

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

**«Совершенствование технико-
тактической подготовки борцов»**

**Выполнил: тренер-преподаватель
Рахматулин Р.Н.**

с. Еткуль 2014

Среди многих средств, способствующих обогащению и процветанию нашего общества, важное место занимает физическая культура и спорт. Перспектива быть сильным, ловким, быстрым, а также попытаться выйти победителем на соревнованиях со сверстниками, привлекает к занятиям физкультурой и спортом сотни тысяч детей и подростков. В нашей стране из многочисленных видов спорта большой популярностью пользуется спортивная борьба. Наши борцы являются одними из сильнейших в мире в этих видах спорта. Они с огромным успехом выступают на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Красноярский край - один из ведущих центров спортивной борьбы, где большое развитие получила греко-римская борьба. Борцы этого стиля являются одними из сильнейших в России и в мире. Красноярские борцы пополняют копилку сборной команды России десятками медалей наивысшего достоинства с самых престижных турниров и чемпионатов.

Поиск новых путей в системе обучения и в системе спортивной тренировки должен вести к дальнейшему совершенствованию и оптимизации процесса обучения. Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимает тактико-техническая подготовка спортсмена, которая предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактико-техническое мастерство.

Эффективность управления спортивной тренировкой зависит от комплексного использования физических, технических, тактических и психологических средств. Четкая взаимосвязь всех компонентов позволяют спортсмену добиваться высоких, стабильных результатов.

Опираясь на вышесказанное, нужно отметить, что тактико-техническая подготовка (ТТП) играет немаловажную роль во всем процессе подготовки. Она должна базироваться на внедрении новых методик обучения тактике и технике борьбы.

Индивидуализация тактико-технической подготовки борцов осуществляется в ходе решения следующих смысловых задач:

- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение турнирного опыта;
- освоение способности проводить поединок по определенному плану;
- развитие умения использовать собственные коронные приемы;
- развитие способности изучения противника в ходе поединка;
- воспитание умения менять план поединка в его ходе;
- совершенствование атакующих и оборонительных действий против оригинальных, не типичных соперников;
- развитие и совершенствование возможности создавать благоприятные ситуации для проведения коронных тактико-технических действий (ТТД);
- повышение надежности ТТД на фоне значительного утомления;
- воспитание умения переносить поражения;
- тщательная стратегия.

Управление тренировкой включает в себя оценки уровня физической,

технической и тактической подготовки спортсменов, контроль состояния его средств и методов, а также корректировки планов подготовки.

Немало теоретиков и тренеров связывают овладение конкретным технико-тактическим действием с самобытностью авторов хороших приемов. Не все, что доступно борцу 55 кг, может делать тяжеловес. Чрезвычайная подвижность плечевого сустава позволяет некоторым борцам лучше обороняться от переворотов с захватом шеи из-под плеча, или обратного захвата предплечья - могут быть так же и в проведении технического элемента, обусловленного особенностями телосложения. Но это все касается частности, а вовсе не техники в целом. Индивидуальные приемы недостаточно распространены еще и потому, что методика обучения данных элементов сложна.

Специальная тактическая подготовка - практическое освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций, воспитание тактического мышления. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Борец овладевает тактикой на учебно-тренировочных занятиях, в контрольных прикидках и официальных соревнованиях. Основное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.

Тактико-техническую подготовку борца можно свести к решению нескольких задач:

- овладеть действиями, применяемыми борцами в соревнованиях;
- расширить круг подготовительных операций для проведения атакующих действий;
- формировать связки и переходы от первого действия ко второму, и от него к третьему;

совершенствовать все перечисленные тактики в тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости позволит атлету каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

Тактика борца изменяется под влиянием совершенствования физических качеств. Углубление знаний по тактике, в свою очередь, способствует лучшему проявлению физических возможностей. Так, умение тактически грамотно распределять свои усилия в схватке и в соревнованиях отодвигает усталость, дает возможность более продолжительное время вести борьбу энергично, в полную силу.

С течением времени тактико-техническое мастерство стало основным разделом подготовки. Наблюдения за схватками и опрос выявили основные, наиболее характерные тактические действия, применяемые в схватках:

- правильно сблизиться с противником, внимание уделить рукам;
- начинать борьбу с разведки (ложные атаки);
- преимущественно проводить сложные атаки;

- применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий;
- иметь высокую активность и ритмичность;
- применять атакующие действия «спуртами»;

Сложное тактико-техническое действие состоит из 3-х частей подготовки: *подготовительной, основной и заключительной.*

Подготовительная часть включает в себя захват, переход к атакующим действиям и предварительное выведение из равновесия. Ее смысловой задачей является подготовка условий для проведения основной части приемов в кратчайшее время для обеспечения наибольшей неожиданности.

Основная часть ТТД представляет собой такие действия атакующего, в результате которых определяются главные параметры движения системы «борец - борец». Сюда входят такие операции над атакующим, как отрыв и подбив.

Для заключительной части тактико-технических действий, ведущим является элемент, осуществляющий коррекцию движения тела противника в пространстве.

Считаю, что тренеру-преподавателю при совершенствовании тактико-технической подготовки борцов необходимо:

- уделять внимание активности тактико-технического действия;
- для более основательного усвоения тактико-технических действий и их закрепления в учебно-тренировочном процессе следует изучать не более 5-7 технических действий на каждом из годов обучения;
- при проведении учебно-тренировочных схваток, тренер должен включать обязательным заданием блокировки рук;
- на каждую учебно-тренировочную схватку тренеру необходимо ставить своим ученикам определенные задачи, для того, чтобы борьба не была хаотичной и не носила стихийный характер.

Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня физических и волевых качеств. На основе анализа техники спортсмена и учета уровня развития его качеств можно легко выявить слабые места и решить, за счет чего можно совершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует особой перестройки двигательных навыков. Значительно способствует повышению техники, улучшению физических и психических качеств.

Во всех известных методах, способах и приемах обучения главным является многократное повторение изучаемого упражнения. Без этого невозможно образовать двигательные навыки, довести выполняемые упражнения до автоматизма, достичь стабильности в технике, приобрести в ней запас прочности. Научно-методическая основа в этом - принцип повторности.

Первый этап совершенствования тактико-технической подготовки начинается, когда идет овладение техническими основами школы борьбы. Этот этап характерен небольшим количеством соревнований.

Продолжительность его зависит от того, насколько успешно идет усвоение элементов техники. Для физически подготовленных спортсменов этот период менее продолжителен, так как меньше затрачивается времени для ликвидации физических недостатков и развития основных качеств, а больше внимания уделяется непосредственно технической подготовке.

Не следует увлекаться индивидуализацией приемов. Приемы должны изучаться в их академической структуре, наиболее целесообразной и простой.

Чтобы повысить разнообразие и богатство двигательных навыков, разносторонность борца, нужно в это время постараться овладеть возможно, большим количеством приемов. Такое разнообразие пригодится при переходе к дальнейшему совершенствованию техники. Спортсмену тогда будет легче варьировать в создании своей индивидуальной техники, опираясь на богатый опыт, запас двигательных навыков, приобретенных ранее.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим постоянно повторяется старая техника, и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой идет обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена.

В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена. Причем это не значит, что борец всю свою спортивную жизнь будет привязан к определенной группе приемов. Борьба исключительно сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий борец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков органичен в выборе технических действий, то в последующем, когда эти недостатки будут ликвидированы, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые ранее были для него непосильными.

Тренер-преподаватель, организуя схватки на учебно-тренировочных занятиях, направляет техническое совершенствование спортсмена и стремится, чтобы в них спортсмены выполняли определенные приемы, закрепляя навык в более трудных условиях с более сильным и опытным противником (затруднение чаще всего бывает при выполнении приемов и защит в схватках с различными противниками в тренировке и на соревнованиях), совершенствовали различные приемы и защиты. Это возможно в том случае, если преподаватель специально организует схватку и вынуждает борцов вести ее так, чтобы партнеру было удобно выполнять определенные приемы.

Трудность совершенствования техники состоит в том, что нужно, с одной стороны, закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях, а с другой - изменять навык с тем, чтобы прием (защита) выполнялся в более трудных условиях. Затруднение и изменение условий, выполнение приема вызывает замедление формирования навыка и иногда ведет к торможению и разрушению его.

Следовательно, нельзя слишком затруднять условия выполнения приема. В то же время выполнение приема длительное время в облегченных условиях ведет к закреплению выполнения технического действия только в этих условиях, и в дальнейшем в более трудных условиях схватки, прием не будет выполняться и очень быстро может затормозиться.

При построении схваток тренер учитывает индивидуальные особенности занимающихся и следит за тем, чтобы у каждого спортсмена во время учебно-тренировочных занятий в схватках была возможность выполнять приемы и

защиты, и в то же время встречались затруднения в их проведении.

При построении схваток, тренер должен стремиться к тому, чтобы повторялись чаще те приемы, защиты и контрприемы, которые наиболее эффективны вообще и для данного борца в частности. Он должен строить схватки так, чтобы в них создавались удобные условия для технических действий, которые необходимо совершенствовать. В то же время на каждом занятии проводятся вольные схватки, чтобы борцы из всего многообразия техники могли совершенствовать действия, наиболее отвечающие их индивидуальным особенностям.

Если у борца имеются недостатки в технической подготовке, то преподаватель организует схватку таким образом, чтобы спортсмен выполнял приемы, которые у него недостаточно подготовлены. Например, если спортсмен плохо борется в стойке, то тренер дает больше схваток в стойке и меньше в партере. Если борец плохо выполняет приемы в партере, то преподаватель предлагает ему схватки для совершенствования приемов борьбы в партере.

Если есть заинтересовать занимающихся в отработке определенных приемов, преподаватель может организовать соревнования на лучшее выполнение таких приемов. Если борец плохо защищается, ему дается схватка с односторонним сопротивлением, в которой нападает его партнер, а он только защищается. Это же делается и в том случае, если борец плохо защищается от какого-либо конкретного приема, партнер нападает только этим приемом. Если необходимо овладеть контрприемами от какого-то приема, преподаватель дает задание проводить схватку, в которой один борец нападает определенными приемами, а его партнер проводит только контрприемы.

Различают два основных метода тренировки: метод повторяющихся условий и метод варьирования условий.

Метод повторяющихся условий способствует закреплению и автоматизации навыков. Обычно это выполнение технических и тактических приемов с привычным партнером, захват, тактическая подготовка в повторяющейся обстановке. Но одинаковые условия могут складываться в схватке с различными противниками. Поэтому закреплять прием следует больше в тех условиях, в которых борцу чаще придется его выполнять. Увлечаться повторением приема на несопротивляющемся партнере не следует. Это полезно до тех пор, пока спортсмен не начнет правильно выполнять структуру приема. Закрепление этой структуры на несопротивляющемся партнере в дальнейшем будет мешать выполнению приема в схватке, так как в схватке его структура может быть несколько изменена. Закрепленные в условиях помощи партнера приемы тем труднее перестраивать, чем прочнее они закреплены.

Метод варьирования условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику спортсмена в различных условиях.

Умение выполнять приемы и защиты в самых разнообразных условиях является показателем высокого спортивного мастерства. Условия в тренировке варьируются:

- Изменением видов схваток (схватки с заданиями, партнерам, учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, контрольные, соревновательные);
- Чередованием партнеров (противников) в схватках по росту (выше, ниже,

равный) по весу (большой, меньший, равный) по особенностям захватов, по особенностям стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая) по особенностям перемещения по борцовскому ковру (отступает, наступает, заходит в сторону) по физической подготовленности (сильный, слабый, выносливый, невыносливый, быстрый, медленный, ловкий и неловкий, гибкий, негибкий) по технической подготовленности (совершенство владения различными приемами защиты и нападения, особенности их применения).

Для совершенствования техники нападения подбираются сначала партнеры со слабой защитой от приемов, которые должны совершенствоваться борцом, затем с более совершенной защитой.

Партнеры подбираются также по тактической подготовленности (атакующий, контратакующий стиль борьбы, строящий тактику выигрыша в стойке или партере, выполняющий определенные способы обманных действий или подготовок и действующий прямолинейно, строящий тактику на подавлении быстротой, стремящийся выстоять первые минуты схватки или выиграть в конце) по волевой подготовленности (решительный и нерешительный, настойчивый, смелый, боящийся, неуравновешенный и уравновешенный). Изменением внутренней среды организма и самочувствия (после сгонки веса, после принятия пищи, рано утром или поздно вечером, отдохнувший и усталый, на эмоциональном подъеме или в угнетенном состоянии), изменением характера действий борца в схватке (проведение схваток в замедленном или быстром темпе, изменение стойки, нападение сериями приемов, силовая борьба, схватка на «технику» перемена захватов, изменение дистанции и положений борьбы, нападение только одиночными приемами или контрприемами).

Оба метода применяются преподавателем в сочетании. Их правильное сочетание позволяет обеспечить как становление, так и совершенствование техники спортсмена.

Целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действие соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника (угроза, сковывание), способ обеспечивающий выгодную для спортсмена активную реакцию со стороны противника (вызов), способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Практика убедительно показывает, успех в подготовке борцов полностью зависит от совершенствования их тактико-технической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать.-М.: Просвещение, 1990
2. Алиханов И.И. Тактика подготовки приемов//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1986
3. Алиханов И.И. Тактическая подготовка//Спортивная борьба: Ежегодник - М. 1980
4. Алиханов И.И. Тактика борьбы//Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1985
5. Белоглазов А.А. Повторная атака//Спортивная борьба: Ежегодник - М. 1989
6. Галковский М.Н., Опыт тактического мастерства молодым борцам//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985
7. Галковский М.Н. Тактика борьбы//Братство богатырей: Ежегодник. -М. 1976
8. Гуков. Л. К. Пособие по классической борьбе. - М: Высшая школа, 1978
9. Калмыков С. В, Калмыков Св. В. Спортивная борьба для юношей. -Улан - Уде: Богатырь, 1989.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: КГПУ, 1995