

УДК 796.82

DOI 10.52928/2070-1640-2023-40-2-27-32

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ****А.А. ГРАБОВИК***(Гродненский государственный университет имени Я. Купалы)***ORCID <https://orcid.org/0009-0002-4317-3211>****канд. пед. наук, проф. В.В. РУДЕНИК***(Гродненский государственный университет имени Я. Купалы)***ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5709-8833>****канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН***(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)***канд. пед. наук, доц. Н.В. НИКИФОРОВ, А.Н. НИКИФОРОВ***(Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск)*

На основе теоретической модели технико-тактической подготовки спортсменов разработана структура процесса подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Установлены особенности технико-тактической подготовки спортсменов на этапах обучения обусловленным, преднамеренным, преднамеренно-экспромтным и экспромтным двигательным действиям. Основное внимание высококвалифицированные спортсмены уделяют совершенствованию тактических умений выбора способов разрешения двигательных ситуаций на этапе обучения преднамеренно-экспромтным двигательным действиям, а также повышению уровня двигательного потенциала, необходимого для выполнения с требуемой эффективностью приемов, используемых в процессе поединков. Значительное внимание уделяется совершенствованию умений рефлексивного управления деятельностью соперника. Определены общие и частные задачи этапов обучения, рекомендованы средства и методы их решения. Разработанная структура подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля апробирована в процессе многолетней авторской спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены, борьба, греко-римский стиль, технико-тактическая подготовка, обучение борцов.

Введение. Соревновательная деятельность борцов греко-римского стиля (ее состязательный аспект) может быть представлена в виде совокупности взаимосвязанных и упорядоченных технических и тактических действий, т.к. в ходе поединка спортсмены принимают тактические решения о способах разрешения возникающих двигательных ситуаций и выполняют двигательные действия, посредством которых решают двигательные задачи, обусловленные соответствующими двигательными ситуациями. Высококвалифицированные борцы в ходе соревнований проводят, как правило, 4–6 поединков. В процессе поединка они стремятся создать необходимые условия для эффективного выполнения приемов в нападении и контратаке (своих «коронных» приемов, число которых, как правило, ограничено), противостоят атакам соперников (стремятся не дать сопернику выполнить атакующие или контратакующие приемы), при этом в предварительных поединках стараются сохранить силы для решающих поединков в соревнованиях. В условиях состязаний борцов греко-римского стиля технические и тактические действия практически не разделимы, и только при анализе этих сторон соревновательной деятельности специалисты предлагают рассматривать их не только во взаимосвязи, но и избирательно [1].

Используя теоретико-методические основы обучения двигательным навыкам и умениям [1], а также основы тактики спортивной борьбы [1; 2], с учетом физиологических закономерностей принятия решений [3] разработаны состав и структура процесса обучения борцов греко-римского стиля технико-тактическим действиям [4]. Однако на разных этапах многолетней спортивной тренировки структура технико-тактической подготовки спортсменов имеет свои особенности. На этапе высшего спортивного мастерства нагрузки в процессе подготовки достигают своих предельных величин, а тактические решения в ходе состязаний спортсмены принимают и реализуют в условиях высочайшего психического напряжения и предельных физических усилий. Эти и другие факторы обуславливают особенности технико-тактической подготовки спортсменов.

Таким образом, разработка структуры технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля (установление взаимосвязи обучения технике выполнения приемов и формирование умений их использовать в условиях поединка) является актуальной темой исследования.

Цель исследования – разработать структуру технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Задачи: 1) установить особенности технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на этапах обучения обусловленным, преднамеренным, преднамеренно-экспромтным и экспромтным двигательным действиям; 2) установить взаимосвязь обучения технике выполнения приемов и формирования умений их использовать в условиях поединка на этапах технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Основная часть. В традиционных методиках обучения спортсменов *технике двигательных действий* предполагается, что двигательная задача известна и известны состав и структура системы движений, посредством которой двигательная задача может быть решена с необходимой эффективностью [5]. В то же время греко-римская борьба относится к видам спорта с *переменным составом и переменной очередностью* выполнения действий (приемов), предсказать которые заранее в большинстве случаев довольно проблематично. В ходе состязаний возникает, как правило, множество двигательных ситуаций, эффективное разрешение которых может быть осуществлено различными способами, и в условиях лимита времени спортсмену необходимо выбрать из освоенных способов наиболее подходящий для конкретной двигательной ситуации. Еще сложнее спортсмену разрешить возникшую в ходе состязательной деятельности двигательную ситуацию, если в его практическом опыте нет освоенных способов ее разрешения. Но и в этом случае спортсмен в условиях лимита времени ищет вариант разрешения двигательной ситуации, опираясь на свой двигательный опыт. Однако прежде чем начать обучать спортсменов находить эффективные способы решения двигательных задач, необходимо научить их с необходимой эффективностью выполнять отдельные приемы, которые могут быть использованы в процессе их соревновательной деятельности в защите или атаке. Таким образом, обучение борцов решать двигательные задачи посредством двигательных действий, в которых известен их состав и структура, является необходимым этапом технико-тактической подготовки.

Эффективность систем движений, через которые спортсмен решает двигательные задачи, возникающие в условиях состязательной деятельности, определяется двумя компонентами: уровнем развития двигательного потенциала и умением спортсмена использовать его в процессе решения двигательной задачи. Двигательный потенциал традиционно выражается через уровень развития физических качеств (уровень физической подготовленности спортсмена), а умение использовать двигательные потенциал – через эффективность сформированных двигательных навыков и умений (уровень технической подготовленности спортсмена). Важно отметить, что двигательный потенциал и формирование двигательных навыков и умений – единый, взаимосвязанный процесс овладения техникой двигательного действия. Техническая и физическая подготовка – условное разделение этого процесса, в котором преимущественное внимание уделяется или развитию двигательного потенциала, или формированию двигательных навыков и умений [1; 6].

Под термином «тактическая подготовленность» понимается умение спортсмена грамотно построить ход борьбы (умение в процессе состязаний в конкретных двигательных ситуациях находить эффективные способы их разрешения) с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Состав и структура тактической подготовленности борцов греко-римского стиля очень сложны и имеют свои специфические особенности. Она определяется трудностями восприятия и анализа двигательных ситуаций в процессе состязаний, принятия тактических решений и реализации действий в условиях лимита времени, неопределенности момента начала действий и другими трудностями, которые умышленно создаются соперником в условиях психической напряженности [1; 2].

В тактической подготовке борцов греко-римского стиля может быть условно выделено несколько этапов [1; 2]:

1) разработка стратегии подготовки к главным стартам (под термином «*стратегия*» понимается целесообразный общий замысел соревновательного поведения, который распространяется на ряд соревнований (включая разработку общего тактического замысла соревновательного поведения во время выступления в главных стартах спортивного сезона) и влияет на определенный период подготовки к главному старту (макроцикл, годовой цикл и др.);

2) обучение технико-тактическим действиям;

3) конкретизация общего тактического замысла на предстоящее состязание или серию состязаний в соответствии со стратегией подготовки к главным стартам;

4) разработка тактического плана (тактической модели) на предстоящее состязание.

Результаты тактической (технико-тактической) подготовки реализуются главным образом в процессе соревновательной деятельности спортсменов при принятии тактических решений в ходе состязаний и их реализации посредством двигательных действий.

Таким образом, обучение борцов греко-римского стиля технико-тактическим действиям является единым процессом развития двигательного потенциала, формирования двигательных навыков и умений его использовать в соревновательной деятельности для решения тех или иных тактических задач (включая аспекты психологической подготовки к принятию эффективных решений и их реализации в условиях напряженной борьбы).

Используя в качестве методологической основы теорию функциональных систем П.К. Анохина [3], на основе педагогического наблюдения за подготовкой высококвалифицированных спортсменов, а также результатов опроса тренеров и обучаемых в форме беседы, обобщения собственного практического опыта установлены особенности технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на этапах обучения обусловленным, преднамеренным, преднамеренно-экспромтным и экспромтным двигательным действиям. Результаты исследований позволили разработать структуру (установить взаимосвязь обучения технике выполнения приемов и формирования умений их использовать в условиях поединка) технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Первый этап: обучение борцов обусловленным двигательным действиям. Объем новых приемов, которым необходимо научить высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки, значительно меньше, чем у менее квалифицированных спортсменов на предыдущих этапах многолетней спортивной тренировки. В процессе технико-тактической подготовки элитных спортсменов совершенствуется главным образом техника выполнения ранее освоенных приемов, изучаются пути развития известных двигательных ситуаций и способы их разрешения посредством освоенных приемов, а также совершенствуются умения принимать необходимые тактические решения в соответствии со стратегией подготовки к главным стартам спортивного сезона. В то же время необходимость научиться выполнять новые приемы может возникнуть, если того потребует новая стратегия подготовки (например, обучение новым приемам, которые могут быть использованы в защите, нападении или в контратаке в единоборстве с конкретным соперником, с которым в предыдущих состязаниях тактическая подготовка не дала необходимого эффекта, а также обучение новым приемам, необходимым для реализации неожиданных для потенциальных соперников новых тактических решений).

Общая задача этапа обучения – научить спортсмена выполнять двигательное действие (прием) в специально созданных благоприятных условиях (включая помощь тренера, партнеров, используя тренажерные устройства и др.).

Частные задачи этапа обучения:

1) на основе анализа собственных технико-тактических действий и действий основных соперников в прошедшем цикле подготовки (годовом, макроцикле или др.), а также на основе прогноза технико-тактических действий известных и предполагаемых соперников в предстоящих главных стартах спортивного сезона в соответствии со стратегией подготовки определить перечень новых приемов, технику выполнения которых необходимо освоить;

2) повысить (в случае необходимости) уровень двигательного потенциала, необходимого для выполнения таких приемов с требуемой эффективностью;

3) научить спортсмена выполнять двигательное действие (прием) в специально созданных благоприятных условиях (отсюда название первого этапа):

- в состоянии высокой работоспособности;
- без психологического напряжения за результат двигательного действия;
- без временных ограничений принимать необходимую позу и располагать ее в пространстве по отношению к обучающим (тренерам, партнерам) так, чтобы с максимальной эффективностью выполнить осваиваемый прием.

В процессе обучения технике выполнения новых приемов используются средства и методы, изложенные в специальной литературе [1; 2; 5].

Второй этап: обучение борцов преднамеренным двигательным действиям. В реальном поединке необходимые условия для эффективного выполнения приема спортсмен должен создавать сам (преднамеренно), т.е. он должен научиться в противоборстве с соперником в условиях лимита времени, а также в условиях психологического напряжения, обусловленного соревновательной борьбой, принимать необходимую позу и располагать ее в пространстве по отношению к сопернику так, чтобы с максимальной эффективностью выполнять осваиваемый прием в различных состояниях своего организма.

На втором этапе обучения совершенствуется техника выполнения не только новых приемов, но и приемов, освоенных на предыдущих этапах многолетней спортивной тренировки.

Общая задача этапа обучения – научить спортсмена эффективно использовать освоенный прием в условиях поединка.

Частные задачи этапа обучения:

1) повысить уровень развития двигательного потенциала до характеристик, обеспечивающих работоспособность, необходимую для эффективного выполнения приемов на протяжении всех поединков в рамках соревнований;

2) научить спортсмена в условиях противоборств создавать необходимые условия для эффективного выполнения конкретных приемов в нападении или контратаке и совершенствовать технику их выполнения, а также противостоять атакам соперников (совершенствовать технику действий в защите с целью не дать сопернику выполнить конкретные атакующие или контратакующие действия) в различных состояниях своего организма и с соперниками, отличающимися двигательным поведением и уровнем развития двигательного потенциала.

Совершенствование двигательных навыков и умений осуществляется в условиях противоборств с обучающими (партнерами), которые создают необходимые двигательные ситуации, эффективно разрешать которые необходимо спортсмену одним или несколькими способами.

В процессе совершенствования техники выполнения двигательных действий используются средства и методы, изложенные в специальной литературе [1; 2; 5].

Третий этап: обучение борцов преднамеренно-экспромтным двигательным действиям. На предыдущем этапе обучения спортсмены учились создавать условия для эффективного выполнения тех или иных приемов (действий) и совершенствовали технику их выполнения. Следующим этапом технико-тактической подготовки

высококвалифицированных борцов является формирование умений принимать рациональные тактические решения в условиях реального поединка и дальнейшее совершенствование техники действий. В процессе противоборства во время состязаний спортсмен оказывается в определенных двигательных ситуациях, разрешение которых может быть осуществлено несколькими способами. Выбор способа разрешения двигательной ситуации обусловлен тактическим планом (тактической моделью), ходом поединка (например, какой счет в поединке и сколько времени осталось до конца состязания), двигательным поведением соперника и уровнем его спортивного мастерства, собственными возможностями и другими факторами. В конкретных условиях поединка спортсмен в условиях лимита времени должен выбрать из освоенных путей развития известной двигательной ситуации наиболее подходящий, который позволит с необходимой эффективностью разрешить возникшую ситуацию.

Общая задача этапа обучения – научить спортсмена в условиях лимита времени находить рациональные варианты развития известных двигательных ситуаций и эффективно решать двигательные задачи посредством двигательных действий.

Частные задачи этапа обучения:

1) повысить (сохранить) уровень развития двигательного потенциала, обеспечивающий эффективное выполнение приемов на протяжении всех поединков в рамках соревнований;

2) научить спортсмена в условиях лимита времени, обусловленного противоборством соперника, находить рациональные тактические решения в различных двигательных ситуациях и совершенствовать технику двигательных действий, посредством которых соответствующие решения реализуются в ходе поединка.

Совершенствование тактических умений выбора способов разрешения двигательных ситуаций, а также совершенствование двигательных навыков и умений выполнения двигательных действий осуществляется в условиях тренировочного поединка и соревнований подготовительного характера, при этом двигательные навыки и умения формируются в противоборстве с соперниками, отличающимися двигательным поведением, а также в различных состояниях собственного организма и в условиях повышенной психической напряженности. На этом этапе обучения используется моделирование соревновательной деятельности предстоящего главного старта (время проведения поединков, продолжительность схваток, интервалы отдыха между поединками, подбор необходимых партнеров и др.).

В процессе совершенствования техники выполнения двигательных действий используются средства и методы, изложенные в специальной литературе [1; 2; 5; 7].

Четвертый этап: обучение борцов экспромтным двигательным действиям. На этапе высшего спортивного мастерства высококвалифицированные борцы греко-римского стиля обладают, как правило, необходимым арсеналом средств защиты и нападения (контратак) для решения практически любых двигательных задач, возникающих в условиях поединка. Двигательные ситуации, которые могут возникнуть в ходе поединка, как правило, в практике высококвалифицированных борцов уже встречались, и спортсмены знают пути их развития и задачи, которые необходимо решить с требуемой эффективностью. Нельзя, конечно, исключать случаев появления неизвестных путей развития определенных двигательных ситуаций, и спортсмены должны быть готовы должным образом противостоять сопернику, не дав ему возможность совершить то или иное двигательное действие. Высококвалифицированные спортсмены осведомлены о ситуациях, в которых соперник может совершить неожиданное двигательное действие, поэтому главная задача спортсмена в защите – не допустить такого развития двигательной ситуации, при котором соперник сможет выполнить как известные приемы, так и неизвестные. Соперник также обладает необходимым арсеналом приемов для эффективных атак (контратак) и защиты. И если спортсмен в поединке встречается с известным ему соперником и знаком с его двигательным поведением, то основная проблема в защите по подготовительным действиям соперника, которые тот стремится маскировать, разгадать в условиях лимита времени его двигательный замысел и предпринять защитные или контратакующие действия. В условиях атаки с известным соперником спортсмен стремится установить до начала поединка (в процессе тактической разведки) и в ходе поединка (используя разведывательные действия), как соперник будет реагировать и посредством какого приема целесообразно провести атаку, чтобы она оказалась эффективной. В поединке с неизвестным соперником, даже с менее квалифицированным, иногда сложно определить его двигательное поведение в известной двигательной ситуации. Например, на чемпионате Мира по греко-римской борьбе (2023 г.) известный иранский борец Мохаммадхад Сарави в поединке с белорусским спортсменом Абубакаром Хаслахановым при переводе за руку с туловищем в партер попадает навывсод соперника, не коснувшегося третьей точки опоры, что было полной неожиданностью для иранца.

Таким образом, в ходе поединка борцы греко-римского стиля должны быть готовы к возникновению неожиданных двигательных ситуаций, которые может создать потенциальный соперник в нападении или в защите и уметь в условиях лимита времени находить рациональные тактические решения.

Общая задача этапа обучения – научить в условиях лимита времени находить рациональные пути развития неизвестных двигательных ситуаций и эффективно решать двигательные задачи, обусловленные такими ситуациями.

Частные задачи этапа обучения:

1) повысить (сохранить) уровень развития двигательного потенциала, обеспечивающий эффективное выполнение приемов на протяжении всех поединков в рамках соревнований;

2) повысить эффективность защитных действий с целью не допустить создания соперником ситуаций, в которых он может выполнить неизвестное атакующее действие;

3) определить максимальное количество предполагаемых защитных действий потенциальных соперников при выполнении собственных атакующих действий; найти рациональные пути развития соответствующих двигательных ситуаций и научиться решать двигательные задачи, обусловленные соответствующими ситуациями;

4) овладеть методикой рефлексивного управления деятельностью соперника.

В процессе совершенствования техники выполнения двигательных действий используются средства и методы, изложенные в специальной литературе [1; 2; 5; 7].

Использование разработанной структуры технико-тактической подготовки позволяет повысить эффективность тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, что подтверждается результатами многолетней авторской спортивной деятельности (Александр Грабовик: Чемпионат Европы 2016 года (3-е место), Чемпионат Европы 2017 года (2-е место), Вторые Европейские игры 2019 года (2-е место)).

Заключение. Таким образом, на разных этапах многолетней спортивной тренировки подготовка спортсменов имеет свои особенности. На этапе высшего спортивного мастерства физические нагрузки достигают предельных величин, а в ходе состязаний спортсмены должны уметь за минимальное время принимать рациональные тактические решения и реализовывать их посредством двигательных действий в условиях высочайшего психического напряжения и предельных физических усилий. Эти и другие факторы обуславливают особенности технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Для повышения эффективности подготовки спортсменов целесообразно рассматривать обучение технике выполнения приемов и формирование умений находить рациональные способы решения двигательных задач, возникающих в условиях состязаний как единый процесс обучения борцов греко-римского стиля технико-тактическим действиям.

На основе педагогического наблюдения за подготовкой высококвалифицированных спортсменов, а также результатов опроса тренеров и обучаемых, обобщения собственного практического опыта установлены особенности технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на этапах обучения обусловленным, преднамеренным, преднамеренно-экспромтным и экспромтным двигательным действиям, а также взаимосвязь обучения технике выполнения приемов и формирования умений их использовать в условиях поединка на этапах обучения.

На этапе обучения обусловленным двигательным действиям решается общая задача научить спортсмена выполнять двигательное действие (прием) в специально созданных благоприятных условиях. В процессе технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов совершенствуется главным образом техника выполнения ранее освоенных приемов, изучаются пути развития известных двигательных ситуаций и способы их разрешения посредством освоенных приемов, а также совершенствуются умения принимать необходимые тактические решения в соответствии со стратегией подготовки к главным стартам спортивного сезона. Необходимость научиться выполнять новые приемы возникает в случае стратегических особенностей проведения поединков, при этом объем новых приемов, которым необходимо научить высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки, значительно меньше, чем у менее квалифицированных спортсменов на предыдущих этапах многолетней спортивной тренировки.

На этапе обучения преднамеренным двигательным действиям решается общая задача научить спортсмена эффективно использовать освоенный прием в условиях поединка. В процессе технико-тактической подготовки на втором этапе обучения необходимо научить борца в противоборстве с соперником в условиях лимита времени, а также в условиях психологического напряжения, обусловленного соревновательной борьбой принимать необходимую позу и располагать ее в пространстве по отношению к сопернику так, чтобы с максимальной эффективностью выполнить осваиваемый прием в различных состояниях своего организма. На этом этапе обучения совершенствуется техника выполнения не только новых приемов, но и приемов, освоенных на предыдущих этапах многолетней спортивной тренировки.

На этапе обучения преднамеренно-экспромтным двигательным действиям решается общая задача научить спортсмена в условиях лимита времени выбирать оптимальные варианты развития двигательных ситуаций и эффективно решать двигательные задачи посредством двигательных действий. Совершенствование тактических умений выбора способов разрешения двигательных ситуаций, а также совершенствование двигательных навыков и умений выполнения двигательных действий осуществляется в условиях тренировочного поединка и соревнований подготовительного характера, при этом двигательные навыки и умения формируются в противоборстве с соперниками, отличающимися двигательным поведением, а также в различных состояниях собственного организма и в условиях повышенной психической напряженности. Широко используется моделирование соревновательной деятельности предстоящего главного старта (время проведения поединков, продолжительность схваток, интервалы отдыха между поединками, подбор необходимых партнеров и др.).

На этапе обучения экспромтным двигательным действиям решается общая задача научить спортсмена в условиях лимита времени находить оптимальные варианты развития неизвестных двигательных ситуаций и эффективно решать двигательные задачи, обусловленные соответствующими ситуациями. На этом этапе необходимо повысить эффективность защитных действий с целью не допустить создания соперником ситуаций, в которых он может выполнить неизвестное атакующее действие, а также определить максимальное количество

предполагаемых защитных действий потенциальных соперников при выполнении собственных атакующих действий и найти рациональные пути развития соответствующих двигательных ситуаций, а также научиться решать двигательные задачи, обусловленные соответствующими ситуациями. В процессе подготовки важно также овладеть методикой рефлексивного управления деятельностью соперника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Максимович В.А., Ивко В.С. Спортивная борьба. – Гродно: ГрГУ, 2017. – 359 с.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
4. Новаковский С.В., Максимович В.А., Руденик В.В. Обучение борцов технико-тактическим действиям // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 17–19.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / А.Д. Новиков [и др.]; под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.

Поступила 10.10.2023

**TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING
HIGHLY SKILLED GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS**

A. HRABOVIK, V. RUDZENIK

(Yanka Kupala State University of Grodno)

N. ANTSIPIN

(Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk)

N. NIKIFOROV, A. NIKIFOROV

(M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk)

In the article, based on a theoretical model of technical and tactical training of athletes, the structure of the training process for highly qualified Greco-Roman style wrestlers has been developed. The features of technical and tactical training of athletes at the stages of training conditioned, deliberate, deliberate-impromptu and impromptu motor actions have been established. Highly qualified athletes pay the main attention to improving tactical skills in choosing ways to resolve motor situations at the stage of learning deliberate impromptu motor actions, as well as increasing the level of motor potential necessary to perform the techniques used during fights with the required efficiency. Considerable attention is paid to improving the skills of reflexive management of an opponent's activities. General and specific objectives of the training stages are identified, and means and methods for solving them are recommended. The developed structure for training highly qualified Greco-Roman wrestlers was tested in the process of many years of author's sports activities.

Keywords: *athletes, wrestling, Greco-Roman style, technical and tactical training, training of wrestlers.*