

скамейку; как только его силовая подготовленность повысится настолько, что он сможет выполнить это движение 20 раз, упражнение целесообразно усложнить – он должен выполнять его уже с опорой руками о пол, а впоследствии то же самое, но с опорой ногами о скамейку, что еще более усложнит упражнение.

В связи с тем, что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т. п.) до предела в данном подходе.

Эффективным средством для развития силы считаются упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели и т. п.), хотя с использованием отягощений более 5–6 кг следует несколько лет подождать. Это связано с тем, что применение более тяжелых отягощений оказывает большую нагрузку на позвоночник, в результате чего происходит сдавливание межпозвоночных дисков. А так как в 9–11-летнем возрасте происходит усиленный рост тела в длину и позвоночник еще полностью не сформировался, то упражнения с большим отягощением могут вызвать замедление роста или различного рода искривления позвоночного столба.

В целях коррекции после силовых упражнений в конце подготовительной и в начале заключительной частей урока очень полезно предложить юным борцам несколько движений ногами (вперед, назад, в стороны, скрестные движения, круговые вращения), различные повороты туловища в висе на перекладине, кольцах или на гимнастической лестнице.

Для более ясного представления о силовой подготовке борцов 9–11-летнего возраста непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий необходимо проводить экспериментально разработанные и апробированные примерные уроки, направленные преимущественно на развитие силы.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.

3. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.

4. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ

Либерман Л.А., Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент,

Третьяк В.Л.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современной греко-римской и вольной борьбе решающее значение имеет владение спортивной техникой, которая вместе со всесторонней физической, морально-волевой и психологической подготовкой, а также разумной тактикой определяет успех спортсмена на соревнованиях.

Спортивная техника – это наиболее рациональные, эффективные способы выполнения технических действий.

Греко-римская и вольная борьба располагают большим количеством приемов, защит, контр-приемов, умелое применение которых обеспечивает преимущество над противником. Атакующее техническое действие, при помощи которого борец добивается победы или преимущества над противником в спортивной борьбе, принято называть приемом. Атакующим действиям борца могут

быть противопоставлены различные защиты и контрприемы – это ответный прием на прием противника, а защита – действие борца, препятствующее выполнению приема (контрприема). Защиты подразделяются на предварительные и непосредственные. Предварительная защита выполняется до того как противник начнет выполнять прием. Непосредственная защита выполняется во время проведения приемов и контрприемов и направлена на то, чтобы прервать атаку противника. Действия борца в процессе схватки обусловлены определенной целью и конкретными тактическими задачами. Эти действия, конечный результат которых заключается в стремлении борцов положить друг друга на лопатки или добиться преимущества в баллах, и составляют сущность техники греко-римской и вольной борьбы.

Существенное влияние на технику оказывает положение, в котором ведется схватка. Исходя из этого, приемы борьбы подразделяются на две основные группы: борьбу в стойке и борьбу в партере. В зависимости от характера выполнения все приемы делятся на переводы, броски, сваливания, перевороты, удержания и уходы с моста, выходы наверх. Помимо этого к технике относятся основные положения, захваты, дистанции и способы передвижения по ковру.

Обязательным условием для проведения приема или контрприема как в стойке, так и в партере является наличие определенного захвата, при помощи которого борец может удерживать какую-либо часть тела противника. По правилам греко-римской борьбы разрешаются захваты за руки, шею, туловище, а в вольной борьбе, кроме того, допускаются захваты руками за ноги, зацепы, подсечки, подножки и другие действия ногами, при помощи которых нападающий проводит прием.

С одним и тем же захватом можно провести ряд технических действий, и, наоборот, одно и то же действие может выполняться с различными захватами.

Наиболее правильной и совершенной должна быть признана та техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший спортивный результат. Овладевая техникой, спортсмен несколько изменяет ее по сравнению с общими, едиными требованиями, приспособляя к своим индивидуальным особенностям. В связи с этим следует критически относиться к существующим способам проведения приемов, творчески их совершенствовать и развивать, а не сводить всю работу к слепому копированию техники лучших борцов.

Анализ технической подготовки ведущих борцов страны показывает, что они владеют большим количеством приемов, но в то же время у каждого из них есть индивидуальный комплекс, состоящий из 2–3 приемов. Эти приемы борец доводит до высшей степени совершенства, и тогда они называются «коронными», или излюбленными.

В начальном обучении борцы должны овладеть широкой программой технических действий, но на подходах к высокому мастерству следует совершенствовать наиболее предпочитаемые технические действия.

Следует учесть, что проведение большинства приемов в процессе схватки связано с созданием или использованием выгодных положений или захватов противника. Все приемы в схватке проводятся не изолированно, а в тесном взаимодействии и с учетом действий противника.

В связи с этим очень важно, чтобы уже с первых занятий у занимающихся развивалась способность тактически подготавливать проведение приемов (сочетать проведение нескольких приемов, применять обманные и ложные действия). В этих целях уже после изучения простейших приемов, защит и контрприемов необходимо приступить к изучению различных комбинаций. Это дает возможность занимающимся понять, что для проведения приемов в спортивной борьбе нужен не натиск и грубая сила, а разумная тактика, умение разгадать действия противника и подготовить положение, удобное для проведения приема.

В процессе занятий, исходя из индивидуальных особенностей, у борца появляются излюбленные приемы, которые затем следует объединить в комплексы. Составляются комплексы таким образом, чтобы один прием органически был связан с другим. Все приемы в комплексе совершенствуются взаимосвязанно с различной тактической подготовкой.

Тактические задачи заключаются здесь в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести противника в заблуждение и умело использовать различные положения для проведения приема, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения. Упражняясь таким образом, борец приобретает тактико-технические навыки, которые он должен доводить до совершенства.

При совершенствовании технических действий следует учитывать то многообразие препятствий, которое возникает в процессе схватки.

Одним из признаков высокого технического мастерства борца следует считать сохранение результативности применяемых технических действий, несмотря на защитные действия противника, утомление, возникающее в процессе схватки, реакцию зрителей, неблагоприятные условия соревнований и т. п.

Техника и тактика спортивной борьбы постоянно обновляются в связи с изменениями правил соревнований. При этом одни приемы теряют свою эффективность, другие, наоборот, получают широкое распространение.

Все изменения в правилах должны находиться под постоянным вниманием борцов и тренеров, так как лучших результатов добивается тот, кто быстрее перестраивается в соответствии с новыми требованиями.

1. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФиС, 1968. – 583 с.
3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – Ч. 1: Пропедевтика. – 285 с.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ (ИНВАСПОРТ) ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА И ЗИМНИМ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДНЕГОРЬЯ

Листопад И.В., канд. пед. наук, профессор,
Шевельдин С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

С подготовкой в горах связано много выдающихся достижений, особенно в циклических видах спорта. Такие тренировки в большей мере проводятся с целью повышения спортивных достижений после возвращения в привычные равнинные условия. В спортивной практике много примеров, когда отдельные выдающиеся спортсмены или целые команды, проводившие учебно-тренировочные сборы в среднегорье как в подготовительном периоде, так и непосредственно перед ответственными стартами, добивались значительных спортивных результатов.

Актуальность темы обусловлена тем, что первичной основой использования тренировок в условиях среднегорья является энергетический аспект адаптации человека к основным факторам среды. В то же время одним из существенных недостатков в теоретическом обеспечении выполнения тренировочных нагрузок в условиях среднегорья является односторонний подход к трактовке этого вопроса, связанный только с уделением большого внимания к гипоксии среднегорья без связи с теми сложными моторно-висцеральными координациями, которые происходят в организме человека во время пребывания на различных высотах.

Цель работы заключалась в разработке и обосновании методики тренировок лыжниц-гонщиц на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям с использованием условий среднегорья, обеспечивающей достижение высокого уровня тренированности к началу участия в соревнованиях, проводимых в равнинных и горных условиях.

Гипотеза: исходя из актуальности темы, была сформулирована рабочая гипотеза о том, что тренировки в условиях среднегорья с применением определенной методики позволят повысить функциональное состояние организма спортсмена и спортивные результаты.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжниц национальной команды Республики Беларусь по лыжным гонкам (инваспорт) в условиях среднегорья.

Предмет исследования: методологические аспекты тренировочного процесса лыжниц национальной команды Республики Беларусь по лыжным гонкам (инваспорт).