

Эффективность физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СУО, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их, зависит оздоровительный результат, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельности. Для повышения эффективности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на нашей кафедре выпущено методическое пособие.

И второй важный вывод касается того, что несмотря на достаточно низкий по сравнению с другими вузами процент студентов, отнесенных к СУО, у нас наблюдается рост числа студентов, отнесенных к подготовительной группе, что тоже требует особого внимания.

УДК 796.015.136:796.8

Е.Н. Гайсенкович, преп. (БГТУ, г. Минск);
А.И. Стебаков, преп. (БГПУ, г. Минск)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Тактическая подготовка – одна из важнейших сторон мастерства борца, приобретающая тем большее значение, чем выше его квалификация.

Как бы хорошо ни владел спортсмен техникой борьбы, он никогда не достигнет высокого уровня мастерства, если слабо подготовлен тактически. Не умея создавать и правильно использовать складывающиеся в процессе схватки благоприятные ситуации, невозможно квалифицированно выполнить в ходе поединка ни одного технического действия.

Но и тактическое мастерство, в свою очередь, зависит в большей степени от технической, физической и волевой подготовки борца.

Если борец в совершенстве владеет техникой борьбы в стойке и партере, умеет проводить технические действия в различных ситуациях – перед ним открываются широкие возможности для тактических действий.

Чем разнообразнее техника борца, тем богаче и оригинальнее его тактика.

Спортсмен, технический арсенал которого исчерпывается одним-двумя приемами, всегда будет страдать тактической ограниченностью.

Нельзя, правда, утверждать, что борцы с узко ограниченным техническим и тактическим арсеналом не добиваются успехов. Известны случаи, когда такие спортсмены побеждали в ответственных соревнованиях. Но нет сомнения в том, что только при широком диапазоне технических средств, а следовательно и при более разнообразной тактике, можно добиться стабильных высоких результатов.

Работа над совершенствованием техники обогащает тактику борца. Так, например, если борец, имеющий в своем техническом арсенале броски через бедро, овладевает контрприемами, он значительно расширяет свои тактические возможности. Он теперь может использовать для проведения приемов в схватке большее количество возникающих ситуаций и в состоянии разнообразить способы подготовки уже ранее выполнявшихся им технических действий и построить целый ряд новых комбинаций. Другими словами – борец приобретает возможность строить тактический план схватки на более широкой технической основе.

В расширении тактических возможностей наряду с технической немалую роль играет и физическая подготовка. Хорошо физически развитый борец – сильный, быстрый, ловкий, выносливый – в состоянии навязать противнику те тактические ходы, которые для него в данный момент выгодны. Борец же, не обладающий, например, достаточной быстротой реакции, лишен возможности пользоваться таким эффективным тактическим средством, как опережение, а не обладающий выносливостью не может использовать в тактических целях борьбу в высоком темпе, и т. п.

Тактика зависит также от волевой подготовки спортсмена. Смелого, решительного и инициативного борца отличает полнота и оригинальность тактических замыслов.

Главные черты тактики – разнообразие и оригинальность. Она не терпит шаблона. Как бы ни были удачны по своему замыслу тактические действия, они далеко не всегда окажутся целесообразными, если спортсмен повторяет их в каждой схватке, в каждом соревновании. Более того, однажды раскрыв их противнику, борец в значительной мере затрудняет себе возможность победы в последующих встречах с ним.

Творческий подход к решению тактических задач в каждой схватке, разнообразие и гибкость тактики – неперемное условие успеха.

Тактику борьбы можно подразделить на три основных раздела:

1. Тактика проведения технических действий (приемов, контрприемов, защит).
2. Тактика ведения схватки.

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-