

УДК 796.012

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

***Р. Д. Гончаров***

*курсант 3 курса*

*Могилевского института МВД (Беларусь),*

*34 взвод*

*Научный руководитель: Л. С. Неменков,*

*преподаватель кафедры прикладной физической*

*и тактико-специальной подготовки*

*Могилевского института МВД (Беларусь),*

*доцент*

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без использования современных подходов к учебно-тренировочному процессу. Одним из компонентов, которые существенно влияют на уровень спортивного мастерства борца, является специальная физическая подготовка. Однако, как показывает практика, не одно какое-то качество, а комплекс различных качеств в определенной взаимосвязи является основой спортивного мастерства спортсменов. Повышению уровня специальной физической подготовленности предшествует углубленная работа над техникой, которую надо проводить в условиях сниженного объема нагрузки при оптимальной готовности организма спортсмена. Исходя из этого, учебно-тренировочный процесс должен строиться на решении задач тактико-технической подготовки, опирающейся на соответствующую организацию общей и специальной физической подготовки [1].

В системе подготовки борца большая роль отводится тактической подготовке, что способствует эффективному повышению спортивного мастерства спортсмена.

Специальная подготовленность спортсмена характеризуется уровнем развития физических качеств и функциональных систем организма, способствующих достижению положительных результатов в соревновательном поединке. Характеризуя определенные стороны физической подготовленности, а в частности специальной, нужно учитывать уровень функциональных систем организма и его реализацию в процессе соревновательной деятельности. Уровень достижений обеспечивается специфическими адаптационными изменениями в организме борца. Определяющую роль в формировании основных физических качеств спортсмена играет координированное функционирование внутриклеточных и высших нейрогуморальных механизмов целого организма [2].

Взаимосвязь вышеобозначенных компонентов подготовки позволяет повышать эффективность спортивной тренировки, что в дальнейшем положительно будет сказываться на уровне спортивного мастерства борца.

- 
1. Алиханов И. И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба : ежегодник. М., 1982. С. 7–10. [Вернуться к статье](#)
  2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с. [Вернуться к статье](#)