

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

**В.И. Метлушко**

**Аннотация.** В статье представлены особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы. 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 само страховка).

## **Введение**

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 системой 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 технику 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 само страховка) [1, 9].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем 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 [6].

Повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению Ю.Д. Железняк, имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна, 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.

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 [5].

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 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» [3], [7].

Техническая подготовка, связанная с формированием у юных спортсменов двигательных умений и навыков, а также с приобретением специальных знаний, является весьма длительным и сложным процессом. Становление двигательных навыков осуществляется в соответствии с установленными закономерностями по фазам, которые определяют наличие трех относительно самостоятельных этапов обучения отдельному двигательному действию: начального разучивания, углубленного и детализированного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия (Мазниченко В.Д.; Ашмарин Б.А., Ильин Е.П., Шиян Б.М., Моисеев Н.М.).

Обобщая взгляды исследователей (И.И. Алиханов, В.М. Игуменов, В.Н. Платонов, Б.М. Рыбалко и др.), можно сказать, что толкование понятий «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «техническая подготовка» исследователями употребляется произвольно.

В результате эти понятия часто взаимозаменяются. В свою очередь, реальная техника может быть рациональной и нерациональной; техническая подготовка - это процесс обучения технике и доведения ее до уровня навыков. Поэтому в обучении спортивной борьбе трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять.

Обучение тактике – это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать занимающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка. Тактика – способ объединения технических действий для достижения соревновательной цели, форма организации соревновательной деятельности в целом. Все разделы тактики (тактика проведения технических действий, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях) являются предметом не только обучения, но и воспитания занимающихся [3].

Тактическая подготовка является частью содержания спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником. Тактическая подготовка обеспечивается во взаимодействии с другими видами подготовки – физической, технической, психологической и теоретической, которые создают предпосылки для реализации тактических замыслов спортсмена [1], [3], [7].

При разработке методики обучения базовой технике борьбы Ю.А. Шахмурадов предлагает в качестве основного метода (для группы начальной подготовки) метод моделирования различных сторон борьбы. Моделируя различные ситуации поединка, отмечает ученый, выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо постепенно увеличивать нагрузки и усложнять двигательное умение, в последующем переходящее в двигательный навык. При этом система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д.

Моделирование различных ситуаций борьбы, отмечает Ю.А. Шахмурадов, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом

деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

На первом этапе обучения изучаются основы техники двигательного действия и осуществляется формирование умения выполнять его в "грубой" форме. Этот этап обычно не очень продолжителен? и при оптимальной методике обучения юные спортсмены успешно овладевают основой техники движений, доступных с точки зрения физических возможностей занимающихся. Вместе с тем, у детей и подростков начальная фаза формирования навыка протекает несколько медленнее, чем у взрослых людей, поскольку недостаток двигательного опыта и менее развитая способность к анализу и синтезу двигательных представлений у юных спортсменов не позволяют им быстро освоить основы техники разучиваемого действия и сформировать умение выполнять его в общих чертах. Кроме того, длительность этапа начального обучения в значительной степени зависит от структуры разучиваемого упражнения, его координационной сложности, ритмового рисунка, амплитуды. При начальном обучении технике движений применяются весьма широкий комплекс методов и методических приемов, включая наглядную демонстрацию упражнений, фиксацию определенных положений, срочной обратной информации, многократного повторения изучаемых упражнений.

Целью второго этапа начального обучения является доведения первоначального овладения техникой движения до относительно совершенного навыка. Эта цель предопределяет наибольшую трудоемкость этапа, в ходе которого необходимо сосредоточить внимание юных спортсменов на основных деталях техники упражнений одновременно, осуществить дифференцировку движения, обеспечить слитность его выполнения. Все это требует со стороны занимающихся определенной собранности и настройки, а со стороны тренера – последовательности действий в исправлении ошибок и неточностей. На указанном этапе наиболее широко используются методы целостного упражнения с акцентированной отработкой техники упражнений.

На третьем этапе начального обучения спортивной технике приобретаемые юными спортсменами двигательные навыки должны быть доведены до уровня совершенного владения ими в соревновательных условиях. При этом следует учесть, что техника движений с возрастом и ростом спортивной квалификации может в дальнейшем существенно изменяться в зависимости от динамики морфофункциональных данных и структуры показателей физической подготовленности. В этой связи, необходимо обеспечить оптимальное сочетание методов стандартного и вариативного воздействия [1], [3], [9].

## **Выводы**

Таким образом, техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач; во-вторых, ни одно атакующее техническое действие (оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведено без тактической подготовки; в-третьих, все технические действия преднамеренно организуются с тактическими целями.

Анализ различных подходов к определению сущности основных категорий исследования позволяет сделать вывод о том, что данные базовые педагогические категории носят комплексный интегративный характер, они часто дополняют и повторяют друг друга.

## **СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982. – С. 24.
2. Ашмарин, Б.А. Методы обучения // Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. СПб., 1999. - С. 101-148.
3. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо, дзюдо, основы тренировки: сб. науч.-метод. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 79-85.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие для студ. пед. ин-тов. по спец. № 2114 "Физ. воспитание" / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
5. Игуменов, В.М. Соревновательная надежность борцов греко-римского стиля и средства ее тренировки / В.М. Игуменов, В.В. Шиян, А.Н. Блеер. – М.: РИО РГАФК, 1998. – С. 106.
6. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям) / В.Д. Мазниченко // Теория и методика физ. воспитания. Т. 1 / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М., 1976. – С. 141-168.
7. Малков О.Б. Экспертный видеоанализ конфликтного взаимодействия в спортивной борьбе / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2002. - С. 63-67.
8. Моисеев, Н.М. Обучение двигательным действиям: метод, указания / Н.М. Моисеев; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1980. – С. 29.
9. Шахмурадов, Ю.А., Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – С. 176.

# **PECULIARITIES AND CONDITIONS FOR FORMING TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS IN THE LIGHT OF MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF COMBAT SPORTS**

**Metlushko V.I.**

**Summary.** The article presents the features and conditions for the formation of technical and tactical training for young wrestlers in the aspect of modern trends in the development of wrestling. The main aspects of the fighting technique consists of various moves and strikes, their modifications, complex technical and tactical actions (combinations and counter-measures) and elementary actions (movements, captures, unbalancing, partner's insurance and self-insurance).