

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
Кафедра атлетичних видів спорту

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

**Тема 2. Засоби і методи техніко-тактичної підготовки в спортивних видах боротьби.**

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів II курсу 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) Технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
- 2) Тактична підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.
- 3) Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
- 4) Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості.
- 5) Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
- 6) Контрольні запитання.
- 7) Рекомендована література.

## **1) Технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.**

Технічна підготовка: борця – процес формування техніки виконання спеціальних вправ, прийомів і їх різних комбінацій, які використовуються в боротьбі.

У боротьбі потрібно розрізняти загальну і спеціальну технічну підготовку.

*Загальна технічна підготовка* – це формування різноманітних рухових умінь і навиків, що охоплюють різні варіанти технічного вирішення спортивно-педагогічних завдань відповідно до якнайповнішого використання можливостей борців. Загальна фізична підготовка припускає, що уміння і навички боротьби формуються на базі великої рухової підготовленості учнів, тобто уміння бігати, стрибати, плавати, брати участь в різних спортивних іграх і т. д. Загальна технічна підготовка не направлена безпосередньо на досягнення спортивного результату, а має на меті вивчення найбільш широкого кола технічних дій і формування навиків виконання необхідних у боротьбі рухів, різних за напрямом, амплітудою та іншими характеристиками.

Засобами загальної технічної підготовки є технічні дії боротьби (згідно класифікації прийомів), а також відповідні їм захисти і контрприйоми. Передбачається двостороннє виконання учнями всіх дій, що вивчаються.

Загальна технічна підготовленість даного спортсмена характеризує рівень навчально-тренувальної роботи, що проводиться з ним в перші 2–3 року занять боротьбою. Фахівці з боротьби виявляють показники такої підготовленості для визначення перспективності учнів.

*Спеціальна технічна підготовка* – це формування навиків виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного учня.

Спеціальна технічна підготовка: безпосередньо пов'язана з тактикою і направлена на досягнення спортивного результату.

На відміну від загальної технічної спеціальна підготовка важче піддається плануванню. Обрання основної техніки для кожного учня іноді відбувається випадково, у ході тривалої навчально-тренувальної роботи.

Тренери віддають перевагу прийомам, які легше за інших виконуються і комбінуються з іншими прийомами. Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навиків. У практиці боротьби такі прийоми називаються улюбленими або “коронними”.

Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за своїм характером до змагальних.

Ефективність застосування вибраної техніки цілком залежить від здатності учнів до оволодіння комбінаціями прийомів.

Використання окремих прийомів у боротьбі, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому прийняти відповідні заходи.

Вивчення своїх супротивників приводить до того, що їх техніка і тактика не є секретом для спортсмена. Стають відомими не тільки особливості проведення самих прийомів, але і підготовка їх, ведення сутички в цілому.

Техніка виконання “коронних” прийомів припускає високий рівень розвитку груп м'язів, що беруть участь в цьому. Розвитком певних груп м'язів тренер сприяє вдосконаленню вибраної техніки. У той же час вправи у виконанні певної техніки сприяють направленому фізичному розвитку. У цьому полягає взаємозв'язок техніки з фізичними якостями борців. Різноманітний характер рухів при виконанні прийомів боротьби, великий комплекс захисних дій, що викликає напругу найрізноманітніших груп м'язів, сприяють різносторонньому фізичному розвитку.

Спостереження за діями борців дає тренеру уявлення про зміни, що відбуваються з ними під впливом спортивного тренування. Тренер і учні зобов'язані володіти основами спеціальних знань і мати уявлення про закономірності біомеханіки боротьби. При цьому важливо, щоб теоретична

підготовленість учнів виявлялася в їх умінні оцінювати техніку і тактику свою і своїх партнерів.

Технічна підготовленість борців формується під безпосереднім керівництвом тренера, який дає необхідні вказівки з виправлення неточностей і помилок. Моменти, зручні для проведення прийому в боротьбі, повторюються рідко, тому тренери зупиняють боротьбу в потрібний момент або відтворюють необхідні умови окремо від тренувальної сутички.

## **2. Тактична підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби.**

Тактична підготовка озброює спортсменів способами і методами ведення боротьби. Діяти під час змагань тактично грамотно – означає уміти правильно розподіляти свої сили, підбирати і виконувати прийоми, необхідні для досягнення перемоги.

У сутичці потрібно враховувати можливий тактичний план супротивника. Вчасно розгадати цей план і відповідно з цим побудувати свій власний – важлива сторона тактичного уміння.

Тактична грамотність тоді тільки приносить користь, коли спортсмен навчиться застосовувати знання, придбані в тренуваннях на практиці.

Потрібно уміти вести боротьбу із супротивником високого і низького росту, боротися з борцем-шульгою і т. п. Тому, одним із завдань тактичної підготовки є розвиток здібностей, учнів розробляти і здійснювати тактичний план боротьби відповідно до змінних умов сутички.

Базою для розвитку здібностей застосування тактики є хороша теоретична підготовленість, уміння спостерігати і аналізувати, те що відбувається на килимі, уміння критично відноситися до своїх спортивних результатів. Цінним також є уміння розгадати тактичні плани передбачуваних супротивників і, відповідно до цього, цілеспрямовано побудувати тренувальний процес в період підготовки до змагань.

Тому для складання плану тактичної підготовки у змагальний період і плану ведення сутички використовують такі дані:

1. Сильні і слабкі сторони супротивника у фізичній, технічній, тактичній і вольовій підготовленості.

2. Перевага супротивника у фізичній підготовленості: яку фізичну якість він найчастіше використовує (силу, витривалість, швидкість, спритність або гнучкість). Конкретні недоліки в розвитку фізичних якостей супротивника є важливими даними при складанні власного тактичного плану.

3. Загальний об'єм техніки, використовуваний супротивником у сутичці; особливості виконання кожної технічної дії; якими захисними і контратакувальними діями володіє супротивник добре і якими погано.

4. Як супротивник використовує сильні сторони своєї підготівленості в кожному періоді сутички.

5. Ступінь психологічної підготовленості супротивника (сміливість, рішучість, наполегливість, витримка та ін.). Відсутність або наявність у супротивника сильних психологічних якостей має істотний вплив на складання тактичного плану сутички.

Весь комплекс технічних і тактичних знань, умінь і навиків починає набувати спортивного значення тільки при їх практичному застосуванні.

Тактична майстерність зароджується при складанні першого плану сутички і при його виконанні. Тому, у процесі вдосконалення тактики широко застосовують метод завдань. Даючи спортсменові складне, але здійсниме для нього тактичне завдання, тренер повідомляє йому всі необхідні дані для складання конкретного плану дій.

Велике значення в тактичній підготовці спортсмена має уміння вести особистий щоденник, в якому робляться записи про участь в змаганнях. Спортсмен повинен уміти об'єктивно аналізувати ці записи.

### **3. Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості**

В основі методів вдосконалення техніки в боротьбі лежить багатократне повторення прийомів. Ці методи направлені на відпрацювання навиків прояву зусиль у потрібний момент виконання прийому, на уміння проводити його з певною амплітудою і швидкістю.

Процес вдосконалення техніки припускає, що завдання навчання даному прийому виконані цілком задовільно і що подальшим спортивно-педагогічним завданням є утворення навиків застосування їх в умовах змагань.

**Повторний метод.** Повторний метод полягає в багатократному повторенні однієї і тієї ж тактико-технічної дії (або її елементів) у найбільш простих, незмінних умовах. При цьому удосконалюється навик його виконання.

Такий метод дозволяє освоїти прийом до автоматизму і знайти упевненість в його виконанні. Повторення, з різними педагогічними завданнями, широко застосовуються для закріплення тільки що вивчених прийомів, а також для відпрацювання фрагментів складних тактико-технічних дій, основні біомеханічні характеристики яких добре відомі.

**Метод зміни умов.** Умови спортивної боротьби вимагають, щоб борець володів можливістю виконати прийом у сутичці з різними супротивниками, у різних умовах змагань. Навик виконання прийомів має бути міцним і в той же час стійким перед дією непередбачуваних чинників.

Метод зміни умов застосовують борці, що володіють основною структурою прийомів. Цей метод застосовується тоді, коли необхідно зробити навик гнучкішим і сформувані уміння використовувати його в умовах, що змінюються.

#### **Засоби зміни умов**

**Зміна місця занять, устаткування та інвентаря.** Заняття з боротьби можуть бути організовані на килимах різної жорсткості і розміру. У тих випадках, коли потрібно утруднити і урізноманітити умови проведення

прийому, відпрацювання і тренування організують на м'яких килимах. На жорстких килимах прийоми виходять легше, але їх проведення менш безпечно. Застосовують вправи з різними за величиною, вагою і конфігурацією снарядами: набивними м'ячами, тренувальними мішками, манекенами та ін.

Дії борця іноді обмежують певною формою і розмірами килима. Так, при відпрацювання окремих кидків (прогином і підворотом) дуже важливо, щоб прийом виконувався в межах вузької (не більше 1,5 м) смуги килима. Для відпрацювання тактики ведення боротьби за площу килима доцільно проводити тренування на килимах тієї ж форми, але менших розмірів.

З метою зміни умов тренування можна організувати заняття на відкритому повітрі, у присутності глядачів та ін.

Від матеріально-технічних можливостей, особистого досвіду тренера і його винахідливості залежить наскільки можуть бути змінені умови тренування.

## **5. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.**

**Зміна вправ.** Спеціальні вправи з партнером, імітаційні сутички, вільні, навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні і змагальні сутички, є прекрасним специфічним засобом постійної зміни умов, в яких борець виконує свої дії. Специфіка боротьби полягає в тому, що борець діє в безперервно змінних умовах. Різновидності захватів, вихідних положень перед початком прийому, дій партнера – все це сприяє зміні суті вживаних їм в боротьбі вправ або прийомів.

**Постановка завдань партнерові.** Уміло діючий партнер, є незамінним тренажером в боротьбі. Перед партнером можуть бути поставлені найрізноманітніші завдання із застосування захисних дій і контрприйомів; зі зміни напрямів, швидкості і амплітуди виконання прийомів; зі зміни зусиль опору або атаквальних дій і т. п. Всі ці характеристики партнер може змінювати, почавши з найбільш прийнятних для борця, що тренується.



Виконання дій при різних функціональному і психологічних станах. Борець постійно контролює і коректує свою рухову діяльність. Ця складна діяльність, поза сумнівом, посилюється, якщо борець втомився, а проти нього виступає спортсмен зі свіжими силами. Такі вправи примушують мобілізувати всі сили на досягнення спортивного результату. Проте вправи подібного роду потрібно застосовувати вельми обмежено.

Виконання вправ при різних психологічних станах також використовується в підготовці борців. Такі якості, як сміливість, рішучість, цілеспрямованість і завзятість, дуже яскраво виявляються у виконанні тактико-технічних дій борців. У практиці тренувальної роботи буває необхідно допомогти спортсменові подолати боязнь виконання будь-якого прийому, подолати страх перед певним борцем і т. п. Для цього тренер спеціально інсценує обстановку психологічної труднощі, близьку до тієї, яка чекає спортсмена на змаганнях.

### **Виокремлювання елементів**

Спортивний поєдинок у боротьбі є ланцюгом подій, тісно зв'язаних між собою. При складних тактико-технічних побудовах борці здійснюють такі дії, які можуть впливати на всю сутичку.

Тактичні і технічні дії впливають на супротивника своєю єдністю і нерозривністю. виправлення помилок, допущених борцями в деяких рухах, усувають окремо, не порушуючи цілісності тактико-технічного комплексу.

Для цього використовують різні методичні прийоми.

**Аналіз.** Тренер проводить теоретичний і практичний розгляд відпрацьовуваної дії на прикладах із змагань, тренувань, демонструючи фотознімки, кінограми та ін. Цей прийом використовується також з метою застосування інших методичних прийомів.

**Акцентована увага.** Тренер зосереджує увагу борця на виконання певного елемента прийому або фрагмента сутички. Цей методичний прийом використовується в тих випадках, коли важко виділити відпрацьований елемент.

**Епізод сутички.** Тренер організовує відпрацювання такої характерної частини сутички, в якій борець поступається своїм супротивникам (пересування, зближення із супротивником і оволодіння захватом, переходи від одного прийому до іншого, застосування каскаду прийомів і т. п.).

Метод епізодів дозволяє відпрацьовувати цілі тактико-технічні комплекси, включаючи тактичну підготовку проведення прийомів. При цьому використовується метод повторень в умовах навчальної сутички.

**Диференціювання.** Тренер організовує увагу учня так, щоб він сам визначав момент сприятливої ситуації в сутичці і своєчасно застосовував необхідні дії. Партнер виконує рухи, періодично повторюючи ситуації, на які учень повинен реагувати. Далі партнер використовує ситуації, близькі до відпрацьованих. Учень вибирає найбільш відповідні і вносить необхідні поправки до проведення прийому.

Такий методичний прийом використовується в спеціальних вправах з партнером, у навчальних сутичках і сприяє формуванню навиків готовності до виконання потрібних дій.

**Фіксація.** Викладач певним сигналом зупиняє сутичку в момент, який потрібно розібрати. Потрібний момент при необхідності можна відтворювати навмисно, не чекаючи, поки він зустрінеться в сутичці.

**Перебільшення.** Тренер умисно виконує дію з помилкою і наочно показує, до чого це може привести в сутичці.

**Додатковий орієнтир.** Тренер допомагає правильно виконати прийом або поєднання прийомів, використовуючи слухові, зорові й шкірні аналізатори борців. При цьому для своєчасного початку руху використовують: торкання, свисток або оплеск. Багато тренажерних пристроїв у боротьбі побудовано на принципі використання зорових і слухових подразників.



## **6) Контрольні запитанн**

1. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
2. Методи вдосконалення тактико-технічної підготовленості.
3. Методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
4. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
5. Основні помилки, які виникають під час вивчення технічних дій.
6. Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, основні помилки, які виникають під час вивчення.

### **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.: Олимп. 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. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
25. 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.
26. <http://ukrwrestling.com>
27. <http://unitedworldwrestling.org/database>
28. <http://wrestlingua.com/books>
29. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
30. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
31. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
32. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

