

2. Полученные лучшие показатели сильнейших борцов могут служить модельными характеристиками активных действий борцов высокой квалификации в соревновательных поединках, и рассматриваться при подготовке к ответственным стартам.

3. Выявленные средние результаты невелики и могут использоваться как модельные ориентиры при подготовке борцов в подготовительном периоде.

1. Пилоян, Р.А. Научные и практические смысловые понятия «Модель спортсмена» / Р.А.Пилоян // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – С. 69–72.

2. Эрциган, М.О. О сокращении времени борьбы / М.О. Эрциган // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 74–75.

3. Шахлай, А.М. Модельные характеристики двигательной активности высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках / А.М. Шахлай // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. – Вып. 22. – Минск: Польша, 1992. – С. 78–80.

4. Шахлай, А.М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации / А.М. Шахлай. – Минск, 1998. – С. 82.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Шарий А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

К объективным условиям деятельности тяжелоатлетов относятся содержание тренировочного процесса, его направленность, характер объема и интенсивность нагрузки, технических задач, от которых зависит состояние двигательного навыка. Соревновательная деятельность, в свою очередь, включает:

- учет общепринятых правил и условий проведения соревнований;
- их характер;
- количество участников;
- наличие конкуренции;
- регламентированное число попыток и время на их выполнение.

Как тренировочная, так и соревновательная деятельность предъявляют большие требования к личностным качествам атлета, проявлению воли, способности к концентрации внимания, осмысленности действий, устойчивости двигательного навыка и др. Индивидуальные особенности атлетов определяют динамику эмоциональных состояний, индивидуальный стиль выступления на соревнованиях, особенно настройки на выполнение предстоящих действий. Таким образом, учебно-тренировочный процесс и соревнования являются специфическим видом деятельности.

Совершенно очевидно, что психологические особенности этого вида спортивной деятельности находятся в полном соответствии с динамическими действиями, из которых складываются техника и результат в целом и др.

Анализ структуры тяжелоатлетического спорта включает психологический анализ двигательных действий атлета в тренировочном и соревновательном процессах:

- элементы владения техникой данного вида спорта;
- интеллектуально-волевые процессы (действительное мышление), наиболее ярко обнаруживающиеся в сложных видах спортивной деятельности, которая характеризуется быстро или неожиданно меняющимися ситуациями;

- эмоциональное состояние, выражающееся в положительном или отрицательном для выполнения данной спортивной деятельности общении в тонусе нервно-мышечной системы;
- психологические черты и особенности личности спортсмена, проявляющиеся в его отношении к спортивной деятельности в общем тонусе нервно-мышечной системы;
- психологические черты и особенности личности спортсмена, проявляющиеся в его отношении к спортивной деятельности в тех или иных ситуациях.

Тяжелоатлетический спорт как опосредованное противоборство характеризуется преобладанием индивидуальных действий, выполнение которых требует от атлета высокого и зачастую продолжительного физического и психического напряжения. Это предъявляет большие требования к двигательной сфере атлета. Спортивно-технический навык в тяжелой атлетике, лежащий в основе техники выполнения упражнения со штангой, формируется как сложная система «атлет – снаряд», где траекторию движения и скорость имеет не только штанга, но и почти все точки звеньев тела атлета. Рассматривая структуру навыка (техники), например, классического толчка, можно сказать, что она состоит из 2 приемов, 6 частей, 9 фаз и 22 элементов. Это, естественно, предъявляет высокие требования к психологическим механизмам управления действиями. Регистрация временных показателей техники выполнения упражнений со штангой с помощью объективных методик показывает, что выполнение упражнений со штангой с помощью эффективных методик показывает, что выполнение отдельных фаз элементов, например, подведение коленей, делится 0,1–0,15 с, подрыв выполняется 0,1–0,2 с. Время опоры ногами о помост после подрыва в рывке составляет 0,02–0,07 с, в подъеме на груди – 0,05–0,15 с. Даже находясь на пределе своих физических и психических возможностей, атлет обязан выполнить свои действия в установленных интервалах, чтоб обеспечивать успешное завершение попытки.

Основными видами двигательных операций и действий в упражнениях со штангой являются скоростно-силовые действия, которые выполняются в быстро сменяющихся друг друга режимах (преодолевающим, уступающим и статическом) и требуют от атлета высокоразвитой сенсомоторики, самообладания, смелости, способности управлять этими действиями и своим эмоциональным состоянием и т. д. Содержание двигательных действий тяжелоатлета характеризуется относительным постоянством их состава в ходе соревнований и определенным варьированием в тренировке. Но вместе с тем они являются сложными по координации движения, которые продолжают усложняться с увеличением веса снаряда и экстремальности условий их выполнения. Операция, действия и элемент движения, входящие в состав соревновательных упражнений, очень разнообразны по форме, амплитуде и направлению, изменяются по всем параметрам скорости траектории движения. В отличие от технических действий в других видах спорта, упражнения со штангой не имеют подготовительных движений. Соревновательное упражнение со штангой носит целостный характер и выполняется одним непрерывным движением от положения старта до фиксации снаряда. При этом завершение выполнения 1-й фазы движения способствует подготовке к началу движения следующей фазы. Решающей фазой является «подрыв», где развивает необходимое максимальное усилие для подъема штанги, обеспечивает необходимую высоту и нужное направление движения. Особенности движения рук, ног, туловища и штанги в этой фазе характеризуются высокой координацией действий, созданием общего центра тяжести «атлет – снаряд», развитием усилия взрывного характера, превышающего силу тяжести снаряда, быстротой смены высокого мышечного напряжения расслаблением. Завершающая часть этой фазы и начало последующей (уход и подъем) требуют особой точности. Малейшая неточность рук, туловища, расстановка ног приводит к ошибке в траектории движения и других параметрах в целом к неудачным попыткам.

Обеспечение спортивной деятельности тяжелоатлетов происходит в результате участия целого комплекса психических процессов, при этом проявление психомоторных функ-

ций атлетов реализуется на высоком уровне скорости и точности реакции. Высокая скорость и точность реакции атлета характеризует не только уровень двигательного навыка, но в первую очередь, раскрывает способность атлета к психическому обеспечению двигательной деятельности. Необходимость атлета быстро реагировать на изменения в составе движения снаряда и самодвижения в ходе выполнения упражнения связана с наличием сбивающих факторов, сложной структурой двигательного акта, высокой скоростью подъема штанги, наличием взаимообусловленных траекторий движения штанги и атлета и т. д., например, реакция атлета на переключение движения с одной фазы на другую, на возникающие неточности их выполнения и появления в этой связи компенсаторных действий, являются осознанными ответными и контролирующими действиями. Реакции тяжелоатлета имеют сложный характер, так как сложными являются координации движений, а именно: после максимальных мышечных напряжений поступает мгновенное их расслабление с мгновенным изменением поз, положений звеньев тела и сложных изменений во всей биомеханике подъема штанги. Почти все реакции атлета в ходе выполнения упражнения совершаются на базе чувствительности. При этом реакции атлета не только отражают воспринимаемое в данный момент или предыдущее положение снаряда и тела атлета, но и обладают экстраполирующими функциями, на базе которых производится коррекция технического действия. Кроме того, выполнения отдельных фаз классических упражнений можно рассматривать с позиции перцептивной антиципации. Она заключается в том, что атлет контролирует движение штанги и стремится зафиксировать ее в точке (на прямых руках или на груди), которая обеспечивает наибольшую надежность выполнения упражнений со штангой, действуя при этом с физическим напряжением. Под влиянием тренировки у тяжелоатлетов сокращается и моторный период реакции, но не меньшее значение в реакции тяжелоатлета имеет правильное регулирование силовых, а вслед за ним – и скоростного компонента движения. Это связано с наличием скоростно-ритмической структуры при выполнении классических упражнений, необходимостью их коррекции и сохранения параметров в оптимальных условиях, точностью их выполнения. Характерным для реакций тяжелоатлета является то, что они представляют собой реакции на перемещения в различных плоскостях звеньев тела и снаряда, т. е. являются своеобразными реакциями на движущиеся объекты. Таким образом, реакции тяжелоатлета являются сложными и точными, характеризуются высокой дифференцированностью усилий и быстротой реагирования, что в целом обеспечивает готовность к быстрым движениям и сохранению выработанного динамического стереотипа.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ

Юламанова Г.М., канд. филол. наук, доцент,

Башкирский институт физической культуры (филиал)

Уральского государственного университета физической культуры,

Российская Федерация

Для успешной соревновательной деятельности фехтовальщикам с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) необходимо освоение большого количества приемов со сложной координационной структурой. При выполнении специализированных движений необходима высокая точность и быстрота двигательной реакции, в соревновательном поединке необходимо умение быстро перестраиваться к постоянно меняющимся ситуациям, приспосабливаться к различным стилям ведения боев с противником. Сорев-