

Проводя анализ соревновательной деятельности, мы принимали во внимание, что главной задачей сезона 2007 г. для юношей и юниоров по выездке было получение командной квалификации к чемпионату Европы. В главном старте сезона – чемпионате Европы – юноши выступили ниже своих возможностей, и команда не получила запланированный результат, хотя в отдельных программах результат был близок к плану. Как отмечают тренеры сборной команды, основной период подготовки (зимний) юноши готовились в переполненном манеже. Отсюда снижение процента выполнения планируемого объема подготовки в подготовительном периоде.

Итоги сезона 2007/2008 гг. позволяют сделать вывод, что задачи, поставленные для спортсменки юношеского резерва, были выполнены на 50 % в силу объективных обстоятельств (отмена основных соревнований, болезнь лошади). Ведущая спортсменка юниорского состава сборной в полном объеме выполнила плановое задание. Она одержала победу на основных соревнованиях и в главном старте сезона показала достойный результат 66–68 %.

Выводы. Таким образом, улучшение качества учебно-тренировочного процесса в конном спорте неразрывно связано с формированием единых методических подходов: к системе отбора всадников, подбора спортивных пар «всадник – лошадь», к централизованной подготовке национальной команды; к основам планирования тренировочного процесса. Для этого необходимо:

- создание объективной системы контроля подготовленности всадников и спортивных лошадей;

- выявление тренеров, способных решать задачи подготовки всадников и лошадей международного уровня;

- постоянное обсуждение на тренерских советах результатов прошедшего тренировочного этапа; активное внедрение новых вариантов научно обоснованной и практически проверенной системы тренировок.

Основным условием зачисления молодых перспективных всадников в состав национальной команды Республики Беларусь является обязательное закрепление за спортсменом государственных лошадей для последующей их подготовки (в резерве), а также заключение ветврача национальной команды о состоянии здоровья лошадей, закрепленных за спортсменом-штатником.

1. Горохова, А.В., Петухова, Н.А. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // *Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-методолог. конф.*; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко – Минск, 1997. – С. 15–39.

3. «Rules For Dressage Events, 21-st edition» – Federation Equestre Internationale, Switzerland, 2006.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Эффективность управления спортивной тренировкой проявляется в комплексном использовании всех основных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) при главенствующей роли одной из них на определенном этапе развития.

Повысившаяся в последнее время в связи с изменением правил соревнований интенсивность ведения борцами соревновательных поединков требует перераспределения средств подготовки на предсоревновательном этапе с увеличением объема и особенно интенсивности специальных тактико-технических действий и моделирования соревновательной деятельности.

На основании многолетнего анализа соревновательной деятельности на крупнейших международных турнирах по греко-римской и вольной борьбе была поставлена задача определить современное направление развития технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что наряду с многочисленными исследованиями физической, технической и психологической подготовленности борцов высокого класса относительно мало уделялось внимания изучению тактических действий в новых условиях соревнований.

На современном этапе развития спортивной борьбы борцы высокого класса обладают сравнительно равными физическими возможностями и поэтому очевидна необходимость поиска новых путей повышения эффективности подготовки как за счет совершенствования резервных способностей организма, так и за счет других факторов тренированности. В этом плане особое значение приобретает тактическая подготовка, выступающая как один из решающих факторов в достижении высоких спортивных результатов.

В настоящее время на крупнейших международных турнирах в каждой весовой категории имеются несколько равных по своим силам борцов, владеющих высокими показателями технико-тактических действий и уровнем физических качеств. В связи с этим решающим будет подведение спортсменов в наивысшей форме готовности к соревнованиям и конкретно к каждому поединку. Здесь много зависит не только от спортсмена, но и от профессионализма тренера. Большое значение приобретает надежность борьбы в партере, особенно у борцов греко-римского стиля, являющегося одним из основных критериев при определении класса борца. Необходимо повысить эффективность ведения поединка борцом, находящимся в положении нижнего, где наряду с надежной защитой важно уметь своевременно выполнять контрприемы.

Тактика борьбы непрерывно развивается и обогащается благодаря творчеству спортсменов и тренеров. Она в значительной мере определяется правилами соревнований и неизбежно обновляется, если в них вносятся изменения. При этом одни тактические действия теряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают ее. Возникают также новые тактические варианты борьбы [1].

В последние годы в правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе довольно часто вносились различные коррективы, изменилась продолжительность и формула схватки. Весьма существенно повышена роль технико-тактической оснащенности борцов, и, в частности, выполнение различных бросков, особенно с большой амплитудой. Все это обязывает спортсменов тактически грамотно проводить поединок.

Высокое и разнообразное техническое мастерство борца, способность из большого числа исходных положений выполнять свои излюбленные приемы, умение выбрать благоприятный момент для атаки позволяет борцу тактически грамотно проводить поединки.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости дает возможность борцу избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. В связи с тем, что большинство действий борца в схватке является ответной реакцией на действие соперника, важное значение имеет кожно-мышечная чувствительность спортсмена. Именно это качество в значительной мере определяет быстроту ответной реакции. Высокоразвитая кожно-мышечная чувствительность наряду с совершенной техникой и опытом позволяют спортсме-

ну четко и своевременно реагировать на любую мгновенно возникшую ситуацию в схватке и в соревнованиях, продолжительное время вести борьбу энергично, в полную силу [2].

Необходимость повышения темпа схватки предъявляет повышенные требования к скоростно-силовой подготовленности и анаэробным возможностям борцов. Для повышения уровня скоростно-силовых качеств и выносливости используются круговые и интервальные тренировки, а также специальные комплексы упражнений, которые близки по координации движений и характеру мышечного напряжения к двигательной деятельности в борьбе.

На тактические возможности борца наряду с техникой и физической оснащенностью влияет и психологическая подготовленность. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным принимать целесообразные решения в острых моментах поединка, избирать выгодные тактические варианты. От способности борца мгновенно воспринимать и тактически грамотно оценивать быстро меняющуюся обстановку в схватке, действовать в наиболее выгодный момент во многом зависит быстрота выполнения приема и сила воздействия на соперника. Большое значение приобретает высокий темп схватки и опережение действий соперника, преследование его при различных обстоятельствах, умение мгновенно концентрировать свое внимание при выполнении приема и защиты. Тактически грамотно следует вести поединок на краю ковра. Борцы высокого класса между выполнением приемов делают так называемые элементы межприемного активного перемещения, захваты, сковывание, вязание рук, швунги, теснение, рывки и т. д.

Весьма важным фактором является умение проявлять усилия взрывного характера для выполнения того или иного технического действия и быть способным провести прием в конце поединка, для чего необходимо обладать высоким уровнем силовой и скоростно-силовой подготовки, трансформированной в солидную специальную выносливость.

Следует учитывать, что в спортивной борьбе на этапе непосредственной подготовки к ответственным состязаниям при сравнительно равных показателях в физической, технической и психологической подготовленности высококвалифицированных борцов решающее значение принадлежит тактической подготовке [2].

В тактике ведения борцовского поединка выделяют три основных тактических способа: натиск, прессинг, выжидание [4, 5]. Отмечают, что натиск является основной обязательной формой тактического ведения схватки, характеризуется непрерывными атаками, на его фоне выполняются приемы. Натиск в течение всей схватки могут применять борцы, обладающие высокой специальной выносливостью и техническим превосходством над противником.

В зависимости от подготовленности борца натиск может осуществляться с большей или меньшей вариативностью атак. Он перемежается с выжиданием или прессингом. Прессинг включает силовое давление, надежный захват, толчки, рывки, швунги. Он характерен для более выносливого и сильного борца. Цель выжидания – сохранить силы и преимущество в баллах, и при атаке противника выполнить контрприем.

Уровень мастерства борца в значительной степени зависит от умения выполнять технические и тактические действия в поединке под воздействием сбивающих факторов. Высокий уровень подготовленности борца, учет сбивающих факторов в поединке, преодоление их в тренировочных условиях в различных ситуациях, устойчивость спортивной техники против сбивающих факторов, например предстартовое эмоциональное состояние, повышает результативность соревнований.

Планирование технико-тактических действий, моделирование способов единоборства с противником в возможных складывающихся ситуациях, учитывающих подготовленность соперника и его тактические замыслы, приобретает огромную значимость в достижении высоких спортивных результатов. Зная сильные и слабые стороны в подготовке

соперника, можно смоделировать технико-тактические действия соперника в схватке. Задавая определенную установку спортсмену, тренер приближает тренировочные условия к соревновательным, что, по мнению многих специалистов, определяет эффективность учебно-тренировочного процесса [1]. Индивидуализируя тренировочный процесс на основе целевых технико-тактических установок, варьируя ситуационные моменты, связанные с возможными действиями противника, можно добиться в подготовке спортсмена на основе многократного повторения упражнения или какого-нибудь задания двигательной стереотипности [31]. Образовавшийся в тренировочных условиях динамический стереотип позволяет спортсмену четко действовать в условиях соревновательной схватки, заранее предупреждая возможные действия соперника. В успешной тактической подготовке спортсмена к соревнованию большое значение придается умелому подбору партнеров, обладающих способностью воспроизводить стиль и манеру ведения поединка соперником. Весьма важно и создание в тренировочных условиях различных складывающихся в ходе поединка ситуаций, среди которых борец должен выбрать наиболее оптимальный вариант выполнения соответствующего приема.

1. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: ФИС. 1987. – 151 с.

2. Севчук, А.Н. Особенности тактической подготовки борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Севчук. – М., 1985. – 140 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДОВ

Рукавицын Д.Б., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет культуры и искусств,

Рукавицын Б.Н., канд. пед. наук,

Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по борьбе № 7

г. Минска,

Республика Беларусь

Борьба – это современный сложнокоординационный вид спорта, который требует от спортсменов не только отличного физического развития и хороших функциональных качеств, но и высокой активности в тренировочном процессе.

Однако управление тренировочным процессом спортсменов-борцов является сложной комплексной задачей, в которую входят управление различными видами и формами физических и функциональных нагрузок как аэробной, так и анаэробной направленности, а также контроль за технико-тактической подготовкой борцов [1, 2].

Эта задача решается инструментальными методами управления и контроля за процессом тренировки борцов. Срочная информация и оперативный контроль за состоянием спортсмена позволяют решать множество задач и поднять качество тренировки на более высокий уровень [3].

Нами было разработано устройство для управления и контроля за тренировочным процессом в спортивной борьбе (рисунок).