

Основой техники плавания под водой с моноластом служит мощный гребок ногами, выполняемый с полной амплитудой (моноласт – 45 см, голеностопный сустав 30 см, коленный – 25 см) по оптимальной траектории движения.

В период рабочего движения осуществляется активный посыл плечевого пояса по восходящей траектории с перекатом вперед – вниз. Ноги выполняют мощный гребок за счет быстрого сгибания в тазобедренных и разгибания в коленных и голеностопных суставах. В конце периода сгибание стоп в голеностопных суставах создает условия для передачи дополнительного усилия сокращения мышц голени на моноласт. Лопасть моноласта поставлена в положение оптимального гидроупора, что дает возможность направить тело вперед с наибольшим ускорением. Это же движение выводит пловца в хорошо обтекаемую позу.

В период завершающего и подготовительного движений активное разгибание лопасти моноласта и относительно обтекаемое положение пловца являются причиной незначительного падения скорости в первой половине периода. Существенное снижение скорости плавания при движении по инерции во втором полупериоде обусловлено увеличением гидродинамического сопротивления при подъеме ног вверх.

Сомкнутые кисти рук в цикле двигаются по плавной траектории и выполняют двойную функцию: во время гребкового движения ногами создают дополнительную опору о воду для плечевого пояса; в процессе плавания действуют как рули глубины.

В данной статье рассмотрены главные критерии техники плавания в ластах ведущих подводных пловцов, что позволило создать модельные пространственно-временные характеристики движений при использовании ласт различной конструкции. Данный материал значительно облегчит задачу тренеров и спортсменов в формировании и совершенствовании технического мастерства.

1. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова [и др.]. – М.: Академия, 2003.
2. Орлов, Д.В. Аквапанг и подводное плавание / Д.В. Орлов, М.В. Сафонов. – М., 1988.
3. Зернов, В.И. Основы техники плавания в ластах / В.И. Зернов // Спорт на воде. – 2001. – № 3.
4. Орлов, Г. На пути к модели техники плавания / Г. Орлов, Ю. Успенский, О. Дунский // Спортсмен-подводник. – М.: ДОСААФ СССР, 1998. – № 52.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ БЕЛОРУССКИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2009 Г. В Г. ВИЛЬНЮСЕ, ЛИТВА

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь¹,

Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и БССР²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Гродненский государственный университет им. Я. Купалы,

Республика Беларусь

Проведение чемпионатов Европы по греко-римской борьбе всегда находится под пристальным вниманием специалистов всех стран и континентов. Традиционно европейский континент является законодателем на мировых и олимпийских форумах. Более семидесяти процентов разыгрываемых медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх принадлежит борцам Европы. К примеру, на XXIX Олимпийских играх 2008 г. в Пекине из 28 разыгрываемых медалей 20 завоевали представители 14 стран Европы.

Особенностью чемпионата Европы 2009 года было то, что это были первые крупнейшие соревнования нового олимпийского цикла 2009–2012 годов.

Многие команды были представлены молодыми перспективными борцами, многие сильнейшие опытные борцы после Олимпиады 2008 закончили свою спортивную карьеру. Кроме того, эти соревнования проводились с новыми изменениями в правилах. Борьба в стойке в периодах была увеличена с 1 минуты до 90 секунд, что по мнению специалистов улучшит техническое мастерство борцов в стойке.

Особое значение приобрела жеребьевка. Номер участника определялся компьютером. Он давал борцу право, если был нечетным, бороться в красном трико, четным – в синем соответственно. В первом периоде в случае нулевой ничьей первым в положение партера ставится борец в синем трико, а борец в красном трико – сверху. В случае выполнения технического действия борцом в красном трико, он объявляется победителем первого периода; если он не провел прием, борцу в синем трико присуждается балл за надежную защиту, он объявляется победителем периода. Если и во втором периоде нет технических, то борцы меняются положением борьбы в партере, борец в красном трико борется внизу, а его соперник сверху. Борец в синем трико, проводший прием, объявляется победителем второго периода, если нет – победитель периода – борец в красном трико. Если в двух периодах не было технических действий, то оба борца выиграли по периоду – в первом борец в синем трико, во втором борец в красном трико со счетом 0:1, 1:0. Для выявления победителя проводится третий период. В случае нулевого исхода в стойке для борьбы в партере проводится жеребьевка, кому из борцов бороться сверху, а кому внизу. В этой ситуации играет огромное значение умение на фоне усталости хорошо атаковать в партере и отлично защищаться от переворотов накатом, заднего «обратного» пояса и др.

Проведенные перед чемпионатом Европы международные турниры в Турции и Венгрии показали, что примерно 10 % схваток от общего числа прошли по такому сценарию.

По новым правилам, особенно возросла роль технического мастерства борцов в стойке. В первом периоде, если борец за 1,5 минуты борьбы в стойке имеет преимущество, то вне зависимости от цвета трико он борется сверху. Даже не проводя технических действий в партере, преимущество, полученное при борьбе в стойке, делает его победителем периода.

Увеличение времени борьбы в стойке в периоде до 90 секунд предъявляет к борцу повышенные требования к скоростно-силовой выносливости, так как этот короткий отрезок времени борцы проводят на пределе своих возможностей, стараются добиться преимущества, которое позволит в дальнейшем правильно тактически строить ход поединка.

Особое значение при борьбе в стойке приобрели такие тактические схемы, как выведение из равновесия, силовое давление, теснение соперника, мощные швунги, сковывания и т. д. Все эти новшества, по сравнению со старыми правилами заставили тренеров и специалистов греко-римской борьбы внести коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Тренерам национальной сборной команды Республики Беларусь было рекомендовано увеличить объем тренировочных заданий в стойке, при этом значительно увеличить интенсивность. Были разработаны тренировочные задания в трех- двух- полутора-минутных и минутных отрезках, для того чтобы научить борцов выкладываться в короткие промежутки времени, подготовить борца для высокоинтенсивной работы на фоне огромного психологического напряжения.

Было уделено внимание индивидуальному мастерству борцов в стойке и партере, затрачивая практически все время спортивного совершенствования.

Только работа над «коронными» приемами в стойке и партере с расширением способов тактической подготовки обеспечивает в современных условиях успех в поединках.

На прошедшем в Вильнюсе, Литва 4–5 апреля 2009 г. чемпионате Европы белорусская команда была представлена семью спортсменами. В весовой категории до 55 кг боролся М. Кожарский В двух поединках с румыном Мунтяну и норвежцем Ренингеном победил,

проиграл будущему чемпиону Европы Хаантамиями, Финляндия в двух периодах и в утешительной схватке уступил грузинскому борцу Гогитадзе. Занял 8-е место из 24 участников. Провел 4 схватки, побед – 2, поражений – 2. Выиграл 7 баллов: из них 3 балла в стойке и 4 балла в партере. Проиграл 10 баллов, все в партере. Для международного ковра у М. Кожарского недостаточный уровень общефизической и скоростно-силовой подготовленности, а также атлетизма. Не проработаны специальные мышечные группы для выполнения излюбленных атакующих и особенно защитных действий в партере. Плохо защищается в партере от наката и «заднего пояса» – отсюда 10 проигранных баллов в партере.

Игорь Шматко, вес 60 кг, провел одну схватку с литовским борцом Адомайтисом и, пропустив накат во втором периоде схватки, проиграл и выбыл из дальнейшей борьбы. Занял 18 место при 22 участниках. Спортсмен по всем характеристикам на тот период не был готов к участию в международных соревнованиях такого ранга.

Михаил Семенов, вес 66 кг, провел 4 схватки, три выиграл: у датчанина Экстрема 5:0; у поляка Зуба 4:0; у шведа Варданяна 6:0; 1 схватку в финале проиграл россиянину Вашадзе 0:3, завоевав серебряную медаль. Показал стабильную, уверенную борьбу, подтвердив, что бронзовая медаль ХХІХ Олимпийских игр в Пекине – не случайность. За год очень сильно прибавил в атлетизме и особенно в защитах и атаках при партерной борьбе. За весь турнир не проиграл ни одного балла в партере. Только досадный промах во втором периоде (получил предупреждение в стартовом положении) не позволил ему стать чемпионом Европы. Один из немногих в белорусской команде, кто сможет дать настоящий бой сильнейшим борцам на чемпионате мира в Дании.

Хорошо провел турнир Александр Кикинев, весовая категория 74 кг, заняв 3-е место. В схватках с Белхароевым (Россия), Аргиным (Швейцария), Марзария (Азербайджан) победил в двух периодах соответственно 2:0, 4:0 и 2:1, в полуфинале проиграл будущему чемпиону Европы Джулфалаяну (Армения) – пропустив во втором периоде переворот накатом за грудь, затем в борьбе за третье место победил латыша Вишнякова и стал бронзовым призером. Наблюдалась тенденция ухудшения работоспособности по мере приближения к полуфиналу. Это могло быть следствием недостаточной работы в подготовительном периоде, на что необходимо обратить внимание при подготовке к чемпионату мира в Дании. Необходимо моделирование при совершенствовании защит при накатах за грудь.

Андрей Барановский, вес 84 кг, провел 2 поединка, показал вялую, несодержательную борьбу, не проявив бойцовских качеств. Осторожничал, не шел на обострение в стойке, ждал партера, а там не смог собраться, чтобы выполнить свои «коронные» технические действия. Как следствие, победа над литовским борцом Лукашевичем 3:0 и поражение от эстонца Анса 3:4. Выигрывая у эстонца и затем уступая российскому борцу, впоследствии ставшему чемпионом Европы, у него была отличная возможность бороться за призовое место, но он этот шанс не использовал, заняв 11-е место. Если этот спортсмен не упорядочит дисциплину, будет нарушать спортивный режим, не обратит особое внимание на интенсификацию учебно-тренировочного процесса, то достижение высоких результатов проблематично.

Тимофей Дониченко, вес 96 кг, провел 3 схватки. В первой, с олимпийским чемпионом из России Хустовым, проиграл 6:0, дважды в периодах пропустив «коронные» приемы Хустова, затем в утешительном поединке победил грека Тунуса и получил право бороться за бронзовую медаль с чехом Швецом. Выигрывая первый период со счетом 1:0, в двух других пропустив по накату, проиграл и занял 5-е место. С этим молодым спортсменом нужна кропотливая, осторожная работа, так как наблюдается несоответствие быстрого роста мышечной массы и развития сердечно-сосудистой системы. У спортсмена наблюдается резкое снижение работоспособности после первого периода схватки. Особенно это проявилось с опытным чешским борцом. Необходимо и далее работать над базовой физической подготовленностью, особенно над общей и специальной выносливостью. Необходим определенный

объем аэробной работы, которая послужит фундаментом дальнейшего роста мастерства. Выиграл 7 баллов, проиграл 8 – все в партере.

В тяжелой весовой категории Республику Беларусь представлял Иосиф Чугашвили, прошлогодний призер чемпионата Европы. Провел 1 схватку с россиянином Анукиным, в 3 периодах проиграл со счетом 1:2. Схватку провел вяло, без азарта, риска, динамики. Не смог выложиться, выполнить накат через «не могу».

В целом белорусы провели 20 схваток, в 11 одержали победы, в 9 – проиграли. В стойке выиграла 12 баллов, в партере – 34. Проиграли в партере 35. Соотношение выигранных баллов к проигранным 46:35. Отмечается особый прогресс в партерной борьбе и при атаке и защите.

Для сравнения, на чемпионате Европы 2007 г. в Софии в партере белорусы выиграла 16 баллов, а проиграли 57. Налицо улучшение атакующего и защитного потенциала наших борцов.

Таблица – Анализ технического мастерства белорусских борцов греко-римского стиля на чемпионате Европы 2009 г., г. Вильнюс, Литва

Ф И О спортсмена	весовая категория	Кол-во схва- ток			Выигранных баллов		Проигранных баллов		Кол. участников в весовой категории	Занятое место
		проведено	выиграно	проиграно	стойка	партер	стойка	партер		
1. Кожарский М.	55	4	2	2	3	4	–	10	24	8
2. Шматко И.	60	1	–	1	–	–	–	3	22	18
3. Семенов М.	66	4	3	1	8	7	–	3	29	2
4. Кикинев А.	74	5	4	1	1	12	–	5	27	3
5. Барановский А.	84	2	1	1	–	6	–	4	27	11
6. Дониченко Т.	96	3	1	2	–	4	–	8	23	5
7. Чугашвили И.	120	1	–	1	–	1	–	2	18	15
Всего:		20	11	9	12	34	–	35	146	

В командном зачете белорусы заняли высокое 5-е место из 38 участвующих стран. Соотношение выигранных 12 и проигранных 0 баллов в стойке свидетельствует о высоком уровне ведения борьбы. Но при новых правилах, где время борьбы в стойке увеличено на 30 секунд, необходимо больше внимания уделять индивидуальному мастерству борцов в стойке, что тактически облегчит дальнейшее ведение поединка.

Результаты схваток в 80 % зависели от технико-тактического мастерства в партере, где у белорусов наметился определенный прогресс.

При подготовке к главному старту 2009 г. – чемпионату мира – следует обратить особое внимание на планирование подготовки команды и устранение ошибок прошедшего чемпионата Европы 2009 г.