

Л. С. Неменков

L. S. Nemenkov

*Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
доцент (Беларусь)*

СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

STRUCTURING OF TRAINING MATERIAL AT THE INITIAL STAGE OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Аннотация. В статье рассматривается последовательность распределения материала на начальном этапе тактико-технической подготовки борцов греко-римского стиля. Раскрыты организационно-методические аспекты тактико-технической подготовки спортсменов, направленной на формирование арсенала действий и их совокупностей, при помощи которых они могут добиться эффективного решения различных задач, возникающих в соревновательном поединке.

Summary. The article considers the sequence of material distribution at the initial stage of tactical and technical training of Greco-Roman wrestlers. Organizational and methodological aspects of tactical and technical training of athletes aimed at forming an Arsenal of actions and their aggregates, with the help of which they can achieve effective solutions to various problems arising in a competitive match, are revealed.

Ключевые слова: тактико-техническая подготовка, начальный этап, борьба греко-римского стиля, учебный материал, структурирование.

Keywords: tactical and technical training, initial stage, Greco-Roman style wrestling, training material, structuring.

Технико-тактическая подготовленность борцов обусловлена определенным арсеналом технических действий в сочетании с тактическими приемами, что помогает решать основные задачи, которые возникают в процессе спортивного поединка. Уровень технической и тактической подготовки является определяющим фактором спортивного мастерства борца [1; 2].

Основными положениями в греко-римской борьбе являются стойка и партер, которые позволяют вести поединок как в положении стоя на ногах, так и в положении лежа [3]. Каждое из этих положений имеет свой определенный арсенал технических действий, которыми должен обладать будущий борец.

Анализируя существующие подходы в обучении спортивной борьбе и рекомендации ведущих специалистов в данной области, для эффективности процесса подготовки спортсменов можно использовать блоковый принцип распределения учебного материала [1; 3–6]. Это может облегчить решение спортивно-педагогических задач на определенных этапах подготовки спортсменов.

Последовательность определения учебного материала и распределение его в структурные блоки должны осуществляться на основе принципов теории и методики физического воспитания.

Первый структурный блок программы содержит базовые технические действия в партере и стойке. К таковым в партере относятся:

- перевороты скручиванием;
- перевороты рычагом;
- перевороты накатом;
- перевороты прямым захватом туловища;
- перевороты обратным захватом туловища.

В стойке к основным базовым техническим действиям можно отнести:

- переводы в партер;
- броски вращением;
- броски подворотом;
- броски прогибом;
- броски наклоном.

Изучение каждого приема базовых технических действий в партере должно завершаться освоением пассивной защиты атакующего борца, касающегося данного приема, так как совершенная защита является важным условием для эффективного противостояния и (или) достижения победы над противником.

Действия пассивной защиты изучаются и совершенствуются после освоения материала первого блока. В процессе обучения пассивной защите защищающийся борец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации.

В той же последовательности происходит изучение базовых технических действий в положении стойки. Однако при выполнении технических действий в данном положении имеется множество моментов для маневрирования и проведения различных контрприемов.

Во второй блок программы начального этапа тактико-технической подготовки спортсменов включаются действия и технические элементы пассивной и активной защиты атакуемого борца и его контратакующие действия при проведении атакующим борцом первого блока технических действий. В данном случае действия активной защиты направлены не только на отражение атаки соперника, но и на создание благоприятных условий для проведения контратаки. Во второй блок входят действия, противодействующие атакуемому борцу.

Освоенные контрприемы строятся на базовых приемах атаки, которые борец освоил в процессе обучения. Реализация приемов контратаки осуществляется как в партере, так и в стойке с использованием игровых методов, при этом можно моделировать различные стороны соревновательного поединка.

Третий блок программы, как рекомендуют специалисты, должен включать в себя тактико-технические комбинации, которые необходимы для начального обучения [3–5]. В данный блок должны входить комбинации, которые чаще всего выполняются борцами в соревновательных схватках.

Атака, защита и контрприемы в греко-римской борьбе относятся к технико-тактическому разделу спортивного мастерства. Однако, по мнению многих специалистов, этап базовой подготовки должен включать овладение действиями атаки, защиты и контратаки.

В процессе овладения техническими навыками должны создаваться благоприятные ситуации, которые более эффективно и надежно способствовали бы выработке прочного устойчивого навыка выполнения технических действий в атаке, защите и контратаке. Как правило, благоприятные ситуации для выполнения комбинационных действий должны создаваться как самим атакующим борцом, когда он готовит атаку, так и его партнером, который, защищаясь от действий атакующего, непроизвольно создает возможность для выполнения того или иного технического действия, которое может быть оценено выигрышными баллами. Для построения тактико-технических комбинаций можно использовать различные стратегические направления тактики ведения поединка, которые подробно изучены и рекомендованы специалистами в области спортивной борьбы [4–6].

В третий блок программы входят комбинации технических действий, которые начинаются, как правило, с чаще всего выполняемого приема. Атакующий борец, почувствовав реальную угрозу оказаться в проигрышном положении, начинает принимать защитные действия в полную силу и тем самым создает ситуацию для проведения другой необходимой атаки.

При последовательном изучении материала от первого блока к третьему целесообразно использовать игровые методы для разучивания и совершенствования технических действий как в партере, так и в стойке.

На учебно-тренировочных занятиях спортсмены могут изучать технические действия посредством специализированных спортивных игр, которые включают в себя элементы единоборств. Использование подвижных игр в процессе обучения техническим действиям позволяет более эффективно усваивать выполнение как определенных атакующих захватов, так и определенных защитных действий. При обучении борцов тактико-техническим действиям подвижная игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее полезной по сравнению с другими подобными играми. При обучении элементам пассивной защиты можно использовать игру «Блокирующие захваты». Вариации действий в данных играх помогают занимающимся быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию и определять эффективные способы защиты.

Учебно-тренировочные занятия с использованием подвижных игр, где широко представлены элементы единоборств, позволяют создавать условия для более быстрого и прочного усвоения элементов борьбы и базовых технических действий. Кроме этого, подвижные игры с использованием элементов единоборств вызывают у занимающихся большой эмоциональный интерес и двигательную активность.

Игровая направленность занятий позволяет занимающимся проявлять творчество и самостоятельность в решении двигательных задач, что способствует совершенствованию спортивного мастерства.

Для овладения «базовыми» техническими действиями применяется метод упражнений. Одним из таких является метод целостного упражнения, который позволяет на начальном этапе обучения сформировать двигательные умения на достаточно высоком уровне.

В учебном процессе с занимающимися борьбой можно активно использовать метод наглядности и метод использования слова (показ и объяснение технических действий).

После изучения материала, предусмотренного каждым блоком, рекомендуется проводить тест-контроль на предмет усвоения учебного материала, для того чтобы при необходимости внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, блоковый принцип распределения учебного материала помогает тренеру-преподавателю творчески подходить к планированию учебного процесса, а также к решению конкретных учебно-тренировочных задач при подготовке спортсменов.

Процесс изучения учебного материала третьего блока не представляется возможным без знаний, умений и навыков, полученных при изучении и совершенствовании материала первого и второго блоков. Исходя из этого, можно утверждать, что основу базовой подготовки составляют знания, умения и навыки как отдельных операций, так и целостных действий, которые начинающие борцы выполняют в определенной последовательности [4].

При структурировании учебного материала на начальном этапе тактико-технической подготовки борцов следует учитывать специфику правил соревнований на современном этапе развития спортивной борьбы, которые предусматривают оценку не только технических действий, но и тактических ситуаций, связанных с маневрированием (выходы за ковер), нарушением экипировки и поведением борца.

1. Методика исследования соревновательной схватки в спортивной борьбе / Р. А. Пилюян [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1. С. 12–15. [Вернуться к статье](#)

2. Неменков Л. С., Лукашкова И. Л. Влияние динамики правил на технико-тактическую структуру соревновательного поединка и борьбу в партере // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД ; ред. кол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. Могилев, 2014. С. 229–234. [Вернуться к статье](#)

3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб, пособие : Кн. 1 : Пропедевтика. М. : Советский спорт, 1999. 285 с. [Вернуться к статье](#)

4. Шахмурадов Ю. А., Пилюян Р. А. Тенденции развития технико-тактического мастерства в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 2007. С. 4–6. [Вернуться к статье](#)

5. Павлов А. Е. Пути повышения эффективности методики начального обучения в классической борьбе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 31–34. [Вернуться к статье](#)

6. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М. : Высшая школа, 2003. 189 с. [Вернуться к статье](#)