

На основе аналитических данных и результатов проведенных исследований представляется возможным сделать некоторые выводы и обобщения, которые, на наш взгляд, могут представлять интерес для тренеров и спортсменов:

1. В соревновательной деятельности в сложнокоординационных видах спорта, в частности в акробатике, большую роль играют такие способности, как умение быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, вестибулярная устойчивость и т. п. Эти способности специалисты относят к координационным, без развития которых невозможно добиться наивысших результатов в акробатике [8, 9].

2. Контроль за двигательными способностями, проводимый в тесной связи с оценкой других физических качеств и технической подготовленности спортсменов, определяет [1, 5]:

- умение спортсмена выполнять сложные координационные упражнения;
- точность выполнения сложных координационных упражнений;
- быстроту овладения новыми, ранее не изученными упражнениями с заданным уровнем точности;
- быстроту перестройки двигательной деятельности, координации движений, в связи с изменением внешних условий;

- статокINETическую устойчивость (СКУ) – статическую и динамическую устойчивость, ориентацию в пространстве, устойчивость к укачиванию, стереотипным воздействиям, умение сохранять качество внимания, помехоустойчивость, рациональность и оптимальность движений в сложных ситуациях [7, 9].

3. Анализ результатов исследования показал, что большинство тренеров владеют методикой обучения пирамиде с положением средней «стойка на стопах нижней» в женских тройках лишь «понаслышке», то есть в недостаточной мере, и при желании разучить ее руководствуются либо собственно изобретаемой техникой, либо техникой, заимствованной у других тренеров, которая зачастую является неподходящей для конкретных спортсменов-акробатов. Однако опытные тренеры работают по своей, уже отработанной и налаженной методике, что позволяет им разучить то или иное упражнение в балансировании намного быстрее и качественнее.

4. На основании анализа видеозаписей, киноконтурографии, а также анкетных и интервьюированных данных можно утверждать, что изученные техника и методика обучения пирамиде с положением средней «стойка на стопах нижней» являются образцовыми для наиболее эффективного и рационального ее разучивания и исполнения на соревнованиях [2, 9].

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.

2. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н. Болобан. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.

3. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – Киев: Высшая школа, 1988. – 168 с.

4. Вальнко, В.В. Некоторые аспекты в изучении координационных способностей спортсмена / В.В. Вальнко, В.М. Лебедев // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – № 1 (5). – С. 26–27.

5. Зацюрский, В.М. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

6. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 92 с.

7. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

8. Коркин, В.П. Акробатика: Капопы терминологии / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 143 с.

9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

10. Миронов, В.М. Базовая двигательная подготовка гимнастов / В.М. Миронов. – Минск: Армита-Маркетинг, менеджмент, 1997. – 92 с.

11. Морозевич, Т.А. Базовая подготовка акробатов: учеб. пособие / Т.А. Морозевич, В.М. Миронов. – Минск: БГАФК, 2002. – 108 с.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

М.В. Семенюк,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Технические приемы, выполняемые в различных видах спортивной борьбы, отличаются большим разнообразием. При этом наиболее зрелищными и привлекательными для зрителей являются броски. Они составляют основу техники спортивной борьбы в стойке. В то же время данные технические действия наиболее трудны для обучения и совершенствования, поскольку в соревновательной ситуации выполнение бросков осложняется антагонизмом действий соперника и необходимостью приспособлять прием к оперативной ситуации, скла-

дывающейся в процессе схватки. Структуру любого броска составляют основные и вспомогательные действия атакующего борца, первые из которых определяют его эффективность и результативность, а вторые позволяют адаптировать прием к изменяющимся условиям поединка. Рядом авторов [1, 2, 3] отмечается высокая важность обеспечения надежности основных составляющих броска, что создает предпосылки для эффективного выполнения броска в соревновательных условиях, характеризующихся высокой вариативностью.

Следовательно, для решения задач технической подготовки важно определить основные и вспомогательные действия атакующего спортсмена при выполнении броска. Исследователи [1, 4] ключевым в структуре техники броска называют движение туловища атакующего борца, которое является наиболее стабильным элементом и создает необходимое перемещение тела атакуемого спортсмена. Это движение осуществляется наиболее сильными мышцами середины тела, обеспечивающими сгибательно-разгибательные и ротационные движения в поясничном отделе позвоночника и тазобедренных суставах, а также их комбинации [5, 6]. В частности, сгибательно-разгибательные движения обеспечивают целую группу бросков прогибом.

Если оценивать технику бросков с позиций биомеханики, следует отметить, что смысловую структуру броска составляет придание определенной скорости вращательного движения телу атакуемого. Это действие осуществляется с помощью различных механизмов выполнения приема, в основе которых лежит управление атакующим равновесием собственного тела и выведение из равновесия атакуемого. Так, в первом случае решается задача сохранения собственного равновесия атакующим при выведении из равновесия соперника (например, бросок через бедро, выполняемый без падения), а во втором – вывести из равновесия систему из двух тел (атакуемого и атакующего). Выведение из равновесия и последующее падение системы, состоящей из двух спортсменов, способствует частичной компенсации действия силы тяжести, препятствующей организации вращения тела защищающегося борца.

При выполнении бросков телу защищающегося борца необходимо придать вращение вокруг одной, двух или трех осей на величину от 90° до 270° [3, 4]. Для придания необходимого вращательного движения атакующий спортсмен должен приложить к телу атакуемого момент силы определенной величины. Для эффективного решения этой задачи необходима, по сравнению с другими действиями, значительная силовая подготовка мышц, обеспечивающих основную фазу этого приема, причем в режимах, соответствующих динамическим условиям приема.

Традиционно такая силовая подготовка может осуществляться на основе специально-подготовительных упражнений, как правило, включающих в себя технические действия или их элементы. Усложнение выполнения, позволяющее приблизить исполнение приемов к условиям реального борцовского поединка, осуществляется с помощью разнообразных утяжелителей, тренировочных устройств, тренажеров и подбором партнеров разного веса.

К настоящему времени в спортивной борьбе разработано большое количество тренировочных устройств и тренажеров для решения задач физической, технической и тактической подготовки. При этом целый ряд технических средств позволяет осуществлять тренировочное воздействие сопряженным методом.

Так, для развития специальной (силовой) гибкости туловища борцов обосновано применение тренажера с одновременным использованием дополнительно вызванных электрическим раздражением афферентных влияний. Это содействует повышению данной двигательной способности и совершенствованию технико-тактического мастерства [5]. Для решения задачи формирования навыка атакующих двигательных действий нижними конечностями предлагается тренажер, который позволяет индивидуализировать нагрузку в зависимости от возраста, квалификации, уровня силовых и скоростных способностей спортсменов [7]. Использование технического средства, позволяющего осуществлять контроль и коррекцию правильной позы при подъеме соперника в процессе обучения броскам в партере, повышает эффективность формирования данного двигательного умения и снижает вероятность травм поясничного отдела позвоночника. [8]. Тренажерное устройство, предложенное С.В. Сурахиным [9], позволяет моделировать выполнение броска прогибом в некоторых реальных ситуациях борцовского поединка.

Большой интерес вызывает применение вибрационной платформы в качестве искусственного источника механических помех (колебаний), влияющих на борца в процессе схватки, как средства совершенствования техники бросков. По данным специальных исследований, использование такого устройства позволяет повысить надежность приема в соревновательных условиях и сократить время его проведения за счет стабилизации и уменьшения длительности основных фаз технического действия. Уменьшение вариативности их выполнения, по мнению автора [10], говорит о более точном установлении ритма приема и более совершенном исполнении броска.

Большинство описанных технических средств по разным причинам не нашли широкого применения в тренировочном процессе. Поэтому при обучении и совершенствовании бросков в спортивной борьбе чаще всего применяются упражнения с партнером или с борцовским манекеном. Такие упражнения в большей степени отвечают требованию соответствия динамическим условиям приема.

Следует отметить, что использование манекенов позволяет более объективно учитывать нагрузку. В то же время такой учет не отличается достаточной точностью и полнотой. Поэтому актуальной представляется

проблема применения средств технической подготовки, которые позволили бы одновременно учитывать и дозировать специфическую нагрузку в процессе выполнения бросков спортивной борьбы.

При совершенствовании техники бросков в спортивной борьбе с использованием манекенов, величина нагрузки определяется весом манекена и расположением центра тяжести. Как правило, центр тяжести у манекенов смещен вниз для более реалистичного, как считают производители [11], сопротивления движениям спортсмена в процессе выполнения приемов. Однако основным критерием нагрузки является вес манекена.

При выполнении реального технического действия, кроме необходимости противодействия силе тяжести, следует учитывать инерционное сопротивление тела соперника изменению угловой скорости, которое характеризуется моментом инерции. Для конструирования экспериментального тренажерного устройства в форме борцовского манекена, отвечающего названным требованиям, необходимо определить его модельные характеристики. В частности – ориентировочную величину момента инерции манекена, которая позволит создать специфическую тренировочную нагрузку. Следовательно, изучение и анализ инерционных характеристик борцовских манекенов, используемых в настоящее время для обучения и совершенствования бросков в спортивной борьбе, представляется актуальным и перспективным.

1. Спортивная борьба: учебник для ин-тов физ. культуры / А.П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ин-тов физ. культуры / Н.М. Галковский [и др.]; под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 583 с.

3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 2: Кинезиология и психология. – 280 с.

4. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физ. культ. и училищ олимпийского резерва / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

5. Абульхапов, А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Н. Абульхапов; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1991. – 25 с.

6. Рузиев, А.А. Особенности формирования нагрузок избирательной и смешанной направленности на этапе начальной подготовки юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Рузиев; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 20 с.

7. Стадник, В.И. Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Стадник; Академия физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1992. – 23 с.

8. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13–15 лет броскам в партере на основе использования технических средств: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Прошин; Московская гос. академия физ. культуры, 2007. – 22 с.

9. Суряхин, С.В. Исследование устойчивости выполнения технических приемов в спортивной борьбе к сбивающему влиянию защитных действий противника: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Суряхин; ВНИИФК. – М., 1970. – 31 с.

10. Рукавицын, Б.Н. Эффективность тренировочной деятельности борцов с учетом воздействия сбивающих факторов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Н. Рукавицын; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.

11. Спарринг.Ру. Манекены кожаные для борьбы, описание и цены // Спарринг.Ру. Боксерские мешки, боксерские груши, спаряды для отработки ударов, манекены для бокса и борьбы [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://www.sparring.ru/maneken.html>. – Дата доступа: 27.02.2012.

ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПРОЯВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

А.А. Сипович, Т.Ю. Логвина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье детей Республики Беларусь отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в сфере дошкольного образования. В рамках реализации «Программы развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг.», особую значимость приобретает создание здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении

Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года, нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и иными актами законодательства в области дошкольного образования.

Содержание, формы и организация физического воспитания в учреждении дошкольного образования регламентируются программой дошкольного образования, утвержденной Министерством образования Респу-