

ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ



Шахлай А.М.

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



Либерман Л.А.

доцент, Заслуженный
мастер спорта СССР,
Заслуженный тренер
Республики Беларусь
Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Круталевич М.М.

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

В статье раскрыта значимость формирования стиля ведения борьбы, отвечающая современным требованиям, предъявляемым международной федерацией к ведению единоборства в поединках. В работе представлены результаты исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на международных соревнованиях, данные опроса специалистов по содержанию борьбы в схватках. В статье выявлены фрагменты ведения поединков, включающие в себя активную атакующую борьбу, отвечающую современным требованиям. Разработаны средства и методы формирования современного стиля ведения борьбы, представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность разработанной методики формирования содержания единоборства.

Ключевые слова: соревновательный стиль; ведение борьбы; соревновательная деятельность; атакующие действия; активная борьба; формирование стиля; теснение соперника; осуществление захватов; тактическая подготовка; технические действия; тренировочные схватки; педагогические наблюдения; опрос специалистов.

FORMATION OF COMPETITIVE WRESTLING STYLE IN HIGHLY SKILLED WRESTLERS

The article reveals the significance of wrestling style forming agreeable to the modern demands of the International Federation to wrestling bouts. The research results of competitive activity of highly skilled wrestlers at the international competitions and the data of the specialists' enquiry on the content of wrestling in bouts are presented in our work.

Fragments of bouts with active attacking wrestling agreeable to the modern demands are shown in the article.

Means and methods of forming modern wrestling style have been developed in the research work, the results of the educational experiments confirming the efficiency of the methodology of forming the content of the single combat are presented.

Keywords: competitive style; wrestling; competitive activity; attacking actions; active wrestling; style formation; pressing the opponent; holds execution; tactic training; technique actions; training bouts; pedagogical observations; specialists' enquiry.

Современная тенденция развития вольной борьбы в мире направлена на формирование у высококвалифицированных борцов стереотипа ведения поединков с первой до последней секунды в атакующем, активном, агрессивном, с высокой плотностью проведения приемов, стиле.

Для подготовки борцов к такому уровню ведения схваток, необходима серьезная коррекция учебно-тренировочного процесса в плане формирования фрагментов ведения единоборства и повышения двигательных способностей бороться в высочайшем темпе на протяжении всего поединка, не снижая интенсивности активных действий.

Только такой уровень подготовки позволит достигать высоких спортивных результатов на таких официальных соревнованиях, как чемпионаты мира, Европы, Олимпийских играх и международные соревнования самого высокого ранга.

В настоящее время для четкого представления содержания соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов были проведены педагогические наблюдения. Проведенные педагогические исследования содержания единоборства показали, что при проведении соревновательных поединков борцов наблюдается значительный объем пассивного ведения борьбы, небольшое количество проведения технических действий в стойке и партере, получение большого количества предупреждений за пассивные действия, снижение интенсивности ведения борьбы во втором периоде поединка. Такое содержание ведения поединков не отвечает современным требованиям, предъявляемым к ведению соревновательных схваток, и в большинстве, приводит к достижению невысоких результатов, не удовлетворяющих ни спортсменов, ни спортивные организации.

В связи с вышеизложенным, актуальным вопросом подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям является поэтапное формирование современного стиля ведения борьбы, характеризующегося высокой двигательной активностью поступательных действий и плотностью проведения технических и тактических действий.

Анализ научно-методической литературы показал, что затронутому вопросу уделено определенное внимание. Так, ряд авторов исследовали продолжительность активных действий, разработав модельные характеристики данных фрагментов ведения единоборств в поединках [1, 2, 4]. В литературных источниках имеется информация о методах повышения продолжительности активных действий [3, 4] и разработки целевых установок различной направленности, повышающих напряженность ведения поединков [5, 6].

Однако в настоящий момент отсутствуют разработки средств и методов формирования современного стиля ведения борьбы, отвечающие международным требованиям.

В связи с вышеизложенным, целью нашей работы явилась разработка средств и методов формирования стиля ведения единоборства в соревновательных поединках, отвечающих требованиям международных правил.

Для изучения данного вопроса были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью высококвалифицированных борцов на международном турнире по вольной борьбе.

Исследование соревновательной деятельности включало в себя фиксацию осуществления захватов, позволяющих провести определенные технические действия, а также фрагменты единоборства, характеризующие активные действия, положительно оценивающиеся судьями.

Изучение соревновательной деятельности осуществлялось на международном турнире на призы А. Медведя в 2023 году. Исследования были проведены на 48 поединках. Из активных действий, проводимых высококвалифицированными борцами во время ведения схваток, следует выделить движение вперед, в стороны, теснение соперника к краю ковра. Из захватов, раскрывающих возможности проведения активных действий, технических и тактических приемов, необходимо выделить захваты руки за плечо и предплечье сверху, захваты двух рук сверху, руки за плечо сверху и туловища, туловища двумя руками, руки за плечо сверху и шею, руки за плечо сверху и головы, руки и головы сверху.

Из захватов ног активное ведение борьбы раскрывают следующие захваты – захват двух ног, захват одной ноги, захват руки сверху и ноги.

Исследование соревновательной деятельности выявило и технические действия, проводимые борцами, оцениваемые судьями и считающиеся активными. Это такие действия, как броски прогибом, подворотом, поворотом, наклоном, вращением, сваливания сбиванием, скручиванием, переводы рывком, нырком, выседом, вращением.

Так как в вольной борьбе большое количество технических действий проводится в стойке и партере, то в данном исследовании изучались только фрагменты единоборства в стойке.

Для уточнения технических действий, выявленных проведенными исследованиями соревновательной де-

ятельности, был осуществлен опрос специалистов по вольной борьбе. Мнение специалистов по действиям, характеризующимся как активные, совпадает с результатами исследования.

Для разработки методики формирования у борцов стиля ведения борьбы на основе выявленных исследованием активных действий, отвечающих современным международным требованиям, был проведен дополнительный опрос тренеров по вольной борьбе.

По мнению специалистов, формирование стереотипа современного стиля ведения борьбы должно начинаться с обучения осуществлению захватов, являющихся активными действиями и раскрывающих дальнейшие возможности ведения наступательной борьбы. К таким захватам следует отнести отмеченные выше разновидности захватов рук, рук и туловища, туловища и ног. Обучение должно начинаться с захватов рук без сопротивления, с небольшим сопротивлением, с сопротивлением. После освоения захватов рук следующим шагом должно быть обучение захватам туловища и руки, туловища. Методическая последовательность должна быть такая же, как и при обучении захватам рук. Далее следует обучение осуществлению захватов одной и двух ног.

После того, как борцы освоили навык осуществления выше отмеченных захватов, спортсменам следует дать провести тренировочные схватки с целевыми установками выполнения определенных групп захватов.

Следующим шагом в формировании стереотипа соревновательной деятельности должно быть обучение теснению соперника, движению вперед, в стороны. Заключительным фрагментом формирования данного единоборства являются тренировочные схватки с целевыми установками теснения соперника за площадь ковра.

Дальнейшее формирование стереотипа единоборства включает в себя выполнение переводов рывком, нырком, выседом и вращением. Вначале осуществляется совершенствование выполнения данной группы приемов без сопротивления, затем с сопротивлением в сочетании с теснением соперника вперед, в стороны. Данный отрезок ведения единоборства завершается проведением данных технических действий в тренировочных схватках.

Следующим моментом формирования стереотипа является совершенствование приемов сваливанием, сбиванием и скручиванием. Вначале совершенствование данной группы приемов осуществляется без сопротивления, следующим этапом должно стать выполнение приемов в сочетании с теснением соперника за ковер. С этой целью борцам даются тренировочные схватки с проведением целевой установки данной направленности.

Последующее формирование стереотипа соревновательной деятельности заключается в совершенствовании бросков поворотом, подворотом, наклоном и прогибанием. Совершенствование данной группы приемов выполняется без сопротивления. Выполнение технических действий должно быть доведено до автоматизма. Следующий фрагмент процесса включает в себя проведение приемов в сочетании с теснением соперника за площадь ковра с движением в левую и правую стороны. Для решения данной задачи борцам даются тренировочные схватки с целевой установкой выполнения данных двигательных действий.

Дальнейший процесс формирования стереотипа должен включать в себя тактические аспекты подготовки борцов.

Из тактических подготовок проведения приемов об-учать следует таким действиям, как повторная атака, вы-ведение из равновесия, угроза.

Следующим шагом формирования стереотипа долж-но быть обучение данным способом тактической подго-товке проведения приемов. Вначале дается проведение способов тактической подготовки без сопротивления. Выполнение данных фрагментов единоборства должно быть доведено до автоматизма, затем совершенствова-ние следует осуществлять в тренировочных поединках. Дальнейшее совершенствование соревновательного единоборства должно включать формирование атакую-щей тактики ведения поединков. При проведении тре-нировочных схваток перед борцами ставится двигател-ная задача постоянного ведения атакующих действий без пассивных отрезков ведения борьбы.

Для повышения уровня развития специальной вы-носливости, обеспечивающей высокий темп ведения борьбы на протяжении всего поединка, следует ис-пользовать тренировочные схватки. Для формирования соревновательного стиля ведения борьбы следует ис-пользовать тренировочные поединки более короткой продолжительности, выполняемые с высокой интен-сивностью, близкой к соревновательной. Проведенные пе-дагогические наблюдения показали, что наиболее интен-сивно борьба проходит в тренировочных схватках с про-должительностью периодов 2 минуты и 30 секунд. Когда у борцов сформируется стереотип ведения единобор-ства с высокой интенсивностью, следует увеличить про-должительность борьбы в периодах на 10 секунд. Когда борцы освоят ведение тренировочных схваток данной продолжительности в высоком темпе, следует продол-жить поединки увеличить еще на 10 секунд в каждом периоде. Следующим шагом формирования соревновательного стиля ведения борьбы будет повы-шение продолжительности тренировочных схваток еще на 10 секунд, то есть доведения их до соревновательной формулы. Далее для формирования стиля соревнова-тельной деятельности в дальнейшем борцам следует давать поединки со сменой отдохнувшего партнера по-сле каждой минуты единоборства. Поединки со сменой партнера позволят максимально довести интенсивность борьбы до напряженности соревновательных схваток.

Завершение формирования стиля ведения борьбы у высококвалифицированных борцов осуществляется в соревновательных поединках.

Для выявления эффективности разработанных средств и методов формирования стереотипа атакую-щей борьбы были проведены педагогические наблюде-ния за группой борцов, состоящей из 10 спортсменов. Педагогические наблюдения проводились на протяже-нии календарного месяца. В каждое занятие были вклю-чены 15-минутные отрезки тренировочной работы, на-правленные на формирование атакующего стиля борь-бы с использованием вышеописанных разработанных средств и методов. Эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанных средств и мето-дов формирования активного атакующего стиля ведения

единоборства определилась продолжительностью ак-тивных действий в тренировочных схватках. Полученные результаты педагогических наблюдений показали, что в конце месячного цикла тренировки у всех борцов, вхо-дящих в экспериментальную группу, продолжительность активной, наступательной борьбы увеличилась. Средний показатель по группе составил 17,3 секунды. Результаты педагогического наблюдения подтвердили более эффек-тивное формирование атакующего стиля ведения едино-борства, отвечающего современным требованиям.

Подводя итоги проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для формирования у высококвалифицированных борцов современного стиля ведения борьбы с актив-ными атакующими действиями на протяжении всего по-единка необходима коррекция учебно-тренировочного процесса в плане формирования ведения единоборства в высоком темпе, не снижая интенсивности активных действий на протяжении всего поединка.

2. Для этого необходимо сформировать у борцов та-кие фрагменты поединков, как осуществление захватов, позволяющих выполнять активные действия. Далее сле-дует обучить борцов теснению противника и движениям вперед, в стороны.

3. Следующим фрагментом формирования является проведение технических действий в сочетании с тесне-нием соперника и способами тактической подготовки проверенных приемов.

4. Завершается подготовка борцов проведением тре-нировочных и соревновательных схваток в атакующем стиле с первых до последних секунд.

5. Формирование выделенных фрагментов соревно-вательной деятельности следует осуществлять на тре-нировочных занятиях, выделяя по 15 минут тренировоч-ного времени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рыбалко, Б. М. Интенсификация учебно-тренировочного про-цесса посредством регламентированных заданий / Б. М. Рыбалко, А. М. Шахлай // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 5–6.
2. Рыбалко, Б. М. Интенсификация учебно-тренировочного про-цесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе / Б. М. Рыбалко, А. М. Шахлай // Спортивная борьба. Ежегодник. – М. Физкультура и спорт. – 1986. – С. 22–24.
3. Медведь, А. В. Совершенствование физических качеств высо-коквалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. В. Медведь, А. М. Шахлай, В. И. Рудницкий // Мир спорта. – 2000 (№ 1). – С. 22–25.
4. Шахлай, А. М. Интенсификация соревновательной деятельно-сти высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, А. В. Мед-ведь, В. Н. Мурзенков // Ученые записки : сб. науч. тр. – Минск, 2000. – Вып. 3. – С. 184–186.
5. Повышение эффективности подготовки высококвалифициро-ванных борцов на предсоревновательном этапах / А. М. Шахлай [и др.] // Вестник Полоцкого государственного университета. Пе-дагогические науки. – 2022 (№ 13). – С. 53–58.
6. Шахлай, А. М. Совершенствование технической подготовки высококвалифицированных борцов к соревновательным по-единкам / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, М. М. Круталевич // Мир спорта. – 2023 (№ 2). – С. 27–30.