

1. Турецкий, Б.В. Парные упражнения как метод подготовки спортсменов высокого класса: метод. рекомендации /Б.В. Турецкий, В.Ф. Жданович. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 22 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоров'я, 1985. – 80 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОЕДИНКАМ

*Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент, Медведь А.В., профессор,
Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор,*
Белорусский государственный университет физической культуры,
Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
Республика Беларусь

В спортивной борьбе основным средством подготовки к соревнованиям являются тренировочные схватки, проводимые по соревновательной формуле. И от их эффективности во многом зависит успех выступления на соревнованиях. Однако, как показала практика, по напряженности, интенсивности, двигательной активности они значительно уступают соревновательным [1]. Повысить эффективность соревновательных схваток, максимально приблизить их по всем показателям к соревновательным можно использованием моделей продолжительности активных наступательных действий. В спортивной борьбе одним из интегральных показателей, определяющих достижение победы в поединке, является продолжительность активных наступательных действий. Это обусловлено тем, что современные правила соревнований требуют от спортсменов активных наступательных действий на протяжении всего поединка [2]. Если спортсмен не выполняет данные требования, его наказывают предупреждением за пассивность, что в большинстве случаев приводит к поражению. Кроме этого, для определения влияния активных действий на победу в поединках была проведена корреляция между показателями продолжительности активности и результатами схваток. Полученный коэффициент корреляции 0,92 свидетельствует о высоком влиянии активности борцов на достижение победы в соревновательной деятельности.

Правила соревнований обязывают спортсмена вести активную деятельность с первых до последних секунд встречи на пределе своих функциональных возможностей. Поэтому по продолжительности активных действий можно косвенно судить об уровне развития специальной выносливости борцов.

Одной из важнейших задач, стоящих перед тренерами и научными работниками в спортивной борьбе, является максимальное повышение активных наступательных действий борцов в соревновательных поединках. Для целенаправленной эффективности работы по интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов необходимо иметь модельные характеристики продолжительности активных действий в поединках борцов высокой квалификации.

Изучение научно-методической литературы показало, что затронутому вопросу уделено определенное внимание. Имеются работы [3, 4], в которых раскрыты данные об моделях активных действий высококвалифицированных борцов в шестиминутных поединках, в пятиминутных схватках. В настоящее время продолжительность единоборства сокращена до 4 минут и разработанные модельные характеристики потеряли свою информативность и не могут быть использованы в практической работе.

В связи с вышесказанным целью нашей работы было исследование продолжительности активных действий борцов высокой квалификации в соревновательных поединках и разработка модельных характеристик активности. Кроме данного показателя для получения более полной картины функциональных возможностей борцов и интенсивности борьбы был исследован такой достаточно информативный показатель, как частота сердечных сокращений. Исследование активных действий осуществлялось на международном турнире на призы А. Медведя. Изучено 132 поединка.

Использовались такие методы исследования, как электрокардиография и разработанная методика изучения активности.

Таблица – Активность высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках

Весовые категории	Средняя продолжительность активных действий за схватку, с		ЧСС за 10 с	Средние показатели лучших активных действий за схватку, с		ЧСС за 10 с
	$x \pm 5$	%		$x \pm 5$	%	
55	112,8±10,1	47,1	30,8±1,1	145,4±4,2	60,6	31,1±0,8
60	108,1±9,2	45,3	31,1±1,2	139,6±3,8	58,2	31,1±1,0
66	107,5±9,4	44,8	30,6±1,2	142,5±4,4	59,4	30,9±0,9
74	104,5±8,6	43,6	30,9±1,0	127,6±4,9	53,2	31,0±0,8
84	97,9±9,3	40,8	30,8±1,1	123,6±3,6	51,5	31,1±1,0
96	98,6±8,2	41,1	30,9±1,2	118,3±4,1	49,3	31,2±0,9
120	91,8±8,8	38,3	30,4±1,3	113,5±3,8	47,1	34,0±0,9

Полученные результаты исследования (таблица) активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках показали, что двигательная активность спортсменов высшей квалификации в соревновательных поединках довольно высокая. Следует отметить, что средние результаты борцов находятся в пределах 91,8–112,8 секунд (38,3–47,1 % ко времени поединка). В весовой категории до 55 кг отмечен самый высокий средний показатель. Он равен 112,8 секундам, что составляет 47,1 % ко времени схватки. В весе до 60 кг результат несколько ниже – 108,1 секунд. Результаты исследований показывают, что с увеличением веса спортсменов двигательная активность на ковре уменьшается. Так, в среднем весе (до 74 кг) продолжительность активных действий составляет 104,5 секунды (43,6 %). В полутяжелой весовой категории (до 96 кг) средний результат составляет 98,6 секунды (41,1 %). В тяжелом весе 91,8 секунды (38,3 %). Существенно отличаются от средних показателей лучшие результаты сильнейших спортсменов. Они находятся в пределах 113,5–145,4 секунд (47,1–60,6 % ко времени поединка). Самая высокая продолжительность активных действий зарегистрирована в весовой категории до 55 кг она составляет 145,4 секунды (60,6 %). В более тяжелых весах активность спортсменов снижается. Так, в весе до 60 кг она составляет 139,6 секунд (58,2 %), до 66 кг 142,5 секунды (59,4 %), до 74 кг 127,6 секунды (58,2 %) и т. д. В тяжелом весе лучший результат составляет 113,5 секунды (47,1 %).

Полученные результаты исследования ЧСС у спортсменов, показавших среднюю и лучшую продолжительность активных действий, позволяют отметить, что борцы проводили поединки на пределе своих функциональных возможностей с максимальной интенсивностью.

Подводя итоги проведенным исследованиям, можно сделать следующие выводы:

1. С увеличением веса спортсмена наблюдается снижение продолжительности активных наступательных действий борцов.

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;