

Содержание различных сторон подготовки борцов

Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Рассмотрены понятия «спортивная подготовка». Определены основные стороны спортивной подготовки борцов: техническая, тактическая, психологическая, физическая, интеллектуальная и интегральная.

Ключевые слова: спортивная борьба, виды подготовки.

Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований, использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена [12].

Различают шесть основных сторон спортивной подготовки борцов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную [1, 10, 13, 18].

Техническая подготовка – процесс овладения борцом системой движения (техникой вида борьбы) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной [2, 4, 7, 14].

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет борец, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки существенно влияет развитие тактики и правила соревнований. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника [12].

Тактическая подготовка борца – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований [11, 17].

Структуру тактической подготовки в борьбе составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом. Содержание тактики ведения соревновательной

деятельности в борьбе составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки [3, 5, 15, 19].

Психологическая подготовка борца – это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности [12]. Волевая подготовленность борца включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

К специальной психической подготовленности относятся: устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований; уровень кинестетических и визуальных восприятий тактико-технических действий и условий окружающей среды; умения управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами; способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга [16, 20].

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности борца.

В современной системе психологической подготовки борцов, кроме волевой и специальной психической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям борьбой; идеомоторная тренировка; усовершенствование реагирования и специальных умений; коррекция психического напряжения; усовершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым состоянием [13].

Физическая подготовка борца – процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей [7, 12].

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в избранном виде. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике видов борьбы [19].

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В борьбе она более очевидна, поскольку в вариативных ситуациях схватки спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи. К типичным, можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации [6, 9, 17].

Структуру процесса интеллектуальной подготовки борца составляют: формирование способностей объективного восприятия и концентрация

внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации; принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности.

Уровень интеллектуальной подготовки борца определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерностей спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований [11, 17].

Интегральная подготовка борца – процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Синтетичный подход, направленный на комплексное проявление способностей спортсмена в специфических условиях соревновательной деятельности – основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярный способ – разные по уровню значения и педагогическими заданиями поединки [21, 22].

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки относятся: облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в схватке с более слабым соперником и другое); усложнение условий (схватки с более сильным и большим по весу соперником) борьбы на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях; интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций) [17, 19].

Успешное выступление спортсменов на соревнованиях раскрывает реальную картину технико-тактической, физической и психологической подготовленности борцов.

Литература:

1. Ананченко К. В. Техничко-тактичска подготовка дзюдоистов високого класса на основе анализа модельных характеристик: диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / К. В. Ананченко – Х., 2006. – 186 с.
2. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А. Ф. Алексеев, А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов: Научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 3-7.
3. 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: БГТУим. Шухова, 2013. – С. 52-56.
4. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-единоборців / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. – №2. – С. 19-21.
5. Дагбаев Б. В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография / Б. В. Дагбаев. – Улан-Удэ. – 2013. С. 140.

6. Ермаков С. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 5 – С. 46-51.
7. Камаев О. И. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе. / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин, Б. Р. Селезнев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2013. – С. 149-152.
8. Келлер В. С. Теоретико – методические аспекты подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов: 1993. – 270 с.
9. Коломейчук А. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом морфологических особенностей / А.А. Коломейчук // Детский тренер. – 2010. – №3. – С.38-43.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 318 с.
11. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
13. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
14. 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.
15. Тропин Ю. Н. Технично-тактичне мастерство борця / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Единоборства № 3. Научный журнал – Харьков: ХГАФК, 2017. – С. 78-81.
16. Тропин Ю. Н. Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий борцов различных стилей противоборства / Ю. Н. Тропин, В. В. Романенко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 3 – С. 205-209.
17. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
18. Шадригось В. И. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В. И. Шадригось // Спортивна наука України. – 2015. – №. 5. – С. 44-48.
19. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 386 с.
20. Podrigalo L. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts / L. Podrigalo, S. Iermakov, V. Potop, V. Romanenko, N. Boychenko, O. Rovnaya, Y. Tropin // Journal of Physical Education and Sport – 2017, Vol. 17, iss. 2, pp. 519-526.
21. Rovniy A. Hypoxic training as the basis for the special performance of karate sportsmen / A Rovniy, V Pasko, V Galimskyi // Journal of Physical Education and Sport, 17 (3), P. 1180-1185.
22. Zhumakulov, Z. P. (2017), «Education Technology of Primary Training Sport Wrestling», Eastern European Scientific Journal, № 5, pp. 29-35.

Информация об авторах:

Тропин Юрий Николаевич –

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры единоборств
Харьковская государственная академия физической культуры

Бойченко Наталья Валентиновна –

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры
единоборств, МСУ по дзюдо

Харьковская государственная академия физической культуры

ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Поступила в редакцию 10.10.2017 г.