

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.

Организация и методы исследования. На основе анализа специальной литературы было выделено 20 сбивающих факторов, имеющих наибольшее влияние на спортивную деятельность [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Для определения значимости этих факторов на спортивную деятельность квалифицированных яхтсменов была разработана специальная анкета (таблица 1).

Таблица 1 – Сбивающие факторы в парусном спорте (форма анкеты)

№	Сбивающий фактор	Балл
1	Боязнь поломки материальной части	
2	Слабый ветер	
3	Сильный ветер	
4	Боязнь опрокидывания во время гонки	
5	Невнимание тренера к вашему выступлению или отсутствие взаимопонимания с тренером	
6	Замечания тренера	
7	Слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований	
8	Большие затраты времени на дорогу к месту соревнований	
9	Безразличное отношение к вашему выступлению товарищей по команде	
10	Плохие погодные условия (дождь, холод, высокая волна).	
11	Грубость, неприветливость судейской коллегии	
12	Постоянные напоминания об ответственности	
13	Высокая конкуренция	
14	Отсутствие конкуренции	
15	Выступление в состоянии физического утомления или после недавней болезни или травмы	
16	Неудачная жеребьевка (боязнь попадания в сильную группу)	
17	Личные неприятности	
18	Незнакомая или “несчастливая” акватория	
19	Переход на новый класс яхт	
20	Плохой сон в ночь перед соревнованиями	

Участвующим в анкетировании 20 яхтсменам (10 мастеров спорта и 10 кандидатов в мастера спорта) предлагалось выделить в анкете десять наиболее значимых на их взгляд факторов, влияющие на их спортивный результат. За каждую отметку выделенному фактору начислялся один балл. Сумма количества баллов по каждому фактору представленных анкет определяла место (ранг) сбивающих факторов в общем рейтинге (рисунок).

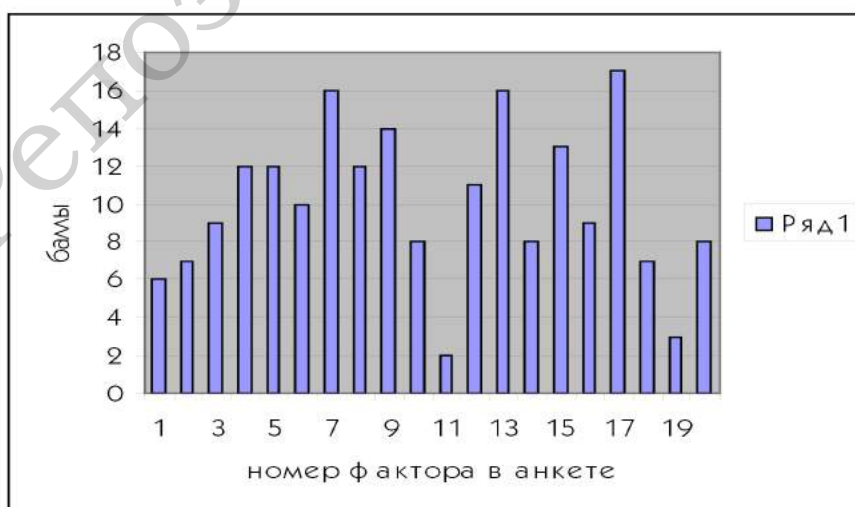


Рисунок – Количественные показатели сбивающим факторам на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов

Ранжирование по сумме баллов, выявило 10 наиболее значимых для анкетированных факторов (таблица 2).

Таблица 2 – Десять наиболее значимых сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов

Ранг	Сбивающий фактор	Сумма баллов
1	Личные неприятности	17
2–3	Слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований	16
2–3	Высокая конкуренция	16
4	Безразличное отношение к вашему выступлению товарищей по команде	14
5	Выступление в состоянии физического утомления или после недавней болезни или травмы	13
6–8	Невнимание тренера к вашему выступлению или отсутствие взаимопонимания с тренером	12
6–8	Большие затраты времени на дорогу к месту соревнований	12
6–8	Боязнь опрокидывания во время гонки	12
9	Постоянные напоминания об ответственности	11
10	Замечания тренера	10

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что:

- применение анкеты с 20 сбивающими факторами, влияющими на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов, позволяет выявить наиболее значимые;
- проведенное ранжирование позволило выявить три наиболее значимых для данного контингента яхтсменов сбивающих факторов;
- наиболее значимым, по сумме баллов анкетированных (17 баллов), является фактор личные неприятности;
- большое влияние на соревновательную деятельность яхтсменов оказывают факторы слишком раннего или слишком позднего время стартов и неорганизованного проведения соревнований (16 баллов), а также высокая конкуренция (16 баллов);
- наименьшее влияние на соревновательную деятельность анкетированных оказывают факторы замечания тренера и постоянные напоминания об ответственности (10–11 баллов).

В результате определена степень влияния различных сбивающих факторов на соревновательную деятельность яхтсменов. С целью повышения надежности выступления на соревнованиях в учебно-тренировочном процессе необходимо создание определенных условий, способствующих адаптации к сбивающим факторам. В первую очередь, это акцентирование внимания на наиболее значимых факторах, таких как:

- личные неприятности;
- слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований;
- высокая конкуренция.

Изучение сбивающих факторов позволяет выделить их ранг, обнаружить слабые стороны в процессе подготовки спортсменов, определить пути повышения ее эффективности и определить необходимые средства и методы их спортивной тренировки.

1. Елисеев, Е.В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов / Е.В. Елисеев. – Челябинск: Экодом, 2000. – 124 с.
2. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
3. Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю.А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
4. Потапов, В.Я. Подготовка яхтсменов высшей квалификации к соревнованиям с учетом психологических факторов / В.Я. Потапов. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 24 с.
5. Томилин, К.Г. Годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов: учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
6. Парусный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / НИИ физ. культуры и спорта РБ; сост. А.Н. Морозов, А.С. Дубковский, А.Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.