

4. Волков, В. М. Физические способности детей и подростков / В. М. Волков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 116 с.
5. Бойченко, С. Д. Двигательные способности в классической теории физического воспитания / С. Д. Бойченко, Ю. Войнар, А. Л. Смотрицкий // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 1. – С. 25–28.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

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

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы тренеров показали, что многие специалисты по спортивной борьбе придают важное значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки юных борцов. Однако среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Существует предположение, что исторически большинство видов спортивной борьбы развилось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы. Доказательством тому служит факт, что до сегодняшнего дня в одних национальных видах борьбы для победы достаточно, чтобы противник коснулся коленом или другой частью тела земли (якутская борьба хапсагай), в других – необходимо оторвать соперника от земли или вытолкнуть из круга (японская борьба сумо) и др. Эти простейшие формы борьбы в настоящее время составляют игры с элементами единоборства. Поэтому между спортивными видами борьбы и играми с элементами единоборства существует диалектическая взаимосвязь, которую необходимо учитывать при подготовке юных борцов.

Специалисты [1, 2 и др.] обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет наиболее последовательно подготовить организм юных борцов физически, технически и морально к восприятию сложных технико-тактических действий спортивной борьбы.

В литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико-тактической подготовки юных борцов.

В некоторых работах [3, 4 и др.] подчеркивается важная роль игр в воспитании силовых качеств у детей и подростков. Особенно ценно то, что при выполнении игровых упражнений сила проявляется в тех положениях, которые характерны для соревновательной схватки борцов. Это позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки. Установлено, что целенаправленное использование средств развития функций равновесия способствует существенному росту уровня двигательных качеств – силовых и скоростно-силовых. Также доказано, что подвижные игры и специальные игровые задания являются наиболее весомыми и доступными средствами направленного развития функций равновесия у юных борцов на этапе начальной подготовки.

С помощью игр с элементами единоборства, с использованием приемов спортивной борьбы можно успешно развивать выносливость юных борцов. К сожалению, эти ценные упражнения еще недостаточно используются в работе с юными спортсменами.

Как указывают многие специалисты [5, 6 и др.], важными компонентами соревновательного поединка борцов являются не только приемы борьбы, но и различные подготовительные, фоновые действия, которые заполняют паузы между ними. К ним относятся осуществление захватов и освобождение от них, маневрирование с целью их реализации, выведение соперника из равновесия, удержание и тиснение соперника, завоевание выгодных позиций и др. На выполнение этих действий расходуется 85–90 % времени борцовского поединка.

Установлено, что эффективность проведения приема в соревновательных условиях зависит от уровня владения навыками подготовительных действий, или так называемыми навыками единоборства. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем большим количеством вариантов подготовительных действий он владеет и тем эффективнее и стабильнее основной навык.

Однако до сих пор в методической литературе отсутствуют обоснованные рекомендации по вопросам методики обучения занимающихся подготовительным действиям, основам ведения единоборства. На практике это приводит к тому, что юные борцы после периода начального обучения техническим действиям вынуждены самостоятельно методом «проб и ошибок» искать пути для достижения победы в схватках и изобретать рациональные атакующие и подготовительные действия, что значительно сдерживает рост их спортивного мастерства. Процесс формирования навыков единоборства и базовой техники должен осуществляться на начальном этапе занятий борьбой. В частности, важное значение придается специальным игровым средствам в формировании навыков единоборства. Использование в занятиях спортивной борьбой игр с элементами единоборства

позволяет наиболее доступно и последовательно строить процесс освоения «школы борьбы», начиная от ее элементов и кончая соревновательным поединком.

Особого внимания заслуживает опыт работы французского специалиста [7]. Он считает принципиально важным поставить ученика в условия схватки и, основываясь на этом, посредством «микросхваток» (специальных игровых заданий), ограниченных по времени, побудить к собственному решению поставленной задачи. Следует подчеркнуть, что юноши во время таких игр сами незаметно для себя приходят к борцовским захватам, простейшим приемам.

Известно, что основоположник отечественной науки о физическом воспитании П.Ф. Лесгафт в формировании навыков единоборства видел безграничные воспитательные возможности игр с элементами единоборства (или, как он их называл, «упражнений в борьбе»). Он подчеркивал, что «... главная цель этих упражнений состоит в том, чтобы уметь наблюдать за своим противником и стойко укрепляться, ловко и выгодно пользоваться каждым неумелым опрометчивым действием противника ... приучать занимающихся приспособлять свои действия к действиям другого лица ... приучать занимающихся избегать всяких побочных, прибавочных, ненужных движений...»

Игры с элементами единоборства оказывают эффективное воздействие на процесс обучения элементам тактики и формирования оперативного (тактического) мышления у юных борцов.

Известно, что никакими другими средствами нельзя так максимально точно, как играми с элементами единоборства, смоделировать характерную для спортивной борьбы стохастическую динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния спортсменов на ковре. А это является условием реализации одного из важнейших принципов спортивной тренировки – принципа динамического соответствия.

Замечено, что игры с элементами единоборства являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования физических качеств, элементов единоборства и воспитания черт спортивного характера (настойчивости, решительности, смелости и др.).

В пользу целенаправленного использования рассматриваемых игр в начальной подготовке юных борцов говорит и тот факт, что они безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

1. Гончаров, Г. В. Классическая борьба для юношей / Г. В. Гончаров. – М.: ФиС, 1957. – 178 с.
2. Дякин, А. М. Методика отбора борцов / А. М. Дякин, П. Т. Невретдинов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 13–16.
3. Коджаспиров, Ю. Г. Методика развития силы юных борцов (9–11 лет) / Ю. Г. Коджаспиров // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1983. – С. 24–29.
4. Крепчук, И. Н. Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. нед. наук / И. Н. Крепчук. – Минск, 1987. – 23 с.
5. Алиханов, И. И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля / И. И. Алиханов, Ю. А. Шахмурадов – М., 1982. – 23 с.
6. Кондрацкий, И. А. Формирование основ ведения единоборства / И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных // Спортивная борьба: учебник для техникумов физ. культуры. – М.: ФиС, 1985. – С. 66–80.
7. Capdepon, J. Initiation a la lutte libre / J. Capdepon // Education physique et sport. – 1970. – № 101. – P. 47–51.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В МНОГОЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ К ЗИМНИМ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2010 Г. В Г. ВАНКУВЕР (КАНАДА)

Листопад И.В., канд. пед. наук, доцент, *Демко Н.А.*, канд. пед. наук, доцент, *Воронай М.К.*,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В связи с обострившейся конкуренцией в лыжных гонках у паралимпийцев возникает необходимость совершенствования методики их тренировки. Одним из наиболее важных вопросов, интересующих тренеров, работающих с паралимпийцами, является вопрос выбора объема и интенсивности тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей спортсмена на разных этапах подготовки.

В лыжном спорте в настоящее время сложилась определенная система планирования и контроля объема и интенсивности тренировочных нагрузок [1–9].

Для контроля выполнения запланированных объемов тренировочных нагрузок используются следующие показатели: расстояние (км) и время (час, мин). Интенсивность тренировочных нагрузок оценивается по