

мерно в течение учебного года, в основном на весенне-летний период, возлагая тем самым ответственность за физическое развитие и подготовку шахматистов на родителей и летние лагеря. Несмотря на важную роль физических упражнений в период развития учащихся, именно начальных групп подготовки (дети 6–10 лет), в программе даются требования для сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке только начиная с 10 лет. В связи с этим можно предположить, что до 10 лет уровень развития физических качеств, как основа подготовленности спортсменов, не контролируется и оценка не проводится.

Взаимосвязь двух дисциплин – шахмат и физической культуры – закономерно обусловлена и максимально полезна. Для укрепления растущего организма спортсменов-шахматистов необходимы занятия физической культурой, особенно на начальном уровне подготовки. Истории известны весьма одаренные мастера (В.В. Рагозин, А.П. Сокольский, В.П. Симагин, С.Г. Тартаковер), творческие возможности которых были значительно выше их спортивных достижений, однако, отсутствие гармонического соответствия между творческими и спортивными достижениями не позволило бы им занять в истории шахматных состязаний соответствующее их таланту место [2].

1. Князева, В. В. Физическая культура и шахматы / В. В. Князева // Физическая культура. – 1997. – № 3. – С. 60–62.

2. Славин, И. Л. Учебник-задачник шахмат / И. Л. Славин. – Архангельск: Правда севера, 1998. – 315 с.

3. Шахматы. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / сост. В. М. Эльберг, С. Л. Евменьчик, В. А. Якушев – Минск: ГУ РУМЦФВН, 2009. – 48 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Ивко В.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Для борца скорость (быстрота) является одним из важных физических качеств. Она заключается в умении выполнять движение за минимальное время. Задуманный прием будет выполнен только в том случае, если борец опередит соперника, сделает движение быстрее. При проведении технических действий в условиях соревновательного поединка быстрота проявляется разнообразно. Борец должен своевременно принять защиту, быстро провести прием или контрприем, без промедления действия соперника. Своевременность действий

борца зависит от уровня развития реакции. Различают простую реакцию и реакцию выбора. При помощи простой реакции борец организует защитные и контратакующие действия. Реакция выбора заключается в умении из двух или нескольких действий найти наиболее целесообразное в данных условиях. Реакция проявляется в умении начинать свое действие тогда, когда противник окажется в невыгодном положении. Улучшить реакцию помогают специальные тренировки, в основе которых – совершенствование готовности своевременно выполнить прием, контрприем или принять защиту. Быстрота развивается в процессе целенаправленных упражнений. Например, спринтерские упражнения эффективны для движений на захват ног и туловища. При выполнении сложного технического действия они малоэффективны, особенно для спортсменов высокого класса. В таких случаях целесообразно выполнять часть приемов или прием в целом в быстром темпе, в облегченных или усложненных условиях. Для этого используют разные приспособления, ускоряющие движения, сигналы, отягощения.

Объем скоростных упражнений следует строго регламентировать. Нежелательно развивать скоростные качества на фоне усталости. Отдых между сериями должен быть таким, чтобы следующее задание можно было выполнить со скоростью не меньшей, чем предыдущее. Для развития быстроты используют повторный, соревновательный, игровой и вариативный методы. Интенсивность упражнений максимальная или субмаксимальная. Количество повторений 5–10 до заметного снижения скорости. Интервал отдыха между упражнениями зависит от интенсивности и протяженности нагрузки, индивидуальных особенностей спортсмена. Для эффективного совершенствования быстроты рекомендуются скоростные упражнения после разминки или в конце подготовительной части занятия 4–5 раз в неделю.

В процессе развития быстроты движений может наступить «скоростной барьер». Он проявляется в том, что многократно и с одинаковой скоростью выполняемые технические действия не дают улучшения результатов. Для преодоления скоростного барьера необходимо широко использовать разные методы и методические приемы. Например, провести прием по ходу движения спортсмена, выполнять технические действия с более легким партнером и т. д. Эффективны учебно-тренировочные схватки с более быстрыми партнерами и разными заданиями. Учитывая то, что для достижения высоких результатов в единоборствах особое значение имеет скоростно-силовая выносливость, одним из компонентов этих сопряженных качеств является быстрота, развитию которой уделяется огромное внимание в учебно-тренировочном процессе.

1. Ивко, В. С. Спортивная борьба: моногр. / В. С. Ивко, В. А. Максимович. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2017.