

3. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

4. Указ Президента Республики Беларусь «О дополнительных мерах государственной поддержки конного спорта в Республике Беларусь» / Указ № 480 от 25.09.2009 г.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

*Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор, Сенько В.М., доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Принцип «от соревновательной деятельности к тренировочному процессу» является определяющим в подготовке борцов высокого класса. Любое изменение в правилах соревнований вносит коррективы и в тренировочную деятельность борцов. Наряду с изменением правил соревнований, действительно повышающим зрелищность поединка борцов, Международная федерация борьбы ввела за эти годы значительное число и таких изменений, которые внесли в соревновательную деятельность мало положительного.

Изменения в правилах соревнований, в которых впервые в истории греко-римской и вольной борьбы формула схватки состоит из трех периодов по две минуты каждая с 30-секундным перерывом и по окончании каждого периода объявляется победитель. Для победы необходимо выиграть два периода из трех вне зависимости от счета в каждом из них.

В настоящее время существенно повысилась роль технической оснащённости борцов и, в частности, выполнение различных бросков, особенно с большой амплитудой. Безусловно, это стимулирует спортсменов к проведению эффективных и зрелищных технических действий. Ведь на протяжении последних десятилетий арсенал технических действий сильнейших борцов мира состоял, главным образом, из относительно простых переводов и сбиваний в стойке, оцениваемых в один балл, и различных переворотов в партере с оценкой в один или два балла.

В арсенале технико-тактических действий борцов высокого класса, особенно вольного стиля, практически отсутствовали высокоамплитудные броски, оцениваемые в пять баллов. Современные международные правила нацеливают борцов активно вести весь поединок с использованием разнообразных средств технико-тактической подготовки, учитывая, что длительность подготовки результативного приема уменьшается с 30–40 с до 10–15 с. В этих условиях необходимо умение создать благоприятные динамические ситуации для выполнения сложных технических действий. В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борцов – стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка.

В процессе соревнований по вольной и греко-римской борьбе предъявляются высокие требования к смешанной работе, в частности скоростно-силовой выносливости. В течение соревнований в один день борцы проводят до 4–5 схваток, допустимый интервал отдыха между ними – 15 минут. Кроме того, требуется высокая координация для реализации технически сложных приемов с оценкой в 3 и 5 баллов. Изменилось соотношение компонентов силовой подготовки. Доля статических нагрузок снизилась с одновременным увеличением динамических усилий взрывного характера. Основным критерием при подборе средств и методов развития «взрывной силы» квалифицированных борцов является соответствие про-

странственной и динамической структур упражнений требованиям соревновательной деятельности. Для того чтобы взрывные усилия давали нужный эффект в системе «техническое действие – взрывное усилие» должна быть прямая связь, которая бы обеспечивала как правильность самого действия, так и своевременное взрывное усилие нужной мощности.

Это связано прежде всего с тем, что взрывная сила предопределяется не только уровнем развития мышечной силы, но, главным образом, способностью концентрировать нервные процессы и мобилизовать функциональные возможности организма. Исходя из этого, при воспитании «взрывной силы» следует значительное внимание уделять формированию навыков мгновенной мобилизации волевых и физических усилий.

Важно учитывать, что борцу при выполнении технических действий приходится преодолевать не только вес противника, но и его значительное сопротивление, следовательно, борцу, наряду со способностью к взрывным усилиям, необходимо обладать значительной мышечной силой.

Весьма важным представляется умение на фоне утомления выполнять технико-тактические действия. Исходя из этого, необходимо совершенствовать технико-тактическое мастерство на фоне специально моделируемого физического утомления. Активность ведения поединка находится в прямой зависимости от уровня специальной скоростно-силовой выносливости. Несмотря на разнообразие средств, применяемых для совершенствования специальной выносливости, наиболее эффективными в соревновательном периоде являются схватки различного характера. Необходимо считаться с тем, что большие психические напряжения в контрольных схватках с основным соперником позволяют приблизить их интенсивность к соревновательным. При необходимости выполнить большой объем схваток с высокой интенсивностью наибольший эффект дает интервально-круговая тренировка. Так, в группах из 4 человек каждый борется 6 минут непрерывно, а затем 3 раза по 2 минуты, с 4-минутным отдыхом. Всего в одном круге спортсмен борется 12 минут. Таких кругов, в зависимости от задач занятий, может быть до 4–6. В этом случае ЧСС повышается до 174–192 в 1 минуту, приближаясь к ЧСС соревновательной схватки [1]. Такой объем специальной работы с высокой интенсивностью могут выполнять только хорошо подготовленные борцы.

Следует также учитывать, что, в зависимости от периода и этапа подготовки, необходимо планировать применение разнообразных средств и методов по повышению интенсивности ведения схватки. При этом надо учитывать индивидуальные особенности борцов.

В техническом мастерстве спортсмена, как в фокусе, концентрируются результаты его физической, тактической и психологической подготовки. Основные стороны мастерства спортсмена постоянно приводятся в соответствие с особенностями технического арсенала борца как реализуемого фактора.

Специалисты определили три типа соревновательной деятельности борцов:

- борцы технического типа добиваются победы в основном за счет выполнения амплитудных приемов или комбинаций приемов;
- борцы скоростно-силового типа добиваются победы в основном высокоэффективными одиночными приемами и хорошей защитой;
- борцы темпового типа добиваются победы в основном за счет высокой физической активности и надежной защиты [2].

Следует отметить, что с позиции зрелищности и результативности борцы технического типа имеют значительное преимущество перед другими типами.

Борцы различного типа строят поединки за счет использования силовых сторон, за счет характерных поведенческих реакций и, соответственно, приобретенного мастерства [2]. Малейшие изменения правил соревнований изменяют направление тренировки и отбор борцов.

В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства борцов высокого класса в последнее время все чаще используют моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания. Моделирование различных ситуаций единоборства позволяет разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами и выработать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать способы тактической подготовки и реализации благоприятных динамических ситуаций [3]. Такой подход в обучении обеспечивает повышение эффективности и надежности соревновательной деятельности борцов.

1. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, Е.С. Лещенко. – Киев, 1989. – С. 90–92.

2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М., 2003. – С. 153.

3. Подливаев, Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на Олимпийском турнире в Сиднее / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 9. – С. 33–38.

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ АРТИСТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Рукавицына С.Л., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время художественная гимнастика получила новые возможности развития. Артистизм исполнения был официально признан одним из основных критериев исполнительского мастерства гимнасток. Теперь борьба за медали определяется не только технической сложностью, оригинальностью и чистотой исполнения, но и тем, насколько полно и красочно удастся гимнастке выразить художественную идею упражнения, передать гамму чувств и эмоций. Вопросы артистизма приобретают все большую значимость и включаются в число основных вопросов подготовки в художественной гимнастике.

В то же время следует отметить полное отсутствие какой-либо научной базы в их разработке. Нет устоявшихся понятий, определенных связей и закономерностей, используемые термины и критерии носят субъективный характер и трактуются по-разному.

Таким образом, все вышесказанное обуславливает остроту и своевременность научных исследований в этом направлении. В данной работе предпринята попытка разработать принципы артистичного движения в художественной гимнастике. По нашему мнению, к основным положениям построения артистичного движения следует отнести:

– Принцип взаимосвязи музыкальных и двигательных параметров.

Суть его заключается в том, что практически все средства музыкальной выразительности должны найти свое двигательное отражение. Мелодия, темп, ритм, метр, динамика, характер и другие должны быть отражены соответствующими двигательными параметрами: скоростью, длительностью, силой, количеством движений и т. д. [1]. Тесная связь между ними обеспечивает двигательное воплощение музыки. Если эти параметры коррелируют на среднем уровне, – следует говорить о музыкальном сопровождении движения. Если же эта связь слабая, музыка является только фоном для движения.

– Принцип эмоционального и смыслового оправдания выполняемых движений.

Этот принцип отражает активное влияние гимнастики на художественную составляющую движения. При механическом исполнении, сосредоточенном на технике, эмоции, за-