

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОЕДИНКАМ

**Шахлай А.М.**

д-р пед. наук,
профессор,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Либерман Л.А.**

Заслуж. МС СССР,
Заслуж. тренер
Республики Беларусь,
доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Круталевич М.М.**

канд. филол. наук,
доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье представлена информация об исследовании соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов. Изучена техническая подготовленность борцов, выявлены технические действия различных классификационных групп, проводимых спортсменами в поединках, и их количество. В статье даны результаты опроса тренеров по вольной борьбе по средствам и методам совершенствования технических действий. По результатам опроса разработаны средства и методы обучения и совершенствования одного из эффективных приемов бросков – прогибом. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность разработанных средств и методов.

Ключевые слова: борьба; техническая подготовка; высококвалифицированные борцы.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS FOR COMPETITIVE DUELS

The article presents information on the study of competitive activities of highly qualified wrestlers. Technical readiness of wrestlers has been studied, technical actions of various classification groups carried out by athletes in duels and their quantity have been revealed. The article presents the survey results of free-style coaches on the means and methods of technical actions improvement. According to the survey results, tools and methods for training and improving one of the effective methods of drop-back throws have been developed. The article presents the results of an educational experiment confirming the effectiveness of the developed means and methods.

Keywords: wrestling; technical training; highly skilled wrestlers.

На современном этапе развития вольной борьбы достижение высоких спортивных результатов обуславливается высочайшим уровнем развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, а также других аспектов подведения борцов к соревнованиям. Ведущее место среди данных показателей, обеспечивающих победу в поединках, занимает техническая подготовка. Проведение технических действий дает борцам возможность получения выигранных баллов, обуславливающих победу в единоборствах. Поэтому совершенствованию техники борьбы в учебно-тренировочном процессе уделяется огромное внимание, особенно в работе с высококвалифицированными борцами.

Анализ научно-методической литературы показал, что рассматриваемой проблеме уделено определенное внимание. В литературных источниках имеется информация о важности технической подготовки [1–3]. Ряд авторов [4, 5] уделяют внимание эффективности процесса обучения и совершенствования технических действий. В литературе представлена

информация о частных методиках обучения определенным приемам борьбы [7]. Однако в научно-методической литературе отсутствует целый ряд средств и методов обучения и совершенствования определенных технических действий, что отрицательно сказывается на технической подготовке борцов и снижает эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Как известно, соревновательная деятельность является главным критерием эффективности подготовки спортсменов. Она четко раскрывает уровень различных аспектов спортивной формы борцов, указывая на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Для изучения технической подготовки высококвалифицированных борцов нами проведено исследование соревновательной деятельности спортсменов на международном турнире на призы А. Медведя в 2022 году. Техническая подготовленность борцов была изучена в 34 поединках. Исходя из того, что технические действия, выполняемые в стойке, являются

Таблица. – Количество технических действий, проведенных высококвалифицированными борцами в схватках, принадлежащих к различным классификационным группам

Технические действия								
Переводы, %			Броски, %				Сваливания, %	
нырком	рывком	прогибом	подворотом	поворотом	наклоном	прогибом	сбиванием	скручиванием
80	4	–	–	11	–	–	5	–
								Выталкивания за ковер

основополагающими для дальнейшей борьбы в партере и достижения победы в единоборстве, исследовались приемы, проводимые борцами только в стойке. Изучалось общее количество проводимых технических действий в поединках и количество приемов, принадлежащих к разным классификационным группам. Регистрировались технические действия таких классификационных групп, как переводы, броски, сваливания. Результаты исследований приведены в таблице. Количество приемов, проводимых из рассматриваемых классификационных групп, представлено в процентах к общему числу технических действий, выполняемых борцами в схватках.

Средний показатель проведенных технических действий в поединке составил 4,8.

Анализируя результаты исследования технических действий, проводимых высококвалифицированными борцами в соревновательных поединках, следует отметить, что больше всего приемов борцы вольного стиля выполняли из группы переводов. Общее количество составило 84 % от общего числа проведенных приемов. Наибольшее количество выполняемых технических действий (80 %) составили переводы нырком с захватами ноги, ног, 4 % – переводы рывком. Рассматривая проведение борцами технических действий бросков необходимо выделить невысокий уровень реализации данных приемов. Практически спортсменами был выполнен только один вид бросков – броски поворотом. Броски поворотом составили 11 % от общего количества проведенных приемов.

Высококвалифицированными борцами в поединках не были использованы такие технические действия, как броски подворотом, броски прогибом, броски наклоном.

Анализируя результаты проведения таких технических действий, как сваливания, необходимо отметить незначительное количество проведенных приемов. Число проведенных приемов составило 5 % от общего количества. Борцами были проведены

только сваливания сбиванием. Спортсменами не использовалось сваливание скручиванием.

Таким образом, результаты исследования технической подготовленности высококвалифицированных борцов говорят о том, что данный показатель единоборства спортсменов находится не на должном уровне. Недостаточно высоким является средний показатель проведения приемов в поединках.

Основная техническая подготовка высококвалифицированных борцов сводится к совершенствованию переводов с захватом ног, о чем свидетельствует высокий показатель проведения данного приема в поединках.

Не на должном уровне отработан перевод рывком. Несмотря на то, что броски являются самым эффективным техническим действием, высоко оцениваемым судьями,

ставящими соперников в опасное положение, раскрывающим возможности одержания победы на туше, борцами они почти не проводились. Не выполнялись броски прогибом, поворотом и наклоном. Нереализация данных технических действий в ходе поединков свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе обучению и совершенствованию бросков уделяется недостаточное внимание, данный процесс малоэффективен и владение навыком выполнения приемов не доведено до нужной кондиции.

То же самое можно сказать и о владении борцами техническим действием сваливанием.

Высказанную позицию подтверждают результаты опроса тренеров по вольной борьбе. Специалисты подтвердили позицию о недостаточно эффективной существующей методике обучения и совершенствования броска прогибом, подворотом, поворотом, наклоном, а также сваливанием.

В связи с вышесказанным целью нашей работы стала разработка средств и методов обучения и совершенствования одного из наиболее результативных, по мнению специалистов, приемов бросков – прогибом, а также проверка на практике эффективности предложенной методики.

Опрос тренеров по вольной борьбе выявил следующие позиции последовательности средств и методов обучения и совершенствования бросков прогибом.

Рассматриваемый процесс следует начинать с достижения определенного уровня развития физических качеств мышечных групп, участвующих в выполнении приема. Развитию и совершенствованию подлежат такие физические качества, как: быстрота, сила, гибкость. Участвуют в развитии данных физических качеств такие группы мышц, как разгибатели голени, разгибатели бедра и спины, а также сгибатели и разгибатели плеча.

После доведения физических качеств до нужного уровня, борцов следует обучить выполнению специальных упражнений, таких как перевороты вперед и назад с положения стоя на борцовском мосту, а также забегания в этом положении. Затем следует обучить выполнению специально-подводящих упражнений, различным падениям назад из положения стоя, вставаниям со стойки на борцовский мост, вставаниям с манекеном, партнером. Далее следует обучение входу в корпус борца в исходное положение для выполнения броска с захватом туловища. Следующим фрагментом обучения является подбив и отрыв соперника вверх за счет разгибания голени, бедра и спины. Последней фазой обучения является вставание на мост и разворот грудью к коврику. Обучение должно осуществляться с использованием расчлененного метода. Выполнение приема подразделяется на следующие фазы движения. Обучение начинается с осуществления захвата и вхождения в исходное положение. Второй фазой освоения приема является выполнение подбива противника вверх. Третьим фрагментом движения является вставание на борцовский мост и разворот противника спиной к коврику, постановка в опасное положение.

Когда все три фрагмента проведения броска прогибом будут освоены, необходимо соединить их выполнение вместе.

Совершенствование приема следует начинать с выполнения технического действия с партнером более легкого веса и без сопротивления, с захватом руки соперника за плечо сверху и туловище. Затем следует совершенствовать проведение приема захватом двух рук сверху, захватом туловища двумя руками и туловища с рукой. После освоения всех захватов выполнения приема дальнейшее совершенствование должно включать в себя проведение броска прогибом с партнером своей весовой категории. После освоения четкого проведения приема с борцом своего веса необходимо дальнейшее совершенствование с партнерами более тяжелых весовых категорий. В процессе отработки броска с борцами различных весовых категорий следует проводить прием с партнерами низкого, среднего и высокого роста.

Дальнейшее совершенствование должно включать в себя проведение приема с небольшим сопротивлением партнера, затем с полусопротивлением и с полным сопротивлением.

В совершенствовании технического действия необходимо включать и связку способов тактической подготовки проведения броска, и сам бросок. Отработка способов тактической подготовки должна включать в себя такие тактические приемы, как теснение соперником борца в сторону проведения приема, выведение из равновесия, сковывание, вторичная атака.

Заключительной фазой совершенствования должно стать проведение приема в тренировочных и соревновательных поединках.

Для выявления эффективности разработанных средств и методов совершенствования бросков прогибом нами был проведен педагогический эксперимент. Суть его заключалась в том, что в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных борцов была создана экспериментальная группа, состоящая из 20 борцов. В начале эксперимента было проведено 10 тренировочных схваток. Перед борцами была поставлена задача провести в поединках максимальное количество бросков прогибом. Проведенный анализ содержания тренировочных схваток показал, что только в одном поединке был проведен один бросок прогибом. На протяжении трех недель эксперимента в учебно-тренировочный процесс в каждом занятии был включен фрагмент подготовки продолжительностью 15 мин, включающий в себя выполнение борцами разработанных средств и методов совершенствования бросков прогибом. В конце эксперимента также были проведены 10 тренировочных поединков с целевой установкой выполнения максимального количества бросков прогибом.

Полученные результаты исследования единоборств борцов показали, что в восьми поединках были проведены броски прогибом, в двух поединках данное техническое действие не было проведено. Общее количество проведенных приемов составило 17 действий. Полученный результат свидетельствует о том, что разработанные средства и методы совершенствования бросков прогибом повышают эффективность процесса совершенствования технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов. Они повышают уровень технико-тактической подготовленности спортсменов, расширяют возможности проведения технических действий, высоко оцениваемых судьями, позволяющих ставить соперников в опасное положение и в большинстве случаев добиваться чистой победы. Разработанная схема совершенствования эффективных сложнокоординационных бросков может использоваться в учебно-тренировочном процессе при овладении борцами бросками подворотом, поворотом, наклоном, что значительно повысит уровень спортивного мастерства борцов, обеспечит достижение высоких спортивных результатов.

Подводя итоги проведенных исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Обучение броскам прогибом следует начинать с достижения определенного уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость, обеспечивающих выполнение приема такими мышечными группами, как разгибатели голени, разгибатели бедра и спины, а также сгибатели и разгибатели плеча.

2. Необходимо довести уровень развития таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость до необходимой для выполнения приема кондиции.

3. Обучение техническому действию следует осуществлять расчлененным методом, разбив прием на такие фрагменты движения, как осуществление захвата туловища с входом в исходное положение для проведения броска, выполнение подбыва и отрыва соперника от ковра вверх, вставание на мост с разворотом грудью к ковра.

4. Выполнение приема подразделяется на три фазы движения. Первая фаза – осуществление захвата и входение в исходное положение для проведения приема. Вторая фаза – выполнение подбыва противника вверх. Третья фаза – вставание на борцовский мост и разворот противника спиной к ковра.

5. При освоении трех фрагментов проведения приема, осуществления захвата туловища со входом в исходное положение для проведения броска, выполнения подбыва и отрыва соперника от ковра вверх, вставания на мост с разворотом грудью к ковра, следует соединить их выполнение вместе.

6. Совершенствование приема следует осуществлять с выполнения технического действия с партнером более легкого веса с захватом руки соперника за плечо сверху и туловище. Дальнейшее совершенствование выполнения приема следует осуществлять с захватом двух рук сверху, затем захватом туловища двумя руками и туловища с рукой.

7. Следующий этап совершенствования должен включать в себя проведение приемов с борцами своего веса и более тяжелых весовых категорий с небольшим сопротивлением, с полусопротивлением и с полным сопротивлением.

8. Дальнейшее совершенствование должно включать в себя связку способов тактической подготовки проведения броска и само техническое действие.

9. Завершаться совершенствование проведения приема должно в тренировочных и соревновательных поединках выполнением таких способов тактической подготовки проведения приема, как сковывание, выведение из равновесия, повторная атака.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Оленик, В. Г. Проблемы и перспективы развития спортивной борьбы / В. Г. Оленик, Н. Н. Кирглы // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 3–5.
2. Алиханов, И. И. О становлении технико-тактического мастерства / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 7–11.
3. Новиков, А. А. Вариативность выполнения сложных технико-тактических приемов при выборе способов атаки / А. А. Новиков // Основы спортивного мастерства. – М. : ВНИИФК, 2003. – С. 70–74.
4. Новиков, А. А. Управление тренировочным процессом / А. А. Новиков // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 4–9.
5. Чумаков, Е. М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы / Е. М. Чумаков, С. Ф. Ионон // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 14–18.
6. Новиков, А. А. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы / А. А. Новиков // Основы спортивного мастерства. – М. : ВНИИФК, 2003. – С. 25–33.
7. Астахов, А. М. Новое в методике обучения технике борьбы / А. М. Астахов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 29–30.

19.01.2023

■ УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ■

Приглашаем Вас принять участие в работе III Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии реабилитологии и спортивной медицины», которая состоится 26–27 октября 2023 года

ЦЕЛЬ КОНФЕРЕНЦИИ: презентация результатов исследований и разработок в области спортивной медицины и реабилитологии, обмен опытом и научная дискуссия по вопросам медико-биологического сопровождения спортивной подготовки, продления спортивной карьеры и сохранения здоровья атлетов, а также реабилитации лиц, завершивших спортивную карьеру.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

1. Инновационные исследования и технологии в области спортивной медицины и реабилитологии.
2. Спортивная антропология.
3. Спортивная нутрициология.
4. Спортивный травматизм.
5. Актуальные вопросы восстановительной медицины.
6. Возможности реабилитации спортсменов в условиях санаторно-курортной системы.
7. Комплексная реабилитация лиц, завершивших спортивную карьеру.

УЧАСТНИКИ: специалисты в сфере спортивной медицины, реабилитологии, физической культуры и спорта.

ЯЗЫКИ КОНФЕРЕНЦИИ: русский, белорусский, английский.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Победителей, 105.

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ. Расходы на проезд, проживание и питание в период работы конференции принимают на себя участники или направляющая сторона.

**По итогам работы планируется издать сборник материалов конференции.*