

УДК 796.81

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І МЕТОДОЛОГІЯ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ СКЛАДНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Володимир КАШЕВКО

Львівський державний університет фізичної культури

Стаття присвячена аналізу особливостей техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Розглядаються різновиди складних атакуючих дій і умови реалізації конкретних динамічних ситуацій у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності.

Ключові слова: боротьба, навчання, техніко-тактичні дії, прийом, атака.

Постановка проблеми. Підвищення ефективності тренувального процесу у вільній боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням системи навчання техніко-тактичним діям. Проте відсутність єдиної думки з багатьох питань вибору і ефективності різних методів навчання свідчить про те, що це питання вивчене ще недостатньо.

Цілеспрямована навчальна робота з урахуванням конкретних динамічних ситуацій при навчанні технічним діям проводиться не всіма тренерами і викладачами. Це є наслідком того, що, з одного боку, недостатньо розроблена методика навчання в конкретних динамічних ситуаціях, а з іншого боку, існує інерція спортсменів і віра тренерів в силу цілеспрямованого навчання складним техніко-тактичним діям в статичних положеннях [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Техніко-тактична підготовленість є вирішальним фактором спортивних досягнень борців, техніко-тактична дія (ТТД) – це основний засіб ведення боротьби.

Ряд фахівців з вільної боротьби [2, 4] вважає, що техніко-тактична підготовка борця донині залишається проблемним питанням. Борці, що володіють широким діапазоном техніко-тактичних дій, є виключенням з правил. Причини цього в тому, що при навчанні хлопців включають в програму складні елементи без урахування конкретних динамічних ситуацій (КДС) і розтягують процес навчання на багато років.

Успішне вирішення завдань вдосконалення технічної підготовки неможливе без поглибленого вивчення структури рухів спортсменів, вивчення механізмів їх побудови і способів керування ними (Заціорский В.М., 1981, 1985; Селуянов В.Н., 1993; Селуянов В.Н., Шестаков М.П., 1996; Най J.G., 1985).

Метою нашого дослідження є визначення структури змагальної діяльності і аналіз методології системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. Сучасна техніка вільної боротьби – це певна система дій борця, спрямована на досягнення перемоги над суперником. Багаторічна практика боротьби дозволила виробити найбільш ефективну структуру дій, які поділяються на атакуючі, захисні та контратакуючі. У технічній підготовці борця провідну роль відіграють атакуючі дії і умови реалізації конкретних динамічних ситуацій в певних положеннях сутички [2, 3, 4].

Значне число КДС вимагає не тільки миттєвого рішення, але і алгоритмів руху, дій, причому вибір обмежується двома-трьома альтернативами, операціями, які ґрунтуються на неусвідомлюваних компонентах психічної діяльності, зокрема, на швидкості і точності реакції вибору при числі альтернатив від 2 до 4 в інтервалі часу від 0,5 с. до 0,03 с [1, 3].

Оскільки рухи, технічні дії людини є цілісними явищами, то і вони з перших кроків навчально-тренувального процесу повинні бути організовані у певному порядку, а навички повинні формуватися для певного рівня планованого результату, тобто в КДС, що відпо-

визають спортивній діяльності (СД). Успішність реалізації основних рухових дій в борцівській сутичці передбачає володіння різними стратегічними та тактичними прийомами поведінки протягом усієї сутички і всього турніру. Тактику вважають складовою частиною мистецтва ведення боротьби, нерозривно пов'язаної з технікою, і умінням використовувати свої провідні якості, вольові можливості з урахуванням особливостей супротивника і конкретної ситуації, з метою досягнення перемоги в сутичці і в СД в цілому [3, 6]. Аналіз СД показав, що техніко-тактичні дії необхідно розглядати з позиції КДС, створюючи певні КДС через скоювання, «загрозу», «виклик» і т.д., примушуючи супротивника відповідати такою реакцією, яка необхідна для проведення прийому атакуючому. Реалізацію КДС необхідно пов'язувати з біомеханічними параметрами, з часом, силою. Як правило одна технічна дія (ТД) не ліквідує рухову суперечність, але може змінити КДС в потрібну сторону [3, 4].

Аналіз змагальної діяльності у вільній боротьбі виявив певні різновиди атак в КДС: прості, коли атака починається одразу з основного прийому, і складні, коли борець використовує дві або три різноманітні дії (перші створюють сприятливу динамічну ситуацію для наступної атаки), але всі вони виконуються безперервно, як одна цілісна дія [5].

Прийнято розрізнати наступні різновиди складних атакуючих дій:

- атака, що включає спеціальний спосіб організації сприятливої динамічної ситуації і (в зв'язку з цим) реалізовує конкретні динамічні ситуації -- це коронний прийом борця;
- атака – спурт з декількох прийомів, логічно пов'язаних як один якісно новий прийом, що включає початкову дію одного прийому, яка створює сприятливу динамічну ситуацію, і заключну частину іншого прийому, що реалізовує цю ситуацію [3, 5].

У проведених нами дослідженнях встановлено, що пряма атака, яка починається одразу із структури прийому, рідко досягає мети. Зазвичай успіх приносять такі атакуючі дії, коли спосіб організації сприятливої динамічної ситуації і структура атакуючого прийому зливаються в єдину цілу дію, так звані «зв'язки прийому», що здійснюються у вигляді цілісних програм дій [4, 7].

Для зручності досліджень динамічних ситуацій і дій борця пропонується наступна схема дій:

- активне проведення першого прийому; створення конкретної динамічної ситуації, завдяки якій атакуючий добивається необхідної йому захисної реакції суперника, причому ця дія проводиться з такою силою, щоб добитися активної реакції - захисту супротивника;
- або викликати супротивника на проведення контрприйому, після чого той, що атакує, проводить другий прийом, використовуючи конкретну динамічну ситуацію, що створилася;
- в результаті проведення прийому атакуючий виводить основний центр маси (ОЦМ) суперника до краю килима, де він реагує послабленим захистом, розслабленням, або не реагує. Характерна особливість цих комбінацій – всі дії, сполучені як єдине ціле, виконуються без паузи [1, 3, 7].

В учбово-тренувальній діяльності слід використовувати методику вдосконалення атаки шляхом безперервного виконання різноспрямованих дій, освоюючи різновиди конкретних динамічних ситуацій. Необхідність такої підготовки назріла не тільки для висококваліфікованих борців, але і для найближчого резерву і при початковому навчанні.

Конкретна динамічна ситуація відображає прикладені зусилля, залежить від їх величини, часу утримання і інших особливостей руху. За якістю реалізації конкретних динамічних ситуацій можна судити про досконалість рухів [2, 6].

В основі реалізації конкретних динамічних ситуацій у боротьбі лежать біомеханічні закономірності і, зокрема, характеристики атакуючих дій та положення ОЦМ, а ефективність ситуацій визначається за наслідками контрольних сутичок між борцями однієї ваги і одного рівня майстерності. При цьому вдалим виконанням атакуючої дії вважається реалізація ситуації з входом в захват і виведенням ОЦМ за площу опори. Процес навчання полегшується тим, що після 3-4 тренувальних занять борці починають самі визначати найбільш прийнятні для них види атакуючих дій для створення конкретних динамічних ситуацій [1, 3, 6].

В процесі навчання важливо прагнути до того, щоб у борця були високі значення ефективності 5-6 атакуючих дій при організації конкретних динамічних ситуацій у певних захватах при веденні сутички. Протягом 3 мікроциклів навчання в основній частині тренувального заняття повинне проходити за схемою КДС – КДС1 – КДС2, тобто підготовчі технічні дії по реалізації КДС, наприклад «захват рук» – КДС1 «заключна дія», шляхом перебору всіх видів конкретних – динамічних ситуацій – що завершують ТД для реалізації КДС2. При формуванні оцінок ефективності проведення конкретних динамічних ситуацій оцінюється рівень захвату в КДС, вдалим виконанням захоплення вважається виникнення умов для реалізації конкретних динамічних ситуацій, що оцінюються в балах [3, 7]. Оцінка заключного фрагменту технічної дії включає оцінку ефективності всіх динамічних ситуацій, а при їх формуванні вдалим виконанням дії вважається оцінка в балах самої технічної дії.

Протягом наступних 3 мікроциклів йде процес навчання за вже встановленим характером конкретних динамічних ситуацій. Після освоєння борцем конкретних динамічних ситуацій з виконанням одного захвату необхідно в навчально-тренувальному процесі 3-4 мікроцикли освоювати техніку миттєвого позиційного переходу до іншого захвату з ефективним використанням певних ТТД [2, 3].

Атакуючі дії із застосуванням конкретних динамічних ситуацій можна оцінювати і іншим інтеграційним показником, який ми назвали «рівень атаки в конкретній динамічній ситуації».

Певна конкретна динамічна ситуація вимагає роботи певних груп м'язів, певного рівня оперативного мислення, біомеханічних характеристик, особливої техніки атакуючих дій при провідних елементах структури прийому, певного рівня технічного виконання ТТД, фізичних якостей, фізіологічних критеріїв: ЖЕЛ, МПК, і т.д. [3, 6].

Для реалізації конкретних динамічних ситуацій борці в основному будують свої атаки у вигляді динамічних ситуацій з використанням збиття, переводів, захоплення ніг і рук (70–84 %). Кожну атаку провідні борці будують у вигляді конкретної динамічної ситуації (спуртів) тривалістю до 30 секунд, при цьому супротивники відчувають різкий силовий тиск. Результат аналізу динамічних ситуацій, частоти і ефективності використання технічних дій показав, що у сутичках борці частіше реалізують ДС через проходи в ноги, звалювання, кидки, переводи в партер, використовують підхоплення, посадки [4, 6].

Аналіз конкретних динамічних ситуацій дозволив виявити не тільки особливості структури техніко-тактичної підготовленості борців, але і створити передумови для впровадження сучасної нормативної бази в навчально-тренувальний процес, тобто досягнення високих спортивних результатів на сучасному етапі неможливе без використання нової методики тренування, заснованої на концепції конкретних динамічних ситуаціях [3, 6, 7].

На основі використання методики вдосконалення ТД в конкретних динамічних ситуаціях можливо:

1. Підвищити інтенсивність занять;
2. Покращити рівень прояву фізичних якостей при збереженні їх форми;
3. Акцентовано впливати на ті фази руху, які лімітують його ефективність;
4. Збільшити коефіцієнт спеціалізованого навантаження за рахунок концентрації завдань у руховому завданні.

У своїй роботі Г.С. Туманян [6] відзначає, що у спортивній боротьбі вже на перших етапах необхідно навчати веденню сутички в комбінаційному стилі, близькому до СД. З фізіологічної точки зору такий метод пріоритетний як чинник домінуючої дії першого подразника. В цьому випадку, пояснює автор, в корі головного мозку формуються зв'язки, що відрізняються великою стійкістю.

Юшкою О.П., Туманян Г.С. [6, 7] вважають важливою умовою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в боротьбі наявність оперативної інформації про рівень розвитку фізичних якостей і взаємозв'язку їх з технікою борців і індивідуальними особливостями ведення сутички змагання.

Висновок

Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням системи навчання юних борців техніко-тактичним діям. Успішність реалізації основних рухових дій в борцівському поєдинку передбачає володіння різними прийомами стратегії і тактики поведінки протягом усієї сутички і всього трену в цілому. У технічній підготовці борця провідну роль відіграють атакуючі дії і умови реалізації конкретних динамічних ситуацій в певних положеннях сутички. Аналіз ефективної діяльності показав, що питання техніко – тактичних дій необхідно розглядати з точки зору КДС, створюючи певні КДС залежно від ТТД атакуючого. Атакуючий змушує обороняючого відповідати такою реакцією, яка необхідна для проведення прийому. Реалізація КДС необхідно пов'язати з біомеханічними параметрами, зокрема, з часом, силою. Оскільки технічні дії борця є цілісними явищами, то вони повинні бути з перших кроків навчально-тренувального процесу організовані в певному порядку, а навички повинні закріплюватися для рівня планованого результату, тобто в КДС, що відповідають умовам змагальної діяльності.

Список літератури

1. Ашиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе / Спортивная борьба. – М.: , 1989. – 205 с.
2. Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов / Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1991.– 157 с.
3. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/ Спортивная борьба. – М., 1998. – 109 с.
4. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в единоборствах: автореф. дисс... д-ра пед. наук: / 13.00.04. – М., 2000. – 62 с.
5. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе / Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998. – 206 с.
6. Гуманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
7. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе / Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. – М., 1998. – С. 37-42

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕТОДОЛОГИЯ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Владимир КАШЕВКО

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. Рассматриваются разновидности сложных атакующих действий и условия реализации конкретных динамических ситуаций в учебно-тренировочном процессе в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: борьба, обучение, индивидуальные способности, технико-технические действия, прием, атака.

ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITIES STRUCTURE AND METHODS OF TEACHING COMPLEX TECHNIQUE AND TACTIC ACTIONS IN FREE STYLE WRESTLING

Volodymyr KASHEVKO

Lviv State University of physical culture

Abstract. The article presents the analysis of technique and tactic training peculiarities of free style wrestling. The varieties of complicated attacking actions and condition of realization of definite dynamic situations are examined in an educational process and competition activity.

Key words: wrestling, teaching, individual capabilities, technique and tactic actions, attack.