

При анализе таблицы 2 необходимо отметить, что проигрыш командам-победительницам на Кубках мира и чемпионатах Европы составляет 13–16 секунд. Только на первом километре – 4–5 секунд. Далее в результате сравнительного анализа выясняется, что во временном соотношении прохождения дистанции плодотворность соревновательной деятельности белорусской команды в командной гонке преследования гораздо ниже, чем у команд Австралии, Великобритании, Канады. Это свидетельствует о более высокой технической и тактической подготовленности мировых лидеров, что подтверждается их победами на мировых форумах.

В нашем исследовании определена значимость основных компонентов структуры соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования. Чтобы максимально повысить шансы на завоевание лицензий и попадание на Олимпийские игры необходимо подтянуть старт в командной гонке, оптимизировать посадку и обратить внимание на инвентарь и экипировку. Только на примерах с П. Пивоваровой и М. Шмаенковой, которых тестировал уникальный специалист по вопросам аэродинамики А. Бауэр, за счет посадки можно сэкономить порядка 6 секунд. И за счет одежды можно уменьшить сопротивление. Даже обычный шов на плече у гонщика создает завихрение, и следовательно, тормозит.

М. Шмаенкова, например, с помощью оптимизации смогла сэкономить 30 ватт. В Гонконге наши девушки в командной гонке преследования своим основным соперницам в борьбе за олимпийскую лицензию – полякам – проиграли 0,6 секунды, а для сравнения это всего лишь 2 ватта.

Таким образом, опираясь на сделанный анализ документальных источников и соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь по велосипедному спорту в гонках на треке, можно сделать следующие **выводы**:

– до настоящего времени остро ощущается необходимость выявления, прежде всего, ведущих параметров соревновательной деятельности, разработки модельных характеристик и обоснования комплексных средств и методов тренировки для их направленного развития;

– актуальными техническими и тактическими действиями в командной гонке преследования являются высокая стартовая скорость и равномерное прохождение дистанции;

– перспективным направлением совершенствования технической и тактической подготовки в командной гонке преследования является повышение эффективности и оптимизации посадки и техники педалирования, а также высокие требования к инвентарю и экипировке.

Полученные результаты соревновательной деятельности национальной команды Республики Беларусь в командной гонке преследования дают нам основания считать, что есть реальный шанс показать на чемпионате мира в Лондоне достойный результат и завоевать лицензию на участие в Олимпийских играх.

1. Захаров, А. А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие / А. А. Захаров. – М.: ФОН, 2001. – 63 с.

2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: науч. изд. / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИЕМАМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Либерман Л.А., доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь,
Просецкий А.С.,
Третьяк В.Л.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Высокий уровень развития выносливости – один из важнейших факторов подготовленности борцов. В современной теории и методике борьбы развитию выносливости придается большое значение.

Нами была поставлена задача определить наиболее эффективные средства и методы воспитания выносливости у борцов. На основании анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений, опроса ведущих тренеров и спортсменов изучены особенности проявления выносливости в спортивной борьбе, определены наиболее эффективные средства и методы ее развития. Также нами были разработаны комплексы упражнений по воспитанию этого качества.

Анализ научно-методической литературы показал, что при развитии общей выносливости решаются две основные задачи: создаются предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и осуществляется «перенос» выносливости в избранные формы спортивных упражнений. Этим предусматриваются существенные отличия в средствах и методах развития общей выносливости в зависимости от требований, диктуемых спецификой тех или иных видов спорта.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и определяющих ее способностей в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Совершенствуя выносливость, необходимо постоянно помнить о волевой подготовке. От того, насколько сильна воля борца, во многом зависит, как спортсмен будет преодолевать утомление.

В настоящее время в арсенале тренеров имеется достаточно широкий круг эффективных средств и методов развития специальной выносливости, используемых в тренировке квалифицированных борцов. Выносливость развивается в тех случаях, когда в процессе тренировки преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствуют характеру реакции, вызванной нагрузками.

Средствами развития выносливости являются: специально-подготовительные, общеподготовительные и соревновательные упражнения.

В процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения борца наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, борцу следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем. С этой целью используются следующие методы: увеличение объема, интенсивности (темпа) выполнения упражнений и увеличение нагрузки.

Для воспитания специальной выносливости можно использовать следующие методы схватки: оптимальной интенсивности, с несколькими соперниками подряд, на утомление противника, с задачей «отдохнуть», с задачей «быстрее выиграть».

Весьма эффективным для развития выносливости борцов является метод круговой тренировки. Это один из комбинированных методов, в основе которого последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Спортсмены переходят от одного снаряда к другому, передвигаясь по кругу. Выполняя последние упражнения в данной серии, они возвращаются к первому, замыкая круг. При использовании круговой тренировки возможны сочетания различных методов упражнения:

1. Метод длительного непрерывного упражнения, когда занятия проводятся без перерывов с прохождением одного, двух или трех кругов. Применяется для развития общей выносливости.
2. Метод экстенсивного интервального упражнения.
3. Метод интенсивного интервального упражнения.
4. Метод повторного упражнения. Круговой метод позволяет дифференцированно развивать физические качества.

В борьбе действия спортсмена характеризуются ацикличностью многообразных движений переменной интенсивности, выполняемых в непрерывно изменяющихся условиях при постоянном противодействии противника. Ацикличность выражена в огромном многообразии технических и тактических действий большой вариативности [1].

Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков (сокращение времени на борьбу в стойке) предъявляют новые требования к техническому оснащению и качеству подготовки спортсменов. Это связано с возросшей скоростью выявления и усвоения специфической информации (новой техники и тактики борьбы, методик обучения, позволяющих борцу достичь высоких результатов) [2].

Нами была поставлена задача раскрыть современные требования к технике выполнения и методике обучения сложным приемам в греко-римской борьбе. Развитие технико-тактической и методической сторон подготовки борцов предьявляет новые методы и требует постоянного внимания специалистов.

В связи с этим многие специалисты предлагают новые методики обучения, используя необходимую накопленную годами хорошую базу. Умелое применение приемов, защит и контрприемов обеспечивает преимущество. Различают две группы приемов в греко-римской борьбе: борьба в стойке и борьба в партере. В зависимости от характера выполнения все приемы делятся на переводы, броски, сваливания, перевороты, удержания и уходы с моста, выходы наверх. Обязательное условие для проведения приемов – наличие определенного захвата, при помощи которого боец удерживает какую-либо часть тела соперника. По правилам греко-римской борьбы разрешаются захваты туловища, рук и шеи. С одним и тем же захватом можно провести ряд технических действий и, наоборот, одно и то же действие можно выполнять с различными захватами.

Ведущие спортсмены владеют большим количеством приемов, но у каждого из них есть свой комплекс, состоящий из 2–3 приемов, которые он доводит до совершенства (коронные или излюбленные приемы).

В процессе занятий коронные приемы борца объединяют в комплексы, составляя их так, чтобы один прием был органически связан с другим. Боец приобретает технико-тактические навыки, которые заключаются в том, чтобы подготовить прием, замаскировать его, ввести соперника в заблуждение и умело использовать различные положения для приемов, несмотря на защиту и угрозу ответного нападения.

Техника и тактика образуют единый комплекс [4]: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время ни один прием не может быть проведен без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями. Поэтому все большее распространение получают такие понятия, как технико-тактическое действие (техническое действие, которое можно использовать в тактических целях), тактико-техническая подготовка (обучение не просто технике и тактике борьбы, а с обоснованием и практическим освоением способов их комплексного использования), технико-тактическая подготовленность (результат предыдущего), технико-тактическое мастерство (высокий уровень технико-тактической подготовленности).

В связи с изменением правил соревнований техника и тактика греко-римской борьбы постоянно обновляются. Одни приемы теряют свою эффективность, другие – получают широкое распространение. Так, за последние годы правила менялись несколько раз: вводили то обязательный «крестовой» захват и отменяли обязательный партер, то обязательный захват туловища обратным поясом в партере.

Условия высокой конкуренции и жесткой, равной спортивной борьбы не позволяют борцам высокого класса пользоваться стандартной шаблонной техникой, заставляют их искать другие способы выполнения, применять индивидуальную технику, проявлять находчивость, использовать тактические приемы и т. д.

Выдающиеся белорусские борцы К. Маджитов, И. Петренко, С. Лиштван, С. Демяшкевич и многие другие своими успехами во многом обязаны безукоризненной «снайперской» точности в проведении излюбленных технических действий. Только точное выполнение приемов, защит и контрприемов создает фундамент – школу, необходимую для достижения высот спортивного мастерства. Поэтому точность проведения приемов должна стать предметом постоянного внимания тренера и спортсмена, особенно в период начального обучения.

Методика обучения и совершенствования технических действий проходит следующие этапы:

– начальное разучивание, которое, как правило, сопровождается значительными отклонениями фактической картины движений от заданного образца. Наиболее характерными отклонениями на стадии формирования первоначального умения являются: а) внесение в двигательный акт дополнительных ненужных движений; б) отклонения движений по направлению и амплитуде; в) несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп; г) искажение общего ритма действия;

– углубленное разучивание основой методики обучения которого становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники [5]. Расчленение действия для избира-

тельной обработки деталей его техники применяется на этом этапе в норме лишь как вспомогательный методический прием, поскольку связано с отступлением от формируемой целостной структуры движений. Этот прием оправдывает себя лишь потому, что позволяет улучшить те детали техники движений, которые с трудом поддаются исправлению или уточнению в составе целостного действия, и при условии, что избирательное вычленение их органически связывается с целостным воспроизведением действия (происходит на фоне его). Вместе с тем формы практического выполнения действия в целом на этом этапе становятся разнообразнее. По мере закрепления основного механизма его техники наряду со стандартно-повторным упражнением вводятся определенные разновидности вариативного упражнения. При этом суть решаемой двигательной задачи и основы техники действия сохраняются, направленно изменяются лишь те или иные условия его выполнения и детали техники при точно заданных пределах варьирования.

Аналізу техники выполнения различных приемов уделяется очень много внимания в научной и методической литературе по борьбе.

По современным представлениям специалистов, в спортивной борьбе существуют два основных направления совершенствования тактико-технического мастерства:

- обучение всевозможным способам облегчений трудных условий приема;
- приобретение способностей выполнять прием на фоне различных помех.

Методика обучения будет целесообразна и эффективна в том случае, если тренер-педагог будет использовать методы в соответствии с этапом обучения, возрастом занимающихся, их уровнем подготовленности. Также очень важно использование разнообразных методических приемов. И, конечно, первым и самым важным для тренера должен быть принцип «не навреди», т. е. насколько возможно эффективное предупреждение травматизма на всех этапах обучения.

1. Когура, Е. И. Подготовка борца. Физкультура и спорт / Е. И. Когура. – Минск, 1984. – С. 54–59.
2. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А. А. Петрунев [и др.]. – Красноярск: Изд-во КГУ, 1988. – 172 с.
3. Кондрацкий, И. А. Формирование основ ведения единоборства / И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных // Спортивная борьба: учеб. для техникумов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 66–80.
4. Карпинский, А. А. Классическая борьба: учеб. пособие / А. А. Карпинский. – Киев: Здоровье, 1975. – С. 3.
5. Преображенский, С. А. Вольная борьба / С. А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 14.
6. Классическая борьба: пособие для тренеров / А. А. Комановский [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 175 с.
7. Ленц, А. А. Спортивная борьба: учеб. пособие / А. А. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 496 с.
8. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 131–155.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МЕТОДА ПЛАНИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ СТАРШИХ РАЗЯДОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКАХ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ

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

Заслуженный тренер Республики Беларусь,

Лаврентьева Е.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Скорость передвижения по дистанции в соревнованиях, проводимых классическим или свободным стилями на равнинных участках и на пологих подъемах дистанции во многом зависит от мощности отталкивания, а на крутых подъемах – от рационального соотношения мощности и ча-