

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ТРОПИН Ю. Н., старший преподаватель*

*БОЙЧЕНКО Н. В., канд. физ. восп., доцент*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

**Аннотация.** В статье раскрыты педагогические основы индивидуализации различных сторон подготовки в спортивной борьбе. Установлено, что индивидуальные особенности наиболее полно раскрываются в ходе соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, индивидуализация, технико-тактическая подготовка, физические качества.

**Введение.** Важнейшие, индивидуальные особенности наиболее полно раскрываются в ходе соревновательной деятельности. Это манера бороться и поведение на соревнованиях, и тактическая гибкость как отражение технико-тактического своеобразия, и набор используемых приемов, коронные приемы, манера их подготовки и поведения и многое другое [1, 5, 6].

Учет индивидуальных способностей спортсменов по мере повышения их мастерства должен осуществляться все шире и глубже, поскольку и предъявленные к ним требования становятся жестче и успешно справиться с ними можно, лишь при напряжении всех сил и особенностей борцов.

**Цель и задачи исследования.** Установить педагогические основы индивидуализации подготовки в спортивной борьбе.

**Материал и методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение данных научно-методических литературных источников, поиск и использование информации глобальной компьютерной сети Internet, педагогическое наблюдение, опрос тренеров и спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что в процессе подготовки спортсменов используются три основных метода обучения и совершенствования: фронтальный, групповой и индивидуальный. Важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого ученика. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

В отечественной литературе индивидуальный подход, как правило, трактуют расширенно. Так, например, в работе А. Г. Станкова и др. [3] его понимают как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков

борца. Поскольку этих признаков неисчислимо множество, то, как организационно, так и методически эта задача трудновыполнима. Иначе подошли к этой проблеме Р. А. Пилюян и А. Д. Суханов [2], которые предложили выделить существенные индивидуальные признаки борца, определяющие его успех в соревнованиях, и на основе этих признаков строить процесс подготовки.

Индивидуализация технического мастерства – рациональное использование техники (изучение наиболее подходящих приемов). Изучение основной техники должно проходить постоянно, арсенал приемов должен постоянно пополняться и разнообразиться. Необходимо знание основной техники и выполнение ее в соревновательных условиях, но некоторые приемы должны быть неповторимы, неожиданные (нестандартные). Чем больше у борца, своеобразных и оригинальных приемов, тем он опаснее в соревновательном поединке.

*Индивидуализация технической подготовки борцов* – процесс длительный и сложный. Ее цель формирование и совершенствование индивидуального стиля выполнения технических приемов и действий. Индивидуальный репертуар коронных приемов отрабатывается в учебно-тренировочных схватках с различными заданиями [4].

При разработке программы подготовки борцов, тренер должен учитывать исходное состояние борцов по всем компонентам подготовленности, нужно наметить основную линию подготовки, предусмотрев рациональное сочетание тренировочных воздействий на сильные и слабые стороны подготовленности.

С учетом подготовки к соревнованиям в методике обучения борьбой нужно также предусматривать повышение спортивной работоспособности и ведущих двигательных качеств, что является необходимой предпосылкой эффективности подготовки в целом. В программе подготовки обязательный этап-трансформация возросшего уровня атлетической и функциональной возможности в технико-тактическое мастерство.

Индивидуализация технической подготовки юных борцов имеет свои особенности. Одним из неперемennых условий на начальном этапе занятий является широкое использование игрового метода тренировки.

На этапе углубленной подготовки индивидуализированные формы технической подготовки используются широко. При этом возможны два подхода. Во-первых, индивидуализация техники выполнения приемов на основе освоенного классического способа, во-вторых, индивидуализация в процессе формирования техники выполнения приемов. Естественно, что необходимой составной частью тренировочной программы является система контроля за ходом подготовки и динамикой подготовленности борца.

На этапе спортивного совершенствования вырабатывается и совершенствуется индивидуальный стиль выполнения технических действий. Наиболее эффективный путь – выполнение целенаправленных тренировочных заданий технического характера.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования

своего спортивного стиля борец должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой.

При управлении формированием индивидуального технического арсенала борцов, по мнению специалистов спортивной борьбы [3], целесообразно ориентироваться на следующие основные факторы:

1. На наиболее результативные, распространенные приемы;
2. На морфо-функциональные способности ученика;
3. На его индивидуальную двигательную одаренность.

Следует иметь в виду, что различия в морфологических особенностях борцов, участвующих в поединке, сказывается на результативности и частоте использования тех или иных технических действий [2, 3].

Что касается влияния физической одаренности на формирование технического арсенала борцов, то оно, несомненно, и примеров этому достаточно в методической литературе. Возможны и определенные компенсации одного качества другим, но только в определенных пределах, ибо современная борьба требует всестороннего, гармоничного развития. Кроме того, сильно гипертрофированная мускулатура порой не способствует овладению приемов, требующих быстроты, точности, гибкости [4].

Коронные приемы являются как бы осью, вокруг которой располагается весь технический арсенал, не следует забывать о целесообразности этого процесса, взаимосвязи его с совершенствованием коронных приемов.

*Индивидуализация тактической подготовки борцов* осуществляется в ходе решения следующих смысловых задач:

- приобретение соревновательного опыта;
- освоение способностей проводить поединок по определенному плану;
- развитие умения использовать собственные коронные приемы;
- развитие способностей к изучению соперника в ходе поединка;
- воспитание умения менять план поединка в его ходе;
- совершенствование атакующих и оборонительных действий против оригинальных соперников: высокорослых, низкорослых, сильных, быстрых, координированных, гибких, выносливых;
- развитие и совершенствование способностей создавать благоприятные ситуации для проведения коронных технико-тактических действий;
- повышение надежности технико-тактических действий на фоне значительного утомления, в сложных ситуациях;
- воспитание умения переносить поражения;
- турнирная стратегия.

При составлении перспективного плана тренировки квалифицированных борцов надо учитывать, что реакция на организм занимающихся различных весовых категорий неодинакова (разделение по весовым группам). Так же у борцов различных стилей противоборства есть ведущие физические качества, которые, надо развивать в первую очередь, а отстающие подтягивать.

По мнению А. Г. Станкова, В. П. Климина, И. А. Письменского [3]

індивідуалізація спеціальної фізическої підготовки борців різних весових категорій направлена на те, чтобы:

- содействовать полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- расширить функциональные возможности организма;
- целенаправленно развивать специальные физические качества;
- выработать навыки преодоления противодействия соперника при выполнении технико-тактических действий (ТТД);
- совершенствовать способности к наиболее полной реализации двигательных потенций в структуре излюбленных ТТД;
- добиться экономичности движений.

**Выводы.** Установлено, что важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого ученика. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

Определено, что при составлении перспективного плана тренировки квалифицированных борцов надо учитывать реакцию организма спортсменов на физические нагрузки в зависимости от весовой категории и стиль противоборства.

**Перспективы дальнейших исследований** будут направлены на определения особенностей борцов базовых стилей противоборства.

#### **Список использованной литературы:**

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. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов // *Малаховка: МГАФК.* – 2009. – С. 51-54.
3. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: ФиС, 2014. – 240 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 386 с.
5. Tropin Y.M. Analysis of technical tactical training of highly skilled fighters of Greco-Roman wrestling // *Physical education of students.* – 2013. – № 2. – pp. 59-62.
6. 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.