

1. Айрапетянц, Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик. – Т.: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
3. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. нед. наук. – Л., 1981. – 24 с.
4. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: монография / В. Ю. Волков. – СПб.: СПбГУ, 1997.
5. Ривкин, А. А. Средства и методы педагогического контроля в системе управления подготовкой гандболистов: автореф. дис. ... канд. нед. наук / А. А. Ривкин; ВНИИФК. – М., 1981. – 23 с.
6. Игнатьева, В. Я. Оценка тренировочной и соревновательной деятельности гандболисток высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. нед. наук / В. Я. Игнатьева; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 23 с.
7. Фоменко, В. Д. Моделирование спортивной деятельности при управлении подготовкой гандболистов / В. Д. Фоменко. – М.: Просвещение, 1987. – 162 с.

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Спортивные единоборства представляют собой предельно ценный по своему многообразию и возможностям комплекс видов спорта, являющийся прекрасным средством физического воспитания личности. По количеству технических, тактических действий и возможностей единоборства являются одним из самых насыщенных видов спорта. Регулярные занятия спортивными единоборствами способствуют гармоничному развитию основных мышечных групп, формируют правильную осанку, развивают наблюдательность, мгновенную реакцию, высокую нервно-мышечную чувствительность, способность к высокой концентрации внимания. Также важнейшим фактором является формирование у человека способности преодолевать трудности, которые закладываются с самых ранних этапов тренировки и оказывают влияние на становление личности в течение всей жизни спортсмена.

Современное состояние спортивных единоборств, и в частности греко-римской и вольной борьбы, в мире и в нашей стране характеризуются высокой популярностью и массовостью. Красота спортивных поединков, динамичность и зрелищность способствуют устойчивому интересу зрителей. Единоборства занимают одно из ведущих мест не только в отдельных странах, но и широко культивируются на различных континентальных и региональных играх.

Потенциальные возможности физических упражнений как специфических средств спортивных единоборств для физического воспитания и совершенствования человека чрезвычайно многообразны, движения, выполняемые борцами в поединках, свидетельствуют о многогранности их влияния на формирование высокого уровня скоростно-силовой подготовки, выносливости к мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности, координации. Борец должен уметь правильно чередовать максимальное мышечное напряжение с расслаблением как в преодолевающем и уступающем, так и в удерживающем режиме. Такая разница по своей интенсивности и направленности мышечной работы обусловлена совершенствованием всех процессов энергетического обеспечения организма: аэробных, анаэробно-лактатных и анаэробно-алактатных. Движения борца имеют сложную траекторию и различную амплитуду и выполняются в трех плоскостях. Поэтому формированию координационных способностей в единоборствах уделяется большое внимание. Необходимость мгновенной реакции, высокой чувствительности, концентрации внимания обеспечивается гармоничным формированием психики занимающихся. Специфические упражнения, используемые в практике единоборств для формирования вышеперечисленных качеств, находят все более широкое применение в области физического совершенствования человека.

В процессе развития техники спортивной борьбы многократно менялась частота применения и результативность конкретных технических действий, степень их комбинирования с тактическими действиями, мощность и координационная способность отдельных движений. Однако во все времена наибольшее внимание уделялось приемам и контрприемам как оцениваемым действиям. Специалисты отмечают [1], что любое еще будет совершенствоваться, будут забываться и вновь становиться «модными» отдельные единицы техники, видоизменяться старые и изобретаться новые. Особое внимание на этот процесс будет оказывать мастерство спортсменов, тренеров, правила соревнований, судейства, качество тренировочных программ и т. д. Кропотливая и вдумчивая работа специалистов по изменению самой техники, ее атакующих, контратакующих защитных действий может идти разными путями.

Развитие техники борьбы шло по пути сокращения времени между захватами и началом выполнения броска. Борцы в прошлых поколениях медленно передвигались в обоюдном захвате, долго готовили атакующие действия. Современные борцы крайне редко используют замедленные силовые формы движения и очень часто – искрометные атаки.

Международная федерация борьбы многие годы стремилась к увеличению зрелищности соревнований. Это проявилось, в частности, в периодическом и закономерном снижении времени схваток и повышении их интенсивности. С каждым годом ужесточалось судейство соревнований, строго пресекалась пассивная борьба, отсутствие реальных попыток к проведению атакующих и контратакующих действий.

Все эти годы творчество тренеров и спортсменов было направлено на адаптацию техники, тактики, физической подготовленности борцов к новым условиям схваток. Следует помнить, что, создав новый фундамент физической подготовленности, надо перестраивать технику движений на более высокий уровень.

Задача технической подготовки заключается в приспособительской вариативности двигательных навыков. На этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалась оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой технико-тактической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В то же время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т. д.). Возникает вопрос, как должна формироваться базовая техника в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Начальная базовая подготовка борца, с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный прием» – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца. Рождение «коронного приема» обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена с одной стороны и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам с другой, то есть связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

1. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ АРТИСТИЗМА В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Рукавицына С.Л., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Исполнительское мастерство в эстетических видах спорта, как правило, включает артистическую составляющую. Поэтому для успешного выступления высококвалифицированных спортсменов недостаточно только хорошей технической подготовки, не менее важной для победы на соревнованиях оказывается артистичность исполнения. Несомненно, что дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства при все возрастающей технике, которая порой достигает трюковой сложности, будет происходить и за счет роста артистизма исполнения.

В последнее время в научно-методической литературе все чаще поднимаются вопросы, связанные с артистизмом исполнения, как в различных видах гимнастики, так и в других технико-эстетических видах спорта. Анализ этих источников показал, что какие бы вопросы в этой области ни поднимали исследователи, – они неизбежно сталкиваются с рядом трудностей, связанных с критериями, которые используются для анализа и оценки артистичности исполнения. В первую очередь следует отметить, что количество их очень велико. Встречается более сорока критериев двигательного артистизма. Значительное большинство используемых критериев являются интуитивными, неявно определяемыми, поэтому субъективными, спорными и трактуются по-разному. Некоторые из используемых критериев дублируют друг друга и, по сути, являются синонимами. Возникающие трудности во многом связаны со сложной структурой образования многих из используемых характеристик. Такие сложные критерии, объединяя в себе несколько более простых характеристик, синтезируют новые определения, которые подчеркивают новую грань анализируемого качества. Все это приводит к значительным затруднениям в решении проблем, связанных с артистизмом исполнения во всех