

ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение техники и тактики – одна из главных задач учебно-тренировочного процесса у студентов учреждения высшего образования в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе [1].

Основными направлениями практической методики технико-тактической подготовки борцов в связи с современными требованиями соревновательной деятельности являются: 1) совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов; 2) совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; 3) совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; 4) повышение надежности защиты от переворотов накатом и с крестным захватом голеней; 5) совершенствование навыков активного начала схватки; 6) повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; 7) совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки [2].

В процессе теоретических занятий с просмотром видеозаписей студенты борцы под руководством тренера изучали технические и тактические основы ведения поединка, анализировали эффективные приемы, составляющие арсенал ведущих борцов мира, а также обсуждали особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе. При этом совершенствовались: а) технические действия по фрагментам динамических ситуаций в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.); б) технические действия на фоне разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной); в) тактические комбинации, направленные на создание активного фона борьбы.

В подготовке студентов борцов давалась система тренировочных заданий для совершенствования их мастерства.

Система заданий для совершенствования технико-тактического мастерства борцов: 1) тренировочные задания; 2) варьирование сопротивления соперника (увеличение или уменьшение); 3) уменьшение или увеличение времени отдыха и интенсивности нагрузки; 4) усложнение (упрощение) исходных и промежуточных взаимоположений борцов; 5) использование тактических подготовок для создания динамических ситуаций; 6) подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; 7) совершенствование способов выведения из равновесия; 8) совершенствование точности выполнения захвата; 9) совершенствование навыков оптимального расслабления и напряжения мышц; 10) развитие образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Учитывалось, что одну и ту же задачу каждый спортсмен может решать своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, для удержания преимущества выбиралось либо сковывание, либо маневрирование, либо угроза атаки, либо комплексные действия, включающие все эти операции.

Борцы совершенствовали навыки ведения единоборства после успешной атаки (контратаки): 1) не снижать активность, прессинговать; 2) удержать преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием; 3) с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше; 4) восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать и перейти к удержанию преимущества с помощью надежной защиты, сковывания, маневрирования; 6) снова атаковать, затем восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше [3].

В процессе технико-тактической подготовки обязательно напоминалось, что боец после успешной атаки и выигрыша балла (баллов), как правило, в свою очередь оказывается атакованным. И ему необходимо быть готовым к этому. В противном случае он может проиграть баллы или оказаться на лопатках. Причем, в зависимости от задачи менялись действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой или демонстрацией активности и т.д.).

Учитывая достижения современной практики подготовки студентов борцов, в среднем до 50% времени отводилось на совершенствование отдельных технико-тактических действий. На каждом заня-

тии совершенствовались 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому из них возвращались не менее трех-четырёх раз. Следующие 35-40% времени основной части занятия отводились на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени были заняты совершенствованием тактики поединка в целом. Студенты обучались составлению примерного плана ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизировались лишь те, которые непосредственно связаны с атакой.

Вся работа по совершенствованию технико-тактического мастерства проводилась в рамках индивидуально-групповых занятий с несколькими борцами (6-12 чел.), в зависимости от конкретных задач. В вольной борьбе технико-тактические действия, связанные с проходами и захватами ног, – сваливания, броски, сбивания – являются основными. На них приходится каждая третья реализованная попытка, и с их помощью спортсмены выигрывают четверть всех баллов. В целом данная группа приемов является технической базой борьбы в стойке, с них начинаются практически все атаки. В учебно-тренировочном процессе совершенствовались «коронные» (излюбленные) для каждого из спортсменов варианты захватов ног: 1) наклоном; 2) полетом; 3) полуполетом; 4) выхватом за голень.

В программу обучения групп начальной подготовки по вольной борьбе целесообразно включить ситуационные задания, отражающие наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках. Введение ситуационных заданий позволит повысить эффективность обучения способам ведения борьбы, положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся и индивидуализации подготовки борцов. Обучение атакующим технико-тактическим действиям при переходе из стойки в партер следует выполнять в целостном виде, акцентируя внимание на момент опрокидывания.

В процессе обучения технике вольной борьбы следует использовать национальные виды борьбы, в частности русскую борьбу «в схватку» и бурятскую «бухэ барилдаан», которые по объему разрешенных технических действий взаимодополняют друг друга.

Реализацию вариативного подхода следует осуществлять по 2 основным направлениям: первое предусматривает формирование ограниченного круга приемов (1-2) с достаточно большим количеством входов – способов тактической подготовки (до десяти и более); второе направление характеризуется формированием целого комплекса приемов с одним общим началом.

При изучении высокоамплитудных приемов выполнять 20-40 повторений на 20-25 занятиях. Их количество в каждый конкретный момент зависело от функциональных возможностей организма, подготовленности, стажа занятий, возраста, целей и задач. Прием выполняется поочередно в течение 20-30 минут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

3. Давтян, А. С. Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов / А. С. Давтян, А. А. Чатинян // Наука и спорт: соврем. тенденции. – 2017. – №2 (Т. 15). – С. 10–16.

УДК 796.012.1-057.87

А.Б. Шуневич, ст. преп.
(Военная академия Республики Беларусь, г. Минск)

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ФАКУЛЬТЕТА СВЯЗИ И АСУ УО «ВА РБ»

В настоящее время роль высших военно-учебных заведений и военных факультетов ВУЗов в подготовке военных специалистов существенно возросла. Это обусловлено, прежде всего, изменением структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь и их задач, успешное решение которых зависит в основном от профессионализма офицеров. На современном этапе развития Вооруженных Сил Республики Беларусь физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и на военных факультетах ВУЗов роль физической подготовки и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин, является самостоятельной учебной дисциплиной и изучает теорию, методику и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисци-