

## **ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**Путинцев Н.Ю., Германюк Ю.Н.,  
научный руководитель канд. пед. наук Киршина Е.Д.  
Сибирский федеральный университет**

С каждым годом возрастает конкуренция в различных видах борьбы на российской и международной аренах. При подготовке сборной команды основной упор традиционно принято делать на повышении функциональной подготовленности. Не умаляя достоинств физической подготовки, главным вопросом, на наш взгляд, следует считать технико-тактическую подготовку. В данной области много проблем: особенности становления техники спортсменов, закономерности формирования двигательных навыков, подбор средств и методов для более продуктивной подготовки. Поиску оптимальных путей совершенствования двигательных навыков посвящены работы многих специалистов.

Определенный интерес представляют исследования В.Г. Еганова по выявлению оптимального уровня трудности решаемых двигательных задач, поддержание которого повышает эффективность процесса обучения.

Степень трудности задач, решаемых в спортивной борьбе, можно характеризовать через показатель технико-тактической подготовленности - эффективность выполнения приемов. Этот показатель был предложен в вольной борьбе А.М. Мануйловым и Р.В. Вельгушевым.

Эффективность - соотношение удачно выполненных попыток проведения приемов с общим количеством попыток в процентах. Он позволяет количественно оценить качественные изменения технико-тактической подготовленности, определяется по формуле:

$$\text{Э} = (\text{У}/\text{Н}) \times 100\%$$

где Э - показатель эффективности;

У - количество удачных попыток;

Н - общее количество попыток.

Показатель эффективности рассчитывается отдельно для нападения и защиты. Он свидетельствует о степени подготовленности борца к данным соревнованиям. Чем выше подготовленность борца по сравнению с подготовленностью соперника, тем выше его показатель. В крупнейших соревнованиях средние показатели чемпионов, как правило, находятся в таких пределах: эффективность нападения - около 30%, эффективность защиты - около 90%.

В результате ряда проведенных экспериментов мы сделали следующие выводы:

- поддержание эффективности выполнения приемов в диапазоне 30-40 % в процессе тренировки увеличивает темп совершенствования навыка, улучшает качество технических действий, способствует расширению арсенала;

- при выполнении приемов с эффективностью больше 40% навык не совершенствуется или совершенствуется односторонне, достигая высокой степени автоматизма, что отрицательно сказывается на выполнении приемов в постоянно меняющихся ситуациях схватки;

- при показателях < 30% навык не закрепляется и со временем исчезает;

- на формирование навыка оказывают влияние индивидуальные особенности партнеров.

Для того чтобы поддерживать эффективность выполнения технико-тактических действий в нужном пределе, в процессе тренировки применяют подбор партнеров (различных по подготовленности, силе, весу и др).

Следует помнить, что на основании показателя эффективности борца в тренировочной схватке нельзя судить о его подготовленности к соревнованию, поскольку этот показатель зависит от подготовленности противника.

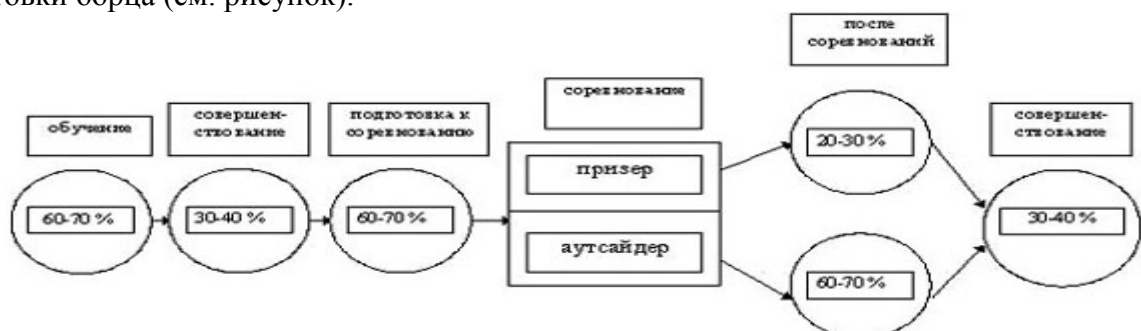
Интуитивно тренер, да и сам спортсмен ориентируются в подборе спарринг-партнеров для тренировочных схваток. "Нападавшись" от сильного соперника, спортсмен торопится компенсировать моральный ущерб в схватке с более слабым.

Особенно остро стоит вопрос подбора спарринг-партнеров в системе многоэтапной подготовки к главным стартам: чемпионатам городов и России. Усложнившиеся финансовые возможности личного тренера для командирования спортсменов - спарринг-партнеров на сборы для обеспечения полноценной подготовки 1-го номера сборной приводят к тому, что схватки зачастую приходится проводить со 2-3-ми номерами сборной команды. Ежедневное проведение схваток с потенциальными претендентами, в первую очередь на этапе непосредственной подготовки к главному старту, тормозит совершенствование навыка нападения у спортсменов основного состава. Вместе с тем схватки с равными по классу соперниками стимулируют формирование навыка защиты. Казалось бы, что это положительный фактор для предстоящих поединков. Современные тенденции совершенствования правил, работы судейского аппарата направлены на активизацию борьбы, поощрение атакующего стиля. В данном случае налицо противоречие между системой подготовки и реальными требованиями. Это влечет за собой неуспех при выступлении в соревновании.

Отсутствие необходимого состава спарринг-партнеров для решения проблем становления двигательного навыка можно скомпенсировать составлением специальных заданий. Ряд авторов (В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев, Е.М.Чумаков, К.Т. и др.) приводят различные варианты заданий, отвечающих требованиям современного поединка борцов. К ним можно отнести: схватки с односторонним сопротивлением; с односторонним сопротивлением и ответными приемами; непривычную стойку, дистанцию, ограниченную площадь ковра; проведение нескольких схваток подряд; выключение отдельных звеньев тела (захватов, обхватов, опор и т.п.) из взаимодействия. Особенно хорошо заметны недостатки в технико-тактической подготовке спортсменов тяжелого веса. Методом подбора заданий можно решить эту проблему, сформировать разнообразный и эффективный арсенал технико-тактических действий для подобного контингента.

Тренер должен конструировать задания для устранения ошибок, допущенных спортсменом на соревнованиях и в тренировочных схватках.

Результаты исследований, проведенных на кафедре борьбы РГАФК под руководством профессора Е.М.Чумакова, позволили нам создать рабочую модель варьирования эффективности выполнения технических действий на различных этапах подготовки борца (см. рисунок).



Обозначение названий каждого периода подготовки не соответствует традиционной классификации, и название этапов условно, чтобы объяснить смысл данного подхода.

На этапе обучения новым техническим действиям, комбинациям, защитам, контрприемам подбор спарринг-партнеров осуществляется с таким расчетом, чтобы эффективность выполнения изученного материала в тренировочных схватках составляла примерно 60-70 %.

На этапе совершенствования эффективность выполнения технико-тактических действий должна составлять 30-40 % в соответствии с коридором, определенным в исследованиях В.Г.Еганова.

На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо подбирать спарринг для схваток таким образом, чтобы эффективность составляла примерно 60-70 %.

Спортсменов по результатам выступления условно можно распределить по группам на призеров и аутсайдеров. С учетом этого необходимо строить дальнейшую работу.

Если спортсмен на прошедших соревнованиях выступил неуспешно, не смог реализовать изученную технику, необходимо на ближайших тренировках осуществить своеобразную "реабилитацию" двигательного навыка. Путем подбора спарринг-партнеров или схваток по заданию обеспечить эффективность выполнения спортсменом технических действий в пределах 60-70 %.

Характерной ошибкой многих тренеров по отношению к чемпионам и призерам является поощрение "звездной" болезни: выделение продолжительного времени на отдых, допущение нарушения режима, материальное поощрение и т.п. Отношение к лидерам должно быть не менее внимательным, чем к проигравшим спортсменам. Опыт показывает, что лидеры, долгое время находясь на пике, сходят не плавно, а стремительно, часто проигрывая "средним" спортсменам. Для того чтобы заставить лидера трудиться, необходимо повысить уровень сложности решаемых задач, в том числе и двигательных. Сразу после соревнований тренер должен подобрать спарринг-партнеров для обеспечения эффективности выполнения технико-тактических действий в диапазоне ниже 30 %. Это могут быть схватки с более тяжелыми, более физически сильными спортсменами. Подобного уровня эффективности можно добиться несколькими схватками подряд с разными (более свежими) соперниками или сформулировать задание с ограничением возможностей лидера. Образно говоря, спортсмен должен "засучив рукава, снова карабкаться на Олимп".

Дальнейшее совершенствование спортсменов из групп аутсайдеров и призеров должно осуществляться в привычном режиме в соответствии с задачами для каждого этапа.

Приведенные выше модельные показатели могут служить ориентиром при построении тренировки. При этом следует учитывать, что эти показатели важны при построении тренировки в занятии или в недельном цикле. Попытка придерживаться модельных показателей в каждой тренировочной схватке не может принести пользы. Эти показатели являются ориентирами для саморегулирования тренировки. Они - мера "центральности" для оптимизации тренировки. Отклонения от оптимума должны своевременно замечаться тренером и самим спортсменом, с тем чтобы привести процесс тренировки к нормальным условиям. В то же время при отклонении в ту или иную сторону желательно приводить систему тренировки (модель) к оптимальным параметрам. При этом следует учитывать, что большие отклонения на длительный срок могут в результате вызвать нежелательные последствия.