

ВАРИАТИВНОСТЬ ФОРМ СХВАТОК И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ

Сенько В.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Анализ и обобщение современных требований соревновательной деятельности по самбо обязывают тренеров и спортсменов постоянно находиться в поисках эффективных методов повышения технико-тактического мастерства для успешной реализации в соревновательных поединках с соперниками разной подготовленности и манеры борьбы.

На соревнованиях разного уровня четко прослеживаются недочеты в методике совершенствования технико-тактического мастерства самбистов. Основной причиной, как правило, является отсутствие рационально подобранных технико-тактических схем атакующих действий в схватках.

Используя методические рекомендации и опыт известных теоретиков и практиков видов спортивной борьбы, рекомендуется учитывать на соревнованиях следующие показатели индивидуальных особенностей противников:

- общую характеристику борца (возраст, стаж, стиль и манеру ведения схватки);
- уровень физического развития (рост, вес, кондиционную подготовку);
- уровень технической подготовленности (используемые стойки, дистанции, особенности и способы выполнения приемов, применяемые контрприемы и защиты);
- уровень тактической подготовленности (умение рационально использовать площадь ковра, поведение в различных ситуациях, тактические способы реализации индивидуальных технико-тактических действий);
- психические особенности (находчивость, выдержка, смелость, решительность, настойчивость, поведение при проигрыше).

На результативность выступлений спортсменов на соревнованиях отрицательно влияют сбивающие факторы, к преодолению которых необходимо постоянно готовить борцов на этапе высшего спортивного мастерства.

Изучая разнообразные формы сбивающих факторов и их влияние на результативность соревновательной деятельности, необходимо сосредоточить внимание на творческом подходе к использованию метода изменяемых усло-

вий при применении схваток в процессе подготовки высококвалифицированных борцов. В связи с этим, применяя разные по форме и содержанию схватки, необходимо включать в них мини-блоки индивидуальных технико-тактических действий борцов.

Использование разных форм схваток требует от тренеров и спортсменов постоянного контроля качественных показателей основных компонентов схватки:

- интенсивности, т. е. активности в подготовке и реализации атакующих действий;
- вариативности применяемых приемов, с учетом их целесообразности в той или иной динамической ситуации;
- результативности, с оценкой эффективности проведенной атаки;
- надежности защиты, с определением рациональности ответного действия.

Устранению негативного влияния сбивающих факторов на психическую устойчивость борцов в соревновательных условиях способствует применение схваток с разными борцами (более сильными и технически подготовленными, тяжелее или легче, с соревновательным ажиотажем в другом коллективе).

Для повышения уровня специальной выносливости в смешанных режимах физической работы наиболее эффективно применение интервальных схваток, где основная задача борцов заключается в сохранении высокой интенсивности и рациональном использовании времени схватки.

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОКСЕРОВ

Сергеев С.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Данный спектр вопросов поиска резервов формирования и совершенствования спортивного мастерства априори является предметом постоянного внимания специалистов как в научно-теоретическом, так и сугубо практическом, методическом толковании [2; 4]. Многогранность структурного наполнения, полифункциональность основных признаков и свойств, высокая значимость комплексного решения проблемы оценки качества и каждого отдельного направления в отдельности, определяет средства диагностики как мощный аппарат управления процессом повышения уровня спортивного мастерства [1].

Обоснование объективных критериев оценки техники движений, наряду с признанием технической подготовленности как одного из самых сложных