

## **ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Л. С. Неменков**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Тактико-техническая подготовленность борцов на современном этапе в значительной степени стала зависеть от правил соревнований, где предметом оценки являются не только технические действия, но их элементы и тактические ситуации, связанные с маневрированием борцов. Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом всех компонентов, касающихся ведения соревновательного поединка в соответствии с существующими правилами борьбы.

Для достижения высоких спортивных результатов борец должен в совершенстве владеть определенной базовой совокупностью тактико-технических действий, которые в совокупности с морально-волевой подготовкой помогают успешно решать поставленные задачи в соревновательной деятельности. Подготовка борцов и их тактико-техническая оснащенность на современном этапе непосредственно зависит от существующих правил соревнований, которые совершенствуются и изменяются, чтобы придать борцовским поединкам зрелищность и красоту [1].

В связи с изменением правил, по мнению специалистов по греко-римской борьбе, В.А. Максимовича с соавторами, борцы в соревновательных поединках стараются выполнять безопасные и не зрелищные приемы, сбивания и переводы в партер в стойке, а в партере самым распространенным приемом является переворот накатом [2], что, безусловно, негативно отражается на тактико-технической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка борцов, особенно на этапе совершенствования, должна быть ориентирована на расширение арсенала технических приемов и отработку разнообразных вариантов их комбинирования для эффективного применения в соревновательном поединке. Владение борцом ограниченным набором тактико-технических действий и недостаточное развитие комбинационных умений может значительно ухудшить результативность соревновательной схватки, а в нестандартных ситуациях привести спортсмена в тупик из-за незнания и неумения выбрать и применить наиболее эффективные для данной ситуации тех-

нические действия. В учебно-тренировочном процессе надо обязательно изучать и совершенствовать все базовые технические действия как в положении партер, так и в положении стойка.

Каждое из этих положений имеет определенное количество технических действий, которые позволяют с успехом решать поставленные задачи в соревновательной деятельности. Используя опыт и рекомендации специалистов в области спортивных единоборств [2–3], для более эффективной подготовки борцов можно использовать блоковый принцип объединения учебно-методического материала, на основании которого будет строиться учебно-тренировочный процесс. Последовательность распределения учебного материала в структурные блоки должна осуществляться на основе дидактических принципов теории и методики физического воспитания.

В первый структурный блок необходимо включать базовые технические действия в стойке и в партере. Базовыми приемами в партере являются: перевороты накатом, перевороты обратным захватом туловища, перевороты прямым захватом туловища, перевороты вращением, перевороты скручиванием, перевороты с использованием захватов рычагом.

В стойке базовыми техническими действиями являются: переводы в партер (различные разновидности), броски вращением, броски прогибом, броски подворотом, броски наклоном.

После изучения и совершенствования базовых технических действий должны разучиваться защитные действия и контрприемы, которые включаются во второй структурный блок.

Третий структурный блок должен включать в себя тактико-технические комбинации, которые чаще всего выполняются борцами в соревновательной деятельности.

Для овладения прочным и устойчивым навыком атаки, защиты и контрприема, должны создаваться благоприятные условия со стороны партнера, которые постепенно усложняются.

Таким образом, правила соревнований выступают одним из значимых факторов, определяющих требования к тактико-технической подготовке борцов и содержанию этого процесса. С учетом изменений правил соревнований по борьбе на современном этапе предметом оценки являются не только технические действия спортсменов, но и технические элементы, ситуации тактического маневрирования, нарушения экипировки и правил этики ведения спортивного поединка. Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом всех компонентов,

касающихся ведения соревновательного поединка в соответствии с существующими правилами борьбы.

### **Список использованной литературы**

1. Неменков, Л. С. Влияние динамики правил на технико-тактическую структуру соревновательного поединка и борьбу в партере [Электронный ресурс] / Л. С. Неменков, И. Л. Лукашкова // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст / Могилев.ин-т МВД; редкол.: Ю.П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев.ин-т МВД, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Максимович, В.А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб.пособие / В.А. Максимович[и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 173 с.
3. Холодов, Ж. К. Некоторые аспекты современного подхода к обучению в физкультурных ВУЗах / Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 39–44.