

Тенденції розвитку техніко-тактичних дій у вільній боротьбі

Євтіфієв А.С. Бочкарьов С.В.
*Національний технічний університет
«Харківський Політехнічний Інститут»*

Вільна боротьба користується величезною популярністю у багатьох народів світу і з кожним роком конкуренція на міжнародній арені значно збільшується. Крім традиційно сильних у вільній боротьбі країн: Болгарія, Іран, Туреччина, США, Японія, Монголія, Німеччина, Куба в боротьбу за призові місця у змаганнях різного рангу включилися атлети з колишнього СРСР – Азербайджану, Грузії, Росії, Узбекистану, Казахстану та інші, а також дуже сильні українські атлети. Високі темпи економічного і соціального розвитку Індії, Китаю, Кореї та інших південно-східній Азії, Африки сприяє розвитку єдиноборства, зростанню спортивних результатів у цих країнах і підвищенню конкуренції на змаганнях. Чемпіонат світу 2013р в Будапешті (Угорщина) зібрав спортсменів більш ніж зі 100 країн.

В даний час велика кількість спеціальної літератури зі спортивної боротьби присвячено питанню вдосконалення технічної майстерності і сучасної спортивної тренування [4]. В основному всі автори розглядають технічну підготовленість або технічна майстерність спортсменів як визначальний фактор для досягнення найвищого результату в змаганнях [2, 3].

Техніка і тактика у спортивній боротьбі виключно різноманітні, причому різноманіття їх постійно змінюється: одні перестають бути результативними, зате з'являються нові більш ефективні [1].

Аналізуючи виступи українських та закордонних атлетів на останніх міжнародних спортивних форумах, фахівці приходять до висновку про відносно вирівнювання «класу» та результативності спортсменів різних шкіл з різних країн. Поряд з фактами зростаючої конкуренції, у спортивній боротьбі

серйозною перешкодою для надійного і високого спортивного результату є постійні зміни низки пунктів правил змагань: (регламент сутички, оцінки покарання за пасивність та інші).

Постійні свистки суддів, заклики до ведення активної боротьби, до зупинки і піднімання в стійку при незавершених конфліктних ситуаціях, попередження за пасивність, трьох хвилинний період боротьби – все це призводить до того, що спортсмени користуватися більш широким колом технічних дій. Дуже часто атакуючі спортсмени намагаються витіснити противника за межі килима або перевести в партер, отримуючи виграні бали. Деякі борці, боячись більш досвідченого супротивника, маневруючи або сковуючи захватами, створюють помилкові погрози атаки, вважаються пасивними.

Багато авторів досліджували процес розвитку і вдосконалення технічних дій, застосовуваних у спортивній боротьбі і зробили висновок, що застосовувана техніка в змагальних поєдинках залежить від змін ряду пунктів нововведених правил. Можна укласти, що правила і техніка знаходяться у взаємному зв'язку. При цьому правила змагань роблять вплив на розвиток техніки боротьби, встановлюють певні рамки, обмежують чи розширюють коло застосовуваних технічних дій, і визначають вид спортивної боротьби, а вживана і розвиваюча техніка дає поштовх до їх подальших змін (А.А. Новиков і Н.М. Галковський 1974 р.).

Подливаев Б.А. (2010 р.) підкреслює, що: основою для моделювання тренувальних завдань можуть служити результати аналізу змагальної діяльності найсильніших борців, де предметом аналізу є ефективні техніко-тактичні дії, що становлять арсенал провідних спортсменів світу.

Аналіз техніко-тактичних дій, застосовуваних борцями на найбільших змаганнях, дозволяє виявити тенденцію розвитку техніки боротьби; визначити частоту застосування того чи іншого прийому, його ефективність і результативність; виділити техніко-тактичні характеристики найсильніших борців, що впливають на результат. А також:

- високий рівень витривалості протягом усіх поєдинків;
- високу ефективність і різноманітність прийомів в партері і в стійці, що може бути досягнуто тільки при відповідній роботі над технікою боротьби;
- високий рівень швидкісних якостей у поєднанні з витривалістю, необхідний для ведення двобою;
- наявність фактора ризику як необхідного елемента для досягнення видатного результату;
- сильну нервову систему борця при повній концентрації та мобілізації всіх можливостей;
- побудову тактичних схем проведення кожного окремого поєдинку і змагання в цілому на основі тактики атакуючого плану і використання прийомів, які дозволяють застати суперника зненацька.

Раніше найбільш ефективні прийоми (при боротьбі лежачи) перевороти розгинанням з зацепом ноги, обвиваючи ноги і захопленням шиї з-під дальнього плеча і перевороти переходом захватом за підборіддя стали виконуватися вкрай рідко. Поодинокі випадки виконання в партері виходи наверх захопленням стегна через руку. Однак на чемпіонаті світу 2013 року було відрадно відзначити зростання кількості переворотів розгинанням зацепом і ножицями захватом за підборіддя – 13 переворотів – один прийом закінчився перемогою на туше. Був виконаний один переворот розгинанням захопленням шиї з-під плеча. Зафіксовано три перевороти перекатом за шию і стегно зверху – один переворот перемога на туше. Два перевороти забіганням захватом шиї з-під плеча – дві перемоги на туше. Один переворот забіганням захватом руки на ключ – перемога на туше.

Рекомендується в тренувальному процесі застосовувати описані вище техніко-тактичні дії і звернути особливу увагу на комбінації і зв'язки, поєднуючи перехід від простих технічних дій до складних прийомів (кидкам): прогином; підворотом (через спину); поворотом (через плечі) і нахилом в стійці. При боротьбі в партері багато борців ведуть пасивний захист лежачи на животі і грудях, а саме, з цього положення противнику легше робити накати і

скручування скрестно захопленням ніг. Боротьба у високому партері дозволяє робити різні контрприйоми: висідом через руку захопленням стегна зсередини; скручування захопленням зап'ястя і подбивом ноги зсередини; переклади з захватом за стопу і т. д. Тому раціонально буде проводити боротьбу поєднуючи перехід з положення лежачи в високий партер і навпаки залежно від атакуючих дій противника.

Вважаємо за доцільне в партері при вивченні та відпрацюванні ТТД більше приділяти уваги прийомам: переворотів забіганням захватом руки на ключ; скручуванням захопленням передпліччя зсередини; переворотів перекатом за шию і стегно зверху; переворотів розгинанням і переходам обвивом, зацепом ноги з різними захопленнями.

Литература

1. Галковский Н.М., Патратий Р.С. Планирование тактики схватки в вольной борьбе. - Спортивная борьба (Сборник статей). - М. ФиС. 1972г. с 23 - 26.
2. Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе. - Спортивная борьба (Сборник статей) - М., ФиС, 1981г., с. 3 - 8.
3. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсмена в видах единоборств. – М., ГЦОЛИФК, 1985г., Докторская диссертация педаг. наук.
4. Подливаев Б.А. Концепция подготовки борцов высокого класса.- М., 2010г. Материалы научно-практической конференции ФИЛА – Современные проблемы подготовки борцов высокого класса.

Інформація про авторів:

Євтіфієв Андрій Сергійович –
старший викладач

Національний технічний університет «Харківський Політехнічний Інститут»

Бочкарьов Сергій Володимирович –
старший викладач

Національний технічний університет «Харківський Політехнічний Інститут»

Надійшла до редакції 10.01.2014 р.