

Анализ полученных данных выявил наличие согласованности мнений у тренеров высшей категории ( $W=0,746$ ), в вопросах соотношения средств подготовки и значимости физических качеств, в тренировочном процессе юных каратистов 7–9 лет на этапе предварительной подготовки. Чего не скажешь о тренерах, имеющих вторую категорию, взаимосвязь во мнениях, у которых по изучаемым вопросам отсутствует ( $W=0,336$ ), так же, как и отсутствует взаимосвязь мнений тренеров высшей и второй категории ( $W=0,305$ ).

На наш взгляд, различие во мнениях специалистов и отсутствие их согласованности по вопросам специализированности и направленности средств в тренировочном процессе юных каратистов сформировано многими факторами, основными из которых являются:

– многообразие школ и стилей каратэ, для которых характерна концентрация внимания на различных видах подготовки;

– особенности учебно-материальной базы, на которой осуществляется тренировочный процесс;

– уровень теоретической и практической подготовленности тренера.

Полученные данные позволяют сделать предположение о том, что мнение тренеров высшей категории по исследуемым проблемам является более согласованным.

Результаты исследования указывают на необходимость дальнейшего изучения этой проблеме с целью подтверждения достоверности полученных в анкетировании результатов.

1. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культ. и училищ олимп. резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 795 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

3. Прокудин, К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Б. Прокудин.– Коломна, 2000. – 22 с.

4. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. – Киев: Олимп. лит. , 2004. – 806 с.

6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туман. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА БОРЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Лихач А.И.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Из многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, большой популярностью пользуется спортивная борьба.

Практикуется и доказано учеными, что занятия спортивной борьбой с раннего возраста (10–11 лет) – верный способ подготовки борцов высокого класса. Данному вопросу уделяется большое внимание у нас в стране и за рубежом. Отделения греко-римской и вольной борьбы сейчас имеются во всех ДЮСШ нашей республики. Поэтому в настоящее время спортивной борьбой занимается большое количество подростков и юношей.

Организм юношей находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, недостаточно развита сила мышц, они в большей степени реагируют на внешние раздражители. Вот почему каждый тренер-преподаватель, работающий с борцами юного возраста, должен обязательно готовиться к учебно-тренировочному занятию, продумывать занятие во всех деталях, подбирать такие упражнения и средства, которые бы всегда вызывали у ребят интерес и заставляли бы их быть предельно внимательными и активными, чтобы с занятий они всегда уходили с чувством большого удовлетворения, с приподнятым настроением.

В последние годы борьба идет в направлении повышения интенсивности. Учитывая современные тенденции соревновательной деятельности в греко-римской и вольной борьбе, намного увеличился темп схваток. От борца требуется скоростная выносливость, быстрота реакции, смелость, решительность, высокая техника, гибкая тактика, большая воля к победе. Все эти качества закладываются в юношеском возрасте.

Анализ и наблюдения за юными борцами показали, что даже сильнейшие из них, победители и призеры соревнований, имеют существенные недостатки в технической подготовке.

Эти недостатки сводятся к следующему:

1. Большинство занимающихся не владеют основными приемами всех классификационных групп.
2. Многие неравноценно владеют изученными приемами в обе стороны.
3. Слабо владеют простейшими комбинациями, контрприемами от основных приемов в стойке и партере.
4. Наблюдается резкое отставание технической подготовки борьбы в партере от борьбы в стойке.

Причины перечисленных недостатков в технической подготовке заключаются в том, что тренеры на местах, работающие с подростками и юношами, не придерживаются методики четкой последовательности изучения и совершенствования приемов, не доводят изученные приемы до высокого технического уровня.

Одной из причин технической ограниченности юных борцов является натаскивание, необоснованно частые выступления в соревнованиях. Юноше просто некогда работать над изучением новых и совершенствованием старых изученных приемов. Каждая тренировка должна быть интересной, насыщенной, эмоциональной. Вялое, скучное проведение занятий приводит к тому, что постепенно у занимающихся снижается интерес, они становятся менее активными, пропускают тренировку, а иногда и совсем бросают занятия борьбой.

Обучение физическим упражнениям является процессом формирования двигательного навыка и подчинено закономерностям образования специализированного условного рефлекса.

Показав и объяснив движение (прием), тренер создает для борцов представление об изучаемом движении. Затем борцы приступают к их изучению.

При выполнении движения в коре больших полушарий мозга возбуждаются определенные клетки, которые посылают импульс соответствующим мышцам. Чтобы остальные мышцы при этом не напрягались, управляющие ими клетки должны находиться в состоянии торможения.

В начальной стадии образования динамического стереотипа одновременно приходят в возбуждение многие двигательные клетки, а соответственно, приходят в действие мышцы, которые не должны принимать участие в работе.

Движения выполняются скованно, напряженно. Это соответствует первой фазе образования двигательного навыка. Она характеризуется процессом иррадиации возбуждения в коре головного мозга.

По мере овладения движением (когда борцы устраняют ошибки) между двигательными центрами, расположенными в коре больших полушарий, образуются временные связи. В коре возникают сложные системы чередования процессов возбуждения и торможения. В выполнении движения принимают участие только необходимые мышцы.

Постепенно распределяется включение тех или других мышечных групп в выполняемое действие и движения становятся легкими и выполняются более качественно. Одновременно образуется связь между двигательной зоной и центрами различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), что обеспечивает рассредоточенное участие в работе всех систем организма. Это соответствует второй фазе образования двигательного навыка, но под контролем центральной нервной системы.

После многократных повторений разучиваемого движения временные связи уточняются и образуются двигательные стереотипы, внешним проявлением которых является двигательный навык. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Деятельность двигательной системы и внутренних органов соответствует характеру и интенсивности выполнения движения.

Третья фаза характеризуется формированием автоматизированного выполнения изучаемого действия и образованием динамического стереотипа. Становление динамического стереотипа не позволяет выполнять изученные действия в разнообразных условиях ведения схватки. В связи с этим тренеру-преподавателю необходимо искать способы и средства изменения сформированного в упрощенных условиях динамического стереотипа на применение изучаемых приемов в усложненных вариантах.

При оценке важное значение имеют первые две фазы становления двигательного навыка, в тренировке – третья фаза. Для успешного обучения приему необходимо чтобы борцы ясно представляли изучаемые движения, контролировали свои действия, понимали ошибки, стремились правильно выполнять движения в целом.

Данное положение требует от тренера проведения занятий с занимающимися при повышенном интересе и активности. Это достигается применением разнообразных упражнений и методов их реализации.

Упражнения должны быть доступными по сложности и трудности и постепенно усложняться.

Быстрота выработки навыка зависит от типа нервной системы борца, от количества образовавшихся у него временных связей, от методики обучения.

Чем богаче запас элементов техники борьбы, тем больше предпосылок для успешного образования новых движений, связок и комбинаций из них. С самого начала надо следить, чтобы борцы правильно выполняли действия, исправляли каждую ошибку. Переучивать неправильный навык гораздо сложнее, чем предотвратить его появление.

Двигательный навык может быть выработан лишь в результате многократных повторений.

Повторения (совершенствование) движения должны осуществляться в постепенно и постоянно усложняющихся условиях. Процесс должен строиться таким образом, чтобы освоенные действия могли быть применены в условиях соревновательных схваток. Этому способствует применение метода изменяемых условий с использованием в работе широкого блока так называемых «сбивающих» факторов.

Совершенствование техники и тактики должно проводиться с различными партнерами по уровню подготовленности, весу и росту. Применение схваток с различными заданиями и требованием обязательного выполнения. В связи с большими психологическими напряжениями, возникающими у борцов при изменении условий выполнения привычных технико-тактических действий в соревновательной деятельности, борцу следует чаще выступать в соревнованиях чтобы научиться применять приобретенные навыки. Умение бороться не может быть выработано никакими другими способами.

1. Бекетов, В.А. Формирование у юных борцов мобилизационной готовности к разнонаправленному характеру тренировочных воздействий / В.А. Бекетов. – М.: 1988. – С. 27–30.
2. Игуменов, В.М., Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ГИМНАСТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПЕКИНЕ

**Миронов В.М., канд. пед. наук, профессор,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Стратегической целью для мужской сборной команды являлось создание коллектива гимнастов, способного не только завоевать лицензию на право участия в Олимпиаде, но и выдержать конкуренцию со стороны сильнейших команд мира, добиться призовых мест в многоборье и в его отдельных видах [1].

В плане реализации тактических задач при подготовке команды предприняты необходимые меры, позволившие достичь высокого уровня готовности команды, ее лидеров и успешно выступить на главных отборочных (лицензионных) соревнованиях, прежде всего – на чемпионате мира 2007 года. Как известно, эту задачу белорусы выполнили. Достигнутый гимнастами уровень исполнительского мастерства и трудности соревновательных программ отвечали прогнозу и модельным характеристикам по основным параметрам подготовленности.

Уровень достижений мировой «элиты» на Олимпийских играх в Пекине оказался, как и ожидалось, очень высоким. И хотя белорусской команде не удалось пробиться в финал, 10-е место (357,925 балла) в квалификации, – это результат достойный, хотя он явно ниже прогнозируемого. Ниже своих возможностей выступили все гимнасты, в том числе и лидер команды Д. Савицкий (12-е место). Лучший результат белорусской команды в квалификационном турнире Олимпийских игр в Пекине – в упражнениях на коне (5-е место) – таблица 1.

Таблица 1 – Итоги выступления белорусских гимнастов на Олимпийских играх в Пекине (в квалификации)

Гимнасты	Виды многоборья						
	в/у	конь	кольца	прыжок	брусья	перекладина	сумма и место
Савицкий Д.	14,375	14,525	15,175	16,300	15,700	14,575	90,650 (12)
Савенков Д.	14,525	13,525	13,750	15,675	14,800	14,750	87,025 (33)
Козлов И.	14,025	12,675	14,925	15,275	–	–	
Игнатович А.	–	15,075	–	–	–	13,000	
Царевич А.	14,300	14,450	–	–	15,175	14,850	
Касперович Д.	14,675	–	15,275	16,500	15,325	14,250	
Команда	57,875 (11)	57,575 (5)	59,125 (11)	63,750 (10–11)	61,200 (8)	58,425 (8)	10
Примечание – В скобках – занятые места							