

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЦІЛЬОВИХ ЗАВДАНЬ І УСТАНОВОК НА ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ

Старший викладач Г.О. Огарь, В.І. Ласиця

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

За останні роки правила змагань з греко-римської та вільної боротьби суттєво змінились. У свою чергу це вплинуло на методику підготовки борців. Не треба бути фахівцем, щоб помітити значні зміни у тактичній схемі ведення сутички, у технічному арсеналі, яким користуються борці у змаганнях сьогодні, у манері виконання технічних дій, порівнюючи їх з сутичками на змаганнях 15-20-річної давності.

Ці зміни викликані вимогами сучасних правил. Останні правила змагань, що почали діяти з 1 січня 1999 року, основною метою яких було повернути видовищність спортивній боротьбі, вимагають від суддів присікати навіть найменші прояви симуляції борців на килимі. Навіть у тому випадку, коли у спортсмена посеред сутички розв'язується борцівка, він отримує попередження, а його суперник — один виграшний бал. Таким чином, зупинок по ходу сутички майже немає. Час сутички у порівнянні з попередніми правилами, коли сутичка тривала 5 хвилин, збільшився на 1 хвилину. Тепер сутичка триває 6 хвилин, але складається з двох періодів по 3 хвилини з 30-секундною перервою. Часу на відновлення за перерву майже немає, а інтенсивність сутички зросла у зв'язку з вимогами правил до активізації борців на килимі під час сутички. Сучасні правила вимагають від борців вести сутичку у постійному контакті з суперником, виконуючи постійно активні дії і підтримуючи максимальний темп сутички. Якщо борець починає «відпочивати», тобто стримувати суперника, або відступати, він ризикує бути попередженим, після чого потрапляє у невідгідне становище нижнього у партері.

Ці зміни значно вплинули на методику підготовки спортсменів, висунули підвищені вимоги до швидкісно-силових кондицій та рівня функціональної підготовленості взагалі, що необхідно для підтримання високого темпу боротьби на протязі усієї сутички. У сучасній боротьбі швидкісно-силова витривалість відіграє вирішальну роль у кінцевому результаті єдиноборства.

У зв'язку з цим перед тренерами постають задачі постійного пошуку та розробки нових форм, методів і засобів підвищення ефективності спортивної підготовки. Вони намагаються швидко перебудувати процес навчання та вдосконалення майстерності борців з урахуванням останніх змін та нововведень, які постійно з'являються у пра-

вилах, щоб борці у змагальних умовах могли максимально застосовувати тактико-технічний арсенал і вести сутичку в атакуючому стилі.

Таким чином, сьогодні основним завданням, яке стоїть перед тренерами, є раціональне побудування навчально-тренувального процесу з акцентом на розвиток швидкісно-силової витривалості борців відповідно до вимог сучасних правил до інтенсифікації змагальної діяльності. Тому система підготовки борців повинна вдосконалюватись на якісно новій основі та при значній інтенсифікації навчально-тренувального процесу.

Вивчення сучасної змагальної діяльності борців, бесіди з фахівцями показали, що сьогодні разом з безпосередньо атакуючими діями, тобто виконанням прийомів та контрприймів, до активних дій відносяться реальні спроби виконання технічних дій, територіальна перевага, захвати та перехвати з метою виконання прийомів, способи тактичної підготовки технічних дій (виведення з рівноваги, повторна атака, погроза та ін.) Можна привести багато прикладів, коли на змаганнях високого рівня завдяки таким діям борці одержували перемогу або добивались перелому в сутичці.

У спортивній практиці одним з основних засобів вдосконалення швидкісно-силової витривалості є тренувальна сутичка. Але у тренувальних сутичках фізична, фізіологічна і особливо психологічна напруженість значно нижча, ніж у змагальній. Через це роль методичних прийомів, спрямованих на підвищення інтенсивності тренувальних поєдинків, збільшується. В літературі описані деякі методи вдосконалення спеціальної витривалості борців засобами тренувальних сутичок (Буридін А.Г., Максимов А.Ю., 1977; Шепілов А.А., Клімін В.П., 1979; Станков А.Г., Клімін В.П., Письменський І.А., 1984). Взагалі ці літературні джерела свідчать про те, що спеціальну витривалість борців необхідно вдосконалювати шляхом збільшення або зменшення часу сутички.

Для підвищення інтенсивності навчально-тренувального процесу, що позитивно впливає на якість швидкісно-силової витривалості борців, основою якого є підвищені вимоги до анаеробних систем енергопостачання організму, ми пропонуємо включати до тренувальних сутичок цільові установки та конкретні тактичні завдання, які спортсмен повинен точно виконувати під час сутички.

Пропонується такий зміст та спрямованість установок і завдань:

— варіювання темпу сутички, при якому цільові установки можуть полягати у проведенні окремих відрізків поєдинку у запропонованому темпі;

— досягнення поставленої мети на заданому відрізку сутички. Наприклад, на початку кожної хвилини борцеві необхідно першому виконати технічну дію, або виграти по балах останню хвилину у першому та другому періодах сутички, виграти на туше протягом 30 секунд і т.ін.;

— боротьба за територіальну перевагу. Наприклад, борець повинен примусити суперника вийти за килим або боротися у зоні пасивності на протязі запропонованого часу;

— проявляти активні дії, не виконуючи прийомів. Наприклад, борець протягом певного відрізка сутички веде активну боротьбу, застосовуючи такі тактичні прийоми, як напор, тиснення та ін., не виконуючи прийомів.

Ефективність пропозицій була перевірена у ході дослідження, на початку якого оцінювалась ефективність тренувальних сутичок із загальною установкою обом спортсменам боротися у максимально високому темпі (завдання №1).

Потім борцям надавались такі тактичні завдання:

— боротися у максимальному темпі в останні 30 секунд першого та другого періодів сутички (завдання №2);

— виграти на туше протягом перших 30 секунд у першому та другому періодах сутички (завдання №3);

— на початку кожної хвилини сутички першому виконати оцінену технічну дію (завдання №4);

— заставити суперника вийти за килим або боротися у зоні пасивності протягом останніх 30 секунд першого та другого періодів сутички (завдання №5);

— вести активну боротьбу, не виконуючи прийомів, протягом останніх 30 секунд першого та другого періодів сутички (завдання №6);

— першому спортсмену на початку кожної хвилини першого періоду провести ефективну технічну дію, а другому контратакувати суперника, у другому періоді борці міняються ролями (завдання №7).

Результати дослідження показали, що активні дії у сутичках із загальною установкою (№1) три-

вали у першому періоді $43,5 \pm 3,25$ секунд, а у другому — $31,8 \pm 3,47$ секунд.

У сутичках з тактичними завданнями активні дії тривали відповідно: завдання № 2 — у першому періоді $50,7 \pm 3,63$, у другому $39,1 \pm 3,12$; завдання № 3 — $51,5 \pm 2,69$; $38,5 \pm 3,43$; завдання № 4 — $50,9 \pm 3,28$; $37,9 \pm 2,97$; завдання № 5 — $50,7 \pm 3,51$; $50,2 \pm 3,71$; завдання № 6 — $51,9 \pm 3,12$; $36,8 \pm 3,5$; завдання № 7 — $52,2 \pm 4,35$; $40,4 \pm 3,48$.

Таким чином, видно, що час ведення активних дій у сутичках з цільовими завданнями більш тривалий, ніж у сутичках із загальною установкою. Вірогідність цього підтверджується при порівнянні результатів за таблицею критичних значень t-критерія Стьюдента (значення t-критерія дорівнювало від $t=4,33$ до $t=15,36$; у всіх випадках $p < 0,001$).

Дані рівня ЧСС після першого та другого періодів сутичок підтвердили отримані результати. Показники ЧСС у сутичках з цільовими установками були вище в обох періодах.

ЧСС за 10 секунд після першого періоду сутички з установкою №1 дорівнювала $29,3 \pm 1,31$; після другого періоду $30,1 \pm 1,12$.

Після першого періоду у сутичках з цільовими завданнями №2-№7 ЧСС склала від $30,4 \pm 1,1$ до $31,1 \pm 1,18$; ЧСС після другого періоду була від $31,4 \pm 1,03$ до $31,7 \pm 1,18$. Значення t-критерія від $t=2,72$ до $t=4,34$, вірогідність розрізень коливалась від $p < 0,05$ до $p < 0,001$.

Отже, слід зазначити, що останні зміни у правилах пред'являють підвищені вимоги до функціональної підготовки спортсменів і вимагають значної інтенсифікації навчально-тренувального процесу. Тренувальний процес можна інтенсифікувати шляхом установлення умов виконання завдань та застосування цільових установок на ведення сутички.

Застосування цільових завдань та установок у тренувальних сутичках допомагає вирішувати проблему тактико-технічної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальних, причому такі завдання і установки на ведення сутички вимагають від борців значних вольових зусиль через підвищену емоційність та надто високу інтенсивність.

Таким чином, тренувальні сутички з цільовими установками на ведення поєдинку доцільно застосовувати як засіб інтегральної підготовки, особливо на етапі безпосередньої підготовки до змагань.