

Из таблицы и диаграммы наглядно видно, что в среднем самые высокие командные показатели эффективности нападения с задней линии у команды Польши – 0,760. Остальные команды выполняли удары с задней линии с эффективностью от 0,638 до 0,686. В анализируемой встрече сборная России выполняла удары с задней линии с невысокой эффективностью 0,486. Хотя индивидуально у двух спортсменов сборной России М. Михайлова и Т. Хтея этот показатель составил 0,592 и 0,602 соответственно, но Ю. Бережко из двух выполненных нападающих ударов два раза ошибся, и эффективность его нападения составила 0,234. В результате это суммарно снизило эффективность команды в нападении с задней линии.

Таким образом, проведенные педагогические наблюдения, позволили определить количественные параметры использования нападающих ударов с задней линии в игре высококвалифицированных мужских команд - участников чемпионата мира 2010 года и определить показатели эффективности этих ударов.

1. Булдакова, Л. Шесть в защите – шесть в нападении / Л. Булдакова, Л. Никитин. – М.: Советская Россия, 1979. – 112 с.

2. Бунин, В.Я. Методика количественной оценки соревновательной деятельности в волейболе / Э.К. Ахмеров, В.Я. Бунин, В.Я. Ивановский // Педагогический контроль за подготовленностью квалифицированных волейболисток: методические рекомендации – Минск, 1985. – 36 с.

3. Бунин, В.Я. Информационное обеспечение соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис ... канд. пед. Наук / В.Я. Бунин. – Л. 1981. – 20 с.

4. Волейбол: справочник / сост. А.С. Эдельман. – М.: ФиС, 1984. – 192 с.

5. Даймацу, Х. Следуйте за мной / Х. Даймацу. – М.: ФиС, 1972. – 88 с.

6. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2004. – № 4. – С. 30–33.

7. Платонов, В.А. Уравнение с шестью известными / В.А. Платонов. – М.: Молодая гвардия, 1986. – 250 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Л.А. Либерман, доцент, В.Л. Третьяк,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В спортивной тренировке борцов значительное место занимает физическая подготовка. Она предусматривает развитие – и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у борцов. Для целенаправленного управления учебно-тренировочным процессом и своевременного внесения в него соответствующих корректив тренерам по спортивной борьбе необходимо вести контроль за двигательной подготовленностью и физической работоспособностью занимающихся. Без изучения двигательной подготовленности и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем невозможно правильно строить учебно-тренировочные занятия по борьбе, особенно с юношами. Наибольшая эффективность в развитии двигательных способностей борцов, как известно, достигается при учете двигательных качеств, физической работоспособности и функционального состояния различных систем организма. Знание уровня и особенностей развития двигательных качеств, физической работоспособности дает возможность тренерам целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания на достижение оптимальных результатов в греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо. Изучение физической подготовленности и функциональных возможностей борцов позволит объективнее оценить результаты педагогических воздействий, правильно спланировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом этих показателей и вносить соответствующие коррективы в процессе тренировок. Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов греко-римского стиля в процессе спортивной тренировки – одно из необходимых условий достижения высоких результатов. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям. С целью развития и совершенствования скоростных качеств (частоты, скорости и быстроты движений) у борцов в процессе спортивной тренировки использовались следующие упражнения: из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15–20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10–12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев пере-

кат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360° по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10–15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести) в занятиях по борьбе использовались следующие упражнения: прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

Для развития силы применялись общеразвивающие упражнения; упражнения с гантелями, с набивными мячами, с эспандером, резиновым амортизатором; упражнения со штангой; подтягивания на перекладине; подъемы силой из ниса в упор на кольцах и брусьях; отжимание в упоре лежа. В спортивной тренировке систематически использовались упражнения на развитие гибкости. Для развития гибкости применялись специальные упражнения на ковре (из положения лежа на спине мост, из стойки ноги врозь, наклоняясь назад мост, из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, полушпагат и шпагат); из седа (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, наклоны с захватом ног; упражнения на гимнастической стенке (стоя на одной ноге боком к стенке, другую ногу, прямую, поставить на рейку – наклоны вперед, в сторону с захватом ноги; стоя спиной к стенке, на один шаг от нее, наклон назад, не сгибая ноги и постепенно переставляя руки по рейкам вниз). В заключение можно отметить, что в процессе спортивной тренировки значительное внимание уделялось развитию и совершенствованию ловкости и функции равновесия у борцов греко-римского стиля, вольной борьбе, самбо и дзюдо. Для развития и совершенствования ловкости применялись акробатические упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках борца; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; переворот боком; переворот вперед; подъем разгибом с головы на согнутые руки; медленный переворот назад; кувырки вперед и назад через стойки на руках; кувырок назад через плечо; мосты из положения лежа на спине и стоя, ноги врозь с наклоном назад. С целью развития функции равновесия в занятиях использовались специальные статические и динамические упражнения в равновесии, выполняемые на уменьшенной площади опоры (на скамейке, низком и высоком бревне); ходьба на носках, равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, бег, прыжки с продвижением вперед, повороты на носках. Для совершенствования функции вестибулярного аппарата один раз в месяц использовались специальные упражнения на батуте; прыжки с вращением тела в разных плоскостях (перевороты, сальто вперед и назад); прыжки с поворотами на 180°, 360°. Физическую нагрузку при выполнении упражнений на развитие силы, скорости и выносливости регулировали по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Анализ физиологических данных позволил разработать целесообразный двигательный режим работы при выполнении упражнений различного характера.

1. Тумаян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга II. Кинезиология и психология / Г.С. Тумаян. – М.: Советский спорт, 1998.

2. Рудницкий, В.И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Рудницкий. – М., 1972. – 21 с.

3. Рыбалко, Б.М. Портативная установка для измерения топографии подвижности в суставах / Б.М. Рыбалко // Теория и практика физической культуры. – 1969. № 4. – С. 68.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Л.А. Либерман, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

От уровня развития технико-тактической и скоростно-силовой подготовленности зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях. Если в технико-тактическом отношении преимущество наших спортсменов не вызывает сомнения, то их функциональная и физическая подготовленность оставляют желать лучшего. Зарубежные борцы благодаря высоким скоростно-силовым качествам и выносливости достигают выдающихся результатов. Иногда они не только не уступают, но и превосходят белорусских борцов. Несмотря на изменения правил соревнований, активизировавших в последние годы борьбу