

## **СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

**Л. С. Неменков**

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

В статье рассматривается проблема оптимизации тренировочного процесса начинающих борцов греко-римского стиля через систематизацию средств физической и технико-тактической подготовки. Уточняется сущность систематизации как педагогического инструмента управления тренировочным процессом.

*Ключевые слова:* греко-римская борьба, борцы, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, начальный этап.

Повышение качества подготовки начинающих борцов греко-римского стиля в современных условиях требует комплексного применения научно обоснованных подходов, направленных на оптимизацию тренировочного процесса. Ввиду высокой координационной сложности греко-римской борьбы, большого объема соревновательных требований и необходимости раннего формирования надежной технической базы, систематизация средств физической и технико-тактической подготовки приобретает особую актуальность. Это позволяет обеспечить рациональность нагрузки, логическую последовательность обучения и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Несмотря на наличие научных трудов, посвященных структуре и содержанию подготовки борцов [1–4], вопросы систематизации средств с учетом уровня тренированности спортсмена, особенностей его адапционных возможностей и этапности обучения остаются недостаточно раскрытыми. Это обуславливает необходимость углубленного анализа

существующих подходов и определения способов рациональной систематизации средств физической и технико-тактической подготовки начинающих борцов греко-римского стиля.

Эффективность тренировочного процесса борцов греко-римского стиля на начальном этапе во многом определяется тем, насколько рационально организован процесс обучения и совершенствования технико-тактических действий. Систематизация средств физической и технико-тактической подготовки, основанная на научных принципах спортивной педагогики и биомеханики, позволяет обеспечить логичную последовательность освоения базовой техники и тактических приемов, учитывая естественные механизмы формирования двигательных навыков. При этом ключевым аспектом является не столько перечень изучаемых элементов, сколько рациональный подход к их отбору, дозировке и включению в учебно-тренировочный процесс.

Систематизация средств физической и технико-тактической подготовки предполагает, прежде всего, глубокий учет возрастных и психофизиологических особенностей начинающих спортсменов, их исходной физической готовности, уровня координационных способностей и особенностей восприятия изучаемых технических и тактических действий. На начальном этапе обучения приоритет отдается формированию базовых двигательных представлений, развитию чувства равновесия, умению контролировать собственное тело в условиях взаимодействия с партнером. Поэтому технические действия, включаемые в учебный процесс, должны отличаться биомеханической простотой, минимальным риском травматизма и высокой повторяемостью, обеспечивающей возможность многократного выполнения в стабильных условиях.

Одним из важных критериев систематизации и рационального подбора средств технической подготовки является их «структурная доступность». Это означает, что техническое действие должно иметь четкую и легко воспринимаемую структуру, не требующую от новичка сложных двигательных перестроек или развитых специфических физических качеств. Например, базовые элементы, такие как перемещения в стойке, изменение уровня стойки, выполнение простейших захватов, перемещение центра тяжести вперед или назад, являются фундаментальными для дальнейшего освоения сложных атакующих действий. Включение подобных упражнений на раннем этапе позволяет сформировать базис координационной готовности, что подтверждается исследованиями в области биомеханики спортивных единоборств [3].

Кроме того, рациональный подбор средств технико-тактической подготовки предполагает постепенное усложнение. Наиболее простые технические элементы вводятся на раннем этапе, когда спортсмен только начинает адаптироваться к специфике данного вида борьбы. По мере формирования устойчивых навыков производится усложнение: сначала добавляются действия с элементарным сопротивлением, затем – с усложненными условиями, выполняемые в ограниченных регламентах времени или пространства. Таким образом, обучение техническим и тактическим приемам строится не хаотично, а в четко выстроенной прогрессии: от статических исходных положений к динамическим, от простых взаимодействий в паре – к компонентам тактической модели ведения схватки.

Особое значение на начальном этапе приобретает формирование правильных двигательных образов. Эффективность обучения повышается, если начинающие борцы понимают не только «как» выполнить техническое действие, но и «зачем» оно выполняется – каков его тактический смысл. Поэтому рациональный подход предполагает параллельное обучение элементам тактики: объяснение задач удержания позиции, логики перехода от обороны к атаке, умения анализировать положение соперника. Это позволяет спортсмену воспринимать технику не как набор разрозненных действий, а как целостную систему двигательных решений, применяемых в зависимости от ситуации.

Систематизация средств также должна осуществляться с учетом антропометрических особенностей начинающих борцов. Даже на ранних этапах тренер может наблюдать, что отдельные спортсмены лучше работают в низкой стойке, имеют преимущество в силе плечевого пояса или показывают высокую подвижность суставов. Учитывая эти особенности, можно варьировать набор изучаемых технических элементов, акцентируя их на тех движениях, которые спортсмен способен выполнять наиболее эффективно. Это позволяет избежать ошибок в виде навязывания универсальных технических схем, которые не соответствуют индивидуальным способностям и затрудняют процесс обучения.

Систематизация технико-тактических средств на начальном этапе подготовки предполагает включение в учебно-тренировочный процесс упражнений моделирующего типа. Учебные схватки и ситуационные задания создают условия, максимально приближенные к соревновательным, где начинающий спортсмен учится применять технические и

тактические действия в реальном взаимодействии. Важно, что в этом случае акцент делается не на победе, а на выполнении методических задач: удержание стойки, контроль дистанции, выполнение заранее заданного технического или тактического действия в подходящей ситуации. Такой подход формирует тактическое мышление и умение принимать решения в условиях дефицита времени, что является ключевым фактором успешности в спортивной борьбе.

Безусловно, систематизация средств технико-тактической подготовки требует органичного сочетания со средствами физической подготовки. Технический прием не может быть освоен качественно без соответствующей физической базы, а физическое упражнение становится действительно эффективным, если оно имеет прямую связь с техникой. Поэтому важна комплексная организация тренировочного процесса. Например, при изучении бросков, основанных на рычаге и повороте корпуса, в тренировку включаются упражнения на развитие силы мышц корпуса, устойчивости и баланса; при обучении передвижениям – упражнения на ловкость и координацию. Такое сочетание обеспечивает более глубокое и осознанное освоение техники.

Таким образом, систематизация средств физической и технико-тактической подготовки является ключевым фактором оптимизации тренировочного процесса начинающих борцов греко-римского стиля. Рациональный подбор упражнений должен осуществляться с учетом уровня тренированности, биомеханической сложности изучаемых действий, природных способностей спортсменов и закономерностей формирования двигательных навыков. Научно обоснованная систематизация обеспечивает логичную последовательность обучения, улучшает качество усвоения техники, создает устойчивые предпосылки для развития тактического мышления и формирует необходимый уровень физической подготовленности. Такой подход делает тренировочный процесс более осмысленным, эффективным и ориентированным на формирование устойчивых навыков и создание прочной базы для дальнейшего спортивного роста юного борца.

### Список литературы

1. Воловик, А. Е. Начальное обучение классической борьбе / А. Е. Воловик. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 216 с.
2. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск : Полымя, 1985. – 144 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Начальный этап в многолетней подготовке борцов / под ред. Р. А. Пилюн. – М. : МОГИФК, 1991. – 83 с.