

Результаты контрольных нормативов специализации бокс, как общефизической, так и специальной подготовки, показали значимый прирост уровня развития основных физических качеств и гемодинамических параметров у девушек, занимавшихся с использованием перечисленных методик. Следовательно, при должной научно-методической организации занятий возможно значительно укрепить уровень физического здоровья девушек без нанесения вреда организму занимающихся.

С.В. Паршин

ЗНАЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

Огромная конкуренция в спортивной борьбе, стремление спортсменов к самосовершенствованию стимулируют непрерывный рост спортивных достижений. Это приводит к тому, что на крупнейших соревнованиях побеждает наиболее подготовленный спортсмен, который в тренировочном процессе придерживается четкой, детально продуманной и научно обоснованной системы. В этом плане огромное значение приобретает научное обеспечение всех компонентов соревновательной деятельности борца.

Эффективное управление процессом спортивной подготовки спортсменов высокого класса требует разработки научных критериев его оптимального ведения. В этом плане одной из актуальных является проблема моделирования основных параметров подготовки сильнейших спортсменов (физических, технических, тактических, психологических).

Однако именно бессистемный подход к процессу подготовки спортсмена, характерный, к сожалению, для большинства тренеров является основной причиной того, что замедляются темпы количественного роста борцов мирового класса.

В области физической культуры и спорта термин «базовая» подготовка нашел широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис» означает основание, фундамент, основа).

Многолетний процесс технико-тактического совершенствования можно разделить на две стадии:

- базовая техническая подготовка;
- углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на ос-

нове которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта.

Главной задачей базовой подготовки является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Таким образом, основной направленностью базовой подготовки является формирование у спортсмена двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта.

Важно уделять большое внимание технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется вследствие того, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что данный пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь, с одной стороны, неправильно сформированный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны время, оптимальное для формирования ловкости (сензитивный период) – качества, являющегося основой техники, упущено.

В связи с этим возникает большая ответственность тренеров за техническую подготовку юного спортсмена.

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный прием» – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца. Рождение «коронного приема» обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, т.е. связью между внутренними и внешними факторами. На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Таким образом, успешная подготовка борцов любого уровня невозможна без стандартной техники. Рассматривая систему начального обучения, нетрудно заметить, что система подготовки борцов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в российской школе дзюдо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной техники, несовершенна, так как недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике дзюдо, освоение которой, как мы выяснили, является залогом успеха будущего борца.

И.В. Прудников

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВУЗАХ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
(НА ПРИМЕРЕ СИБЮИ ФСКН РОССИИ)**

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников ФСКН России. Ежегодно утверждается календарный план спортивных мероприятий по служебно-прикладным видам спорта и порядок проведения чемпионатов.

Чемпионат ФСКН России по зимнему служебному двоеборью и лыжным гонкам является основным спортивным соревнованием, с учетом которого строится вся спортивная подготовка сборной команды в СибЮИ ФСКН России.

Спортивный отбор – один из важных этапов формирования сборной команды института. Определенную трудность представляет выявление перспективных лыжников, которые могут достичь успехов в спорте.

На первом этапе отбор ведут по анкетным данным курсантов: имеющийся спортивный разряд, спортивная ориентация, желание тренироваться.

Второй этап отбора позволяет определить уровень подготовленности курсантов при сдаче контрольных нормативов в лыжном кроссе на 5 км, 10 км. Возможно использование (при определенной физической подготовленности) функциональных проб, тестов со стандартной нагрузкой. Техническую подготовленность следует выявлять по технике имитационных упражнений на месте и в движении.

Третий этап отбора (рабочий) продолжается около года, точнее в течение всего спортивного сезона. При этом учитывается уровень