

Халеков Равшанбек Муратович

Ассистент

Каниязов Султанияз Жолдасбаевич

Стажёр преподаватель

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь тактико-технической и психологической подготовки борцов. Важнейшей частью подготовки спортсменов борцов является спортивная тренировка, которая включает в себе технико- тактическую и психологическую подготовку.

Ключевые слова: схватка, борьба, техника, тактика, правила, подготовка, психология.

Khalekov Ravshanbek Muratovich

Assistant

Kaniyazov Sultaniyaz Zholdasbayevich

Intern teacher

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

INTERRELATION OF TECHNICAL-TACTICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF WRESTLERS

Annotation

The article discusses the relationship between the tactical, technical and psychological training of wrestlers. The most important part of the training of wrestlers is sports training, which includes technical, tactical and psychological training.

Key words: *fight, wrestling, technique, tactics, rules, preparation, psychology.*

Спортивная борьба — это единоборство, рукопашная схватка двух спортсменов, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках спортивной борьбы, и проводится по определённым правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий [2].

Основной целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий

Приёмы в спортивной борьбе ограничены ее правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке. Основным пониманием сущности спортивной борьбы является объединение понятий «техническая подготовка» и «тактическая подготовка» без четких определений понятий «техника» и «тактика» в более сложное понятие «техничко-тактическая подготовка». В связи с этим необходимо более подробно рассматривать понятие «техника» и «тактика», и объяснить, почему в спортивной борьбе процесс обучения этим сторонам мастерства протекает параллельно [6].

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения отдельных приемов и их устойчивых совокупностей нельзя стать спортсменом высокой квалификации [8].

Техника борьбы – это совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, используемых для достижения победы. Техника

приема - это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях борца [8].

Сущность спортивного инвентаря заключается в правильном использовании двигательных способностей человека для наилучшего решения стоящей перед ним задачи при выполнении данного действия. Другими словами, техника-это рациональные и эффективные действия для решения более конкретных двигательных задач. Особое внимание в тренировках и тренировках по борьбе следует уделять технической подготовке обучающихся, прививать им умение использовать усвоенные приемы, приемы защиты, контрприемы и комбинации в борьбе[3].

Тактическая организация борцов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно использовать приобретенные средства борьбы в поединке с учетом ситуации, факторов, состояния его подготовки и степени подготовленности соперника. Для того чтобы развить тактическое мышление у занимающихся спортсменом, необходимо разнообразить условия тренировочного процесса, выполнить задание, тренировать высокого борца более низким, менее физически развитого, менее подвижного с более быстрым [4].

Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

В спорте себя проявить только тот спортсмен, психологические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особенностям избранного вида спортивной специализации. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень психических проявлений, при котором преодолеваются все

препятствия на пути к достижению в интегральной системе спортивной подготовки [5].

Центральное место в соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как пред рабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства [2].

Таким образом, важнейшей частью подготовки спортсменов борцов является спортивная тренировка, которая включает в себе технико-тактическую и психологическую подготовку, направленные на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

Использованные источники:

1. Борьба//<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0>
2. Егшатын Д. В. Специальная психологическая подготовка юных борцов вольного стиля на этапе непосредственной соревновательной деятельности// Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 7 – С. 100-103
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом

вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с

4.Пасмуров Г.И. Техничко-тактическая борьба в дзюдо: учебнометодическое пособие / Г.И. Пасмуров, Е.В. Фазлеева, Н.Г. Исаков. – Казань: Казанский университет, 2020. – 28 с

5.Психологическая подготовка борцов // <https://www.freepapers.ru/91/psihologicheskaya-podgotovka-borcov/234862.1606358.list1.html>

6.Техничко-тактическая подготовка борцов// https://studbooks.net/645422/turizm/tehniko_takticheskaya_podgotovka_bortsov

7.Федотов Р.Е., Тихонова И.В. Средства и методы техничко-тактической подготовки в спортивной борьбе// «Служение педагогическому делу» сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса. Том Часть 3. Петрозаводск, 2021 Издательство: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.) (Петрозаводск).- 2021.- С.258-270

8.Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба [Текст]: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Юрий Аванесович Шахмурадов.- Москва: Высшая школа, 1997.- 189 с