

Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі

Голоха В.Л., Картавий Д.Д.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти технічної підготовки в спортивній боротьбі. Розкрито сучасний стан особливостей технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проаналізована структура технічних прийомів в боротьбі, що включає фази рухових дій і рухів.

Ключові слова: боротьба, технічна підготовленість, технічні прийоми, структура прийомів.

Спортивна боротьба є складним предметом дослідження. Контактність, безперервність і швидкоплинність процесу протиборства на килимі ставлять дослідника в надзвичайно складне становище.

Аналіз будь-якого явища вимагає його розкладання на простіші частини для того, щоб, вивчивши їх окремо, зрозуміти закони розвитку предмета в цілому. При цьому, чим складніше явище, тим більш досконалий повинен бути інструмент розчленування (аналізу).

Одним з найважливіших показників, що характеризують рівень підготовленості борця є технічна підготовленість. У сучасному спорті значення цього виду підготовки неухильно зростає. Найсильніші спортсмени світу мають приблизно рівною підготовленістю і вирішальним моментом для перемоги може бути мінімальна перевага в будь-якій її частини (Гамалій, 2015).

Успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку спортивної боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності борців високого класу - учасників Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та великих міжнародних змагань (Тропин, & Чуєв, 2017).

В даний час в системі технічної підготовки спортивної боротьби досить аргументовано визначено яким прийомам, руховим діям навчати спортсменів, але набагато гірші справи з вказівками на те, як це здійснювати на високому методичному рівні. Для ефективного вирішення даного завдання необхідно поглиблене наукове вивчення змісту навчання базовій техніці рухових дій у спортивній боротьбі, а також вивчення її кінематичної структури (Синиговец, 2013).

Технічні прийоми, мають наступні властивості: ефективність, надійність, варіативність. Ефективність визначається результативністю (якістю суддівських оцінок, частотою перемог на «туше» і ін.), а також частотою реальних спроб. Надійність проведення прийому визначається частотою оцінених спроб і реальною можливістю виконання контратак. Реально

надійність прийому залежить від подолання збиваючих факторів (зміни технічних ситуацій, фізичного, психічного стану борця, вихідних положень, зовнішніх умов). Варіативність прийому визначається можливістю варіювання способів його виконання. Чим більше таких варіантів, тобто більш широкий діапазон просторових, тимчасових, силових і ритмічних характеристик, тим вище варіативність прийому.

Технічні прийоми мають відносно стабільну структуру, просторові, тимчасові, силові і ритмічні характеристики. Під структурою прийомів в боротьбі розуміється одночасне і послідовне виконання в часі окремих елементарних рухів як одну складну дію. Специфічні рухи тулуба в поєднанні з найбільш поширеними рухами рук (захватами) і ніг складають основу структури.

Структура технічних прийомів включає наступні фази рухових дій і рухів (Синиговец, 2013):

- 1) попередні (підготовчі) дії (захоплення, вхід атакуючого з вихідного положення в стартове, виведення супротивника з рівноваги);
- 2) основні дії (відрив суперника від килима, остаточне виведення його з рівноваги, розворот, початок падіння);
- 3) заключні дії (падіння, політ, приземлення).

Успішність технічного прийому багато в чому залежить від якості виконання першої фази, попередніх дій, метою яких, є накопичення необхідної механічної енергії для подальших дій. Доведено, що перша фаза триваліше другої, а також встановлено, що неправильний вхід в стартову позицію тягне за собою зрив кидка. У другій фазі відбуваються найбільш відповідальні дії, тому її слід вважати визначальною як з точки зору ефективності дій, так і першоосновою раціональної побудови методики навчання кидкам. Основна мета рухових дій в цій фазі є успішна реалізація накопиченої в попередній фазі механічної енергії. Рухові дії третьої фази технічного прийому спрямовані на корекцію реалізованої механічної енергії для отримання переможних балів, перемоги і ін.

Біомеханічна структура технічних дій в боротьбі в зв'язку з різноманітністю і складністю варіативна і має різні часові, просторово-часові, динамічні характеристики. Через різницю структурних елементів технічних дій, необхідно вивчити і сформувані у борців їх оптимальні ритмічні складові. Особливо це важливо при навчанні базовим технічним приемам.

Використання в тренувальній роботі науково обґрунтованих методик і різноманітних засобів спортивної підготовки підвищує ефективність цієї роботи, дозволяє спортсменам по-новому поглянути як на процес навчання, так і на процес вдосконалення (Бойченко, 2017; Романенко, & Веретельникова 2017). Найбільший інтерес, як для тренера, так і для спортсмена являє отримання термінової інформації про параметри виконаного технічного прийому або дії (Podrigalo, 2017; Романенко, & Веретельникова 2017).

У спортивній практиці для визначення якості виконання технічного прийому, в основному використовують візуальний метод контролю (експертна оцінка) і інструментальний метод. Експертна оцінка є найбільш простим рішенням в даному питанні, але вимагає певної кваліфікації експертів. Результат візуальної оцінки здебільшого суб'єктивний і не заснований на чітких умовах, його важко використовувати для порівняльного аналізу.

Найбільш прийнятним може бути використання інструментальних методів, що дозволить з високою точністю визначати кількісну оцінку показників рухових дій спортсмена (Лапутін, 2005) таких як точність, швидкість, прискорення, траєкторія, тимчасові інтервали в різних техніко-тактичних з'єднаннях, тривалості фаз в прийомах і т. д. Але, даний метод вимагає спеціальних технічних засобів (високошвидкісні цифрові відеокамери, спеціальне програмне забезпечення) (Лапутін, 2005, Романенко & Веретельникова 2017).

Як висновок можна зазначити, що проблема підготовки борців знаходиться в прямій залежності від пошуку оптимальних шляхів підвищення ефективності технічної підготовки в спортивній боротьбі. На основі аналізу відомих досліджень можна зробити висновок, що часто діяльність тренера протікає в рамках суб'єктивних рекомендацій, без чітких критеріїв оцінки ефективності проведеного технічного дії, що виявляє організаційні та методичні проблеми в підготовці борців.

Література:

- Бойченко, Н. В. (2017). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (XXIII), №2*, 19-21.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, 1*, 14-17.
- Гамалий, В. (2015). «Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов». *Наука в олимпийском спорте, 2*, 67-72.
- Лапутін, А. М. (2005). Біомеханіка. К.: *Олімпійська література*, 320 с
- Романенко, В. В., & Бурдаков, И. В. (2018). «Временные характеристики основных соревновательных действий в тхеквондо». *Единоборства, 3*, 49-57.
- Романенко, В. В., & Веретельникова Н. А. (2017). «Биомеханический анализ техники в единоборствах». *Единоборства, 4*, 74-78.
- Синиговец, С. В. (2013). «Биокинематическая структура технических приёмов борцов вольного стиля на этапе предварительной базовой подготовки». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 62-69.
- Тропин, Ю. Н., & Чуев, А. Ю. (2017). «Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе». *Слободжанский научно-спортивный вестник, 3*, 106-109.
- Podrigalo, L, Iermakov, S, Potop, V, Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, iss. 2, pp. 519-526.*

Відомості про авторів:

Голоха Валерій Леонідович –

старший викладач кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

E-mail: vgolokha@gmail.com.

Харківська державна академія фізичної культури

Картавий Данило Дмитрович –

студент магістратури кафедри одноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 21.12.2018 р.