

ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

В.И. Метлушко, В.А. Конопацкий

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как спортивная борьба, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов греко-римского стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Греко-римская борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к качеству подготовки юных борцов греко-римского стиля. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от юных спортсменов эффективного проявления их в быстроизменяющейся обстановке (С.В. Калмыков, В.В. Гожин, В.А. Панков, В.С. Дахновский и др.). Уровень спортивного мастерства юных борцов греко-римского стиля во многом определяется их индивидуальными особенностями и способностью эффективно, с высокой степенью надежности применять технические действия в ходе соревновательной деятельности [1], [3], [5].

По мнению ряда авторов и ведущих тренеров, подготовка юных борцов часто проводится на основе форсированных тренировок и без учета индивидуальных особенностей спортсменов (О.А. Маркиянов, В.П. Губа, П.В. Кващук, В.Г. Никитушкин и др.). В этой связи юные спортсмены, достигнув относительно высоких спортивных результатов на ранних этапах подготовки, в дальнейшем останавливаются в росте спортивных достижений [2], [7].

Важной задачей в этих условиях является поиск своего стиля борьбы, своих особенностей выполнения излюбленных приемов. Особенно большое значение это имеет на начальном этапе формирования спортивного мастерства.

Таким образом, сложившаяся противоречивая практика целевых установок на показ максимальных результатов в юном возрасте приводит к узкоспециализированной, форсированной подготовке. Следствием этого является значительный отсев потенциально перспективных спортсменов, с одной стороны, и рекомендации науки учитывать индивидуальные темпы созревания организма при формировании в юном возрасте перспективных качеств будущих выступлений в составе сборных команд страны, с другой – может быть решена путем внедрения в практику подготовки систематического объективного мониторинга уровня специальных технических характеристик и показателей специальной физической подготовленности с оценкой индивидуальных достижений относительно внутригрупповых и межгрупповых турнирных показателей по всему спектру пространственно-временных, скоростно-силовых показателей и характеристик выносливости в соревновательной деятельности.

Вышеназванные положения обуславливают необходимость выявления основных атакующих приемов, наиболее часто используемых в соревнованиях. Один из важнейших факторов эффективности выступлений юных борцов заключается в выработке на ранних этапах подготовки индивидуальной манеры ведения поединка.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь, с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Так, по мнению Ю.Д. Железняк, первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов [4].

Г.С. Туманян считает, что в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности греко-римской борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений [8].

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении. Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В спортивной борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л. Дементьев и О.Б. Малков выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [6].

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в ДЮСШ при проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели недостаточно раскрывают вопросы обучения технической подготовке юных борцов греко-римского стиля.

Так, при наблюдении проведения тренировочных занятий в ДЮСШ было установлено, что больше внимания уделяется изучению технического действия, приемов, в целом, (известно, что применение целостного метода используется для изучения простых приемов), и соответственно меньше времени отводится на обучение приемов по частям, на начальном этапе тренировочного процесса.

Поэтому при изучении приемов в целом юные спортсмены упускают способность к анализу и синтезу двигательных представлений, что не позволяет им быстро освоить основы техники разучиваемого действия и сформировать умение выполнять его в общих чертах. Так, при участии в спортивных соревнованиях различного уровня, большинство юных борцов проигрывают поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0, что свидетельствует о недостаточной технической подготовке юных спортсменов и неумении выполнить технико-тактическое действие.

Таким образом, при построении и проведении учебно-тренировочных занятий по технической подготовке необходимо больше времени уделять изучению приемов по частям. Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например, переворот забеганием с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ – это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание – все это отдельные части приема, раздельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным занятие, успешно выступать в спортивных поединках.

Литература

1. Гожин, В.В. Оптимизация физического воспитания детей 7–9 лет на предварительном этапе подготовки в дзюдо / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, А.С. Крючков // Детский тренер. – 2005. – № 2. – С. 32–49.
2. Губа, В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физич. культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.

3. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, В.С. Лещенко. – Киев: Здоров'я, 1989. – 189 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 132 с.
5. Калмыков, С.В. Спортивная борьба для юношей / С.В. Калмыков, С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1989. – 144 с.
6. Малков, О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О.Б. Малков // Теория и практика физич. культуры. – 1999. – № 2. – С. 45–50.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
8. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Кн. 4: – Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 1997. – 384 с.