

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

магистрант Алиев И.Э.

*Научный руководитель - к.п.н., доцент Язынина Н.Л.
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

В современных условиях при подготовке борцов вольного стиля основным элементом является их технико-тактическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах подготовки.

Следует отметить, что достижение наивысших результатов возможно лишь при совершенствовании учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, где особое значение следует уделить основам правильного выполнения технико-тактических действий.

Анализируя научно-методическую литературу выявлена следующая проблема – это отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки.

Установлено, что методика обучения на начальном этапе практически не учитывает возрастные особенности юных борцов вольного стиля и во многом повторяет методику обучения, используемую на других этапах подготовки.

В настоящее время недостаточно исследованы вопросы, касающиеся приемов, защит и контрприемов, которым необходимо обучать в течение года. Также мало исследованными остаются вопросы относительно количества повторений изучаемого приема на одном занятии, применение его не только в процессе учебно-тренировочного занятия, но и в условиях соревнований [1].

Отсутствие системы подготовки в таком технико-сложном виде спорта, как вольная борьба, может привести к неравномерному формированию навыков и снижению разносторонней и результативной подготовленности спортсмена.

Основные приемы и стойки, их разновидности, сложные технико-тактические и элементарные действия являются составляющими техники борьбы.

При теоретическом анализе методической литературы установлено, что на этапе начальной подготовки, в рамках учебно-тренировочного процесса рекомендуется уделять большое внимание технической подготовке

Целесообразность построения процесса технической подготовки юных борцов объясняется тем, что недостатки в данном компоненте не всегда заметны в юном возрасте, так как они компенсируются высоким уровнем физической подготовленности.

Недоработки в технике сформированные в юношеском возрасте, обнаруживаются у спортсменов высокого класса, причем ошибки, допущенные на ранних этапах сложно, а иногда невозможно наверстать. Так как с одной стороны, имеет место быть отрицательный перенос навыка, а именно сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного, а с другой стороны, сенситивный период формирования ловкости, являющееся основой техники, упущен. Таким образом, данное положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Как было указано, повышение качества учебно-тренировочного процесса диктует необходимость изучения соревновательной деятельности борцов вольного стиля. По мнению Ю.Д. Железняка (2002), в структуре соревновательной деятельности первостепенное значение имеет элементарные технико-тактические действия спортсменов. По нашему мнению, эти элементарные технико-тактические действия можно назвать базовыми.

Многими исследователями обозначено, что в процессе обучения юных борцов вольного стиля необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу техники вольной борьбы. Овладение базовыми движениями и действиями

является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это детали техники, которые характерны для конкретного спортсмена и связаны с их индивидуальными особенностями. Таким образом, на основе деталей техники в вольной борьбе формируется индивидуальный стиль юного спортсмена.

На начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов, с целью формирования комбинационного стиля борьбы.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Часто комбинации планируются так, чтобы в конечном результате сохранилась устойчивость в конкретном направлении.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах некоторые авторы выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники – это минимальная совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке, он аналогичен элементарному набору технико- тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец вольного не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит в следующем: в попеременном использовании обоих методических приемов и в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется

всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники вольной борьбы.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это отражает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением А. В. Смольянова, Д. В. Бровикова (2010), к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему [2].

При проведении учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе необходимо руководствоваться дидактическими принципами обучения двигательным действиям, а именно доступности и индивидуализации, последовательности, сознательности и активности.

Доступность является одним из наиболее важных принципов, так как освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся. Индивидуализация, предполагает определение для учащегося такого уровня сложности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Также необходимо соблюдать дидактические правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее эффективным при изучении техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической и координационной сложности.

Вместе с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, Ц. Ци, А.Г. Лапаева (2023), выделяют два принципа: преемственности и

перспективности. Техничко-тактическое вооружение, считают Ц. Ци, А.Г. Лапаева (2023) должно отвечать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет [3].

В заключении следует отметить, что на современном уровне развития борьбы техника и тактика эффективны лишь в том случае, если спортсмены очень быстры и выносливы. Каждому юному спортсмену необходимо отдельно упражняться в действиях, способствующих расширению его технико- тактических возможностей. Перечень задач, которые стоят перед спортсменом и тренером, заключаются не только в отработке приемов, имеющихся в распоряжении борца вольного стиля, но и в приобретении новых средств, необходимых спортсмену для решения конкретных технико- тактических задач в разведывательных действиях, в обороне и наступлении на разных дистанциях и разных положениях.

Литература:

1. Пономарев, И. В. Особенности тренировочного процесса по вольной борьбе / И. В. Пономарев, Н. И. Добейко // Студенческий вестник. – 2022. – № 2-1(194). – С. 68-70.
2. Смольянов, А. В. Методика тренировки по вольной борьбе / А. В. Смольянов, Д. В. Бровиков // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11-3. – С. 157-162.
3. Ци, Ц. Некоторые особенности обучения высокоамплитудным броскам в вольной борьбе / Ц. Ци, А. Г. Лапаева // Молодые - науке : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых, Москва, 12–14 апреля 2023 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2023. – С. 629-633.