

3. Тактика выступления в соревнованиях.

Деление это условное, ибо практически все три раздела органически связаны между собой и дополняют друг друга. Решая тактические задачи проведения технических действий, борец одновременно выполняет тактический план ведения схватки и план участия в соревновании в целом. Тактика же ведения схватки складывается из ряда тактических задач, в том числе и задач, направленных на выполнение конкретных технических действий и достижение успеха в соревновании. В свою очередь из тактического плана участия в соревновании вытекают конкретные задачи по ведению той или иной схватки и выполнению отдельных технических действий.

Но основное содержание каждого из этих разделов тактики различно. В первом разделе разбираются условия, при которых становится возможным эффективное выполнение приемов, контрприемов и защит, способы создания этих условий и правильное их использование. Во втором – рассматриваются виды тактики, тактический план ведения схватки, его построение и реализация, пути и способы достижения победы в схватке с конкретным противником. Третий раздел освещает взаимосвязи между тактическими задачами отдельных схваток, распределение сил, поведение борца в соревнованиях различного рода и другие тактические действия, направленные на достижение наилучших результатов в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев, Э.Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. Г. Алиев ; Всерос. научно-исследоват. ин-т физ. культуры и спорта.–М.,2002.–18с.
2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков; Всерос. науч.исслед. ин–т физ. культуры. – М., 2003. – 208 с.
3. Хижевский, О.В. Самбо – Мн. Изд-во Гревцова, 2014 г. – 352 с.

УДК [796. 011.3:797.212.14]-053.6

Д.А. Игнатович, ст. преп.;
В.С. Знатнов, магистрант (БГПУ, г. Минск)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 12–13 ЛЕТ

Общеизвестно, что в современном мире нерациональный образ жизни и двигательной активности приводят к гипокинезии, ухудшению работоспособности, слабостисердечно-сосудистой системы, опорно-

двигательного аппарата, снижению иммунитета не только у взрослого населения, но и у подрастающего поколения. Выходом из сложившегося положения может служить рациональное построение школьного и внешкольного двигательного режима, а также привлечение детей к занятиям плаванием. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, а умение плавать относится к числу жизненно важных и необходимых навыков для детей.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования показывает, что одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных пловцов является строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей [1].

Возраст 12–13 лет является периодом продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств юных спортсменов. Основной направленностью физического воспитания в этом возрасте является формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. Поэтому необходимо грамотно выбирать средства и методы тренировки, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

От 12 до 13 лет у мальчиков наблюдается благоприятный период для улучшения целого ряда показателей техники плавания. В соответствии с этим рекомендуются средства, направленные на увеличение длины шага, скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке, развитие силы тяги при плавании в координации и по элементам. Мальчики данного возраста способны наиболее эффективно управлять пространственными параметрами движений и осваивать сложные элементы техники, поэтому лучше уделять внимание исправлению всех видов ошибок и добиваться техники плавания, близкой к «идеальной» [2].

Относительно равномерные темпы прироста показателей техники у девочек от 12 до 13 лет диктуют необходимость умеренного использования средств совершенствования техники плавания спортивными способами. Некоторое снижение координационных способностей сказывается на качестве выполнения плавательных движений, которые характеризуются увеличением количества ошибок по сравнению с периодом 9–10 лет. Однако у школьниц 12–13 лет сохраняется способность осваивать на высоком уровне элементы, требующие хорошей

подвижности в суставах. Поэтому в процессе занятий необходимо уделять внимание совершенствованию подобных элементов и устранению ошибок в их выполнении [2].

Скоростно-силовые способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство темпового варианта техники плавания избранным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного напряжения, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, важнейшая предпосылка высокого уровня скоростно-силовых способностей [3].

Скоростно-силовые способности пловца характеризуются умением проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью. Удержать такую скорость квалифицированный взрослый пловец может на отрезке не более 75 м, пловец-подросток – на отрезке не более 50 м. Максимальная скорость движений пловца зависит также от специальной силовой подготовленности, от мощности анаэробных алактатных источников энергии [3].

Развитию скоростно-силовых способностей юных пловцов (прежде всего на этапе базовой подготовки) способствует: развитие элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа). Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростно-силовых способностей в более зрелые годы [3].

Воспитание скоростно-силовых способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего, добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника плавания, тем в большем объеме используются в учебно-тренировочных группах эстафеты и игры, связанные со спринтерским плаванием на коротких отрезках. По мере прочного овладения основами техники (примерно 3–4-й годы подготовки в учебно-тренировочной группе) ставится задача постепенно увеличивать силу гребковых движений, сохраняя их точность и легкость [4].

Основные методы, для воспитания скоростных способностей – это повторный, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный. Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируют после разминки, в первой части занятия, а в тренировочном

микроцикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой. В практике спортивного плавания часто случается так, что пловцы показывают высокие результаты на коротких отрезках дистанции в конце тренировочного занятия [4].

Таким образом, скоростно-силовые способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Методика подготовки плаванию пловцов 12–13 лет должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворженевский, И.В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 301 с.
2. Бочин, В.П. Возрастные закономерности формирования скоростных возможностей при плавании спортивными способами и методика их воспитания в многолетней подготовке пловца. – Омск: СибГАФК, 2001. – 32с.
3. Гринев, В.Т. Биомеханические основы обучения плаванию / В.Т. Гринев. – Краснодар: ГИФК, 2010. – 81 с.
4. Бажанов, А.В. Влияние видов подготовленности и их взаимосвязь на спортивный результат у юных пловцов / А.В. Бажанов, Г.К. Бажанова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. – 2011. – С. 42–46.

УДК 796.012.23:796.4

Е.В. Знатнова, доц., канд. пед. наук
Ван Инань, магистрант (БГПУ, г. Минск)

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИТНЕС-ЙОГИ

В современном мире научно-технического прогресса отмечается снижение двигательной активности человека, а также повышение нервно-психических нагрузок. Доказано, что занятия фитнес-йогой успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности занимающихся [1].

Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно в настоящее время не только в нашей стране, но и во всем мире. Занятия йогой благотворно влияют не только