

УДК 796.89

АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

А. Н. ПЕРЕЦ, Н. А. ПЕРЕЦ
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Виды борьбы дзюдо и самбо относятся к видам единоборств и являются одними из самых популярных видов спорта на сегодняшний день, сочетая в себе силовую направленность боевых искусств.

Анализ физической и интеллектуальной напряженности дзюдо и самбо позволяет заключить, что ведение схватки требует максимально быстрого принятия решений, эвристического, зачастую нестандартного подхода.

Проведенный анализ схваток в поединках этих видов единоборств позволяет выделить ряд морфологических, физиологических и психологических моментов, влияющих на успешность выступлений на соревнованиях, а также схематично представить основные неблагоприятные факторы: резкие изменения позиций в процессе схватки; значительную физическую нагрузку на руки и плечевой пояс, обусловленную характером схватки; большую нагрузку на кисть и мышцы предплечья, обеспечивающие хват; необходимость максимально быстрого реагирования и принятия решения в условиях дефицита времени; выраженный психологический стресс, обусловленный характером единоборства; значительную нагрузку на адаптационные механизмы в процессе схватки; повышенную опасность травматизма, обусловленную нарушением техники борьбы и другими факторами.

Анализ деятельности в единоборстве связан как с функциональным состоянием спортсмена, так и с уровнем его спортивного мастерства, в связи с чем необходим подбор соответствующих методик, позволяющих дать им оценку и, в случае необходимости, провести коррекцию.

Для определения профессиональных характеристик, с учетом физиологии и гигиены, следует использовать следующие методы:

- хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности, позволяющий определить общую и моторную плотность;
- исследование физического развития, особенно плечевого пояса и верхних и нижних конечностей;
- изучение физической подготовленности;
- гониометрию основных суставов верхних и нижних конечностей, дающую сведения об амплитуде движений в них, увеличение которой позволяет повысить вероятность победы в схватке;
- методики, оценивающие скорость реакции на раздражитель и принятие решений.

Таким образом, применение спортивных технологий при проведении учебных занятий по единоборствам влияет на качество тренировок и успешность выступления студентов-спортсменов на соревнованиях.