

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра атлетичних видів спорту

**ПОЧАТКОВІ ТА ДОПОМІЖНІ ДІЇ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ
БОРотьБИ.**

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів І курсів факультету спорту
та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»
(цикл боротьби)

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри АВС
«__» _____ 20__р.
Зав.кафедрою АВС
доцент _____ Ф.І.Загура

Підготував ст.викладач
Стельмах Ю.Ю.

Львів
20__р.

План

1. Контрольні запитання.
2. Рекомендована література.

Щоб досить добре засвоїти техніку спортивної боротьби на основі даної класифікації, необхідно докласти зусиль і терпляче, використовуючи свого товариша або який-небудь предмет (наприклад, стілець) в якості супротивника, проробити руху, позначені.

Вся техніка боротьби складається з 3-х розділів: початкових, основних і допоміжних технічних дій. (єдина класифікація і термінологія технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханическим ознаками Ю.А. Шуліка, 1988)

До початкових дій, без яких не може бути здійснено основна дія, відносяться пересування, стійки, захвати.

Основні технічні дії - дії, в результаті яких тіло опірною супротивника перекладається з вихідного положення в заданий правилами кінцеве положення або відбувається здача супротивника. Вони складаються з 5-ти розділів: стоячи, напівстоячи, напівлежачи і лежачи, кожен з яких має набір характерних атакуючих і захисних технічних дій (схема 3.6.).

Класифікація техніки боротьби до рівня підрозділів по Ю.А. Шуліці (1981; 1988) До допоміжних технічних дій відносяться такі дії, використання яких допомагає застосувати основне технічна дія або забезпечує захист.

Техніка в розділі боротьби стоячи включає в себе підрозділи:

- Кидки;
- Збивання (колишні переклади);
- Контркидки;
- Контрсбивання.

Техніка в розділі боротьби напівстоячи (один коштує, інший - на колінах або коліні) включає в себе:

- Полукидки;
- Полусбивання, коли кидає або збиває верхній;
- Кидки знизу;
- Збивання знизу, коли кидає нижній борець.

Початкові технічні дії в розділах боротьби

Класифікація стійок

У проекції на горизонтальну площину борець може займати фронтальну стійку (обидві стопи і плечова вісь розміщені по фронту перед противником); правосторонню стійку (права стопа і плече розташовані ближче до супротивника); лівобічну стійку (всі ознаки попередньої змінюються дзеркально).

Кожна з перерахованих стійок, в залежності від відстані між стопами, може бути вузькою або широкою.

У процесі сутички утворюються взаємна фронтальна, різнойменне або однойменна стійки. Ухвалення одним з борців асиметричною стійки веде до утворення взаємної різнойменної стійки, тому в педагогічному аспекті доцільно враховувати різнойменну та однойменну стійки.

У процесі на сагітальную площину різняться: пряма стійка (борець стоїть прямо, не згинаючи ніг); зігнута (борець зігнутий у спині); низька (борець стоїть прямо на зігнутих ногах); нізкосогнутая. У боротьбі можливі різні поєднання взаємних стійок (табл. 3.1.), Що накладає відбиток на складання комплексів прийомів і варіативність їх виконання. Практика показує, що взаємозв'язки техніки і тактики боротьби з варіативністю вихідних взаємних стійок приділяється уваги недостатньо, особливо в початковому періоді навчання.

Сполучення взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину і їхні символи

Класифікація положень у розділі техніки боротьби напівстоячи

У цьому розділі боротьби можливі положення: атакуючий варто, а його суперник - на колінах (коліні) - символ

Захоплення здійснюються на середній і далекій дистанції.

Класифікація захоплень в положенні стоячи і напівстоячи

При боротьбі стоячи сутичка може якийсь час проходити без захоплення. Більша частина часу проходить в умовах взаємних захоплень однією або двома руками.

Класифікація захоплень по зв'язках в умовах однойменної і різноіменної взаємних стійок

Захвати супротивника при боротьбі стоячи можуть бути:

- Двосторонні (за різнойменні боку супротивника);
- Двосторонні, навхрест (за однойменні боку супротивника);
- Односторонні (за одну сторону супротивника).

При відверненні від взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину класифікувати захвати неможливо. Тому кожен захоплення буде розглядатися в умовах взаємної і різноіменної стійок.

Двосторонні захвати (на різнойменних сторонах супротивника) можуть бути прямими (при правій стійці атакуючого різнойменне сторона супротивника захоплюється на більш близькій дистанції правою рукою, а ліва рука захоплює за руку) і зворотними (при правій стійці атакуючого права рука захоплює на більш дальньої дистанції, ніж ліва).

За дистанції захвати можуть бути далекими (за кінці рук, в ліктях), середніми (за одвороти, воріт на шиї, пояс спереду), ближніми (на спині, обхватом плеча вузлом, зверху чи знизу, обхватом голови).

У свою чергу ці зачепи (за винятком далеких) можуть бути верхніми і нижніми (за місцем розташування по висоті).

Захвати навхрест (на однойменних сторонах). Якщо при правій стійці атакуючого, права рука розташована поверх лівої, захоплення називається верхнім, якщо нижче правої - нижнім.

На нижньому рівні (по дистанції та місцем розташування) захвати діляться так само, як і двосторонні.

Захвати однобічні (на одній стороні супротивника).

Серед них можуть бути односторонні прямі, коли при правій стійці атакуючий захоплює праву сторону противника, і односторонні зворотні, коли при правій стійці атакуючий захоплює ліву сторону супротивника.

За дистанції і висоті розташування ці захоплення діляться так само, як і в попередніх випадках.

Захвати, використовувані в греко-римській боротьбі при боротьбі стоячи

Класифікація положень при боротьбі в партері (рачки)

Взаємоположення борців при боротьбі в цьому розділі в першу чергу розглядаються в проекції на горизонтальну площину. Щодо противника, що стоїть на четвереньках або лежить на животі, атакуючий може зайняти позицію з боку голови, збоку - обличчям до голові, збоку - лицем до ніг, ззаду =

Взаємні пози в положенні партеру

Перебуваючи в положенні нижнього, що цікавить нас борець (атакуючий) може виявитися у всіх попередніх положеннях супротивника.

Захвати в партері можуть розглядатися не так докладно, як при боротьбі стоячи. Досить враховувати, що захоплюється (руки, плечовий пояс, голова з рукою, тазовий пояс) і чим захоплюється.

Маневрування нижнього відносно верхнього без зміщення його тіла називається «виходом нагору».

Класифікація положень при боротьбі лежачи

Цей розділ боротьби передбачає обов'язкове положення одного з борців лежачи на спині, боці, мосту, а іншого - на животі, боці, спині, рачки. Положення класифікуються з урахуванням розташування верхнього щодо нижнього, лежачого на спині, а символи - з урахуванням спостереження зверху

Всі початкові технічні дії, пов'язані з позами, можна розділити на заняття пози, збереження пози, зміну пози, уходи (заміна не вигідною пози на

більш вигідну). Тут мається на увазі зміна положення стоячи на положення стоячи на колінах, лежачи і навпаки.

Допоміжні технічні дії в розділах боротьби

Захист від прийомів противника

Захисними діями називаються технічні прийоми, що зупиняють атакуюча дія (мається на увазі О.Т.Д.) противника на різних фазах його виконання.

Захист може бути статичною, коли атакований борець збільшує площу своєї опори, не дозволяє противнику придбати вигідний захоплення, вийти на вихідну позицію основного прийому.

Захист може бути динамічною, коли атакований борець просувається в напрямку прийому, переносячи тим самим проекцію свого загального центру ваги в напрямку свого передбачуваного падіння і виставляючи опору в цьому напрямку.

Підготовки до проведення кидків, збиття, переворотів

Підготовка до прийому називаються допоміжні дії атакуючого, спрямовані на статичне або динамічне зміна положення суперника з метою полегшення проведення прийому.

До них відносяться дії без докладання зусиль до суперника. Це дії попередні, вони не обов'язково повинні закінчуватися основним атакуючим прийомом.

Підготовки з силовим впливом, як правило, повинні закінчуватися основним атакуючим прийомом. До них відносяться різноспрямовані підготовки, розраховані на використання опір суперника, і односпрямовані, розраховані на розвиток первісного зусилля.

І ті, й інші підготовки можуть бути короткими (одноразовими) і тривалими (багаторазовими).

Тривала односпрямована підготовка притупляє пильність суперника, змушує його організовувати стійке протівонаправленням зусилля, що полегшує проведення атакуючої дії. Різноспрямовані тривалі підготовки

змушують суперника реактивно протидіяти першому обманного руху і тим дестабілізувати своє становище або занадто сковуватися, що призводить до нездатності проводити кваліфікований захист.

Короткі різноспрямовані підготовки змушують суперника реактивно протидіяти першій дії і тим самим прикладати зусилля в напрямку задуманого прийому. Однак не завжди суперник реагує саме так; він може пересуватися і в напрямку першого силового впливу. Короткі односпрямовані підготовки переслідують мету вивести супротивника з рівноваги до моменту початку виконання основного прийому.

Зв'язки в комбінаціях прийомів

Сенс зв'язок полягає в рухах, що мають місце при переході від кінця першої фази першого кидка (стартова позиція) до кінцевого положення першої фази другого кидка.

При цьому завданням такої дії є не тільки просторовий вихід на старт другого кидка, але і збереження при цьому стійкості і можливості продовження впливу руками.

Зв'язки в комбінаціях прийомів діляться на:

- Попередні (з виходом на старт другого прийому при виконанні першого); наступні (з виходом на старт другого прийому після виходу на старт першого).

Шляхи практичного використання класифікації

Як вже говорилося вище, класифіцирование повинно приводити до побудови логічно взаємозалежної системи елементів, яка дозволяє орієнтуватися в практичній діяльності і подальших дослідженнях.

Дотепер пропонувалися класифікації дозволяли вирішувати окремі завдання, а використання їх при вирішенні інших завдань призводило до серйозних методичних помилок. Облік біомеханічних ознак в комплексі з тактичним призначенням прийомів, використання принципів системно-структурного підходу в оцінці спортивних рухів забезпечили створення

багаторівневої класифікації, що дозволяє вирішувати численні завдання спортивної підготовки.

Зміст надрозделов початкових і основних технічних дій дає підставу побудувати модель просторово-смысловий діяльності борця (тобто перелік необхідних дій в умовах різних вихідних дій дає можливість представити і послідовність розвитку спеціальної спритності борця).

На основі глобальної і приватних (для кожного вихідного положення) моделей може бути складена програма багаторічної техніко-тактичної підготовки борця від базової технічної, через базову техніко-тактичну (підготовки, комбінації, захист, контрприйоми), базову тактико-технічну (техніко-тактичні комплекси при різних захопленнях), індивідуалізовану техніко-тактичну (індивідуальна техніка) і т.д.

Запропонована класифікація дозволяє оптимізувати методикку навчання конкретним технічним діям. Крім того, формалізовані моделі прийомів дають можливість здійснювати ефективне лідирування, конструювати тренажери і навчальні машини.

Оптимально систематизований перелік технічних дій справжньою класифікації дозволяє правильно орієнтуватися при організації якісного і кількісного контролю в оцінці становлення техніко-тактичної майстерності.

Таким чином, за допомогою запропонованої класифікації можливі: достатньо об'єктивне моделювання техніко-тактичних характеристик борців, організація оптимального оволодіння технічними і тактичними вміннями та навичками (у вигляді програми багаторічної техніко-тактичної підготовки), ефективний кількісний і якісний контроль ступеня оволодіння ними.

Контрольні питання:

1. Еволюція класифікації техніки греко-римської боротьби.
2. Основні принципи єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по А.П. Купцову.

3. Основні принципи єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками до рівня підрозділів.

4. Класифікація техніки кидків у єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

5. Класифікація техніки збивання (переказів) в єдиній класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

6. Класифікація техніки переворотів у єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

7. Можливі методологічні помилки при використанні штучних класифікацій в педагогічному контролі.

8. Кінематична характеристика техніки виходів на старт в кидках проворотом.

9. Кінематична характеристика пофазної техніки в класах кидків прогином.

Рекомендована література.

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.

2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.

3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.

4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.

5. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.

6. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
10. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.
11. *Игуменов В.М.* Спортивная борьба. / *В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев* // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 267 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. / Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
16. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
17. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.

18. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). / С.А. Селиверстов. -М., 1997.- 510с.
19. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
20. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М; Академия, 2006. 592 с.
21. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
22. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
23. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
24. Шулика Ю. А. Греко-римская борьба учебник И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика – Р- Д.: Феникс , - 2004 – 798 с.
25. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
26. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.
27. <http://ukrwrestling.com>
28. <http://unitedworldwrestling.org/database>
29. <http://wrestlingua.com/books>
30. www.ukrainejudo.com
31. www.intjudo.eu
32. www.sambo.net.ua
33. www.sambo-fias.org