

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

В.И. Рудницкий, канд. пед. наук, профессор,

Л.А. Либерман, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Основными упражнениями борца являются схватки, в которых решаются задачи: приобретения, закрепления и дальнейшего совершенствования технических и тактических навыков и умений: воспитания и развития необходимых борцу физических, волевых и моральных качеств, приобретения и поддержания высокой тренированности.

Каждая из перечисленных задач находит свое полное разрешение в определенных, специально разработанных с этой целью схватках: учебных, учебно-тренировочных, контрольных и соревновательных.

Учебная схватка состоит в том, что она направлена на освоение какого-либо одного приема и сочетания приемов и проводится, как правило, только в стойке или партере. Темп избирается медленный или средний, чтобы борец имел возможность тщательно контролировать свои действия. Такая схватка длится непродолжительное время – борцы не должны чувствовать усталости, которая может помешать правильному усвоению приема. Если действие проводится неточно, имеет смысл прервать схватку и указать борцу на допущенную ошибку. Партнер в учебной схватке должен постараться сделать все от него зависящее, чтобы обучаемый мог полноценно решить стоящую перед ним задачу. По возможности он может дать оценку действиям обучаемого правильно сориентировать его, указать на недостатки. Проводить такие схватки лучше всего в начале основной части урока. Учебные схватки, главным образом, используются в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки основного периода.

Учебно-тренировочная схватка основная содействуют дальнейшему освоению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Она проводится с различными заданиями, направленными на закрепление технических и тактических действий, устранение конкретных недостатков, развитие определенных физических качеств, выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками и т. д.

Задания на схватку могут научить одновременно двух борцов. В связи с этим большое значение имеет подбор партнера и правильное распределение задач между упражняющимися. Например, одному из борцов дается задание совершенствовать переводы в партер, а другому – уходы в стойку из положения партера. Если упражняющиеся не получают специального задания – совершенствовать защиту – то все их стремление должно быть направлено на выполнение приемов и контрприемов. Каждый из борцов должен по возможности чаще создавать острые ситуации и не уклоняться от таких ситуаций, создаваемых противником, используя их для атаки и контратаки.

Когда один из борцов оказывается спиной к ковру, ему нужно встать на мост, а другому, заняв правильное исходное положение для выполнения дожимания, дать возможность партнеру уйти с моста.

Учебно-тренировочные схватки строятся по различным формулам: с различным чередованием в стойке и партере, только в стойке или только в партере.

Учебно-тренировочную схватку так же как и учебную можно прервать для указаний на ошибки и борца, но делать это следует при крайней необходимости.

Место учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, схватку проводят в начале основной части, после того, как борцы проведут тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Наиболее часто к учебно-тренировочным схваткам прибегают в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тренировочная схватка заключается в совершенствовании техники, тактики, развитии необходимых борцу физических и других качеств в условиях, близких к соревнованиям.

В тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты и комбинации. Он стремится побывать в самых различных положениях и ситуациях и найти у них правильный выход, старается выполнить технические действия из различных положений, упражняется в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров, в тактике ведения схватки с различными противниками.

Тренировочная схватка обычно ведется в высоком темпе. Выполнение всех действий движений проходит с полной ответственностью за их правильный исход. Однако ведя схватку, борец не должен бояться проигрыша. Стремление во что бы то ни стало уйти от проигрыша, может привести к тому, что он всю схватку может провести в защите в ущерб совершенствованию своих приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут проводиться как с заданием, так и без него, где чаще всего определяется общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении, которое складывается по ходу поединка.

Если борцы проводят тренировочную схватку, каждый из них должен стараться выполнять как можно больше излюбленных приемов и контрприемов, используя при этом различные способы тактической подготовки и благоприятные ситуации, стихийно возникающие по ходу борьбы.

В отличие от учебных и учебно-тренировочных схваток, тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В случае крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими.

Одна из разновидностей тренировочной схватки – схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки в борцовском зале. Обычно схватка без бросков проводится на последней тренировке, перед началом соревнований, с целью избежать травмы. Такие схватки могут быть включены и в занятия по физической подготовке. Тренировочные схватки чаще всего используются в занятиях тренировочного характера, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольная схватка проводится при полном взаимном сопротивлении, в условиях предельно близких к условиям соревнований. Цель ее – определить уровень тренированности борца, его готовность к участию в соревнованиях, выявить недостатки в подготовке, в какой мере борцу удалось усвоить то или иное техническое действие или тактический маневр. Обычно борцы проводят контрольную схватку по формуле, соответствующей правилам соревнований. Начинается она сразу после индивидуальной разминки. В контрольной схватке борцам следует вести себя так же как и на соревнованиях, если один из борцов падает на «мост», второй должен стремиться прижать его лопатками к коврику. Борец, попавший в критическое положение, в свою очередь, должен приложить максимум усилий, чтобы уйти из него.

Темп для контрольной схватки избирается, как правило, высокий. Однако это не исключает возможности вести борьбу на отдельных отрезках времени и в другом темпе, как это требует тактика.

Контрольная схватка не должна прерываться и сопровождаться какими-либо пояснениями. Разбирать ошибки надо после окончания схватки, либо на специально организованных с этой целью занятиях. Контрольные схватки применяются эпизодически в процессе тренировки и проводятся, как правило, на этапе специальной подготовки за 10–15 дней до начала соревнований. Каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над противником.

В соревновательной схватке проходит дальнейшее соревнование технического, тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит на соревновательных этапах основного периода тренировки. Отдельные, менее ответственные схватки, могут проводиться и на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

1. Руденков, В.А. Основные средства тренировки борца / В.А. Руденков, В.И. Рудницкий. – Минск, 1992.
2. Рудницкий, В.И. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижибицкий. – Минск: Полымя, 1990. – 149 с.
3. Никуличев, В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник / В.А. Никуличев. – 1986. – С. 74–76.

ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ

А.В. Савицкий,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Все возрастающий уровень результатов в спорте уже давно сделал очевидной проблему поиска путей совершенствования процесса подготовки, которые раскрыли бы неиспользуемые резервы спортсменов в области роста эффективности как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Одним из актуальных направлений решения существующей проблемы является совершенствование средств и методов не только разносторонней физической, но и психологической подготовки спортсмена [1, 2].

Исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретают особенности личности и психическое состояние спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником [3, 4].

Задачей исследования было определить наиболее значимые сбивающие факторы, влияющие на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов.