
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ

УДК 796.015.686

Яцунський О. С., Харько Д. А., Белобаба С. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Процес технічного вдосконалення в підготовці висококваліфікованих борців має свої закономірності і методичні прийоми. Використовуються в тренувальному процесі різні напрями по обмеженню і різноманітності технічного і тактичного завдання. Вдосконалення і перебудова окремих деталей технічних дій може відбуватися при виконанні вправ з різними фізичними навантаженнями.

Ключові слова: боротьба, технічне вдосконалення, фізичні навантаження.

Вступ. Найбільш характерною межею спортивного тренування є визначення раціональних напрямів вдосконалення технічних дій, прагнення до розкриття механізмів, що забезпечують ефективно їх виконання.

Ефективність застосування техніки залежить від рівня фізичної підготовки спортсмена, варіативності і рухливості навику, стійкості проти різних збиваючих чинників.

Єдина система вдосконалення технічної майстерності дозволила б уникнути багатьох на перший погляд дрібних помилок в техніці спортсменів, потенційно готових стати майстрами високого класу. Необхідно узагальнити все краще, що є в техніці провідних спортсменів, і намітити основні напрями вдосконалення технічної майстерності.

Спортсменів з позицій технічної підготовки можна розділити на дві основні групи.

І група борців володіє одним або двома прийомами (на вищому рівні) і має різносторонню попередню підготовку.

Різностороння підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання засвоєного прийому, є зброєю борців цієї групи.

II група борців володіє цілим комплексом прийомів з одним загальним початком. Ця група може бути умовно розділена на дві підгрупи: а) борці, що володіють великим комплексом прийомів з одним загальним початком, входом; б) борці, що володіють великим комплексом прийомів і великим комплексом входів.

Найбільш поширений такий підхід, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить, ефективно виконати прийом. Недолік же полягає в тому, що навіть при всьому різноманітті підготовки дуже важко підвести супротивника до прийому, заздалегідь йому відомому. Тому технічна майстерність борця знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко.

Інший підхід має також свої недоліки – менш точне і ефективне виконання прийомів, їх розпливчатість. Вигідна ситуація виникає несподівано, і продовжувати її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від особливостей цієї ситуації. Тут є своя позитивна сторона – це швидке ухвалення рішень навіть при виконанні важких рухових завдань, найбільш творче ведення сутички, засноване на багатому технічному арсеналі спортсмена.

Якщо в першій групі борців зростання технічної майстерності йде в основному за рахунок розширення діапазону входів, здатних підвести супротивника до вигідної для кидка ситуації, а сам прийом залишається, то в другій групі це зростання відбувається за рахунок збільшення числа прийомів і вдосконалення їх, що дозволяє знаходити в сутичці велику кількість вигідних ситуацій.

Вдосконалення лише невеликого круга прийомів в стандартних умовах гальмує подальше підвищення майстерності борця. Йому не вистачає бойових засобів, які він міг би протиставити супротивникам, що користуються різноманітною технікою і тактикою.

У боротьбі слід раціонально використовувати ці два напрями – обмеження і різноманітність технічного і тактичного завдання так, щоб вони не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної

досконалості. З позицій того, хто атакується необхідно мати на увазі, що зовнішня інформація від технічних дій супротивника повинна сприйматися як сигнал від вузького кола звичних дій, на які вироблені міцні рухові навички.

При сучасному рівні майстерності в боротьбі провідне значення в процесі вдосконалення має техніка. Головними завданнями при вдосконаленні спортсменів високої кваліфікації є:

1. досягнення високої стабільності і раціональної варіативності навичок, що складають основу технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних умовах змагань;

2. часткова перебудова рухових навичок або окремих їх деталей з погляду досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики.

Процес технічного вдосконалення має свої закономірності і методичні прийоми. Але при цьому здійснюється постійний взаємозв'язок з основними напрямками спортивного тренування (фізичного, технічного, тактичного, психологічного і теоретичного).

Для створення у спортсменів глибокого розуміння рухової дії необхідно розвивати у нього здібність до самоконтролю і уявного представлення рухів.

Процес вдосконалення спортсменів в техніці складається з двох взаємозв'язаних частин: засвоєння загальних знань по техніці (теоретична частина); досягнення високої майстерності в прийомах (практична частина).

При теоретичній підготовці використовуються: а) вивчення спортивної літератури; б) лекції, доповіді, бесіди; в) аналіз фото - і відеоматеріалів по техніці; г) аналіз спеціальних спостережень на змаганнях; д) аналіз власного досвіду технічної підготовки в участі у змаганнях; ж) вивчення впливу на техніку умов і місць проведення змагань і особливостей суддівства.

Висновки. В учбово-тренувальних заняттях з метою досягнення високої стабільності і раціональної варіативності технічних дій ускладнюється зовнішня обстановка і використовуються вправи при різних фізичних навантаженнях.

Для вдосконалення і часткової перебудови окремих деталей технічних рухів застосовуються методи полегшення умов виконання технічних дій і зв'язаних дій.

Кожен метод застосовується в практиці через певну групу методичних прийомів. Зокрема, ускладнення зовнішньої обстановки при виконанні технічних дій реалізується через: 1) опір умовного супротивника; 2) створення скрутних початкових становищ і підготовчих дій; 3) максимальну швидкість і точність виконання дій; 4) обмеження або розширення простору для виконання дій; 5) виконання дій в незвичайних умовах.

Дані методичні прийоми привчають спортсмена самостійно мислити і аналізувати, свідомо вносити зміни до тренувального процесу.

Використання диференційованого підходу до тих, що тренуються сприяє вдосконаленню різних сторін рухової діяльності спортсменів.

Література

1. Исаев А.И., Чепцов А.А, Астахов А.М., Тюремских И.С., Баймеев Г.Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов. // Спортивная борьба: Ежегодник – М., 1981. – 60-62 с.

2. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузних Г.М. Формирование основ ведения единоборства. // Спортивная борьба: Ежегодник – М., 1985. – 66-81 с.

3. Станков А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 240 с.

4. Торопин Г.И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов). // Спортивная борьба: Ежегодник – М., 1984. – 41-43 с.

Yacunskiy A. S., Kharko D. A., Belobaba S. B. Different directions of perfection of technical actions of fighters

The process of technical perfection in preparation of highly skilled fighters has the conformities to the law and methodical receptions. Different directions are utilized in a training process on limitation and variety of requirement and tactical specification. Perfection and alteration of separate details of technical actions can take a place at implementation of exercises with the different physical loadings.

Key words: *fight, technical perfection, physical loadings.*