.Сотский, А. Г. Беляковский // Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. II Европейские игры–2019, часть 2. – 2019. – С. 32–36

3. Сотский, Н. Б. Об учете ситуаций активной неуязвимости в классификации технико-тактических действий греко-римской борьбы / Н. Б. Сотский, А. Г. Беляковский // Мир спорта. – 2021. – № 3. – С. 26–29.