

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ковальчук А. А., Кірілов Д. І.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У даній статті проаналізовані техніко-тактичні дії вільної боротьби. Висвітлені найефективніші прийоми на етапі початкової підготовки. Доведено, що пряма атака, яка починається відразу з структури прийому, рідко досягає мети.

Вступ. Сучасна техніка вільної боротьби – це певна система дій борця, спрямована на досягнення перемоги над суперником. Багаторічна практика боротьби дозволила сформувані найбільш ефективні структури дій, які поділяються на атакуючі, захисні та контратакуючі. У технічній підготовці борця провідну роль відіграють атакуючі дії.

Кожна основна спортивна вправа може бути або більш-менш простою дією, або складною, що складається з низки простих дій.

Мета дослідження. Дати характеристику техніко-тактичним діям вільної боротьби на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Аналіз змагальної діяльності у вільній боротьбі виявив два різновиди атаки: це прості атаки, де атака починається відразу з основного прийому, і складні атаки. Складні атакуючі дії – це, коли борець використовує дві або три різноманітних дії: перші з яких створюють сприятливу динамічну ситуацію для атаки наступними діями. При цьому всі вони виконуються безперервно, як одне ціле [1, 2]. Прийнято розрізняти два різновиди складних атакуючих дій:

– атака, яка включає спеціальний спосіб підготовки, сприятливої динамічної ситуації і у зв'язку з вирішальний прийомом;

– атака комбінацією з декількох прийомів, логічно складена як один, якісно новий прийом, що складається з початкової дії одного прийому, що створює благополучну динамічну ситуацію та заключної частини іншого прийому, що використовує цю ситуацію. Найчастіше успіх приносять не прості атакуючі дії, а складні. В результаті проведених низки досліджень було встановлено, що пряма атака, яка починається відразу з структури прийому, рідко досягає мети [3, 5]. Зазвичай, успіх приносять такі атакуючі дії, коли спосіб підготовки сприятливої динамічної ситуації і структури атакуючого прийому зливаються в єдине ціле, так звані «рухові ансамблі».

З класифікації груп тактичної підготовки для проведення прийому впливає, що способи, які створюють умови, сприятливі для проведення технічних дій, поділяються в такий спосіб:

1) способи, завдяки яким борець спонукає суперника до необхідної йому реакції: загроза, заціпеніння, виведення з рівноваги;

2) спосіб, що забезпечує вигідну для борця активну реакцію з боку суперника – виклик;

3) способи в результаті виконання яких противник або не реагує на певні дії борця, або діє з ослабленим захистом, або розслабляється. До них відносяться: повторна атака, зворотний виклик, подвійний обман. Всі способи тактичної підготовки проведення технічних дій можуть виступати не тільки самостійно, але і в поєднаннях, коли одні і ті ж сприятливі умови для проведення прийому готуються не одним, а декількома способами, які доповнюють один одного.

Сприятлива динамічна ситуація може створюватися не способом тактичної підготовки, а першою частиною (першим прийомом) складної атаки, яка отримала найменування ґрунтуючись на класифікації груп комбінації тактичної підготовки, класифікація комбінаційних дій виглядає наступним чином [4]:

1) перший прийом, завдяки якому атакуючий провокує необхідну йому захисну реакцію супротивника, сприяє проведенню подальшої атакуючої дії. Наприклад, атакуючий проводить кидок через плечі, суперник, захищаючись, випрямляє тулуб, тим самим сприяє проведенню завалювання із захопленням за руку і ногу з середини;

2) прийом проводиться для того, щоб сприяти активній реакції суперника, тобто суперник починає проводити контрприйом, після чого атакуючий проводить другий прийом. Наприклад, атакуючий проводить збивання захопленням за ногу, суперник – переверот зворотнім захватом за далеке стегно, використовуючи дану ситуацію, атакуючий захоплює за руку і проводить кидок через плечі;

3) в результаті проведення першого прийому атакуючий підводить супротивника до того, що він або реагує з послабленим захистом або не реагує. Характерною особливістю цих комбінацій є те, що два прийоми з'єднуються як єдине ціле і проводяться без паузи.

Використання окремих прийомів в боротьбі, як правило, не дає постійно хорошого ефекту, так як час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє противнику відповісти відповідними заходами опору. Успіх атаки складними атакуючими діями ґрунтується на тому, що суперник на запрограмовану складну атакуючу дію з зміною напрямку зусиль змушений реагувати 2-3 рази, кожен раз витрачаючи час на розпізнавання характеру і напрямку руху атакуючого. В результаті він програє атакуючому в часі реакції у відповідь.

Висновки. Різноманітність складних дій в боротьбі в даний час прийнято в деякій літературі називати складними техніко-тактичними діями. Техніка і тактика в спортивній боротьбі складають діалектичну єдність. Техніко-тактичні уміння спортсмена являються певною формою прояву свідомості спортсменів борців, що відображають його дії на основні регулярних занять. Тактичні навички кожен спортсмен розвиває та удосконалює індивідуально в залежності від вже наявної тактики спортсмена під час спортивного змагання. Борці вільного стилю постійно мають працювати над удосконаленням та розвитком техніко-тактичних навичок, які є необхідними для відпрацювання технічних дій, комбінацій, та допоможуть в майбутньому.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник «Теорія і методика викладання вільної боротьби». Мелітополь, 2012. 356 с.
3. Андрейцев В. А. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188–193.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862с.
5. Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44–48.

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кульчицька І. А., Чорний І. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті розглядається питання контролю фізичної підготовленості юних легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Представлені результати тестування швидкісних здібностей юних легкоатлетів 13-14 років в підготовчому періоді річного циклу тренування. Отримані результати свідчать, що вони нижчі у порівнянні з модельними показниками для цієї вікової групи.

Вступ. Планомірне підвищення спортивної майстерності залежить від ефективності складових системи багаторічної підготовки спортсменів. Цій проблемі присвячені роботи