

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Езан В.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены методики педагогических исследований тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных борцов вольного стиля. Тактическая подготовка сводится к решению нескольких задач. Овладеть средствами тактической подготовки, применяемыми борцами в соревнованиях. Расширять арсенал средств тактической подготовки для выполнения атакующих действий, а также использования своего индивидуального тактического стиля ведения соревновательных поединков.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, тактика, средства тактической подготовки, интенсивность, сковывание, прессинг, выведение из равновесия, темповик, игровик, силовик.

Анотація. Езан В.Г. Особливості тактичної підготовки борців вищої кваліфікації з урахуванням індивідуальних стилів ведення двобою. У статті представлені дані методик педагогічних досліджень тренувального та змагального процесів кваліфікованих борців вільного стилю. Тактична підготовка зводиться до рішення декількох завдань. Оволодіння засобами тактичної підготовки, застосовуваними борцями в змаганнях. Розширювати арсенал засобів тактичної підготовки для проведення атакуючих дій, а також використання свого індивідуального стилю ведення змагальних сутичок.

Ключові слова: змагальна діяльність, тактика, засоби тактичної підготовки, інтенсивність, сковування, пресинг, виведення з рівноваги, темповик, ігровик, силовик.

Annotation. Esan V.G. Features of tactical preparation of fighters of the top skills with the count of individual styles of support of the duel. In article the data of methodical pedagogical researches of training and competitions process of the gullied fighters of a freestyle are submitted. Tactical preparation of fighters is reduced to the decision of several problems. To seize the means of tactical preparation for used by fighters in competitions. To expand an arsenal of means of tactical preparation for carrying out of attacking actions also use own individual tactical stile of managing conflict in competition.

Key words: competitive activity, rules of competitions tactics, means of tactical preparation, intensity, perishing, pressure, beducing from balance, playing, power, tempo.

Введение.

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившихся ситуаций в схватке и соревновании. Тактика в значительной мере определяется правилами соревнований и индивидуальными особенностями борцов.

В свое время А.Н. Ленц выделил в тактике три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки, тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации.

Тактике присущи такие понятия как темповик, игровик, силовик. Это тактические стили ведения соревновательных схваток.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель работы – обосновать методику подготовки борцов с наиболее типичными манерами (игровая, темповая, силовая) ведения соревновательных схваток.

Результаты исследований.

Возможность применения методики проверена в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие борцы 16-13 лет кандидаты и мастера спорта Украины. Эксперимент проводился в отделении вольной борьбы училища физической культуры и ХГИФК при непосредственном участии старшего тренера училища заслуженного тренера Украины Ю.В. Назаренко, заслуженного тренера Украины Л.А. Дуная, тренеров Зайца О.А., Ченцова Н.Ф. выбор возрастного диапазона борцов и этапа подготовки, объясняется тем, что судить с большей достоверностью о способностях борца, в частности успешно прогнозировать индивидуальную манеру ведения схватки, можно только после нескольких лет систематических занятий борьбой.

В ходе педагогического эксперимента обследовались две группы борцов: экспериментальная и контрольная (по десять человек в каждой группе). Эксперимент начинался с изучения физических, психических и морфологических особенностей борцов путём разностороннего тестирования и выявления специфических особенностей технико-тактического мастерства спортсменов во время соревнований.

Это позволило составить предварительный прогноз предрасположенности борцов к той или иной манере ведения схваток. В результате исследований в экспериментальной группе три борца отнесены к числу тех, кто наиболее предрасположены вести схватки в игровой манере. Также были выявлены борцы склонные к силовой и темповой манере ведения поединка. После распределения спортсменов по группам, тестирования, изучения особенностей технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности, предварительной деятельности, предварительного прогнозирования манеры ведения схваток были выявлены недостатки каждого борца.

Для этого использовались модельные характеристики ведущих борцов сборной команды Украины. Учебно-тренировочный процесс экспериментальной и контрольной групп вели в соответствии с учебным

планом и индивидуальными планами спортсменов, при которых были учтены требования для групп спортивного совершенствования. Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой методике. В основной группе тренировочный процесс корректировали с учетом индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток, и во-вторых на основе дифференцированного подхода к выбору средств и методов технико-тактической и физической подготовки борцов различных манер позволяющего раскрыть потенциальные возможности спортсменов.

Так, основными средствами совершенствования мастерства борцов игровой манеры были следующие средства:

- совершенствование умения экспромтом проводить атакующие действия с учетом особенностей создавшейся ситуации, использовались ошибки соперника, сосредотачиваясь на встречных и ответных контратаках;

- пополнение арсенала технико-тактических действий;

- совершенствование способности творчески, оригинально действовать в различных ситуациях, возникающих в ходе поединка;

- в схватках по заданию совершенствование умения проводить атакующие действия комбинационно, используя различные способы тактической подготовки: вызов, двойной обман, маневрирование, прессинг, повторную атаку.

При совершенствовании общей и специальной физической подготовленности обращалось особое внимание на развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовой выносливости).

Борцы-силовики совершенствовали умение использовать хорошее физическое развитие: вести схватку на ближней дистанции, выполнять технические действия на ближних дистанциях при плотных захватах, применяя выведения из равновесия и сковывания

С этой целью проводились двухминутные схватки (восемь схваток с перерывом в 1 мин) с различными заданиями.

При совершенствовании общей и специальной физической подготовленности большая часть времени отводилась на развитие силовой выносливости. В тренировочный процесс включались различные варианты круговых тренировок, продолжительность которых регламентировалась. Учитывались также этапы подготовки. В соревновательном периоде комплекс упражнений при круговых тренировках менялся: включались упражнения для тренировки различных групп мышц в движениях напоминающих отдельные ситуации борьбы, и упражнения, отражающие специфику борьбы.

Для схваток борцов темповиков характерны высокая двигательная активность и насыщенность технико-тактическими действиями. При совершенствовании мастерства этих борцов отрабатывались способность вести поединок от начала до конца в высоком темпе, непрерывно проводя атакующие действия, и умения правильно выполнять их в условиях утомления.

В ходе учебно-тренировочного процесса этим борцам давались задания выполнить технические действия в конце каждого периода в последние 10-30 сек. В конце тренировочного занятия предпринять атакующие действия, используя повторную атаку, ложные действия, выведения соперника из равновесия, вести поединки в высоком темпе со сменой партнера. Учитывая, что в настоящее время период борьбы длится 2 минуты и в каждом периоде объявляется победитель, а в случае равенства побед по периодам назначается «овертайм» - третий период, то эти изменения в правилах соревнований предъявляют высокие требования к специальной физической подготовке борцов вообще. Для повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем в процесс подготовки включался бег (равномерный и с небольшими ускорениями, кроссы, бег 3x800 м, тестовый бег 6 мин. со спудтами имитирующий модели соревновательного поединка).

Целенаправленная коррекция, основанная на учете не только степени подготовленности спортсменов опытной группы, но и предрасположенности их к определенной манере ведения соревновательного поединка, привела к существенным изменениям изучавшихся параметров. Сравнение показателей соревновательной деятельности борцов, зафиксированных в начале эксперимента позволило определить эффективность методики совершенствования мастерства борцов, использовались следующие показатели: коэффициенты надежности атаки и защиты технической подготовленности, активности по мнению судей, продолжительности интервалов между атаками и успешными атаками.

Уровень технико-тактического мастерства спортсменов обеих групп до проведения педагогического эксперимента был одинаковый. У борцов экспериментальной группы были несколько лучше показатели надежности атаки, короче интервалы между атаками и успешными атаками, а борцов контрольной группы были выше показатели надежности защиты, технической подготовленности и активности по мнению судей. После эксперимента выявилось улучшение всех показателей соревновательной деятельности спортсменов обеих групп, что говорит о росте технико-тактического мастерства. Однако технико-тактическое мастерство борцов экспериментальной группы возросло более значительно, что подтверждается повышением различных показателей у борцов обеих групп.

Такой существенный рост показателей соревновательной деятельности обусловлен улучшением различных компонентов.

Выводы.

Результаты эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

Манеры ведения соревновательного поединка можно прогнозировать на основе учета степени физической подготовленности, психофизиологических показателей и морфологических особенностей борцов.

Методика совершенствования мастерства, учитывающая предрасположенность борцов к определенной манере ведения соревновательного поединка значительно эффективнее общепринятой. Она предполагает дифференцированный подход к выбору средств и методов подготовки.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения других проблем тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка.

Список литературы.

1. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. Ежегодник «Спортивная борьба» - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80-85 с.
2. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам. Ежегодник «Спортивная борьба» - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 120с.
3. Дахновский В.С., Еганов А.В. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов. Ежегодник «Спортивная борьба» - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 100с.
4. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 200с.
5. Рожков П.А. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с учетом манеры ведения соревновательного поединка. Ежегодник «Спортивная борьба» - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 32-34 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.

Поступила в редакцию 09.01.2008г.