

## ИМИТАЦИОННАЯ РЕФЛЕКСИВНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

*Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Соревновательная деятельность в единоборствах характеризуется динамичными и вариативными конфликтными ситуациями, которые требуют от спортсмена оперативного принятия решения с учетом действий активно противодействующего соперника. В этом заключается сущность тактического взаимодействия участников соревнования, и поэтому тактическая подготовка в различных видах спортивной борьбы ориентирована на формирование и развитие тех психических качеств, которые способствуют быстрому выбору и реализации действия, наиболее адекватного текущей соревновательной ситуации. Все факторы, которые влияют на процесс принятия решения, можно условно разделить на три группы: представления о собственных возможностях, представления о возможностях соперника, осознание особенностей условий взаимодействия [1].

Комплексность и многофакторность ситуации принятия решения в спортивном соревновании требуют постоянного поиска новых эффективных методов развития тактических умений спортсмена. Одним из таких методов является использование в учебно-тренировочном процессе имитационных рефлексивных игр (ИРИ). Несмотря на то что первые ИРИ для единоборств были разработаны нами почти 20 лет назад [2], внедрение новых технологий в тактическую подготовку борцов не осуществляется в достаточной мере.

Рефлексивные игры можно рассматривать как разновидность психотехнических игр, которые давно и успешно используются в подготовке спортсменов [3]. Рефлексия особенностей противоборства, собственных планов и результата прошлых действий, а также ответных действий соперника является основным содержанием такой игры. Однако форма организации и проведения рефлексивной игры, когда осуществляется имитация условий соревнования в конкретном виде спорта (регламентация по времени, возможные действия соперников, правила оценки результата, система начисления очков и т. д.), делает ИРИ качественно новым упражнением для тактической подготовки спортсмена. По сравнению с традиционно используемыми формами и методами тактической подготовки борцов имитационные ролевые игры имеют следующие преимущества:

- соревновательная мотивация выполнения заданий;
- связанность принимаемых решений в целостную последовательность;
- независимость проявления тактических умений от актуального технического мастерства и функциональных возможностей;
- доступность реализации в учебно-тренировочном процессе;
- вариативность и дифференцируемость заданий по сложности;
- возможность объединения обучения с диагностикой тактических умений и психологической подготовленности.

Методика создания ИРИ предусматривает следующие этапы работы:

- анализ взаимодействий и выделение типичных действий соперников;
- определение возможных вариантов и результатов взаимодействия;
- создание сбалансированной модели взаимодействия;
- анализ условий соревнования и возможности их имитации в игре;
- конкретизация инструкции для участников ИРИ;
- разработка системы заданий для изучения типичных тактических решений.

Игровая форма упражнений тактической подготовки в спортивной борьбе повышает эффективность процесса освоения знаний и развития умений независимо от уровня физиче-

ской и технической подготовленности. Имитация отдельных взаимодействий и целостного соревнования дает практически неограниченное количество ситуаций для разработки модификаций методики.

Изменение продолжительности игры, времени принятия решения, количества возможных решений и т. д. открывает возможность дифференцировать учебно-тренировочные задания по сложности, создавая систему упражнений для тактической подготовки и новичков, и опытных спортсменов.

Компьютерная реализация ИРИ позволяет объединить развивающее упражнение с психодиагностическими методами получить комплексную оценку тактической подготовленности спортсмена в процессе выполнения заданий игры.

Таким образом, разработка и использование ИРИ актуальны для учебно-тренировочного процесса по тактической и психологической подготовке в спортивных играх и единоборствах, в том числе и спортивной борьбе.

1. Сивицкий, В.Г. Диагностика тактических умений спортсмена методом имитации типичных соревновательных ситуаций (на примере фехтования): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Сивицкий. – М., 1995. – 205 с.

2. Турецкий, Б.В. Тест-игровая программа фехтовального боя «Тактик» на базе ПЭВМ «ПК-01 Львов» / Б.В. Турецкий, В.Г. Сивицкий // Тез. докл. XI Всесоюз. конф. психологов спорта. – Минск, 1990. – С. 60–62.

3. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 134 с.

## **О НОРМИРОВАНИИ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БОРЦОВСКИХ МАНЕКЕНОВ**

*Сотский Н.Б., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Вопросы, связанные с обеспечением в ходе тренировочных занятий специфической силовой нагрузки, имеют важное значение для всех видов спортивной борьбы. В то же время анализ литературных источников, патентной документации, оценка практических особенностей тренировочного процесса борцов позволяет сделать заключение о существенном замедлении прогресса в отношении создания специфических тренажерных устройств, позволяющих обеспечивать тренировочной нагрузкой группы мышц, непосредственно участвующие в выполнении сложных технико-тактических действий, таких как широкоамплитудные броски.

Прогресс в отношении создания таких технических устройств может быть связан с оценкой реальной силовой нагрузки, имеющей место при выполнении бросков спортивной борьбы и созданием тренажеров, позволяющих обеспечить такую нагрузку в процессе тренировок.

Специфичность силового обеспечения бросков спортивной борьбы проявляется в необходимости придания вращательного движения телу соперника. Для этого, в соответствии с законами механики, необходимо образование момента силы, вызывающего вращательное движение. Кроме этого вполне очевидного утверждения следует учитывать инерционные характеристики тела соперника или имитирующего его манекена.

В соответствии со вторым законом Ньютона для вращательного движения, угловое ускорение тела прямо пропорционально моменту силы и обратно пропорционально величине