УДК 796.8

ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Н. В. ЛОБИКОВА
Научный руководитель Н. А. ПЕРЕЦ, доц.
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Для спортивных единоборств характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника.

Различают следующие факторы надежности: биомеханический фактор, медико-биологический фактор, психологический фактор, социально-педагогический фактор.

Биомеханический фактор надежности наиболее тесно связан с техникой, используемой спортсменом. Достигнутый высокий уровень биомеханической надежности становится и важным психологическим фактором, повышающим уверенность спортсмена, определяющим положительный настрой на соревнование.

Медико-биологический фактор включает в слагаемые надежности состояние здоровья, функционирование центральной нервной системы и ее анализаторов, энергетические и биохимические предпосылки. Практиками и учеными разработаны критерии и тесты определения медико-биологических условий, способствующих повышению надежности соревновательной деятельности.

Психологический фактор играет интегрирующую роль, обеспечивая отвечающий задачам соревновательной деятельности уровень психорегуляции, создавая предпосылки для реализации биомеханического, медико-биологического и социально-педагогического факторов надежности спортсмена.

Социально-педагогический фактор надежности включает широкий спектр проблем воспитания спортсмена. Социально-педагогические условия сопряжены с высокой ответственностью за успешность выступления в соревнованиях, принимаемой на себя спортсменом

Наиболее оптимальными путями повышения надежности в борьбе должны быть: обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в поединке; доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма; многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня профессиональной устойчивости к психоэмоциональным напряжениям; поднятие уровня специальной выносливости борцов до такой степени, чтобы они могли проводить поединок любой интенсивности без выраженного физического утомления.

Электронная библиотека Белорусско-Российского университета
http://e.biblio.bru.by/