

Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі

Єзан В.Г.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Проаналізовано результати виступів ведучих борців світу на міжнародних змаганнях.

Ключові слова: боротьба, фізична підготовка, технічна підготовка, змагання, стиль ведення сутички.

У зв'язку зі змінами правил змагань намітилась тенденція зміни техніки і тактики боротьби [1, 3, 5]. Це показали Олімпійські ігри та міжнародні змагання.

Багато учасників тактично правильно проводили свої поєдинки, але деякі компенсуючи недоліки в технічній та фізичній підготовці досягали успіху за рахунок великого бажання перемогти.

Однак на найнапруженіших міжнародних змаганнях одного бажання досягти перемоги занадто мало. При шести хвилинах боротьба стала більш динамічною і перевага тільки в фізичній підготовці перестала бути вирішальною. Щоб перемагати сильних супротивників, необхідно мати значну перевагу у техніко-тактичній майстерності та фізичній підготовленості [2, 6].

Ведучі борці світу досконало володіють атакуючим стилем боротьби, захисними діями, уміло демонструють прийоми комбінації. Вони володіють високим рівнем психологічної, фізичної та функціональної підготовленості, що дозволяє їм проводити сутички в високому темпі [7]. Крім цього ці борці мають великий досвід участі в міжнародних змаганнях.

Аналіз виступів ведучих борців показав, що є тенденція до виконання складних техніко-тактичних дій, проводити атаки із декількох прийомів. Це свідчить про те, що атаки одиночними прийомами відходять в минуле уступаючи місце комбінаціям [4, 8].

Не дивлячись на це і успіх наших борців на міжнародних змаганнях, їм присутні деякі недоліки. Причини цих недоліків, на мій погляд, криються в низькій якості навчально-тренувальних занять. Мало звертається уваги на те, як поєднувати загальну та спеціальну фізичну підготовку з техніко-тактичною та морально-вольовою підготовкою.

Більшість тренерів захоплюються об'ємними тренуваннями, збільшуючи об'єми навантажень своїм вихованцям. Але не можливо збільшувати постійно навантаження так, як це порушує принципи спортивного тренування. Результат повинен будуватися на високому рівні технічної підготовки доведеної до автоматизму, на базі високої загальної фізичної підготовленості.

Тренування на фоні постійного не відновлення, як правило приводять до травм. Особливо це стосується юнаків. Задача тренера – підготувати юнака до переходу в дорослу команду, щоб там можливо було планомірно збільшувати навантаження. В нас часто тренер хоче досягти швидкого результату, що робиться роками, тому талановитого юнака починають занадто активізувати, тому багато юнаків при переході в дорослу команду виявляються виснаженими. Виходячи з цього, небагато з цих спортсменів досягають результатів. Я думаю, що майбутнє за борцями з високою технікою, доведеною до автоматизму на базі загальної фізичної підготовленості.

Насамперед необхідно обіграти свого суперника, а для цього необхідно володіти відточеною технікою, великим багажем прийомів, а також комбінаційним стилем ведення сутички.

Комбінаційний стиль – ціла наука, ціла школа, а не помірне захоплення розвитком сили та витривалості, збільшенням об'ємів та інтенсивності навантажень, це безперспективно. Також обережно треба відноситись до навантажень з високою інтенсивністю. Вони зменшують швидкісні якості, так як є великими подразниками.

Як показав ряд міжнародних змагань, останніх років, в зв'язку зі зміною правил змагань, суддям імпонує тільки гостроатакуючий стиль боротьби з силовими діями на супротивника. І той хто загартований в сутичках, хто не боїться ризику, бореться до останнього, той перемагає. А стиль побудований на маневровій боротьбі, на ловлі помилок супротивника, себе не виправдовує. Правда деякі борці переключились на гостроатакуючий стиль боротьби, забувають про захист. Не треба застосовувати крайні міри, треба все робити в комплексі атаки, захисту, контрприймів. Поки ще мало використовуються засоби тактичної підготовки для проведення прийомів та комбінації. До недоліків відноситься і те, що борці не застосовують зв'язок при переведеннях в партер і роблять велику паузу після виконання переводів.

Деякі борці не можуть активно проводити останні хвилини сутички, атакувати, сковувати супротивника, утримувати досягнуту перевагу. Великим недоліком є невміння дожимати на мосту. Головна мета сутички покласти на лопатки супротивника, а потім вже перемога за явною перевагою або балам. Дуже мало використовуються переміщення супротивника для проведення реальних атак. Малий процент ефективності прийомів. Наші борці не достатньо переводять супротивника в партер при захваті ззаду. Якщо борець не може проходити в ноги і виконувати переведення захопленням ніг, це вважається не кваліфікований борець, тому що 80 % прийомів в вільній боротьбі приходить на атаки за ногу (ноги) і лише 20 % на кидки.

Дуже важливо вміти утримувати перевагу до кінця сутички. Так наш багаторазовий чемпіон Європи, на олімпійських іграх в Сіднеї, виграв перший період у американця 5:0 закінчилась сутичка 5:8 на користь американця. І таких прикладів досить багато, особливо на великих міжнародних змаганнях.

Необхідно звернути увагу на ритмічність атаки, адже по правилам кожні 20-30 сек., повинна бути реальна спроба проведення прийому, судді це використовують. Спостерігаючи за міжнародними змаганнями я прийшов до висновку, що американські борці витривалі і ведуть боротьбу до останніх секунд. Японські борці гнучкі в них добрі швидкісні якості. Наша школа боротьби сама передова і ми повинні вигравати у наших супротивників їх же методами. Тому в підготовці наших борців необхідно постійно вдосконалюватися, шукати нові шляхи спортивного вдосконалення.

Література:

1. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.
2. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. А. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 85–88.
3. Езан В. Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / В. Г. Езан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2008. – №1. – С. 13-18.
4. Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс // Траектория науки. – 2016. – № 2(7).
5. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – № 2. – С. 117-120.
6. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014, № 1. – С. 72-77.
7. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.
8. Tropin Y .N., Pashkov I. N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 3. – pp. 64-68.

Відомості про автора:

Єзан Віктор Григорович -

доцент кафедри єдиноборств, заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту, суддя міжнародної категорії
Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2017 р.