

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков

ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
обучение и совершенствование

Учебное пособие для вузов физической культуры

Воронеж 2022

УДК 796.83

ББК

**Учебное пособие рекомендовано к изданию решением Ученого совета
ФГБОУ ВО ВГАС от 26.04.2022 г., протокол №9**

Рецензенты:

Стеблецов Евгений Андреевич к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ.

Г.П. Стазаев, доцент кафедры теории и методики единоборств ВГАС.

Вареников. Н.А. Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры.// Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков. – Воронеж: ВГАС. – 120с.

Учебное пособие «Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование» предназначено для студентов физкультурных вузов, тренеров и спортсменов. В пособии представлены особенности организации технической подготовки борцов на начальном этапе и этапе углубленной специализации.

Авторы:

Н.А. Вареников кпн доцент кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО ВГАС.

О.В. Губин старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО ВГАС.

М.С. Сандраков преподаватель кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО ВГАС.

© Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков.

© ФГБОУ ВО ВГАС.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1.1. Организация технической подготовки на начальном этапе	6
1.2. Организация занятий спортивной борьбой на начальном этапе	12
1.3. Содержание, задачи и формы организации спортивного отбора борцов	14
1.4. Набор и сохранение контингента занимающихся борцов	23
2. Содержание работы с борцами на начальном этапе обучения	27
2.1. Всесторонняя морально-волевая и общая физическая подготовка борцов	27
2.2. Обучение основам ведения борьбы	31
2.3. Сущность процесса обучения технике спортивной борьбе	38
2.4. Дидактические принципы в системе обучения спортивной борьбе	42
2.5. Методика обучения технике спортивной борьбы	50
2.6. Учёт возрастных особенностей контингента борцов	63
Глава 3. Методика совершенствования базовой техники спортивной борьбы	66
Глава 4. Этап углубленной специализации в подготовке борцов	84
4.1. Техничко-тактическая подготовка борцов	89
4.3. Расширение арсенала коронных приёмов	90
4.4. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала борца	94
4.5. Методические особенности совершенствования техники борцов	98
4.6. Тренировочные задания	110
4.7 Зачетные требования	112
Вопросы для самоконтроля	
Краткий словарь терминов	114
Литература	116

ВВЕДЕНИЕ

Успешная тренерская деятельность зависит, в первую очередь, от личности тренера, его профессиональной компетенции и усердия. Особенно необходимы эти качества на начальном этапе подготовки юных борцов. На начальном этапе подготовки юных борцов тренеру приходится решать такие задачи, как: набор детей в группы, формирование мотивации спортивной деятельности, воспитание двигательных и волевых качеств, обучение технике спортивной борьбы. На этом этапе тренировки решаются важные задачи разностороннего физического развития, нравственного и волевого воспитания личности, закладывающемся основы здорового образа жизни.

Динамично развивающийся научный прогресс трансформация культурных традиций и уклада жизни вносят коррективы в сложившуюся систему подготовки борцов.

Спортивная борьба на современном уровне ее эволюции выдвигает, в виде необходимого условия, необходимость изучения индивидуальных задатков занимающихся с учетом особенностей их возрастного развития. Это способствует рациональному планированию тренировочных нагрузок и сохранению контингента групп начальной подготовки.

Проблема начального отбора - одна из важнейших в системе подготовки новичка. Культивирование множества видов спортивных единоборств затрудняет набор в секции спортивной борьбы и приводит к большой «текучести» контингента занимающихся особенно на первом, предварительном этапе подготовки спортсменов. Мероприятия по спортивной ориентации должны обеспечивать регулярное пополнение групп новичков.

Выявление степени двигательной одаренности и потенциальных возможностей занимающихся на ранних этапах, позволяет повысить

эффективность и улучшить качество всей динамики многолетней подготовки борцов.

Обеспечение развития потенциальных возможностей юных борцов и подготовка квалифицированных спортсменов в рамках учреждений дополнительного образования регламентируется рядом правовых и нормативных документов, носящих, в последнее время, рекомендательный характер. Расширение полномочий тренеров по выбору систем, средств и методов организации учебно-тренировочной и воспитательной работы способствует более инициативной и продуктивной педагогической деятельности на начальном этапе подготовки, позволяет реализовывать инновационные программы и технологии.

Глава 1. Начальный этап многолетней подготовки борцов

Этап начальной, или предварительной подготовки борцов по нормативным документам регламентируется возрастом 10 - 12 лет. На этом этапе постепенно адаптируют детей к нагрузкам, приучают к систематическому посещению занятий, проводится общая и специальная подготовка к изучению техники спортивной борьбы. Проходит отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте (Г.М. Грузных, 2004).

Первая проблема, с которой сталкивается любой тренер, связана с комплектованием группы начальной подготовки. По этому вопросу существует множество работ, однако, из них выделяется написанная заслуженными тренерами Е.И. Гамалем и Ю.Г. Бураковым.

Статья примечательна не только глубокими практическими знаниями авторов, но и стремлением придать отбору научную обоснованность. Так ими приведена таблица, содержащая не только перечень конкретных тестов, но и нормативы оценки результатов тестовых испытаний. Вместе с тем авторы авторитетно утверждают, что выявить талант можно только, удержав ребенка в группе и научив его основам единоборств. Более того, истинный талант нельзя раскрыть даже после нескольких лет занятий единоборствами, поскольку никакие тесты, ни тренерский опыт не позволяют разглядеть даже в зрелом спортсмене, не говоря уже о новичке, будущего чемпиона.

История борьбы хранит печальные примеры того, как будущим чемпионам Олимпийских игр вешали ярлыки бесперспективных (Ж. Ушкемпиров, Г. Корбан и др.) или закрывали из-за низких результатов спортивные школы, среди учеников которых тренировались в будущем

выдающиеся борцы (А. Фадзаев и др.). Таланты нужно не только искать, но и готовить так, чтобы полнее раскрыть их индивидуальность.

К сожалению, в нашей стране работа спортивных школ организована таким образом, что отбором начинают заниматься при первом знакомстве с будущими учениками, и так на всем протяжении многолетней подготовки.

Некоторые специалисты (Р.А. Пилюян, 1999, А.Д. Суханов, 2003 и др.) убеждены, что отбор надо проводить только при зачислении в группы высшего мастерства, когда начинается профессиональная подготовка спортсмена. Поскольку этот путь связан с серьезной перестройкой работы спортивных школ [40, 41] и, по видимому, является задачей ближайшего будущего, обратимся к вопросу, который всегда стоит перед тренером: как набрать группу, как привлечь в нее возможно большее количество детей, каким образом привить интерес к спортивной борьбе [41].

Для успешного решения этих задач следует знать, что приводит детей и подростков в спортивные залы, где идут тренировки по борьбе. Их приводит та или иная потребность, а возможно и целый комплекс из нескольких потребностей. Потребностная сфера входит в предмет науки психологии. Она не только весьма сложна и мало изучена, но главное заключается в том, что именно разобравшись с основами знаний о потребностях людей, тренер начинает постигать психологию, а, следовательно, и становится настоящим педагогом [23, 30].

Потребности - это испытываемая человеком нужда в чем-либо. Наличие их является серьезной предпосылкой активности индивида. Самая простейшая классификация позволяет все потребности разделить на две группы: биологические и социальные (Е.П. Ильин, 2000). В первую входит потребность в кислороде, воде, пище, продолжении рода, движении и т.п. Они очень важны, но напрямую почти не влияют на приход потенциального ученика в спортивный зал. Пожалуй, исключение составляет потребность в

движении, поскольку именно она подчас приводит двигательльно-активных (моторных) детей в спорт.

Во вторую группу входят так называемые социальные потребности: в познании, общении, оценке окружающих людей, самоутверждении, самореализации и т.п. Они возникли на заре развития человека как вида, в период объединения с другими себе подобными людьми, в родоплеменное сообщество с целью совместного выживания (Р.А. Пилюян, 1999).

Главное, что нужно знать тренеру о потребностях, это об их предметной основе. Дело в том, что потребность как бы дремлет в человеке и начинает активно направлять его мысли и поступки только после того, как найдет предмет своего удовлетворения. Психологи называют этот момент опредмечиванием потребности, началом формирования мотивации [23]. По поводу мотивации, как особого состояния человека, направляющего его действия, поступки и деятельность в целом. Специалисты считают, что в основе ее формирования лежат потребности, причем не сами по себе, а нашедшие предмет собственного удовлетворения (Е.П. Ильин, 2000).

Рис. 1. Потребностная сфера детей 10-12 лет



Знание данной особенности потребностной сферы очень важно для понимания причин безудержного стремления детей и подростков в спортивную секцию по конкретному виду спорта. Именно, исходя из этих знаний, при наборе не следует ограничиваться лишь вывешиванием объявлений. Необходимо прийти в общеобразовательную школу со своими учениками и наглядно показать, что могут делать те, кто занимается данным видом борьбы.

Специалисты выделяют две фазы формирования мотивации – неустойчивую (рис. 2) и устойчивую (рис. 3).



Рис. 1. Первая фаза формирования мотивации по Р.А. Пилюяну (1999)



Рис. 3. Вторая фаза формирования мотивации по Р.А. Пилюяну, 1999

Не следует надеяться на случай и телевидение, а самому показать перспективу овладения спортивной борьбой.

Далее тренер должен знать, что потребности по мере их удовлетворения гаснут, а при невозможности их удовлетворения ребенок находит другой путь, вплоть до смены места занятия и даже вида спорта. Поэтому очень важно проводить тренировки разнообразно, насыщенно с тем, чтобы они соответствовали потребности и тех, кто испытывает нужду в общении и тех, кто нуждается в новых знаниях, а также желающих завоевать уважение в школе, микрорайоне или семье.

В связи с проблемой сохранения групп тренеру следует знать, что потребности в общении, познании, движении могут привести ребенка и даже на некоторое время удержать в стенах спортивного клуба, особенно последняя из них (табл. 1).

Таблица 1.

Среднесуточная двигательная активность лиц мужского и женского пола
(по данным Р.А. Ахундова, Д.М. Шептицкого, Ю.Н. Чусова)

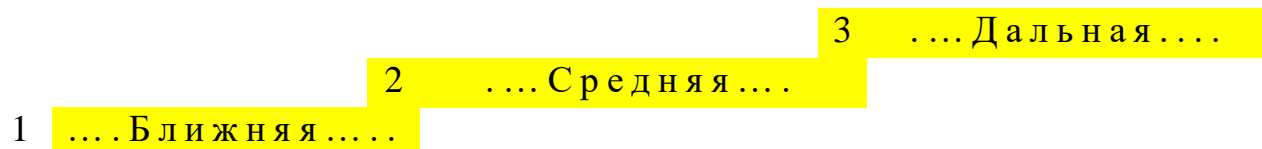
Возраст, лет	Лица мужского пола, км	Лица женского пола, км
8	15,5	11,5
9	16,6	12,6
10	17,8	13,8
11	18,6	14,3
12	19,2	14,9
13	19,8	15,2

Однако если стремиться к тому, чтобы конкретный вид спорта вошел в жизнь ученика надолго, даже может быть навсегда, следует актуализировать в его сознании потребность в оценке окружающих людей. Во-первых, эта потребность, которую иногда еще называют самовыражением, самоутверждением, сыграла огромную роль в развитии человеческого общества. Многие открытия в науке и культуре, гражданские подвиги в

производственной сфере были достигнуты благодаря именно этой потребности (Е.П. Ильин, 2009).

Во-вторых, здоровое честолюбие присуще всем без исключения людям. Главное его актуализировать (пробудить), то есть связать в сознании индивида потребность в самоутверждении со спортивным результатом, как главной составляющей предмета спортивной деятельности. Успешное решение этой задачи приведет к тому, что для конкретного подростка вольная борьба на долгие годы станет любимым занятием, он преодолет все трудности на пути к овладению любимым видом спорта, полнее раскроет свои потенциальные способности.

Относительно опасности угасания потребности в самоутверждении по мере ее удовлетворения в связи с ростом спортивного мастерства ученика, тренеру следует напомнить опыт известного советского педагога А.С. Макаренко [24]. Основу устойчивой профессиональной ориентации подростков автор изложил в теории игры перспективных линий. Работая с молодежью, он выделял три перспективы развития: ближайшую, среднюю и далекую. Безусловно, эта концепция требует адаптации к специфике сегодняшней жизни и спорта, но в ней есть все для того, чтобы вооружить тренера глубокими знаниями особенностей психики спортсмена и умениями управлять им через коллектив. По существу теория перспективных линий позволит тренеру сформировать у учеников правильное понимание относительности сегодняшних неудач и успехов, избавит от разочарования в первом случае и от звездной болезни во втором.



~~Несколько дней, недель; Несколько месяцев, год, Несколько лет~~

Рис. 1. Теория перспективных линий (по А.С. Макаренко)

Интерес и привязанность к конкретному виду единоборств - это лишь первый шаг к формированию мотивации спортивной деятельности. Оба эти процесса взаимосвязаны, поскольку в их основе лежит один и тот же механизм. Здесь же следует отметить разницу между увлечением спортивной борьбой, как интересной игрой, и занятием ими как деятельностью. В первом случае достаточно лишь интереса и привязанности, а вольную борьбу следует рассматривать как дополнение к учебе и другим увлечениям ребенка. Во втором, необходима устойчивая мотивация, поскольку с талантливым учеником начнется профессиональная работа. Хорошо организованный учебно-тренировочный и воспитательный процесс гарантия успеха тренера.

1.2. Организация занятий спортивной борьбой на начальном этапе

Структурными подразделениями, имеющими право проводить занятия и осуществлять работу в учебных группах, секциях, отделениях по спортивной борьбе, могут быть: государственные (территориальные), ведомственные, общественные организации (ДСО, Спортклубы) и частные клубы.

Все организации, культивирующие вольную борьбу, обязаны руководствоваться едиными правилами набора, организации, комплектования групп, врачебно-гигиенического, методического обеспечения (Г.П. Стазаев, 2007).

Основным документом, регламентирующим всю деятельность в учебных группах, секций, отделений, является государственная Примерная учебная программа (для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). На основе государственной типовой программы могут быть разработаны рабочие программы с учетом местных условий, специфики физкультурно-спортивного подразделения.

В любой рабочей программе должны быть четко определены:

- цели и задачи подготовки спортсменов;
- средства, формы и методы обучения и тренировки;
- возрастной контингент учебных групп;
- нагрузка в часах (годовая, недельная), в зависимости от возраста, стажа занятий и спортивной подготовки) (таблица 2);
- регламент деятельности по организации, подготовке спортсменов-разрядников, судей по спортивной борьбе, инструкторов по спортивной борьбе;
- санитарно-гигиенические требования к набору, комплектованию групп, медицинское обслуживание учебного процесса.
- Контрольно-переводные нормативы;
- Содержание поурочного материала по годам обучения.

Таблица 2.

Нормативные требования к комплектованию групп в спортивной борьбе

	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
	1 год обучения	2 год обучения			
Кол-во групп	5	4	4	3	1-2
Наполняемость групп	15-16	15-16	12	10	4-6
Объем нагрузки в неделю (в часах)	6	8	12-16	18-20	22-24

Основным ответственным лицом по набору, комплектованию групп, за процесс обучения и тренировки является тренер-преподаватель.

Тренер-преподаватель должен быть специалистом, имеющим профессиональную подготовку, обладающим глубокими знаниями в области спорта, спортивной борьбы. Он должен постоянно помнить, что вольная борьба - универсальный вид спорта. Занимаясь спортивной борьбой можно за сравнительно короткое время существенно изменить физическое развитие и уровень физической подготовки. Но вольная борьба по фактору риска, и по уровню травматизма стоит на одном из первых мест в спорте, и быстро может нанести непоправимый урон здоровью занимающегося.

За все травмы, кроме случайных, тренер несет персональную ответственность, вплоть до уголовной (Н.М. Гурин, 2005).

От того, как тренер проведет набор, комплектование учебных групп будет зависеть вся последующая работа и результаты подготовки спортсменов. Очень важно, на этапе формирования группы, совместная работа тренера и врача. Только врач может дать заключение на занятие подростка спортивной борьбой.

Когда группы укомплектованы численно по возрасту, полу физическим данным, можно приступать к плановым занятиям.

Следующим этапом организации работы группы, секции, отделения будет создание органов самоуправления.

В первые недели плановых занятий необходимо выбрать (назначить) старосту группы, а для секции, отделения - бюро в составе 3-5 человек. Этот общественный актив должен стать помощником тренера-преподавателя во всех учебных, спортивных, общественных делах.

Наконец, необходимо собрать родителей занимающихся и выбрать родительский совет. Родительский совет очень важный орган в жизни секции, особенно, если тренер-преподаватель еще молод и не имеет достаточного опыта. [39]. Сотрудничество с родителями помогает решать

многие вопросы организационного, воспитательного и материального характера.

1.3. Содержание, задачи и формы организации спортивного отбора борцов

Спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта.

Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина «спортивный отбор» используют термин «выявление спортивной пригодности». Под этим понимается система средств и методов определения и оценки задатков и способностей индивида, имеющих важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта (Г.С. Туманян, 2006).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта.

Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяет сформулировать основные положения теории спортивного отбора. Спортивный отбор - это многоступенчатый многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Научная разработка проблем спортивной ориентации, спортивной селекции и комплектования сборных команд выдвинула перед учеными и тренерами четыре задачи:

Определение идеального типа борца (модель олимпийского чемпиона, его модельные характеристики, к достижению которых следует стремиться);

Прогнозирование темпов роста спортивных достижений (центральная задача отбора спортсменов);

Классификация отбираемых спортсменов на одаренных и неодаренных;

Определение формы организации процесса отбора спортсменов.

Учитывая относительную самостоятельность перечисленных выше задач, рассмотрим каждую из них в отдельности. Для этого приведем основные положения теории спортивного отбора и обобщим передовой опыт практики [50].

Отбор детей может быть организован для занятий конкретным видом борьбы или для занятий группой видом борьбы. Центральным моментом в организации отбора является решение вопросов: сколько детей следует просмотреть? Насколько тщательно это следует делать? Что эффективнее: просмотреть 1000 детей очень тщательно или 10000 менее тщательно?

Идеалом является путь изучения не феноменологических, а реальных морфологических, физиологических, биохимических, биофизических и прочих характеристик и механизмов, определяющих индивидуальное различие и двигательные возможности, табл. 3. [41].

Таблица 3.

Основные задачи и исследовательские подходы при начальном отборе.

Основные задачи			
Сколько детей следует просмотреть		Насколько подробно это сделать	
Исследовательские подходы			
Изучение феноменологических	Изучение реальных морфофункциональных	Изучение скорости	Учёт факторов предопределяющих

показателей	характеристик и двигательной одарённости	онтогенеза	особенности роста спортивных достижений на начальном этапе
-------------	--	------------	--

В циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (бег, плавание, гребля и т.п.), достижения спортсменов зависят от эффективности энергообеспечения организма. Что же касается видов борьбы, то здесь физиологические механизмы, определяющие успех спортсменов, остаются неизвестными. Именно поэтому перед учеными и тренерами по борьбе стоит неотложная задача - отыскать такое уникальное сочетание способностей, которое встречается крайне редко и обеспечивает достижение самого высокого спортивного результата. Например, очень важно определить у отбираемых борцов строение и функциональные особенности нервно-мышечного аппарата: соотношение медленных и быстрых мотонейронов, скорость проведения и частоту импульсации, утомляемость указанных выше двух типов мотонейронов, композиционных состав мышц [43].

Эти и другие характеристики нервно-мышечного аппарата определяют скоростно-силовые возможности произвольных движений борцов, от которых во многом зависят их спортивные достижения. Следовательно, будущее в начальном отборе борцов принадлежит выявлению не внешних феноменологических показателей, а внутренних морфофункциональных характеристик и механизмов организма, от которых зависит проявление типичных борцовских качеств.

Спортивный талант разыскать крайне трудно. Это сложно еще и потому, что быстрый рост спортивных достижений на начальных этапах тренировки не гарантирует высоких результатов на этапе демонстрации наивысших достижений.

Факторная теория развития предполагает, что начальные и последующие успехи в спорте могут определяться различными факторами.

Так, успехи юных борцов определяются в основном предшествующим двигательным опытом, координационной одаренностью, смелостью, сообразительностью. Достижения же борцов на последующих этапах многолетней тренировки, зависят от уровня развития скоростно-силовой выносливости (гликолитической и анаэробной работоспособности), и технико-тактической подготовленности [50].

Трудность поиска талантливых усугубляется необходимостью учета скорости превращения ребенка во взрослого. Важно знать при этом, что скорость этого процесса неравномерна: кривая биологического развития резко повышается во время полового созревания, причем у одних детей (акселератов) пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, а у других (ретардантов) - значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. Следовательно, ранее наступление пубертатного скачка искажает возможность объективного отбора в секции действительно одаренных людей. Часто из-за этого акселератов ошибочно принимают за более способных, а ретардантов в секции не принимают или, приняв их, не уделяют должного внимания в процессе занятий.

Это приводит к тому, что через некоторое время рушатся надежды, возлагаемые на отобранных акселератов, и ретарданты начинают обходить их. Видимо, этим фактом объясняется стремление некоторых тренеров зачислять в секции «среднячков» как более перспективных, хотя и медленно продвигающихся на начальных ступенях спортивного мастерства.

Таблица 4.

Практические рекомендации к начальному набору в секции спортивной борьбы по Г.С. Туманяну (2000)

Факторы, определяющие начальный отбор детей в секции борьбы	Методы сбора информации
---	-------------------------

1	Наличие обостренного чувства чести и самолюбия	Наблюдение, опрос, психодиагностика
2	Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы	Сбор сведений: устно и письменно
3	Высокий уровень выносливости	Тестирование
4	Координационная одаренность	Тестирование
5	Высокорослость	Антропометрия
6	Принадлежность к спортивной семье	Опрос, беседа

Таблица 5.

Система отбора в спортивные школы по спортивной борьбе

Этап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
1	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания 3. Смотры-конкурсы 4. Социологические исследования 5. Медицинское обследование
2	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся, требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта.	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания 3. Соревнования 4. Социологические исследования 5. Медицинское обследование
3	Зачисление детей и подростков в ДЮСШ.	
4	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания 3. Соревнования 4. Социологические исследования 5. Медицинское обследование

Основными задачами I этапа отбора являются привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К критериям, определяющим

целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относятся вес, рост, особенности телосложения ребенка.

К вступительным экзаменам на первичном этапе допускаются дети и подростки, прошедшие медицинский осмотр в общеобразовательной школе и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

На II этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отработанного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта.

Задача II этапа отбора - определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования. Особое внимание обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться в ходе соревнования, активность и упорство в спортивной борьбе, способность захватить инициативу «выложиться» в конце схватки.

По окончании II этапа отбора комиссия под председательством директора спортивной школы рассматривает заявления родителей, личные дела поступающих и решает вопрос о зачислении в спортивную школу [50].

Задача III этапа отбора (этап спортивной ориентации) - многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Основными методами отбора на III этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

Отбор в спортивных единоборствах осуществляется на основе следующих критериев: раннее проявление способности к занятиям

спортивной борьбой; трудолюбие; наличие таких черт характера, как смелость, решительность, настойчивость, мужество; быстрое усвоение знаний и успешное формирование умений, навыков; наличие элементов творчества в процессе изучения и совершенствования в спортивной технике.

В процессе отбора детей и подростков в отделения борьбы спортивных школ следует учитывать состояние здоровья, анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационных способностей, позволяющих выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию; наличие способности быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач.

Для спортивной борьбы характерны признаки:

- скоростно-силовой характер движений;
- выполнение технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника и сопровождается повышенным эмоциональным возбуждением;
- лимит времени в спортивной борьбе является одним из важных условий выбора соответствующей техники и тактики ведения схватки и предъявляет повышенные требования к уровню развития и проявления быстроты ответных реакций, а также к мышлению, вниманию, физическим и волевым качествам спортсмена;
- успех поединка во многом зависит от умения спортсменов правильно и своевременно оценивать тактическое поведение противника, разгадать его замысел, намерения (создание выгодных тактических ситуаций).

Наиболее распространены такие способы набора детей в секции и спортивные школы, как афиширование, приглашение через опытных членов, массовый просмотр детей на уроках по физической культуре [50].

Есть тренеры, которые отдают предпочтение естественному отбору: дети зачисляются с испытательным сроком (2-3 месяца), в течение которого

применяются жесткие условия в виде ранних тренировок, больших нагрузок и т.д. В результате слабые не выдерживают и отсеиваются.

Некоторые тренеры придерживаются мнения о необходимости учета уровня интеллектуального развития детей. Другие тренеры отдают предпочтение бескорыстности и бесстрашию, или координационной одаренности, или ловкости, или умению вести элементарное единоборство.

Все эти подходы являются эмпирическими, поэтому существует необходимость изложить косвенные научные факты, опираясь на которые можно дать некоторые практические рекомендации, для начального отбора детей для занятий спортивной борьбой.

При отборе следует учитывать:

Наличие обостренного чувства чести и самолюбия, качества, помогающие выдержать трудности и решать возрастающие по трудности задачи.

Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы. Это позволяет меньше тратить времени и энергии на переезды и соответственно чаще, продолжительнее и эффективнее тренироваться.

Высокий уровень выносливости. Это качество трудно тренируемо, так как во многом обусловлено наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее проходит восстановление. Все это способствует выполнению большого объема тренировочной работы и достижению высоких результатов в соревнованиях.

Координационная одаренность. Борец в схватках выполняет множество разнообразных движений в различных условиях опоры и различных плоскостях. Это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.

Высокорослость. По данным исследований, показатели длины тела представителей спортивной борьбы тем выше, чем выше квалификация. Так, средняя длина тела призеров Олимпийских игр в каждой весовой категории оказалась больше, чем у остальных участников. Важно знать, что длина тела является стабильной характеристикой человека. Так, доля наследственности по показателям длины тела составляет 81%, а по весу тела - 78%.

На более высокую наследуемость длины тела по сравнению с весом тела указывает и тот факт, что рост костей в длину более жестко генетически детерминирован, чем их рост в ширину. Именно поэтому, по величине длины тела в возрасте от 8 до 12 лет можно удовлетворительно предсказать рост взрослого человека, так как к 12 годам мальчик достигает 86% своей будущей длины тела. При определении связи ускоренного роста детей с длиной тела родителей установлено, что в 31% случаев высокорослыми были оба или один из родителей.

Принадлежность к спортивной семье. Немецкие, японские ученые установили, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать наличия выраженных способностей. Так, у детей 7-13 лет генетически обусловлены на 93,4% максимальные величины потребления кислорода, на 85,9% - максимальная ЧСС, и на 81,4% - максимальная концентрация лактата в крови (43).

Ведутся научные исследования по изучению дерматоглифики. По завиткам отпечатков подушечек пальцев можно определять, в каком виде спорта лучше проявятся скрытые таланты человека.

1.4. Набор и сохранение контингента занимающихся борцов

Массовость спортивной борьбы, уровень спортивных результатов борцов существенно зависят от хорошего набора и сохранения на длительный срок, контингента занимающихся. Если сравнить процесс набора

в разные периоды развития спортивной борьбы, то в настоящее время набор занимающихся стал проблемой. Причин здесь много: уровень и уклад жизни, уровень развития спорта, количество факторов, отвлекающих молодежь от спорта, появление экзотических видов спорта (восточные единоборства и др.), возрастные границы занимающихся. Особенно следует отметить обстановку в России.

Цели и задачи по развитию массового спорта остались неизменными, а структура системы подготовки, финансирование работы и соревнований значительно изменились в худшую сторону.

Если до перестройки все звенья спортивной работы в стране имели единое государственное руководство, подчинение и финансирование, то в последние годы государство перераспределило функций отдельных звеньев физкультурно-спортивного движения, передав, в частности массовый спорт, коммерческим структурам и общественности (коллективы физической культуры, спортклубы и т.д.).

При наборе руководствуются общими правилами.

При наборе руководствоваться градацией, установленной Положением и Программой ДЮСШ, КФК и учреждений дополнительного образования.

Группы необходимо набирать с большим запасом занимающихся.(20-30 %).

При наборе необходимо учитывать:

- близость места жительства и учебы претендента;
- наличие у претендента обостренного чувства чести и самолюбия,
- высокий уровень выносливости;
- принадлежность к спортивной семье;
- координационная одарённость;
- высокорослость;
- заключение врача.

Первое знакомство с желающими заниматься тренер проводит в форме

беседы, с изучением анкетных данных. Главное в этих беседах – выяснить мотивацию желающих заниматься борьбой и, чтобы в секцию не попали лица, которым противопоказано заниматься борьбой. Противопоказания занятиям борьбой определяет врач .

Формы набора. Наиболее распространенными формами набора будут:

- Связь со школой. Посещение тренером занятий по физическому воспитанию школьников (пропаганда, агитация, афиширование, показательные выступления и т.д.).
- Афиширование, объявления, и в том числе по радио, телевидению. Освещение в печати соревнований по спортивной борьбе. Приглашение школьников на соревнования по спортивной борьбе;
- Приглашение в секцию через уже занимающихся (формула 1+2). Когда каждый поступивший в секцию берет на себя обязательства привести ещё одного-двух человек.
- Встречи со знаменитыми спортсменами (чемпионами области, России, Европы, Мира).

Сохранение контингента. Практикой подтверждено, что набрать хорошую группу не просто, но это только полдела. Если по окончании учебного года в группе сохранился нормативный контингент, - это значит, тренер-преподаватель хороший специалист и за работу заслуживает самую высокую оценку независимо от того, какие спортивные результаты у его учеников.

Есть много условий, причин по обеспечению сохранности контингента, но среди них наиболее существенные:

- Квалификация и авторитет тренера;
- Авторитет секций в районе, микрорайоне,
- Методика организации и проведения учебно-спортивной работы (планирование, анализ и др.);
- Заинтересованность занимающихся (эмоциональность занятий,

наглядность результатов занятий, использование дополнительных видов спорта и т.д.);

В.П. Филин классифицируя виды спорта, вывел спортивные игры и единоборства в четвертую группу, существенным отличием которых от других будет сложность отбора при первом наборе. Если ведется набор в спортивные игры детей 10 лет, высокорослых, то это не значит, что через 3-5 лет они будут полностью удовлетворять требованиям отбора. Еще более сложно ориентировать набранных в секцию спортивной борьбы.

Казалось бы, самые одаренные, физически развитые дети всегда будут опережать менее одаренных. Но на практике не редко наблюдаются факты прямо противоположные. Через 2-3 года самый слабый становится лидером, а «богатырь» при наборе остается на прежнем уровне или даже отстает от середнячков.

Исходя из этих фактов, В.П. Филин рекомендует не путать понятия «набор» и «отбор». Более того в своей работе В.П. Филин рекомендует набирать не в конкретную секцию, а в группу видов спорта (спортивные игры, единоборства и т.д.) и только через несколько лет плановой подготовки, делать отбор уже в конкретную секцию - перераспределять новичков по видам единоборств.

При этом необходимо соблюдать определенную этику отбора:

- Широкий выбор видов спорта;
- Универсальная программа начальной подготовки;
- Тестирование;
- Обоснованные, рекомендации.

Вопросы для самоконтроля

1. Какой возраст для начальной подготовки борцов определен нормативными документами для спортивных школ?
2. В чем особенность формирования мотивации борцов новичков.
3. Содержание работы на начальном этапе подготовки борцов.

4. Содержание, задачи и формы организации спортивного отбора борцов?
5. Как сохранить контингент борцов-новичков?

Глава 2. Содержание работы с борцами на начальном этапе обучения

2.1. Всесторонняя морально-волевая и общая физическая подготовка борцов

Следует подчеркнуть, что по данному вопросу существует огромное количество очень полезной литературы. Прежде всего, это уже упомянутая работа Н.А. Бернштейна [4], затем в этот ряд можно поставить монографии современных специалистов. Учитывая глубину разработанности теории и методики психофизического совершенствования спортсменов, в том числе борцов, считаем необходимым, остановиться только на самом главном. В тренерской практике часто используют два близких по звучанию, но разных по смыслу словосочетания: физическая подготовка и физическая подготовленность. Первое означает - педагогический процесс повышения психофизических возможностей людей, а второе подразумевает результат психофизической подготовки, который выражается в уровне развития силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости и других показателей (здоровье, осанка, строение тела и т.п.). Кроме того, тренер должен знать определения всех пяти психофизических качеств, уметь доступными методами измерять их уровень и владеть средствами и методами повышения двигательных кондиций своих учеников.

Под силой принято понимать способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. В зависимости от условий и механизма проявления силы различают статическую и динамическую, причем наиболее важной для единоборств является разновидность последней, называемая взрывной.

Тесно с силой взаимосвязана быстрота, под которой обычно понимают способность человека совершать действия или операции в минимальный, для данных условий, отрезок времени. Быстроту характеризуют три показателя: скрытое время простой двигательной реакции, время выполнения действия или операции, а также частота движений.

Следует подчеркнуть, что пять психофизических качеств, выделены достаточно условно. Они довольно тесно взаимосвязаны между собой. Особенно наглядно это проявляется в ловкости, под которой рассматривают способность человека точно и быстро выполнять координационно-сложные действия. По существу ловкость берет на себя функцию управления. Не даром Н.А. Бернштейн (5) весьма своеобразно подчеркивал ее ведущую роль по сравнению со всеми остальными качествами и свойствами человека. Он писал: «Ловкость - эта такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других психофизических качеств. Ловкость - козырная масть, которая кроет все остальные карты» [4].

Выносливостью называют способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности. Она зависит от согласованного функционирования многих органов и систем организма.

Как всегда емко и образно, по поводу этого психофизического качества, выразился Н.А. Бернштейн . «Формулируя коротко, - пишет он, - быть выносливым - значит: иметь много, тратить щедро, платить скупой» [4](с. 19).

И, наконец, последнее качество - это гибкость, под которой подразумевают способность человека выполнить движения с большой амплитудой. Она зависит от состояния связок, суставов и хрящевых сочленений. Кроме того, на проявление гибкости влияют многие факторы (разминка, температура в зале, возраст и мотивация спортсмена и т.п.).

Выделяют активную и пассивную гибкость, причем последняя демонстрирует потенциальные возможности человека.

Способы измерения уровня развития перечисленных качеств всегда волновали специалистов, поскольку наглядная демонстрация психофизических возможностей спортсмена, помимо прочего, имеет огромное педагогическое значение для повышения эффективности процесса тренировки. В работах, посвященных физической подготовке, вопросу количественной оценки отдельных качеств уделено достаточное внимание [35, 50 и др.].

Тренер по спортивной борьбе должен иметь собственный набор простейших упражнений, тестов и измерительных процедур, чтобы в ходе учебно-тренировочного занятия, по мере надобности, быстро и объективно выявить, насколько успешно идет процесс повышения физических кондиций учеников. Правильно организованное, в виде соревнований, тестирование помогает тренеру и ученикам судить о качестве тренировочного процесса и способствует повышению его эффективности, поскольку содержит большой эмоциональный заряд.

В отношении методики психофизической подготовки борцов выскажем несколько соображений. Она должна, прежде всего, способствовать всестороннему развитию всех качеств, так как без этой базы нельзя рассчитывать на успешное овладение основами ведения борьбы.

Далее, лучше если она носит специализированный характер, поскольку спортсмену дано не много времени, чтобы максимально проявить себя в конкретном виде борьбы, поэтому, каждое, качество, следует, повышать, в условиях, близких к тому, что будет в соревнованиях. Например, выносливость единоборца можно повышать при помощи бега, лучше при помощи футбола, баскетбола или регби, но самое эффективное средство - это само единоборство. Поэтому, не отказываясь от всех перечисленных средств, следует предпочтение отдавать тем, которые ближе к специфике борьбы по правилам этого вида спорта.

Занимающиеся борьбой, например, любят не просто баскетбол, а, так называемый, борцовский баскетбол, где разрешены захваты, сковывания, активный отбор мяча и толчки соперника, бросающего мяч в кольцо. В вопросе выбора средств психофизической подготовки тренер должен опираться на концепцию сопряженного развития всех качеств в тех двигательных режимах, в каких они проявляются во время соревнований (15). Допустим, следует совершенствовать не просто силу, а взрывную силу. К тому же не вообще, а при швунгах, отрыве, выведении из равновесия, бросках, сваливаниях соперника в борьбе.

Уже на этом этапе следует приглядываться к индивидуальным особенностям психофизического развития учеников с тем, чтобы наиболее активно совершенствовать ведущие качества и подтягивать до оптимального уровня отстающие.

Индивидуальные особенности детей тесно связаны с их мотивационной сферой. Если предложить для продолжения занятия на выбор несколько вариантов, то ловкие пойдут играть в футбол или баскетбол, выносливые выберут бег на длинную дистанцию, сильные пойдут в зал для поднятия тяжестей и т.п. Дело в том, что человек так устроен. Он любит делать то, что у него получается лучше. Надо поощрять это на начальном этапе, чтобы в дальнейшем на тех или иных преимуществах строить индивидуальное единоборство.

2.2. Обучение основам ведения борьбы

Распространенные в педагогике понятия, такие как знания, умения и навыки, несут в себе определенное содержание. Для единого понимания смысла, вкладываемого в эти слова, мы будем опираться на педагогическую науку.

Дело в том, что лучше всего эти понятия (знания, умения, навыки) употреблять как педагогическую характеристику степени практического владения человеком конкретной деятельностью. Термин - знание произошел от слова узнавать. Как писал Р.А. Пилюян (1999), если человек может определить какой вид единоборств разворачивается перед ним на татами, или ковре, то смело, можно сказать, что он обладает некоторыми знаниями по этому вопросу. Если же его оценки будут касаться названию бросков, сваливаний, переворотов и других приемов атаки, мы его отнесем к числу достаточно компетентных зрителей, хотя на практике он не сможет продемонстрировать ни одного из них. Это низший уровень владения единоборствами - уровень знаний.

Другой более высокий уровень - это когда спортсмен может правильно и быстро реализовать конкретное действие, допустим атакующее, на несопротивляющемся сопернике или манекене. В этом случае мы говорим, что некто владеет борьбой на уровне умений. Важной особенностью умения является то, что действие всегда реализуют под контролем сознания, то есть внимание сосредотачивают как на отдельных элементах, так и на общей цели действия.

Самый сложный и высокий уровень связан с применением конкретных действий в условиях соревнования с равным или более сильным соперником. Его характеризует автоматизм выполнения отдельных операций (элементов) с акцентом только на конечной цели, допустим: бросить на лопатки, сделать переворот и т.п. При этом следует подчеркнуть, что при обучении автоматизма отдельных элементов добиваются за счет расчлененного метода с акцентом внимания ученика на цели этого элемента.

Большое значение имеет принцип расчленения целостного действия. Конструктивно его следует осуществлять не на основе отдельных операций, а исходя из смысла промежуточной двигательной задачи, то есть, выделяя совокупности операций.

Эти пояснения позволяют нам перейти к обсуждению имеющихся подходов к обучению единоборцев основам борьбы.

Анализ позволяет выделить три направления обучения основам единоборств: на базе атакующих действий, поэлементный способ и построенный на основе понимания законов достижения победы в единоборствах. Это выделение также носит достаточно условный характер, так как, строго говоря, первые два подхода в чистом виде встречаются редко.

Тренеры чаще всего пытаются их оптимально соединить между собой, но при этом из-за недостаточного знания основных законов победы в единоборствах не всегда находят оптимальный вариант.

Первое направление чаще всего встречается в борьбе. Его сторонники исходят из верной посылки о том, что без эффективной атаки не может быть квалифицированного борца. Наиболее четко оно представлено в великолепной работе автора С.А. Преображенского [39], по которой работает не одно поколение тренеров по борьбе. Если излагать кратко, то суть этого подхода состоит в следующем. Прежде всего, тренер систематизирует все атакующие действия, имеющиеся в конкретном виде борьбы. Затем стремиться к тому, чтобы его ученики за два-три года овладели ими до уровня умений. Причем автор предостерегает от попыток уже на начальном этапе формировать двигательные навыки атаки, поскольку это чаще всего приводит к неоправданному ограничению атакующих возможностей спортсмена и тормозит рост его мастерства в будущем.

Далее в течение последующих двух-трех лет тренер внимательно наблюдает за учебно-тренировочными и особенно соревновательными поединками своего ученика и фиксирует атакующие действия, которыми он побеждает. Очень важны два момента: атакующие действия должны приносить успех на соревнованиях; реализация их не может быть связана с ошибками соперника, а является следствием умелого введения противника в заблуждение.

В этом месте необходимо указать на одну важную особенность обучения в борьбе. Обратимся к таблице 2, из которой видно, что атакующее действие состоит из двух компонентов: подготовительного и результирующего. Совершенно ясно, что обучение приемам броска, сваливания, переворота и т.п. не является задачей большой педагогической сложности, поскольку существуют апробированные методы постепенного доведения этого элемента до автоматизма. В то же время, чтобы бросок, сваливание, переворот, болевой прием и т.п. были проведены на соревнованиях, этого недостаточно. Необходимо оснастить данный прием подготовительным элементом, в результате которого появится удобная для нанесения атаки (броска, переворота) ситуация. То есть необходимо, чтобы спортсмен владел не только приемом, но и целостным действием.

Вот здесь то и возникает серьезная сложность. Дело в том, что большинство, так называемых, тактических подготовок основаны на ответных действиях соперника и требуют от партнера умения моделировать ситуацию. Начинающие единоборцы к этому не готовы, поэтому приходится их обучать не целостным атакующим действиям, а тактическим подготовкам и приемам их завершающим отдельно. Хотя следует подчеркнуть, что ни одному приему атаки не обучают без сопровождения, хотя бы, элементарными способами тактической подготовки, однако соединить их в целостные действия приходится спортсмену самому в условиях учебно-тренировочных поединков. В ходе него тренер, моделируя действия соперника, соединяет тактическую подготовку захват, сваливание, переворот, болевой прием в целостное действие.

В борьбе идет естественное отставание в овладении способами тактических подготовок от завершающего приема атаки. Дело в том, что провести бросок, сваливание, переворот, бросок в учебно-тренировочном поединке удастся и в ответ на ошибки и промахи соперника. В связи с этим и

необходимо выявлять те технические действия, которые были реализованы не случайно, а благодаря пусть и простым, но тактическим подготовкам.

Теперь вернемся к процессу овладения основами борьба. В нем наступает решающий этап. Тренер вместе с учеником тщательно подбирает, к уже освоенному и приносящему победу приему, как можно, большее число тактических подготовок, превращая его в коронное атакующее действие. Как только это действие начинает приносить устойчивые результаты в соревновательных поединках с равными и более сильными единоборцами, процесс овладения основами единоборств считается завершенным.

Это направление работы на начальном этапе имеет массу достоинств, начиная с прогрессивной опоры на атаку и, кончая возможностью не навязывать спортсмену действия, которые будут у него коронными, а позволяет ему как бы выбрать те способы атаки, которые подходят ему по особенностям психики, морфологии и физиологии. Вместе с тем, в этом подходе есть и один серьезный недостаток. Он во многом основан на способности спортсмена к самосовершенствованию.

Конечно, эта сторона таланта очень важна. Наверное, нет ни одного выдающегося борца, кто не умел бы тонко анализировать ход борьбы, свои ощущения ситуации, промахи и слабости соперника. В то же время, описываемый подход рассчитан на природные данные спортсмена и не нацелен на помощь в совершенствовании умения тонко анализировать себя, противника и само противоборство.

Поэлементный метод овладения основами единоборств наиболее широкое распространение получил на востоке. Суть его заключается в том, что двигательный состав конкретного вида единоборств разбивают на мельчайшие операции, их совокупности отдельные действия, комбинации и связки. Затем от простого к сложному овладевают этим арсеналом до уровня навыков. Считают, что единоборец, овладевший базовым набором

перечисленных элементов и их сочетаний, может успешно вести поединки и добиваться победы, поскольку владеет основами единоборств.

В отличие от первого подхода, поэлементный привлекает творческой возможностью, как бы, лепить мастера, из разумно подобранных элементов и это серьезное преимущество. Вместе с тем, ему присущи и недостатки. Обратим внимание на главный. Этот подход, порой, строя без учета знаний физиологических механизмов формирования двигательной деятельности, к которой, безусловно, относятся борьба. Еще в тридцатые годы отечественные физиологи Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, Л.А. Орбели показали, что сложная деятельность не может быть построена из отдельных навыков, как дом из кирпичей. Поскольку жесткие автоматизмы не всегда сочленяются друг с другом, как требует соревновательное противоборство. В итоге может получиться так, что спортсмен, владеющий большим числом операций и действий на уровне навыков, в условиях соревнований будет проигрывать сопернику, поскольку не сможет их объединить в целостное противоборство.

Прежде чем перейти к описанию третьего подхода, который основан на знаниях законов победы в единоборствах, остановимся на главной особенности, которая отличает эту группу видов спорта от всех остальных. Дело в том, что только в единоборствах спортсмен вынужден иметь одновременно две цели: атаковать и не быть атакованным. Эту особенность единоборств мы назвали законом двух целей.

Необходимость учитывать этот закон усложняет процесс обучения и совершенствования, сводя порой на нет усилия тренера и спортсмена. Следующий закон мы назвали законом отвлечения. Суть его в том, что вероятность атаки минимальна, если ей не предшествуют операции, направленные на соперника (выведение из равновесия, угроза, вызов и т.п.) с целью отвлечь его от хода поединка или спровоцировать на неоправданные действия. Важной особенностью этого закона является то, что, учитывая его

в обучении, удастся как бы нейтрализовать отрицательное действие закона двух целей. Дело в том, что соперник, потерявший равновесие, вынужденный защищаться и т.п., как правило, атаковать не может, поэтому, благодаря тактической подготовке, удастся как бы снять неопределенность (сложность) функционирования в условиях двойного выбора. Таким образом, любое отвлечение соперника от хода противоборства является ключом не только к реализации атаки, но и к победе в целом. Борец, владеющий не одним отвлечением, а целой системой, может не только нейтрализовать противника, но и навязать ему выгодную для себя линию развития событий на ковре. Одним словом, обучение, построенное с учетом этих двух законов, только и может решать эту задачу, связанную с овладением основами ведения схватки.

Если попытаться кратко изложить суть предлагаемого подхода, то она сводится к следующему. Тренер на начальном этапе должен процесс обучения и совершенствования вести в двух направлениях. Первое - связано с овладением всеми имеющимися, в борьбе приемами атаки на уровне умений. Второе - сопряжено с овладением, на уровне навыков, как можно большим числом способов отвлечения соперника от хода ведения поединка с тем, чтобы научить спортсмена создавать благоприятные ситуации для проведения бросков, переводов, сваливаний, переворотов, в условиях соревновательного противоборства.

Наиболее сложным является направление, связанное с обучением и совершенствованием операций, направленных на отвлечение соперника от хода противоборства. Дело в том, что, во-первых, этот вопрос остается слабо разработанным. Во-вторых, большинство отвлечений - это не отдельные операции (элементы), а их совокупности и их конструирование требует дополнительной работы тренерской мысли. Дело в том, что методика обучения отдельным операциям известна, причем в ней доминирует игровой

метод, но она практически непригодна, когда нужно обучать не отдельной операции, а целой их системе, направленной на отвлечение соперника.

В специальной литературе по борьбе есть целое направление, связанное с разработкой игр, облегчающих овладение начинающими борцами важнейшими элементами борьбы: захваты, передвижения, теснения и т.п.[1, 5, 17, 44]. При всей пользе игр подобного рода, они страдают существенным недостатком. Дело в том, что сами по себе захваты, перемещения, теснения и т.п. играют лишь вспомогательную роль. Основную пользу они начинают приносить только при соединении в двигательные единицы (совокупности операций), объединенные единым смыслом. Так, например, захват можно сделать, преследуя самые разные цели: атаковать, защищаться, сковывать соперника.

Поэтому в спортивной борьбе игру следует организовать не на основе задания - осуществить захват, а ставя перед спортсменом цель, направленную на отвлечение соперника. Например, побеждает тот, кто осуществит захват и выведет партнера из равновесия, скует его или, выталкивая из круга, добьется ответной реакции. С этой системой игр в борьбе можно познакомиться в работе В. Гуревича (1998), здесь же важно было показать, что обучение отдельным операциям может привести к серьезным просчетам, поскольку борцы научатся их осуществлять, а основами единоборств не овладеют, так как они, прежде всего, заключаются в умении, постоянно отвлекая соперника от хода поединка, держать его в напряжении и тем самым лишать инициативы. Сказанное относится к любым операциям борьбы. Важно не просто научить спортсмена перемещаться, менять захваты и т.п. Следует эти операции объединить вокруг задачи, связанной с отвлечением партнера.

Например, может быть такое задание. Спортсмены атакующие и атакованные в парах передвигаются по ковру и имеют следующее задание. Атакующий спортсмен должен, угрожая то одной, то другой рукой (ногой),

коснуться какой-либо части тела партнера. Атакованный спортсмен старается не дать этого сделать. Засчитываются только касания, нанесенные в результате реализации одного из перечисленных условий: а) повторной атаки; б) смены направления атаки; в) смены руки (ноги) касания. Через 30 секунд партнеры меняются ролями. Победителя определяют по количеству оговоренных касаний. Мы привели простейший пример конкретного задания, но даже на его основе можно создать множество игр. Продумывание и апробация других вариантов заданий является творческой задачей для каждого тренера и чем больше их в его арсенале, тем выше педагогическое мастерство специалиста.

Целью спортсмена на начальном этапе подготовки является овладение школой борьбы. После того, как были обсуждены основные задачи, стоящие перед тренером на этом этапе и раскрыты тонкости их решения, можно сформулировать сущность понятия – школа борьбы.

Содержание термина школа борьбы означает такую систему педагогических воздействий, которая позволила сформировать у ученика любовь и привязанность к конкретному виду спорта, вывела его психофизические возможности на достаточно высокий и разносторонний уровень развития, вооружила разнообразными навыками отвлечения соперника от хода ведения поединка и умениями эффективно использовать допускаемые противником ошибки. Таким образом, понятие школа борьбы может быть использована в двух значениях. Относительно тренера как носителя системы педагогических воздействий. В отношении ученика, как субъекта, владеющего результатами воздействия этой педагогической системы.

2.3. Сущность процесса обучения технике спортивной борьбы

Обучение – это педагогический процесс, направленный на передачу знаний, от учителя к ученику. Тренер может непосредственно в устной форме, или при помощи технических средств обучения передавать знания об истории спортивной борьбы, правилах, технике и тактике, личной гигиене и других важных вопросах, которые необходимы начинающему борцу.

Знания от учителя ученику могут передаваться и в опосредованном виде, например при самостоятельном изучении учебника по спортивной борьбе, монографий, книг, научных журналов. Наблюдение за соревнованиями и просмотр видеозаписей соревновательных схваток борцов, также хорошее средство получения знаний.

Ученый П.Я. Гальперин, (1982) говорил: “Двигательные действия – это великолепный материал для изучения и демонстрации педагогических принципов и приемов всякого обучения». А основоположник современного типа школы и системного обучения Ян Амос Коменский в своем труде «Великая дидактика» писал: «Человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть»”

Действительно, человек, появившийся на свет, не обладает никакими знаниями, умениями и навыками, которые необходимы для участия в жизни общества и творческой самоактуализации. Первое, чему начинает учиться, человек вступая в жизнь – двигательные действия. Человек познает новое о себе и об окружающем мире, расширяя и совершенствуется круг его знаний, умений и навыков, и это познание осуществляется через движения, посредством движения, в движении.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

Другая сторона особенности обучения двигательным действиям заключается в интегративном единстве таких категорий как воспитание, обучение и образование, которые и составляют сущность педагогического процесса целенаправленно и систематически воздействующего на развитие личности.

I. Наследственные задатки регламентируют возможности потенциального развития личности, под воздействием воспитания и обучения. Задача тренера, как педагога, заключается в том, чтобы выявить наследственные задатки и развить их. (Бабанский, 1978, Г.М. Грузных, 2004).

II. Среда - стимулирует развитие. Неспецифическое воздействие на развитие борца оказывает культура общества пропагандирующая здоровый образ жизни, всестороннее развитие человека.

Специфическое воздействие как стимул развития – это спортивный коллектив в котором значительную часть времени проводит борец.

В спортивном коллективе доминирует общность цели объединяющая участников, распорядок дня, традиции и т.д. В этой среде и происходит воспитание борца как личности.

III. Педагогика, как наука о воспитании образовании и обучении выявляет закономерности процессов воспитания, обучения. Выступает как средство передачи накопленного опыта молодому поколению.

Педагогическая теория зародилась в древней Греции. Великие педагоги – теоретики древней Эллады – Сократ, Платон (сторонник последовательного воспитания), Аристотель (выдвинул идею развития, в основу которой положил чувственный опыт, ощущения. Предложил физическое, нравственное, умственное воспитание, установил возрастную периодизацию).

В то время в Греции сложились особые системы воспитания:

- 1) Спартанская: большей частью физическое и военное;
- 2) Афинская – гармоническая сочетающая умственное, нравственное, физическое и эстетическое воспитание.

Расцвет античной культуры во многом был обеспечен благодаря практиковавшейся там особой гармоничной системы воспитания. Причем, к результату умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания приходили посредством специальной системы физических упражнений, которым дети обучались в палестрах. Причина возникновения такой системы воспитания и образования заключается в целостном восприятии культуры как таковой, единой культуры того этапа развития.

В настоящее время произошла дифференцировка понятия “культура” например: “физическая культура” и т.д.

Однако, воспитание через спорт реализует систему воздействий на три составляющие образования:

1. Усвоенной информации (т.е. знание)
2. Качество характера (выявляющегося в поступках)
3. Деятельность (организованность)



Рис. 2. Структурные компоненты образовательного процесса

Поэтому образование – содержимое внутреннего мира человека, а не просто система знаний усвоенная людьми.

Обучение спортивной борьбе осуществляется при взаимодействии преподавателя (тренера) и ученика. Преподаватель подготавливает знания для передачи обучаемому: выделять то, что должно быть усвоено, располагает материал в целесообразной последовательности, облакает его в доступную для ученика форму – формирует знание в предмет преподавания. Ученик осмысливает задание, превращая его в предмет учения, и активно осваивает его. Усваиваемое знание превращается сначала в представления, а затем в умения и навыки деятельности.

Таким образом, объективно- существующее знание в процессе обучения трансформируется в продукт деятельности ученика, выступающий как результат обучения.

2.4. Дидактические принципы в системе обучения спортивной борьбе

Для того, чтобы достичь цели обучения учебный процесс необходимо строить в соответствии с законами дидактики. Эти законы выражены в принципах, известных под названием «Дидактические принципы». Они определяют ход обучения в целом, и на всех его этапах. До сих пор ученые педагоги не пришли к единому мнению о количестве и составе дидактических принципов, чему причиной служит сложность самого процесса обучения, его обусловленность различными факторами, личностными, мотивационными, физиологическими, технологическими.

В педагогике, в настоящее время выделяют такое содержание дидактических принципов:

1. Научность обучения;
2. Доступность обучения;
3. Систематичность обучения⁴
4. Сознательность и активность обучаемого;
5. Наглядность обучения⁴

6. Прочность обучения;

7. Коллективность обучения в единстве с индивидуальным подходом к обучаемому;

8. Связь обучения с практикой.

До настоящего времени педагогика физического воспитания не ассимилировала достижение общей педагогики в разработке системы дидактических принципов, о чем свидетельствует разноречивость в их изложении в действующих учебниках для институтов физической культуры.

Причина различия, очевидно, заключается в том, что в теории дидактически до сих пор не сформулирован признак системности совокупности принципов, который характеризовал бы необходимость и достаточность состава системы. Обучение борьбе понимается, как элемент более общих систем обучения и воспитания. Оно ориентировано, во-первых, на решение дидактических задач; во-вторых, на решение задач физического воспитания; и в третьих, на решение социально-нравственных задач.

Следовательно, процесс обучения борьбе регулируется принципами трех уровней. Дифференцирование принципов по трем уровням позволяет не включать в число дидактических некоторых из них. Так как обучение борьбе - специфическая сфера педагогической деятельности по сравнению с обучением умственным действиям, требуется интерпретация дидактических принципов, особенно в связи с изменением методологического подхода к обучению на основе принципов физиологии активности и психолого-педагогической концепции управления усвоением знаний, и формированием действий и понятий [5].

Принцип научности обучения

Обучение борьбе - процесс организованный и отличается от стихийного, прежде всего научностью. Это значит, что изучаемый материал - результат научного познания, но не эмпирического опыта; что преподавание построено

на научно-обоснованной методике и организация учения направляется учителем (тренером), знающим законы усвоения учебного материала.

Реализация принципа научности обучения требует выполнения ряда условий:

1. Изучаемые двигательные действия (приемы) должны восприниматься в их подлинном, неискаженном виде.
2. Обучаемый должен сосредоточивать внимание на существенные условия двигательной задачи.
3. Изучая двигательные действия следует воспринимать их в их развитии и совершенствовании, а не только как конкретные.
4. В процессе обучения следует знакомить обучаемых не только с закономерностями решения двигательных задач - результатами научного поиска, но и с доступными методами научного исследования (расчет ритмовых характеристик, биомеханических характеристик движения и т.д.)
5. Принцип научности обучения требует знакомить обучаемых только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями.
6. В процессе обучения использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя.

Принцип доступности обучения

Принцип доступности требует соответствия материала, а так же средств и методов его освоения возрастным и половым особенностям обучаемых их физической и технической подготовленности.

В сфере обучения борьбе реализовать принцип доступности можно при условии выполнения целого ряда требований.

1. Физическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.
2. Двигательная подготовленность обучаемых должна соответствовать особенностям изучаемого приема.

3. Обучаемый должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения. (Для ясного представления).
4. Психическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия.
5. Средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития и технико-тактической подготовленности обучаемого.
6. Следует планировать усвоение материала на высшем уровне, доступном данному контингенту обучаемых.
(Беспалько В.П. “Автореферат” изд. Москва МГУ 1978; Боген М.М. “Задачи обучения двигательным действиям” М 1983; Талызина Н.Ф. “Управление процессом усвоения знаний” МГУ 1980).

Принцип систематичности обучения

Большинство специалистов считают основной систематичности регулярность и последовательность обучения. [1, 5, 37, 44, 50]

Рациональная последовательность обучения сокращает сроки овладения учебным материалом:

1) Быстрота и качество усвоения приема зависит от содержания предшествующего обучения (Белинович В.В.) - в этих случаях последовательность определяет доступность;

2) Эффективность закрепления пройденного определяется необходимостью его последующего применения. (Озолин Н.Г.) Запоминание материала тем прочнее, чем чаще он требуется в учебных и соревновательных схватках. (Зинченко П.И.). Здесь систематичность определяет прочность усвоения.

Систематичность обучения борьбе наиболее наглядно реализуется в планировании учебного процесса. Где графически и текстуально

раскрываются как последовательность подачи материала, так и структурные связи между его частями. (Талызина Н.Ф.; Гавердовский Ю.К.).

При планировании учебного процесса и его последовательности, рекомендуются придерживаться некоторых дидактических правил:

1. “От известного к неизвестному” (Ассоцианинская теория; Гандельсман А.Б.)

2. “От легкому к трудному, от простого к сложному” (Н.Г.Озолин)

Озолин оценивает координационную структуру двигательного действия по школе “простое-сложное”, а динамическую (уровень требований к физической подготовленности обучающегося) по школе “легкое-трудное”. В.В.Белинович включает в понятие трудности требования к психической подготовленности обучающегося.

3. “От знания к навыку” - правило требующее обосновать обучение знанием

- смысла условий двигательной задачи;
- особенностей способа ее решения.

Эти знания служат основой для формирования представлений о действии в целом. А в процессе отработки элементов и приема в целом формируется умение, а в дальнейшем и навык.

4. Правило “от основы к деталям” требует начинать обучение с освоения основы действия.

5. Правило “от частного к обобщенному” требует начинать обучение двигательному действию в относительно стандартных условиях, что служит базой для выработки умения добиваться стандартного результата в изменяющихся условиях (Талызин Н.Ф., В.М. Дьячков). Вариативность двигательных навыков, формируемая в усложненных обстоятельствах необходима в борцовских схватках где ситуации, как правило, не стандартны и от спортсмена требуется обобщенное владение техническим приемом.

6. Правило “от обобщенного к частному” требует изучения относительно сложного элемента, который является профилирующим, позволяет в дальнейшем быстро овладеть любым элементом, принадлежавшим к данному семейству двигательных действий. Например: “Бросок через бедро” если хорошо усвоен спортсменом - облегчает изучение всех бросков вперед (Через спину, передняя подножка и т.д.)

В спортивной борьбе важное значение имеет способность применять знакомые приемы в необычных ситуациях. Двигательные навыки сформированные в стандартных условиях тренировочного урока, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. Обобщенный навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения пред учеником стоит задача: выполнять действие в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха, инвариантный навык. (М. Боген стр.124) В том случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

Принцип сознательности и активности обучаемого

Обучение не мыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т.е. без учения. В основе деятельности человека лежит потребность которая рождает мысль (идею), а мысль служит основанием для деятельности..

Сознательное отношение учащихся к учебному процессу наиболее полно реализуется в их активной учебной работе. Учение предполагает единства сознательности и активности обучаемого, поскольку сознательность без активности есть созерцательность, а активность без сознательности - хаос. “Без качества сознания мы не смогли бы действовать по заранее составленному плану” (М.Я. Басов, 2017).

Единственным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призерами или чемпионами соревнований. Определение такого мотива как опредмеченной потребности принадлежит А.Н.Леонтьеву. В таком случае деятельность представляет собой систему действий, связанных единой целью. Необходимое условие объединения действий в деятельность - совмещения мотива деятельности и целей всех составляющих действий.

Это значит, что цель обучения должна стать главным побуждающим фактором всех действий обучаемого, направленных на решение задач обучения (М. Боген, - Стр.125).

Для реализации принципа сознательности и активности преподаватель должен:

1. Четко поставит задачу и объяснить, в чем важность ее решения.
2. Указать основные пути решения задачи.
3. Указать, каковы закономерности выполнения данного движения и как правильно его оценить.
4. Указать средства решения задачи (подбор партнера, мягкие маты, специальные упражнения и т.п.)

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать занимающимся различные задания, требующие от них самостоятельности, целеустремленность и специальных знаний (составление характеристик мастерства отдельных борцов, тактического плана схватки с отдельным противником, прогноза результатов соревнований и т.д.)

В зависимости от конкретной педагогической задачи тренер может указать только конкретную цель и предоставить занимающимся самим определить пути и подобрать средства достижения этой цели.

Преподаватель должен помнить, что на определенном этапе обучения правильное применение принципа сознательности и активности предполагает строгое ограничение объема знаний, необходимых для

решения задачи данного урока. Избыток сведений об изучаемом практическом материале может не только не помочь, но и повредить обучению (А.П.Купцов стр.294).

Принцип прочности

Каждый учебный материал должен быть освоен и закреплен, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать. Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при освоении основных движений борца (прогибом, подворотом, вращением). Новичек и мастер спорта выполняют эти движения по разному. Поэтому принцип прочности предполагает поэтапное закрепление материала в ходе учебного процесса.

Искусство тренера заключается в умении подобрать комплекс по возможности разнообразных упражнений, способствующих закреплению освоенного навыка. Недостаточно закрепленный навык может расстроится при переходе к изучению более сложных движений. Необычная обстановка, взаимодействие с незнакомыми партнерами различной подготовленности и различного веса – все это факторы, разрушающие навыки, и в то же время специфическое средство их закрепления.

Особой формой сбивающих факторов является защитные или контратакующие действия партнера. Поэтому наиболее действенным средством закрепления навыков является учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки и соревнования.

Успех осуществления принципа прочности зависит от соблюдения всех дидактических принципов.

Но принцип прочности, основанный на способности занимающихся закреплять приобретенные навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно освоенных навыков. Поэтому прежде надо убедиться что эти навыки являются необходимыми, целесообразными и правильными.

Для успешного осуществления принципа прочности необходимо:

- I. Переходить к изучению нового материала только тогда, когда хорошо освоен предыдущий.
- II. Уметь разнообразить занятия на этапе усвоения данного учебного материала, с тем чтобы закрепление его не сводилось к простому повторению.
- III. Использовать ранее изученные навыки с положительным переносом на изучаемые в сочетаниях с подводящими упражнениями и т.д.
- IV. Постепенно усложнять условия выполнения упражнений (трудность, длительность, интенсивность и т.п.).

2.5. Методика обучения технике спортивной борьбы

При обучении техническим действиям и воспитании физических качеств посредством борьбы используют, как общепедагогические, так и специфические методы. Их тесная взаимосвязь обуславливает направленное воздействие на развитие человека, повышая его физическую подготовленность.

Если при начальном разучивании приемов борьбы формируются знания и умения их выполнения, то совершенствование в тренировочном процессе технического выполнения в переменных условиях формирует вариативный навык. Поэтому тренировку можно считать продолжением процесса обучения.

В теории и методике спортивной тренировки под техникой физических упражнений понимают способы их выполнения, с помощью которых двигательная задача решается рационально, с относительно большей эффективностью. Она непрерывно улучшается и обновляется по мере совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств. Возможен и обратный процесс, например, после прекращения регулярных тренировок, а также по другим причинам [37].

Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата в исходном положении и удержанием оперативной позы в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и другими характеристиками. При описании техники нами использовалась словесная, абстрагированная, "модель техники", дающая представление о наиболее рациональном выполнении стоек, передвижений, бросковой технике, а также защиты [27].

В структуре технической подготовленности борца выделяются базовые и дополнительные приемы и действия [50].

К базовым относятся приемы, составляющие основу технической оснащенности занимающегося спортивной борьбы, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки. Дополнительные приемы - это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе "базовых" действий.

На начальных этапах тренировки уровень технического мастерства определяется, прежде всего, степенью овладения базовыми приемами. На уровне высшего спортивного мастерства дополнительные приемы являются определяющими и характеризующими индивидуальность конкретного спортсмена и особенности стиля выбранного вида единоборства [1].

В спортивной борьбе базовую технику составляют основные стойки, передвижения, броски, перевороты, удержания и болевые приемы.

Процесс овладения приемами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом приеме или действии и ясного понимания его структуры. В процессе самостоятельных занятий

ознакомление включает изучение техники выполнения приемов по литературным источникам, просмотр видео- или кинофильмов, посещение различных соревнований.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях.

В процессе самостоятельных занятий разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приема методом расчлененного и целостного упражнения с использованием разнообразных методических приемов [49].

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений. К ним относятся: различные махи ногами (для подхватов), выполнение захватов, разворотов, протаскиваний, отрывания партнера от опоры, выведения из равновесия и др. К этой группе можно отнести и ряд упражнений на гибкость и статодинамическую устойчивость.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура базовых приемов, однако при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания бросковой технике, так и при совершенствовании технического мастерства. В данную группу можно отнести разнообразное выполнение приемов с резиновым жгутом, с воображаемым соперником и т.п. [12]

К последней группе упражнений относится выполнение приемов методами по разделениям (по частям) и в целом [33].

По разделениям разучиваются сложные приемы, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу. В дальнейшем техника выполнения технического действия

излагается таким образом, чтобы ученик смог разделить всю структуру приема на отдельные части, последовательное выполнение которых в соответствии с описанием позволило бы правильно воспроизвести прием. Конечное положение борца в каждой из таких частей ("опорных точек" динамики выполнения приема) желательно подкрепить соответствующей демонстрацией [45].

Методом в целом (или целостного упражнения) завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение (проработка) деталей техники по разделениям. Однако, если прием несложный, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приемы: выполнение технического приема медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно, с фиксацией в конечной части траектории движения, в боевом темпе из различных стоек и в сочетании с разнообразными передвижениями.

Методы в целом и по разделениям можно использовать и при выполнении имитационных упражнений.

На этапе начального разучивания приема значительное место должны занимать подводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же после разминки, когда организм каратиста находится в оптимальном состоянии. Объем нагрузки при выполнении таких упражнений (количество повторений, темп) определяется, прежде всего, возможностью повторять действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего приема (действия). С.М.Толмачев (1999) не рекомендует от занятия к занятию разучивать все новые и новые приемы, так как большие перерывы в выполнении конкретного приема способствуют забыванию полученной о нем двигательной информации и приводят к угасанию начавших складываться

условнорефлекторных связей. Таким образом, на этапе начального разучивания постоянно возвращаются к повторению данного приема на каждом последующем занятии, а сами занятия проводите как можно чаще [43].

На этапе углубленного разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. На основе и в зависимости от результатов целостного выполнения приема применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработке, уточнению или исправлению при целостном воспроизведении приема.

Частота выполнения приема в рамках отдельного занятия, общий объем и интенсивность нагрузки постепенно должны возрастать. Объем нагрузки с десятию и большим числом повторений доводится до 2-3 серий. Основным критерием регулирования нагрузки здесь должно быть отсутствие ошибок. Как только ошибки начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в рамках данного занятия. Интервалы отдыха должны быть также значительными, способствующими необходимому восстановлению [45].

Не желательно форсировать скорость и прилагаемые мышечные усилия при разучивании, они не должны мешать формированию оптимального способа его выполнения и, главное, точности движений [7].

После того как ученик сможет выполнить прием в боевом темпе из различных стоек в сочетании с разнообразными передвижениями, можно приступать к совершенствованию его выполнения (тренировке). Процесс этот безграничен, и чем больше самбист будет совершенствовать технику выполнения приема в переменных условиях, тем больше будете открывать для себя все новые и новые детали в форме его выполнения, рациональном соотношении фаз напряжения и расслабления, тактических вариациях его применения, в пространственной и финальной точности и других компонентах мастерства.

При обучении техническим действиям в борьбе, используют учебные или учебно-тренировочные типы занятий. Структура этих знаний сходна со структурой урока. Деление учебного, или учебно-тренировочного занятия на вводно-подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Чаще всего при обучении техническим действиям пользуются фронтальной и групповой формой организации занятий, с последующей индивидуальной корректировкой выполнения упражнения.

Процесс обучения отдельно взятому действию делят на три этапа:

1. Этап начального разучивания действия, на котором создается первое представление о двигательном действии и формируется установка на обучение ему. Основные задачи первого этапа обучения:

- Сформировать в первоначальном виде ориентировочную основу действия
- Разучить в доступной, значительно упрощенной форме новые элементы техники действия и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав (основной механизм его техники). (Матвеев 130, Купцов, 1978).

Преподаватель имеет возможность связывать структуру нового приема непосредственно с положениями и изменениями позы занимающихся (бросок прогибом, перевод вращением, переворот за беганием и т.д.). Основная форма ознакомления с приемом – это занятие по борьбе.

Смысловая основа действия формируется посредством демонстрации и объяснения, а приступая к практическому разучиванию приема пользуются преимущественно методом расчлененно – конструктивного упражнения.

Если же расчлененное действие искажает саму его суть используют метод целостно-конструктивного упражнения. При этом действие обычно упрощают в деталях; особое внимание уделяют подводящим упражнениям (Л.П. Матвеев, 1991).

На этой стадии отмечается характерная черта генерализации двигательных реакций, а так же излишние мышечные напряжения, которые вызываются иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий головного мозга (В.С. Фарфель, 1960).

Эти особенности обуславливают педагогически – методическую задачу первого этапа обучения, причем, особое внимание уделяется устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

1. Второй этап – углубленное разучивание действия. Целевая установка на втором этапе разучивания двигательного действия – завершить его формирование в качестве двигательного умения. Типичные частные задачи на данном этапе состоят в том, чтобы:

- Оптимизировать ООД, придав ей качества вполне осмысленной и детальной разработанной программы осуществления действия.
- Усовершенствовать технику выполнения действия в отношении точности движений добиться их общей сглаженности и ритмичности, при постепенно усложняющихся условиях его выполнения.
- Повысить эффективность самоконтроля, добиться необходимой степени подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной коррекции их по ходу действия. На этом этапе главное занимает практическое воспроизведение приема методом целостного упражнения. При этом формируется умение, которое начинает переходить в двигательный навык (Матвеев 140).

В физиологическом плане происходят процессы концентрации возбуждения в коре больших полушарий мозга, снимается излишний мышечный тонус, движения становятся более точными (В.Д.Мазниченко).

На этом этапе увеличивается и число повторения упражнения (Д.Харре)

Преимущественно борцы выполняют разучиваемый прием из более удобного для них статического положения, из правой или левой стойки. Причем партнер не оказывает активного сопротивления.

2. На этапе результирующей отработки действий происходит непосредственное становление навыка, его упрочнение и совершенствование. Доминирующим содержанием занятий становится выработка двигательного навыка достаточно высокой степени прочности. Задача этого этапа обучения – сделать освоенные приемы доступные для занимающихся в условиях соревнований.

На этом этапе происходит стабилизация использования приемов и дальнейшее совершенствование его технических деталей. Причем, условия выполнения приема приближаются к соревновательным. Например броски в движении, с сопротивлением партнера, в обе стороны. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

А.П.Купцов (1978) несколько иначе раскрывает содержание этапов обучения выделяя при это такие этапы:

- 1) Ознакомление с приемом;
- 2) Детальное разучивание;
- 3) Закрепление и совершенствования навыков.

Порядок и содержание которых он приводит на рис. 5, 6. Особенность заключается в том, что он на первом этапе рекомендует формировать общее представление о приеме, а собственно практическое выполнение приема учащимися переносит на второй этап. (А.П. Купцов, 1978). Это более соответствует стадиям формирования двигательного навыка и более оправдано как физиологически, так и педагогически.

Схема изучения приема по А.П. Купцову (1978).

Ознакомление с приемом



Рис.3. Схема изучения техники борьбы (по А.П. Купцову, 1978)

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится различное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся. Своевременность исправления ошибок заключается в их выявлении на стадии формирования умения (концентрации нервных процессов). Исправление неверно освоенного движения на первой стадии обучения практически невозможно, на третьей затруднительно из за сформировавшегося навыка.

Таблица 6.

Схема взаимодействия преподавателя с занимающимся при обучении приемам спортивной борьбы (по Г.М. Грузных и Б.А. Подливаеву, 2004).

Действия преподавателя	Действия занимающегося
1	2
При ознакомлении с приемом	
Размещает группу для лучшего восприятия показа	Размещаются согласно указаниям преподавателя
Правильно называет и показывает прием	Слушают объяснение, следят за показом
Показывает прием в целом и по частям	Партнер, на котором преподаватель показывает прием, способствует его выполнению
При детальном разучивании	
Подбирает пары борцов в соответствии с задачей урока	Меняют партнеров по указанию преподавателя
Размещает пары спортсменов на ковре и указывает направление проведения приема	Выполняют указание преподавателя, мысленно продумывая ход выполнения приема, ориентируются на ковре.
Разучивание приема по частям	
Указывает на последовательность действий занимающихся при выполнении изучаемой части приема	Продумывают последовательность выполнения действий
Дает указание выполнять изучаемую часть приема, наблюдает за правильностью выполнения	Выполняют изучаемую часть приема, соблюдая все указания преподавателя. Партнеры способствуют выполнению приема
Указывает на ошибки и дает задание, обеспечивающее правильное выполнение	Выполняют задание
Напоминает последовательность выполнения всех частей приема	Продумывают ход выполнения приема в целом
Дает указание выполнять упражнения имитирующие прием в целом,	Выполняют имитации приема в целом

обращая особое внимание на основное действие атакующего	
Дает указания по выполнению приема в целом	Выполняют прием, оценивая свои действия после каждого выполнения. Партнеры способствуют выполнению приема
Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного действия атакующим	Сверяют свою оценку с оценкой преподавателя
После первых выполнений приема каждым из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Задают вопросы
Отвечает на вопросы занимающихся, уточняет основное действие атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание к повторному выполнению приема в целом	Повторяют прием, стараясь правильно выполнить основное действие атакующего и добиваясь правильного выполнения приема в целом. Партнеры усиливают сопротивление однако способствует тому, чтобы прием получался
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнеров, выполнение на месте, в движении)	Повторяют прием
Разучивание приема в целом	
Указывает на общую последовательность действий занимающихся при выполнении приема в целом	Продумывают последовательность действий при выполнении приема в целом.
Дает указание делать подводящие упражнения в парах, что повышает возможности занимающихся выполнить основное действие атакующего	Выполняют упражнения
Напоминает последовательность действий занимающихся, выполняющих роль атакующего и атакуемого	Каждый продумывает последовательность своих действий
Дает указание выполнять	Выполняют имитации (действий)

упражнения, имитирующие основу структуры изучаемого приема	атакующего и движений атакуемого отдельно).
Дает указание выполнять прием в целом	Выполняют прием, стараясь соблюдать общую последовательность действий. Партнеры способствуют выполнению приема
После первых выполнений, представляющих собой целостный прием, преподаватель сосредоточивает внимание занимающихся на основном движении атакующего и дает указание продолжать выполнение приема в целом.	Выполняют прием, оценивая свои действия после каждого выполнения. Партнеры способствуют выполнению приема.
Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного приема в целом (действия атакующего)	Сравнивает оценку преподавателя со своей оценкой.
После первых выполнений каждый из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Задают вопросы.
Отвечает на вопросы, уточняет основные движения атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание продолжать выполнение приема в целом	Продолжают выполнять прием, соблюдая после указания преподавателя. Партнеры способствуют выполнению приема.
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнера, выполнение на месте и в движении).	Повторяют выполнение приема с учетом усложнения условия его проведения. Партнеры усиливают сопротивление, однако способствуя выполнению приема.
При закреплении и совершенствовании навыков	
Ставит задачу выполнить прием с определенным захватом	Выполняют задание. Партнеры не знают содержание задания
Ставить задачу преодолеть сопротивление партнера при выполнении определенной части приема (захвата, отрыва от ковра и т.п.)	Выполняют задание. Партнеры оказывают нарастающее сопротивление при выполнении отдельных частей приема
Ставит задачу выполнить прием в комбинации с другими приемами	Выполняют задачу
Ставит задачу выполнить прием при различной активности партнера	Выполняют задачу. Партнер согласно указаниям тренера наступает, отступает или ведет пассивную борьбу

Специалисты по борьбе навек выполнения приема в большинстве случаев формируют вокруг основного действия атакующего борца. К этому есть серьезные методические основания. Если занимающийся все действия кроме основного, выполняет хорошо, значит, преподаватель поспешил перейти к выполнению приема в целом. Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема [28].

В случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное выполнение (исправить типичную ошибку). Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении – целенаправленная деятельность преподавателя. (Г.М. Грузных, 2004).

Последовательность изучения технических действий начинается с освоения основных положений борца, которые выполняются на фоне общей физической подготовленности занимающихся. В начале изучается страховка и само страховка. Причем, каждое законченное техническое действие осмысливается и осваивается при помощи подводящих и имитационных упражнений, это облегчает и ускоряет процесс обучения.

Благодаря огромному разнообразию техники борьбы специальная подготовка обеспечивает всестороннее развитие занимающихся и осуществляется в соответствии с классификацией борьбы.

Учитывая то, что каждый из борцов бывает в роли атакующего и атакуемого, следовательно, и обучение технических действий начинается с подводящих упражнений для атакующего и атакуемого.

Начинают изучение с атакующей техники, затем переходят к контратакующей, после чего изучают защиту, а затем комбинации простые и сложные, в зависимости от сложности приема. Следующий этап – это изучение связок приемов в комбинации по таким схемам: “от своего приема к своему приему” , ”от приема партнера к своему приему” и т.д.

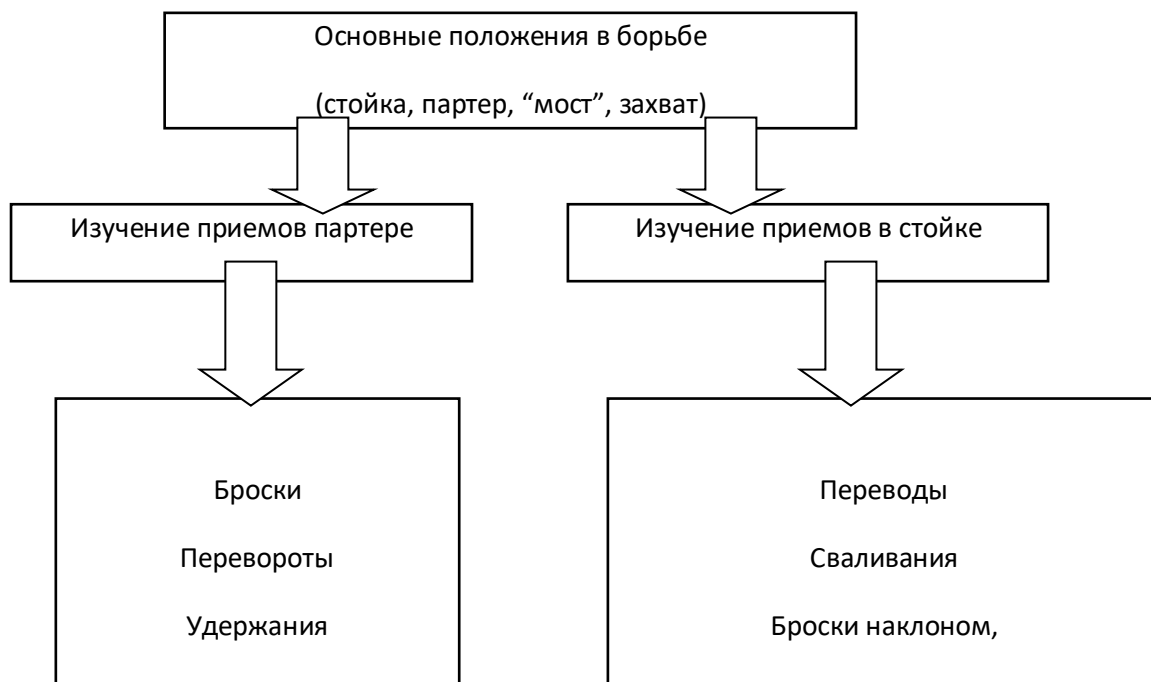


Рис. 4. Последовательность изучения техники борьбы

2.6. Учёт возрастных особенностей контингента борцов

При обучении технике борьбы необходимо учитывать возрастные особенности контингента занимающихся. Примерные программы по спортивной борьбе регламентируют возрастные категории борцов. Так, в спортивных школах формируют группы: спортивно-оздоровительные в которые зачисляются детей 8-9 летнего возраста; начальной подготовки 10-12 летнего возраста, тренировочные – 13-14 и 15-16 летнего возраста, спортивного совершенствования 17-18 лет, и высшего спортивного

мастерства 19 лет и старше. Особенности развития юных борцов каждой возрастной группы рассматриваются с точки зрения характерных черт их двигательной активности. С точки зрения охраны труда и по физиологическим соображениям совмещать возрастные группы категорически запрещается.

Младший возраст. В этом возрасте у детей значительно повышается познавательный интерес к разнообразным двигательным действиям. Ребята с удовольствием бегают, прыгают, увлеченно осваивают движения на гимнастических снарядах, играют в футбол, хоккей, различные подвижные игры, организуют борцовские поединки. Они стремятся познать разнообразные движения.

Обострение чувства соперничества заставляет ребят искать и овладевать новыми движениями, особенно теми, которые еще неизвестны сверстникам. Каждый стремится познать новое не просто так, а овладеть им лучше своих товарищей. В этом возрасте они без особого труда могут успешно усваивать самые сложные движения (А.Д. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

Благодаря хорошо развитой подражательной способности дети овладевают физическими упражнениями целостно, без предварительного разучивания его составных частей, что обусловлено их чувственным восприятием. Они хорошо овладевают сложными движениями и приемами спортивной борьбы.

Младший возраст наиболее благоприятен для воспитания у занимающихся культуры движений. Упустить этот период - значит существенно затруднить становление технической подготовленности юных борцов.

Вместе с тем, легкость усвоения сложных технических действий еще не говорит о прочности овладения ими. Юные борцы, всего лишь несколько раз повторив изучаемый прием, могут заявить тренеру, что они уже овладели

им. Детям нравятся разнообразные технические действия, однообразие их быстро утомляет. Многократное повторение одного и того же действия учащимся несвойственно, так как такой характер тренировки вызывает у них скуку.

В этом возрасте дети обладают преимущественно произвольным вниманием, они не могут еще проявлять значительные волевые усилия, с появлением утомления их внимание переключается на более интересный объект. В связи с этим не следует принуждать учащихся, нужно направлять деятельность воспитанников, используя широкий спектр разнообразных и разнонаправленных физических упражнений, включая в занятия богатейший арсенал техники борьбы, а также технические действия, свойственные другим видам спорта.

Хорошо организованная тренировка, удовлетворяющая познавательные потребности начинающих борцов, в значительной степени способствует формированию у них устойчивого интереса к занятиям. Складывающиеся позитивные отношения учащихся к борьбе создают предпосылки для перехода от занимательного содержания занятий к целенаправленной тренировке.

Вопросы для самоконтроля

1. Содержание морально-волевой подготовки на этапе начальной подготовки борцов?
2. Перечислите физические качества и дайте им определение.
3. Какие существуют принципы обучения, назовите их и раскройте содержание.
4. Перечислите методы обучения технике борцов.
5. В чем заключаются преимущества и недостатки фронтального, концентрического и комбинационного методов обучения технике. Назовите их.
6. Какие существуют этапы обучения приемам борьбы. Назовите их.

Глава 3. Методика разучивания базовой техники спортивной борьбы

В теории и методике спортивной тренировки под техникой физических упражнений понимают способы их выполнения, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Она непрерывно улучшается и обновляется по мере совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств. Возможен и обратный процесс, например, после прекращения регулярных тренировок, а также по другим причинам [31, 32].

Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата в исходном положении и удержанием оперативной позы в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и другими характеристиками. При описании техники нами использовалась словесная, абстрагированная, "модель техники", дающая представление о наиболее рациональном выполнении стоек, передвижений, бросковой технике, а также защиты [28].

В структуре технической подготовленности борца выделяются базовые и дополнительные приемы и действия [45].

К базовым относятся приемы, составляющие основу технической оснащенности занимающегося спортивной борьбой, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки. Дополнительные приемы - это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе "базовых" действий [45].

На начальных этапах тренировки уровень технического мастерства определяется, прежде всего, степенью овладения базовыми приемами. На

уровне высшего спортивного мастерства дополнительные приемы являются определяющими и характеризующими индивидуальность конкретного спортсмена и особенности стиля выбранного вида единоборства [1].

В спортивной борьбе базовую технику составляют основные стойки, передвижения, броски, перевороты, удержания и болевые приемы.

Процесс овладения приемами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование [28, 45].

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом приеме или действии и ясного понимания его структуры. В процессе самостоятельных занятий ознакомление включает изучение техники выполнения приемов по литературным источникам, просмотр видео- или кинофильмов, посещение различных соревнований.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях.

В процессе самостоятельных занятий разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приема методом расчлененного и целостного упражнения с использованием разнообразных методических приемов [50].

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений. К ним относятся: различные махи ногами (для подхватов), выполнение захватов, разворотов, протаскиваний, отрывания партнера от опоры, выведения из равновесия и др. К этой группе можно отнести и ряд упражнений на гибкость и статодинамическую устойчивость.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура базовых приемов, однако при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение

техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания бросковой технике, так и при совершенствовании технического мастерства. В данную группу можно отнести разнообразное выполнение приемов с резиновым жгутом, с воображаемым соперником и т.п.

К последней группе упражнений относится выполнение приемов методами по разделениям (по частям) и в целом [28].

По разделениям разучиваются сложные приемы, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу. В дальнейшем техника выполнения технического действия излагается таким образом, чтобы ученик смог разделить всю структуру приема на отдельные части, последовательное выполнение которых в соответствии с описанием позволило бы правильно воспроизвести прием. Конечное положение борца в каждой из таких частей ("опорных точек" динамики выполнения приема) желательно подкрепить соответствующей демонстрацией [45].

Методом в целом (или целостного упражнения) завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение (проработка) деталей техники по разделениям. Однако, если прием несложный, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приемы: выполнение технического приема медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно, с фиксацией в конечной части траектории движения, в боевом темпе из различных стоек и в сочетании с разнообразными передвижениями.

Методы в целом и по разделениям можно использовать и при выполнении имитационных упражнений.

На этапе начального разучивания приема значительное место должны занимать подводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же

после разминки, когда организм каратиста находится в оптимальном состоянии. Объем нагрузки при выполнении таких упражнений (количество повторений, темп) определяется, прежде всего, возможностью повторять действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего приема (действия). С.М.Толмачев (1999) не рекомендует от занятия к занятию разучивать все новые и новые приемы, так как большие перерывы в выполнении конкретного приема способствуют забыванию полученной о нем двигательной информации и приводят к угасанию начавших складываться условнорефлекторных связей. Таким образом, на этапе начального разучивания постоянно возвращаются к повторению данного приема на каждом последующем занятии, а сами занятия проводите как можно чаще [43].

На этапе углубленного разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. На основе и в зависимости от результатов целостного выполнения приема применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработке, уточнению или исправлению при целостном воспроизведении приема.

Частота выполнения приема в рамках отдельного занятия, общий объем и интенсивность нагрузки постепенно должны возрастать. Объем нагрузки с десятью и большим числом повторений доводится до 2-3 серий. Основным критерием регулирования нагрузки здесь должно быть отсутствие ошибок. Как только ошибки начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в рамках данного занятия. Интервалы отдыха должны быть также значительными, способствующими необходимому восстановлению [45].

Не желательно форсировать скорость и прилагаемые мышечные усилия при разучивании, они не должны мешать формированию оптимального способа его выполнения и, главное, точности движений [4].

После того как ученик сможет выполнить прием в боевом темпе из различных стоек в сочетании с разнообразными передвижениями, можно приступать к совершенствованию его выполнения (тренировке). Процесс этот безграничен, и чем больше самбист будет совершенствовать технику выполнения приема в переменных условиях, тем больше будете открывать для себя все новые и новые детали в форме его выполнения, рациональном соотношении фаз напряжения и расслабления, тактических вариациях его применения, в пространственной и финальной точности и других компонентах мастерства.

Ускорение процесса обучения технике спортивной борьбы и формирования стабильных навыков выполнения атакующих действий является одной из центральных проблем подготовки спортсменов высокого класса. Немаловажной проблемой является и снижение травматизма борцов. Как показывает практика, большинство травм возникает в процессе учебно-тренировочных занятий, когда борцами недостаточно хорошо освоены приёмы. Поэтому целесообразным является пересмотр методик учебно-тренировочного процесса и внедрение технических средств обучения в подготовку борцов.

В физической подготовке борцов давно применяются тренажёры, отягощения, снаряды. Но техническая и технико-тактическая подготовка борцов осуществляется зачастую только со спарринг-партнёрами. Поиск новых резервов технической подготовки борцов и развития специализированных двигательных качеств сориентировало инициативных тренеров на разработку и использование в тренировочном процессе манекенов-тренажеров различных конструкций, в том числе и имитаторов противника. Поэтому создание новых тренажерных систем для технической

и технико-тактической подготовки борцов задача своевременная и актуальная, реализация которой позволит повысить не только спортивные результаты, но и снизить травматизм спортсменов.

Приоритетность этого направления исследований подтверждается результативностью борцов применяющих для физической и технической подготовки тренажеры-манекены, имитаторы противника и другие технические средства.

Одним из основных путей повышения эффективности тренировочного процесса является целевой подход. Его суть заключается в направленном формировании и совершенствовании технических действий с помощью специальных заданий и упражнений на тренажерах-манекенах, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях.

До настоящего времени не разработана методика обучения и совершенствования техники с преимущественным использованием тренажеров для борцов. Следовательно, раздел технической подготовки юношей в вольной борьбе в настоящее время требует проведения теоретического обобщения накопленного опыта и дальнейших экспериментальных исследований.

В большинстве спортивных клубов имеющих отделения спортивной борьбы существует одна, на наш взгляд, немаловажная проблема - слабая техническая оснащенность многих спортивных залов и приспособленных помещений, в которых проходят занятия по вольной борьбе, недостаточное методическое обеспечение процесса целенаправленной технической и скоростно-силовой подготовки борцов различного возраста с применением манекенов и тренажеров [11, 13, 24, 29].

Под техникой спортивной борьбы некоторые авторы [28, 34] понимают способы выполнения действий, используемых в поединке с целью достижения победы, хотя направленность этих действий в конкретной

ситуации бывает различной (атака, защита, создание активного фона или промежуточных действий). Следует различать технику «модельную», на основе которой строится процесс обучения, и реальную, т.е. освоенную в результате обучения. В свою очередь, реальная техника может быть рациональной и нерациональной. Техническая подготовка - это процесс обучения технике и доведения ее до уровня навыков [1, 17].

Один из важнейших факторов прогресса спортсменов заключается в максимальном использовании индивидуальных особенностей при соблюдении основополагающих организационных и методических принципов тренировки, которые охватывают все виды подготовки, в том числе технико-тактическую [1, 50].

Техническую подготовку можно рассматривать как совокупность двух процессов - обучения и тренировки. Методами обучения определяется владение способами решения специфических задач, техникой. Недостатки в обучении едва ли можно компенсировать увеличением объема тренировки, которая повышает физические возможности для выполнения технических действий, но существенно не влияет на перестройку сформированных при обучении способов действий. Более того, в результате тренировки происходит закрепление отработки этих способов [44]. Поэтому важность и единство обоих компонентов является атрибутом тренировочного процесса борцов.

Исследуя содержательную структуру техники спортивной борьбы на крупнейших международных турнирах последних лет в свете изменения правил соревнований и практики судейства, можно сделать следующие выводы:

- правила соревнований и практика судейства соревновательных поединков не стимулируют спортсменов на применение разнообразной техники борьбы, а заставляют их максимально рационализировать выбор

эффективных приемов, исключая какой-либо риск, что существенно обедняет зрелищность борьбы;

- наказание за пассивное ведение поединка постановкой в партер в положение нижнего в значительной степени сместило акценты в структуре арсенала технических действий даже ведущих борцов в сторону партера, предъявив максимальные требования к надежности защитных действий;

- техника борьбы в соревновательных поединках реализуется на фоне максимальной физической и психической деятельности спортсменов.

Частые изменения правил соревнований, жёсткие сроки подготовки борцов и высокие требования к технико-тактическому мастерству выдвинули на первый план необходимость поиска резервов в технологии обучения и тренировки борца. Одним из таких резервов могут быть технические средства обучения и тренировки борца (ТСО).

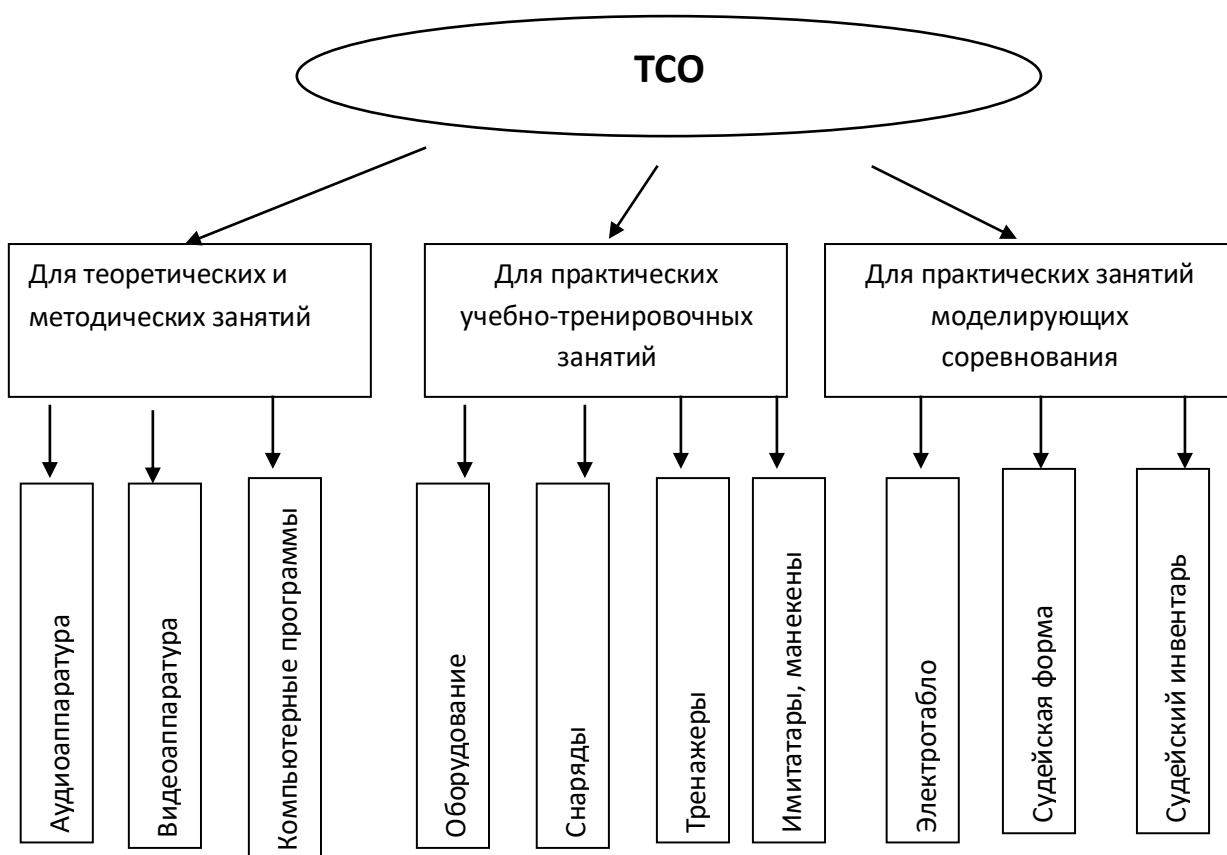


Рис. 5. Классификация технических средств обучения в спортивной борьбе

С развитием спортивной борьбы, науки и техники следует пересмотреть традиционную методику обучения и тренировки борца, на что указывали некоторые специалисты [11].

Для моделирования соревновательной деятельности применяют озвучивающие устройства, гонг, свистки, судейскую форму и прочий инвентарь способствующий созданию обстановки соревнований.

Проведенный патентный поиск позволил нам ознакомиться с конструктивными особенностями манекенов, приспособлений и тренажеров предназначенных для обучения и тренировки борцов. Особенности их конструкций мы рассмотрим ниже.

Пионерами данного направления (тренинга с имитаторами противника) были шаолиньские монахи. Вообще, по большому счету, Шаолинь следует считать своеобразным научно-исследовательским институтом по изучению и развитию боевых возможностей человека. Причем таким «институтом», в котором теория и практика выступали в нераздельном единстве. Ошибка в теории влекла за собой смерть «ученого-исследователя» на практике. Поэтому не удивительно, что именно с Шаолинем множество источников, от легендарных до вполне серьезных, связывают создание «лабиринта смерти» с механическими имитаторами противника. Удивительно не это, а то, что в последующие столетия никто не пытался создать нечто подобное. Только в стиле ушу Вин Чун, начиная с XVII века и по сей день широко используют тренировку с деревянным манекеном. Думаю, что это не случайность. Вин Чун - один из самых эффективных стилей ближнего боя среди всех существующих (И. Оранский, 1998).

Русский цирковой борец Александр Засс в своей подготовке применял множество приспособлений и разнообразный инвентарь начиная от конских подков до универсального кожаного мешка вес которого менялся в зависимости от содержимого засыпки.

У большинства отечественных специалистов в области спортивных и боевых единоборств пока не сложилось правильного отношения к тренажерам. По их мнению, рукохода, тяжелого мешка, манекена и резинового жгута более чем достаточно для решения любых задач спортивной и прикладной подготовки. Но что такое борцовский манекен, на котором с большим удовольствием шлифуют бросковую технику борцы практически всех стилей? Для спортсменов-борцов это пассивный прототип соперника, у которого основная масса находится внизу, что позволяет выполнять броски, с различных захватов только полностью довернувшись или прогнувшись. Манекены промышленных образцов имеют различную массу, что позволяет их использовать борцами различных весовых категорий. Различных форм, пригодных для различных стилей борьбы. Недостатком серийно выпускаемых манекенов является необходимость постоянно их поднимать и ставить на ковёр постоянно поддерживая, так как самостоятельно стоять они не могут. Эти дополнительные действия борца не свойственны реальной схватке и требуют дополнительных затрат времени и сил для подъёма манекена с ковра после осуществления броска. Работа с манекеном стандартизирована его свойствами и борец не может варьировать условия проведения атакующего действия так как со спарринг-партнёром (изменения направления передвижения, степени усилий и направления реакции взаимного контакта).

К достоинствам манекенов можно отнести возможность выполнения безвозмездных бросков и сбиваний, погрешности техники проведения приёма не приводят к травме партнёра (если он был бы на месте манекена), широкий спектр бросков различной амплитуды. Эти преимущества позволяют широко использовать их для обучения и совершенствования техники бросков в инвариативных условиях.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств и использования только специфически-направленных усилий современные борцы сборных

команд страны применяют манекен «Ванька-встанька» с большой сферической нижней частью позволяющей самому манекену переходить в исходное положение.

Рассмотрим борцовский манекен «Ванька-встанька» с точки зрения решения задач прикладного характера (В.В. Шиян, 1997). Напоминает ли он реального противника? Частично. Он больше похож на бочкообразного борца сумо, который свое мясное рагу «тянко» постоянно запивает пивом. Он толст (не удобен), мягок (травмо-безопасен), малоподвижен (можно не думать о скорости) и самое-то главное – не контратакует! Именно поэтому тяжелый манекен так обожают борцы со слабой мотивацией, которые боятся падать.

Конечно, использование даже самых совершенных имитаторов противника имеет ряд недостатков. Например, притупляется способность спортсмена-единоборца реагировать на слабые визуальные сигналы со стороны реального противника (выражение глаз и направление взгляда, мимика, микродвижения тела и конечностей, дыхание, возгласы и другие), свидетельствующие о его намерениях и уровне боеспособности. Но положительных сторон у тренажерного тренинга больше, чем недостатков.

Более низкий уровень скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов-юношей по сравнению с борцами-юниорами лимитирует освоение атакующих приемов из ряда классификационных групп. Особое внимание приходится уделять тренерам развитию силы кисти, сгибателей и разгибателей плеча, взрывной силе ног и других групп мышц борцов [1].

Воспитание физических качеств в спортивной борьбе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в борьбе (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки), другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков,

необходимых в вольная борьба и упражнения из других видов спорта входящие в состав ОФП (это могут быть упражнения на снарядах, с партнёром, с весом собственного тела, с гантелями, гирями, штангой, упражнения на тренажёрах и пр.). Силовую подготовку в борьбе вольная борьба некоторые тренеры выделяют в самостоятельный блок, способствующий лучшей организации занятий [68].

Проблема подготовки юношей в спортивной борьбе заключается в низкой эффективности применения упражнений с традиционными отягощениями. Более перспективным направлением силовой подготовки борцов являются различные безинерционные тренажеры и приспособления. А при организации технической подготовке на первый план выходят тренажеры-манекены, которые позволяют выполнить вдвое больший объем повторений упражнения за один и тот же промежуток времени, закрепить и стабилизировать навык основных операций и двигательных действий, обеспечивающих выполнение атакующего действия, и что немаловажно, снизить риск травматизма спортсменов [29, 30, 32].

Имитатор противника «Тимоша» для совершенствования сваливания посадкой

Имитатор противника (рис. 6) предназначен для обучения и совершенствования сваливания посадкой после прохода в ногу. Имитатор за счёт резинового жгута, на котором подвешен, обеспечивает необходимый вектор приложения усилий борцом и является хорошим средством тренировки скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости спортсменов. При выполнении упражнений на имитаторе обеспечивается схожесть кинематики движений и операционной структуры действия с соревновательным упражнением. Степень приложения усилий регулируется добавлением резиновых жгутов или изменения их длины между кронштейном и манекеном.

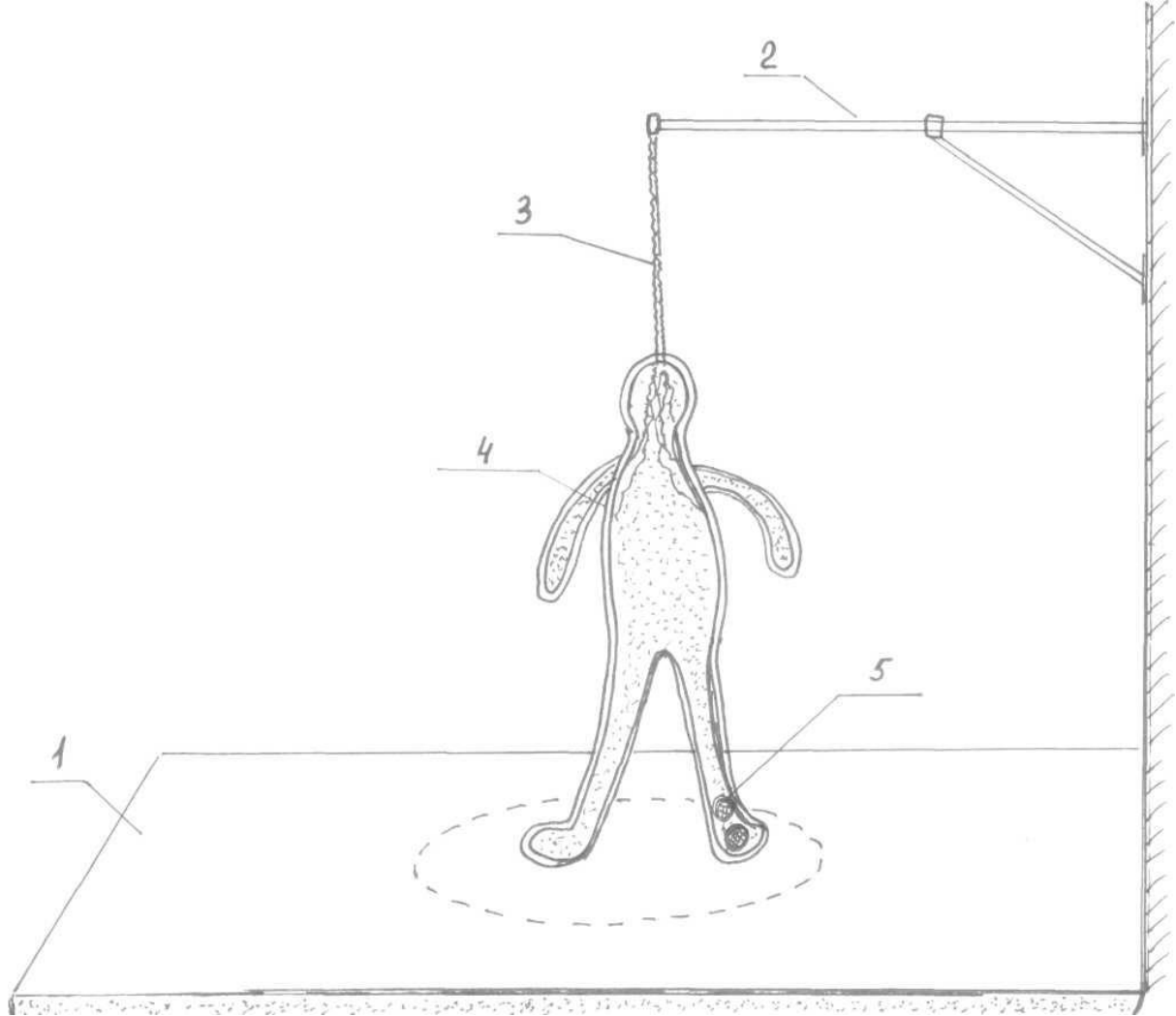


Рис. 6. Имитатор противника «Тимоша»

Алгоритм работы на имитаторе следующий.

Выполняя упражнения на имитаторе боец учится использовать кинетическую энергию массы своего тела для сваливания манекена и выхода наверх. Наличие второй утяжелённой ноги имитатора позволяет совершенствовать зацепы, отхваты и подсечки в процессе выполнения атакующего действия.

Устройство подвешено над ковром - 1 на кронштейне - 2. Резиновый жгут подвески обеспечивает упругое движение при приложении внешних мышечных и реактивных сил. Снаружи имитатор покрыт двойной оболочкой эластичного материала - 4. Внутренняя полость манекена заполнена поролоновой крошкой обеспечивающей ему объёмную форму и безопасность для занимающихся.

Захватив манекен за руки или за руку и шею, резко тянут на себя и в следующий момент делают нырок вперед захватывая его ногу. Резко потянув

захваченную ногу вверх загружают весом своего тела манекен толкая плечом назад и вниз. При динамичном выполнении такой атаки стремятся к тому, чтобы имитатор коснулся спиной ковра. После освобождения захвата имитатор возвращается в исходное положение за счёт сокращения резинового жгута.

Упражнения на имитаторе противника выполняют сериями по 10-20 повторений. Упражнение может состоять из 3-6 подходов. Хорошие результаты получены при круговом методе проведения тренировки со сменой тренажёров и партнёров.

Манекен «Ванька-встанька» для обучения броскам

Манекен - «Ванька-встанька» для тренировки борцов (рис.7) предназначен для обучения и совершенствования техники сваливаний, сбиваний, бросков в стойке и дожиманий (удержаний) в партере.

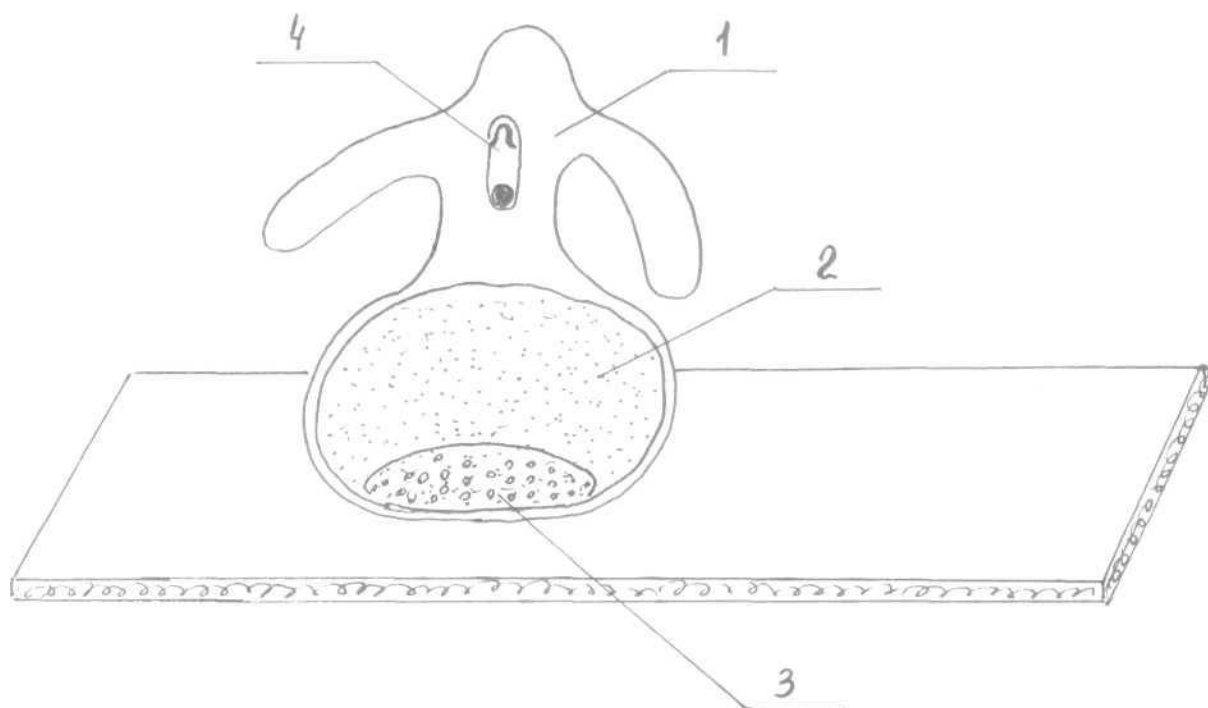


Рис. 7. Манекен «Ванька-встанька» для совершенствования бросков

Манекен имеет утяжелённое широкое основание со сферическим дном более лёгким туловищем 1 и головой, которые, выполнены из упругого и

эластичного материала. Полости головы и туловища заполнены поролоновой крошкой (2). Нижняя внутренняя часть манекена заполнена песком с гравием (3) что придаёт манекену способность возвращаться в исходное положение без приложения внешних усилий. Механическое гравитационное звуковое устройство (4) расположенное внутри в верхней части туловища манекена обеспечивает экспресс-контроль техники выполнения упражнения. Оно включается только в том случае, если осуществлён поворот манекена более чем на 90° к поверхности ковра.

Опытный экземпляр манекена имеет следующие конструктивные характеристики:

Высота - 1,55м; масса - 75-100 кг; количество степеней свободы - 7; допустимая сила удара при сбивании - до 800 кг; максимальный угол наклона - $100 \pm 5^\circ$.

Методика применения манекена. Манекен ставят на ковёр. При разучивании и совершенствовании сваливаний скручиванием борец атакует с ближней дистанции захватывая руку и шею манекена или туловище. Крепко прижимая к себе туловище манекена создают пару сил скручивая манекен и нагружая его весом своего тела по диагонали вперёд-вниз. При касании ковра верхней частью манекена борец выполняет полузабегание с разворотом грудью на манекен и фиксирует удержание.

При разучивании и совершенствовании сбиваний со стойки в партер упражняющийся борец атакует с дальней или средней дистанции опрокидывая манекен на ковёр.

При разучивании и совершенствовании бросков прогибом вес манекена уменьшают на 25-35%. Захватывают манекен одним из следующих способов:

- захватом туловища из под рук;
- захватом туловища с руками;
- захватом руки и туловища;
- захватом туловища с рукой;

- захватом рук сверху.

Операционная структура выполнения броска прогибом состоит из захвата – подхода - прогиба с тягой руками вверх - подбива тазом - падения на ковёр – накрывания грудью – фиксации. В исходное положение манекен возвращается самостоятельно.

Упражнение на манекене «Ванька-встанька» выполняют сериями по 10-20 бросков с отдыхом между сериями 30-60 секунд в зависимости от того, какие качества совершенствуют, скоростно-силовые или скоростно-силовую выносливость. Количество подходов 4-6.

При проведении групповых занятий рекомендуем применять манекен в круговой тренировке борцов.

Устройство «Сильвер» для совершенствования забеганий после прохода в ногу

Устройство «Сильвер» (рис. 8) предназначено для повышения эффективности забеганий после прохода в ногу и сваливания противника.

Конструктивно устройство примитивное, имеет две модификации. Первая модификация не имеет жёстких конструктивных элементов, состоит из округлого несколько уплощённого тела (2) и ноги (3). Снаружи устройство покрыто мягким эластичным материалом, обеспечивающим сохранение формы и безопасность занимающихся. Внутренняя полость, как тела, так и ноги заполнена поролоновой крошкой.

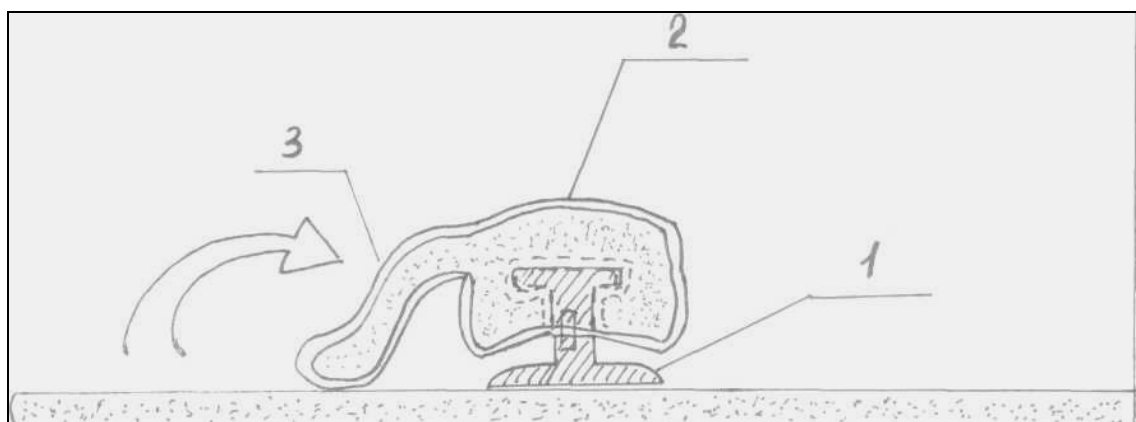


Рис. 8. Устройство «Сильвер» для совершенствования забеганий.

Вторая модификация тренажёра внешне схожа с первой, но имеет жёсткую стальную опору (1) покрытую мягким эластичным материалом и вращающейся шарнир позволяющий поворачивать устройство без трения о ковёр. Тренировка на тренажёре «Сильвер» осуществляется следующим образом.

Спортсмен, захватив ногу тренажёра выполняет забегание на 90°-180° в зависимости от поставленной тренером задачи. Наличие опоры в виде захваченной ноги «Сильвера» приближает упражнение к соревновательному эталону. При использовании первой модификации борец может выполнить, после забегания, переворот устройства не бросая захвата, что ещё больше приблизит упражнение к реальному соревновательному.

Обучение и совершенствование забеганий и переворотов захватом ноги с помощью устройства «Сильвер» позволяет получить устойчивый навык выполнения атакующего действия, оптимизировать пространственные и временные параметры движения, снизить процент травматизма спарринг-партнёра во время становления навыка, когда ещё не отточены моменты приложения усилий, траектория движения и прочие параметры упражнения.

Атакующие упражнения на устройстве «Сильвер» выполняют сериями по 10-20 забеганий с отдыхом между сериями 30-60 секунд в зависимости от того, какие качества совершенствуют, скоростно-силовые или скоростно-силовую выносливость. Количество подходов 4-6.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «Техника спортивной борьбы».
2. Расскажите о технических средствах обучения борьбе.
3. По каким причинам применение технических средств обучения (ТСО) необходимо?
4. Как технические средства обучения приемам борьбы снижают вероятность травматизма?
5. Что входит в понятие «Конструктивные особенности» ТСО?

Глава 4. Этап углубленной специализации в подготовке борцов

Задачи этапа углубленной специализации: технико-тактическое совершенствование борцов, приобретение соревновательного опыта, рост спортивного мастерства, развитие физических качеств, формирование мотивации достижения.

Данный этап многолетней подготовки борцов является наиболее ответственным в личной карьере спортсмена. В ходе реализации этого этапа решается вопрос о том, соответствует ли объект деятельности возможностям спортсмена, готов ли он занятия спортом сделать приоритетом в своей социальной жизни. Готов ли борец систематически тренироваться и выступать на соревнованиях. По сути, на этом этапе проверку практикой проходят не только волевые способности и чисто человеческие свойства спортсмена, но и тренерская концепция наставника, его профессионализм. [34]

Организационно, этап углубленной специализации, связан с пребыванием спортсменов в тренировочных группах 3-5 годов обучения и спортивного совершенствования спортивных школ, или спортивных школ олимпийского резерва по спортивной борьбе и может длиться до 4-5 лет.

Основной смысл этого этапа сформировать устойчивую мотивацию занятий спортом и мотивацию достижения высшего спортивного результата. Перевести подготовку в спортивное русло, когда доминирующим аспектом планирования становится календарь соревнований. Задачей тренера становится обучить комбинационной технике ведения поединка, выявить и закрепить коронный арсенал техники борьбы, выполнить нормативы 1 спортивного разряда. Обучить способам психологической подготовки и тактическому мышлению.

На этапе углубленной спортивной специализации подготовка спортсмена становится все более индивидуализированной, однако, среди решаемых задач есть и общие для всей команды.

4.1. Техничко-тактическая подготовка борцов

Техничко-тактическая подготовка борца - процесс формирования техники выполнения атакующей оборонительной и контратакующей техники и обучение тактике организации схватки в зависимости от собственных возможностей спортсмена, соперника, особенностей судейства и тактического плана. [28]

В борьбе следует различать общую и специальную технико-тактическую подготовку [50].

Общая технико-тактическая подготовка - это обучение базовым приёмам борьбы и их совершенствование в разнообразных стандартных и вариативных условиях схваток. К ней относится и формирование двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технико-тактического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка предполагает, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся: умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх.

В отличие от специальной, общая технико-тактическая подготовка не направлена непосредственно на достижение спортивного результата, а имеет целью изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам..

Средствами общей технико-тактической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, вправо и влево.

Общая технико-тактическая подготовленность данного спортсмена характеризует уровень учебно-тренировочной работы, проводимой с ним, в первые 2 - 3 года занятий борьбой. Специалисты по борьбе выявляют показатели такой подготовленности для определения перспективности занимающихся, хотя и не всегда успешно.

Специальная технико-тактическая подготовка - это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. **Специальная технико-тактическая подготовка** непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

В отличие от общей технико-тактической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по своему характеру к соревновательным.

По мнению И.И. Алиханова (1986), Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Как считает Г.П. Стазаев (2007), использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает хорошего эффекта, так как время, необходимое атакующему для выполнения подготовительных действий к началу приема, позволяет атакуемому принять соответствующие оборонительные меры. Комбинационная атака отвлекает соперника от истинных намерений атакующего и не позволяет предвидеть результативный приём [7].

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику свою и своих партнеров.

Технико-тактическая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые

указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки. [28]

3.2. Совершенствование техники и тактики ведения поединков

Успешность тактики ведения поединка напрямую зависит от того, насколько спортсмен владеет способами решения всех двигательных задач, возникающих в ходе поединка (разведка, атака, защита, контратака, восстановления сил и др.). Каждый борец на этапе углубленного совершенствования должен овладеть собственным арсеналом действий, позволяющих ему грамотно и эффективно вести себя в ходе соревновательного поединка с любым соперником в любой самой трудной ситуации. Достигают этого путем применения метода заданий [1, 28, 37, 44, 50], при помощи которого в тренировке моделируют фрагменты соревновательного поединка. На этапе углубленной специализации дальнейшее совершенствование тактики ведения поединка авторы связывают с тем, чтобы спортсмен умел не только атаковать, контратаковать, удерживать и наращивать преимущество. Очень важно диктовать противнику ход развития поединка, как бы навязывая ему собственную волю. Этим разделом мастерства единоборцев, как правило, овладевают с большим трудом. Между тем, в основе такой линии поведения спортсмена в соревновательном поединке лежит умение эффективно переходить от одних действий к другим. От атаки к защите, от контратаки к подавлению инициативы соперника, от разведки к преодолению его глухой защиты. Причем важно, чтобы спортсмен это делал осознанно [9].

Совершенствуют это умение при помощи того же метода заданий, ставя перед спортсменом не одну целевую установку, а две-три

последовательные цели. Причем, добиваясь того, чтобы к последующей цели борец переходил только после того, как достигнет предыдущую.

Подобная модификация метода заданий получила название алгоритмических связей [7] борцу можно давать следующие варианты дробных заданий: провести разведку, затем успешную атаку провести успешную атаку, удержать полученное преимущество; провести успешную атаку, затем переиграть его, за счет контратак; уступить сопернику допустим в спортивной борьбе, один-два балла, затем отыграть их и т.п. При этом партнер получает простое задание, за счет чего тренер усложняет условия схватки (Р.А. Пилюян, 1999).

После того, как спортсмены успешно справляются с двойными заданиями, можно переходить более сложным - тройным. Например: провести разведывательную атаку, удержать преимущество; провести коронную атаку, увеличить преимущество за счет контратаки, продемонстрировать активность; контратаковать, уйти в глухую защиту, добиться преимущества за счет непрерывных атак и т.п. Набор заданий может быть самый разнообразный. Главное они должны быть близки к тем, которые реально возникают в поединках по конкретному виду единоборств. Данную форму тренировки следует сопровождать тщательным анализом итогов выполнения поставленных заданий.

Важным элементом тактики ведения поединка является умение составлять план, а оно в свою очередь базируется на глубоком анализе сильных и слабых сторон, подготовленности соперника, своих возможностей и складывающихся в соревнованиях условий.

4.3. Расширение арсенала коронных приёмов

На этапе углубленной специализации борцы должны овладеть 4 – 6 коронными приёмами (атакующими действиями) в стойке и партере

(Г.С.Туманян, 2001). Только в этом случае, по мнению автора, они будут иметь техническое преимущество над соперниками на международном ковре.

По мнению С. А. Преображенского: «Коронный прием является как бы техническим трюком с единственным исполнителем в лице данного борца. Коронный прием может быть похож внешне на то техническое действие, которое легло в его основу, но благодаря внесенным в его структуру и характер выполнения добавлениям стал необычным, нестандартным. Вот эта его необычность, отличие от прототипа и делают его эффективным, так как большинство соперников, с которыми борцу приходится вести схватки, не знают, как защищаться от этого, приема». А.А. Новиков пишет: «Коронный прием - техническое действие, наиболее часто выполняемое тем или иным спортсменом» [23]. По мнению профессора И.И. Алиханова: «Высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приёма (что позволяет ему успешно преодолеть сбивающие факторы) и стабильностью заключительной фазы. Такая устойчивость приема против сбивающих факторов делает его для данного борца коронным» [45].

Как видим, известные специалисты [1,6 ,17, 34, 44, 50] единодушны в оценке значимости коронных приемов, и каждый подчеркнул их своеобразие. Является, пожалуй, общепризнанным, что в арсенале борца высокой квалификации должны быть коронные приемы.

Какое количество коронных приемов должно быть, по этому вопросу единого мнения в специальной литературе не выявлено. Есть борцы, которые успешно использовали два-три приема (С. Хасимиков, М. Магомедов, А.Бисултанов), а есть и прекрасно владевшие несколькими приемами (братья Анатолий и Сергей Белоглазовы, С. Андиев, С. Оганесян, В. Рубашвили, А.Медведь, Д. Тедиашвили, В. Юмин, А. Иваницкий). Но даже борцы, имеющие на вооружении один-два приема, не могут рассчитывать на их эффективность, если коронные броски постоянно не совершенствуются. И

это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспособляются и готовят противодействие;

во-вторых, у таких приемов отсутствует элемент новизны;

в-третьих, меняется сам борец, какие-то качества повышаются (например, сила, выносливость), какие-то могут снижаться (быстрота, подвижность, гибкость);

в-четвертых, соперники могут встречаться самые разнообразные: сильные и выносливые, быстрые и ловкие, сообразительные, высокорослые и низкорослые.

По мнению специалистов-тренеров чаще всего борец находит коронные приёмы самостоятельно, интуитивно. Реже их подсказывает тренер. Совершенствование же коронных приемов без тренера практически невозможно. Другой путь - внимательно наблюдать, как борются выдающиеся борцы, особенно за применением ими коронных приемов. Имеет смысл изучать коронные приемы и не у самых известных борцов. Бывает, что борец среднего класса, но какой-то прием, бросок выполняет блестяще.

Наши наблюдения показали, что спортсмен, подсмотрев прием у другого борца, не стремится копировать его. Увиденный прием - это своеобразный толчок, информация к размышлению для создания собственного коронного приема. При этом борцу необходимо максимально использовать собственные сильные качества, достоинства.

4.4. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала борца

На практике индивидуальный технический арсенал борца, по мнению Г.С. Туманяна (2001), Б.А. Подливаева (2008) нередко формируется стихийно. Тренеры стремятся, (и на это указывают программы для

спортивных школ), научить борца выполнять основные приемы и действия из всех классификационных групп. Кроме того, тренеры больше внимания уделяют приемам и связкам, которым они могут лучше научить, которые считают наиболее важными, результативными, эффективными. И, конечно, чаще всего интуитивно, опираются на собственный опыт, стремятся использовать индивидуальные особенности своих учеников.

При управлении формированием индивидуального технико-тактического арсенала борцов, по нашему мнению, целесообразно ориентироваться на следующие основные факторы. Во-первых, на наиболее результативные, распространенные приемы, которые находят успешное применение на соревнованиях крупного масштаба. Они со временем могут меняться, и их следует знать как для того, чтобы выбрать что-то для себя, так и для эффективного им противодействия. Во-вторых, на морфофункциональные особенности ученика. В-третьих, на его двигательную одаренность.

В спортивной борьбе (по данным В.Я. Шумилина А.К. Морозова, 2003) наиболее распространенной группой приёмов являются сбивания (67-70% от всех приемов, выполняемых в стойке). Наиболее часто сбивания выполняют с захватом ног противника (70 - 75% от всех приемов). Борцы легких весовых категорий сбивания с захватом ног выполняют быстрее, чем их более тяжелые коллеги. Но могут быть и исключения. Леван Тедиашвили, по словам одного из его соперников, В. Сюльжина, «захватывает ногу так быстро, как муху ловит. Невозможно среагировать. [2]

Действия борцов в схватке представляют собой цепи различных элементов. Самой простой цепью будет прием, основанный на внезапности: тактическая подготовка - техническое действие или выгодный захват.

1. Способы захватов;
2. Захват комбинационный;
3. Контрприемы;

4. Противоконтрприемы;
5. Приемы в связке с захватами и партерной техникой;
6. Защиты.
7. Выжидательное сопротивление;
8. Прием на фоне защиты;
9. Комбинации.

Далее идут более сложные варианты:

захват - тактическая подготовка - реакция соперника - техническое действие атакующего или выгодный захват;

захват - тактическая подготовка - защита соперника - техническое действие атакующего или выгодный) захват;

захват - тактическая подготовка - техническое действие соперника - техническое действие атакующего;

тактическая подготовка - техническое действие атакующего - техническое действие соперника - техническое действие атакующего.

Естественно, что ряд может прерваться на защите или контрприёме соперника.

Если в результате атаки осуществлен выгодный захват, то от него могут начинаться, например, такие цепи:

-тактическая подготовка - реакция соперника - техническое действие атакующего;

-тактическая подготовка защита соперника техническое действие атакующего;

-тактическая подготовка - техническое действие соперника - техническое действие атакующего;

-техническое действие - защита соперника - техническое действие атакующего;

-тактическая подготовка соперника - техническое действие борца.

С любого захвата может начинаться много таких связок и комбинаций.

Технико-тактические действия имеют постоянную тенденцию роста и разветвления, поскольку защитные и контратакующие действия совершенствуются и атакующий стремится противопоставить им что-то новое.

Однако не все кусты имеют такое мощное разветвление. Те из них, которые начинаются с обычного захвата, например, руки и шеи, не имеют «корней», т.е., по выражению А.И. Алиханова нижняя часть куста отсутствует. Цепи технических действий, возникающие при встречной борьбе, не столько разветвляются, сколько удлиняются.

Однако вариативность техники и тактики спортивной борьбы поистине необъятна. Поэтому в схему предложенных нами заданий вошло лишь самое, на наш взгляд, важное из арсенала техники и тактики этого вида спорта.

Многолетнее изучение технико-тактической подготовки выдающихся борцов показало, что отличает от других борцов следующее:

они упорно стремятся к излюбленным захватам, которые осуществляют различными способами с высокой точностью и стабильностью;

осуществив один из таких захватов, эти борцы, как правило, получают выигрышные баллы или побеждают. При этом варианты технических действий (ТД) они избирают с учетом характера защитных действий соперника;

защиту от одного из приемов эти борцы рассматривают как выгодную динамическую ситуацию (ДС) для проведения другого ТД.

Очевидно, что в технико-тактический арсенал выдающихся борцов входит комплекс взаимосвязанных элементов, каждый из которых они выполняют с высокой степенью автоматизма. Чем больше этих элементов, тем выше потенциальные возможности борца. Взаимосвязь этих ТТД различна, однако она должна быть прочной, гибкой и надежной. Достижение и расширение подобной взаимосвязи - резерв повышения тактико-технико-тактического мастерства борцов.

В основу комбинационных кустов положены все наиболее часто встречающиеся в борьбе захваты:

- в стойке - ноги, когда голова относительно противника спереди, ноги, когда голова сбоку, руки двумя руками, руки двумя руками сбоку, руки под плечо (противни при этом захватывает плечо снизу или туловище), рук под одноименное плечо и запястья другой руки, рывок под плечо, захват шеи и плеча, шеи с плечом сверху шеи (плеча) и бедра, захват нырком под плечо, туловищ и плеча (руки), туловища (туловища и руки) сзади;

- в партере - ноги с последующим вставанием в стойку; руки на ключ, обратный захват предплечья, обвив ноги или зацеп ног, захват или зацеп под плечо (плечи туловища сзади-сбоку с дополнительными захватами ноги или руки;

- при встречной борьбе на четвереньках - шеи с плечом сверху, ноги, при котором голова спереди, ноги, при котором голова сбоку.

Ю.А. Шахмурадов (2007), взяв за основу предложенный А.А.Алихановым (1984) «Кустовой» метод обучения технике борцов разработал более подробную классификацию техники и предложил ряд комбинаций для изучения.

4.5. Методические особенности совершенствования техники борцов

Проблема предсоревновательной подготовки борцов предусматривает неразрывное решение трех основных частей, характеризующих подготовленность спортсмена к ответственному старту:

- уровня его функциональной готовности к моменту участия в соревнованиях⁴

- уровня его психологической готовности к предстоящей деятельности в экстремальных условиях;

- устойчивости индивидуальной техники спортсмена к сбивающим

факторам физического и эмоционального утомления.

Современные правила соревнований по различным видам спортивной борьбы максимальным образом стимулируют активное ведение поединка спортсменами и эффективное проведение разрешенных технических действий. Акцент на повышение зрелищности соревнований по различным видам спортивной борьбы диктуется требованиями времени и эти тенденции в развитии современного спорта высших достижений нельзя игнорировать при подготовке спортсменов.

В этой связи особую значимость приобретает проблема совершенствования устойчивости проявления двигательных навыков спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Применительно к спортивной борьбе следует говорить, прежде всего, о совершенствовании индивидуального арсенала технико-тактических действий, объединяемых понятием «коронной техники» [1, 2, 16, 42].

Для каждого борца объем такого рода технических действий весьма индивидуален и зависит от целого ряда причин объективного и субъективного характера. Вне зависимости от вида борьбы и объема имеющейся в арсенале спортсмена «коронной техники» проблема совершенствования устойчивости ее проявления и пути практического решения этого вопроса для представителей спортивных видов борьбы являются в значительной мере однотипными. Это позволяет сделать предположение о возможности разработки унифицированных методических подходов решения этой проблемы, с учетом особенностей предстоящих условий соревновательной деятельности.

Предварительный анализ внешних условий режима соревновательной деятельности и технико-тактического арсенала, используемого спортсменами в условиях соревнований, позволил разработать модель технико-тактической подготовки борцов.

Отличительными признаками этой группы вида борьбы является то, что все технические действия проводятся, как правило, из плотного захвата за различные части тела противника. (Б.А. Подливаев, 2008).

При разработке модели тренировки для спортивной борьбы необходимо учитывать следующие факторы:

- высокое значение преимущественно тактильных способностей спортсмена,
- способности к активному ведению борьбы за выбор стандартного захвата,
- способности к программированию действий, определяющих создание стартовых условий для начала выполнения приема,
- способности к стабильному выполнению основных биомеханических параметров технико-тактического действия.

Перечисленные факторы были положены Р.А. Пилюном и В.Н. Сухановым (1999) в основу идеи разработки методических рекомендаций по совершенствованию способностей квалифицированных борцов к устойчивому проявлению «коронной техники» в условиях ответственных соревнований.

Результаты проведенных исследований позволили в обобщенном виде представить организационно-методические схемы построения учебно-тренировочных занятий квалифицированных борцов, ориентированных на преимущественное решение задачи по совершенствованию способностей спортсмена к реализации своего технико-тактического потенциала в условиях соревновательной деятельности.

Для спортивной борьбы, на этапе углубленной специализации, рекомендован вариант построения тренировки спортсменов, предусматривающий:

-задание для спортсмена: совершенствование индивидуальной техники в условиях свободной борьбы или дозированного сопротивления

соперника после предварительных спуртов с интенсивной специфической нагрузкой.

-режим работы: каждая серия состоит из повторяющихся спуртовых заданий, включающих выполнение 15 бросков борцовского манекена или 20 бросков партнера в максимальном темпе. После спуртовой серии выполняется основная тренировочная работа, состоящая в выполнении основных технико-тактических действий в течение пятиминутного периода борьбы с дозированным сопротивлением соперника и установкой на выполнение не менее 8-12 бросков в минуту.

-объем работы: каждая серия работы должна включать в себя выполнение 3-5 повторений нагрузки, при общем количестве от 1 до 3 серий такой работы за одну тренировку.

Практическая апробация приведенных вариантов построения учебно-тренировочного процесса предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов позволила существенно повысить не только устойчивость «коронной техники» борцов в соревновательных поединках, но и уровень их специальной тренированности.

По мнению Р.А. Пилюяна (1999), целью спортсмена на начальном этапе подготовки является овладение школой конкретного вида единоборств. После того, как были обсуждены основные задачи, стоящие перед тренером на этом этапе и раскрыты тонкости их решения, можно сформулировать сущность понятия - школа единоборств.

Школа единоборств - это такая система педагогических воздействий, которая позволила сформировать у ученика любовь и привязанность к конкретному виду спорта, вывела его психофизические возможности на достаточно высокий и разносторонний уровень развития, вооружила разнообразными навыками отвлечения соперника от хода ведения поединка и умениями эффективно использовать допускаемые противником промашки.

Таким образом, понятие школа конкретного вида единоборств может быть использована в двух значениях. Относительно тренера как носителя системы педагогических воздействий. В отношении ученика, как субъекта, владеющего результатами воздействия этой педагогической системы (Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов, 1999).

4.6. Тренировочные задания

Как показал анализ научно-методической литературы в технико-тактической подготовке борцов широкое распространение получил метод тренировочных заданий. Тренировочные задания позволяют дифференцированно решать проблемные стороны технико-тактической подготовки и могут быть различными.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением [37].

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях - стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения мост.

Удержание захватом руки с головой спереди. Уход с моста: переворот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста: а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку. Уходы с моста: а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику. Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища спереди: а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

2) из того же и. п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в

положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

б) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

б) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями. [5, 28]

Задания выполняются по следующей схеме.

Атакованный борец блокирует действия соперника упорами:

- *левой рукой* в правое предплечье - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;

- *левой рукой* в правое плечо - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Атакующий борец преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата, и 49 указанных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Многообразие рекомендуемых заданий это полная методическая база, так как основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках [1, 28].

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 секунд провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.
2. Стоя - лицом к лицу.
3. Стоя - спина к спине.
4. Стоя - левый бок к левому.
5. Стоя - правый бок к правому.
6. Стоя - левый бок к правому.
7. Стоя - правый бок к левому.
8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.
9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат - лицом к лицу.
12. Лежат - спина к спине.
13. Лежат - левый бок к левому.
14. Лежат - правый бок к правому.
15. Лежат - левый бок к правому.
16. Лежат - правый бок к левому. Варианты усложнения положений:
 - а) руки вверх;
 - б) руки соединены в крючок над головой;
 - в) руки выпрямлены вдоль тела;
 - г) руки соединены в крючок внизу. Расстояния между партнерами:
 - а) касаются друг друга;
 - б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.

5. Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

6. Левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).

7.левой сверху за голову, правой за кисть.

8. Правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технико-тактической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 секунд.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;

3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

- 1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
- 2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);
- 3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);
- 4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз - от себя, сверху-вниз - на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

- 1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
- 2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
- 3) устранения опоры противника;
- 4) уменьшения площади опоры;
- 5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;
- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
- умения не отступать в излюбленном захвате;
- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:

- 1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком, толчков, ложных атак;
- 2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- 3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- 4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- 5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений. [5, 32]

4.7. Зачётные требования

Примерные программы по спортивной борьбе для спортивных школ предусматривают в нормативном разделе ряд требований к технико-тактической подготовленности борца.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Иметь в своем арсенале 4-6 вариантов комбинационной атаки из 9 групп приемов в стойке, и 3-5 коронных атак в партере, средняя результативность технических действий за схватку - не менее 4-5 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.[5]

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технико-тактического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке:

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками и отвлекаться после схваток от соревновательной борьбы. [5]

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите задачи этапа углубленной специализации.
2. Что входит в понятие технико-тактическая подготовка?
3. Какие формы организации тренировок применяют в процессе совершенствования технико-тактического мастерства борцов?

4. Какие компоненты технико-тактического мастерства осваивают борцы на этапе спортивного совершенствования.
5. Дайте определение понятия «Коронная атакующая техника».
6. Какие зачетные требования по технико-тактической подготовке предусмотрены на этапе углубленной специализации?

Литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы: учеб. пос. / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 236с.
2. Бараев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования. //С.В. Бараев // Спортивная борьба.- М.: Спорт–Академ-Пресс, 2012. – С. 36 - 40
3. Баранов С.П. Технические средства обучения. / С.П. Баранов. – Изд 2-е доп. – М. Просвещение, 2013. – 246 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. – 242с.
5. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. /М.М. Боген. - М.: Физ.культура и спорт, 1985. - 192 с.
7. Варданян Д.С. Вольная борьба: Основы тренировки спортивного резерва. /Д.С. Варданян. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 127с.
8. Волков Л.В. Теоретические основы обучения: Учеб. пособие / под ред. Л.В.Волкова. – М.: Эксмо, 2002. – 213 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. /М.А.Годик - М.; Физкультура и спорт, 1980. -136 с.
- 10.Гурин Н.М. Основы обучения в спортивной борьбе: Лекция / Н.М. Гурин. - Воронеж, ВГИФК, 2007. – 22 с.
- 11.Гусейнов С.В. Технические средства обучения технике вольной борьбы: проблемы и перспективы. / С.В. Гусейнов, А.В. Подливаев. – М. Спорт-Академ-Пресс, 2005. – 97 с.
- 12.Дахновский В.С. Моделирование соревновательных условий в процессе подготовки борцов к основным турнирам / В.С. Дахновский // Тез, всесоюзн. конф. «Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов». - М.: РГАФК, 1993. - С. 90-92.
- 13.Иванов С.А. Устройство для тренировки приемов самозащиты в боевых стойках при единоборстве /С.А. Иванов. - А.С. СССР № 1094614 (Бюллетень изобретений, 1984, № 20).
- 14.Иванов А.В. Подготовка борцов на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности /А.В. Иванов: Автореф. канд. дис. 13.00.04, - СПб, 1994. - 24 с.
- 15.Иванников Н.В. Проведение учебных тренировок студентов, занимающихся вольной борьбой: Метод, реком. /Н.В. Иванников. - СПб: Образование, 2005. - 24 с.
- 16.Иванников Н.В. Силовая подготовка борцов при совершенствовании борьбы лежа /Н.В.Иванников, Б.А. Тараканов. // Вольная борьба. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2006, № 2. – С. 21-24.
17. Игуменов В.М. спортивная борьба:: учеб. пос. для студ. и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменова, Б.А.Подливаева. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
- 18.Извеков В.В. Тактическая подготовка борцов вольного стиля / В.В. Извеков, Л.М. Сусаколов. - М.: Моск. ун-т потребкооперации, 2002. - 78с.

- 19.Извеков В.В. Техническая и физическая подготовка борцов с помощью тренажеров / В.В. Извеков, А.А. Новиков, В.С. Ишков, Ю.А. Ипполитов Все-рос. науч. исслед. ин-т. физ.культ, и спорта. - М., 2000. - 49 с.
- 20.Ишков В.С. Способ отработки атакующих и защитных действий спортсмена-единоборца и устройство для отработки атакующих и защитных действий /В.С. Ишков. - А.С. СССР № 1183132. - М.: ВНИИПИ Государственного комитета по изобретениям и открытиям при ГКНТ СССР, 1991. – 8 с.
- 21.Ишков В.С. Тренажер для отработки защитных и атакующих действий спортсмена – единоборца / В.С. Ишков, В.В. Лялько. Заявка б/н от 1991 г. в ВНИИГПЭ на выдачу А.С. РФ.
- 22.Ишков В.С. Устройство для тренировки единоборцев /В.С. Ишков. - А.С. СССР № 1762951 (Бюллетень изобретений, 1992, № 35). – С. 162
- 23.Ишков В.С. Тренажер для совершенствования бросков в вольной борьбе. Авторское свидетельство № 1459671 СССР, 22 октября 1988г.- Бюллетень изобретений, 1988, № 35. – С. 154.
- 24.Карякин Б.П. Устройство для тренировки борцов /Б.П. Карякин. А.с. СССР № 353731 (Бюллетень изобретений, 1970, № 30). – С. 183.
- 25.Коблев Я.К.Борьба вольная /. /Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 160 с.
- 26.Киршев С.П. Компьютер как средство повышения эффективности учебного процесса. //Тренер: журнал в журнале. /С.П.Киршев, Н.В.Киршева. – М., 2004, № 5. – С. 23-26.
- 27.Конрад Н.И. Сунь-цзы. Трактат о военном искусстве. - М. – Фаир-Пресс., 2002. – 275 с.
28. Купцов А.П. Спортивная борьба: учебник для ИФК /Под. ред. А.П. Купцова. - М.: Физ.культура и спорт, 1978. - 424 с.
- 29.Лапутин А.Н. Технические средства обучения. учебное пособие для ин. физ.культ / А.Н.Лапутин, В.Л.Уткин. - М: Физкультура и спорт, 1990. - 80 с.

- 30.Лялько В.В. Тренажер для отработки подсечек «Краб». Заявка № 500897/12 от 5.07.97 г. в ВНИИГПЭ на выдачу А.с. СССР.
- 31.Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах / В.В.Лялько. - Минск: Харвест, 1998. – 384 с.
- 32.Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций технико-тактических задач с помощью технических средств обучения / С.В. Малиновский, В.Г. Пашинцев //Теория и практика физ. культуры. 2000, № 2, - С. 46 - 49.
- 33.Манолаки В.Г. Методика подготовки борцов различной квалификации /В.Г. Монолаки. - СПб: Изд-во СПб университета, 1993. - 180 с.
34. Мурзаков М.Н. Общая и специальная подготовка борцов вольного стиля при программированном обучении технике и тактике: учебное пособие /М.Н.Мурзаков, И.И.Тищенко, В.В.Извеков. - М: Моск. ун-т потребкооперации, 1989. - 20 с.
- 35.Новиков А.А. Устройство для тренировки борцов. А.с. СССР № 602200. - Бюллетень изобретений, 1978, № 14.
- 36.Новиков А.А. Устройство для тренировки приемов защиты от прохода в ноги. А.с. СССР № 1680237 (М.: ВНИИПИ ГКИО при ГКНТ СССР, 1991, № 36).
- 37.Ольшанский В.Г. Круговая тренировка в вольной борьбе /В.Г. Ольшанский. – Ростов н/Д, Феникс, 2005 – 124 с.
- 38.Ончурова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости /М.Г. Ончурова //Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып.5. - СПб.: .СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. - С. 151-155.
- 39.Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пос. / под ред. Р.А. Пилюяна, А.Д. Суханова. – МОГИФК, Малаховка, 1999. – 99с.
- 40.Пилюян Р.А. Формирование высшего спортивного мастерства в спортивной борьбе: Учеб. пос. / под ред. Р.А. Пилюяна. – МОГИФК, Малаховка, 1993. – 92 с.

41. Пилюн Р.А. Контроль за особенностью мотивации борцов / Р.А. Пилюн. Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1981. - С. 21 - 24.
42. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка спортсмена. /А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 273 с.
43. Солодков А.С. Физиология: общая, спортивная, возрастная. Учеб. пос. /А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. 2001. – 546с.
44. Стазаев И.П. Применение технических средств обучения в подготовке борца / И.П. Стазаев, Г.П. Стазаев, Е.Н. Ершов // Актуальные вопросы развития спортивной борьбы. – Воронеж, ВГИФК, 2018. – С. 32-35.
45. Станков А.Г. Подготовка борцов вольного стиля. Монография. /А.Г. Станков. - М., Советский спорт. 1994. - 288 с.
46. Суровцев А.В. Устройство для тренировки кистей «Шагреновая кожа» /А.В. Суровцев и Ю.В.Суровцев. А.с. СССР № 1759441. (М.: ВНИИПИ ГКИО при ГКНТ СССР, 1989).
47. Тер-Ованесян А.А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание / А.А. Тер-Ованесян. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 208 с.
48. Хасанов Г.И. Непредсказуемый манекен борца /Г.И. Хасанов. - Изобретатель и рационализатор, 1990, № 6. – С. 13-15.
49. Тараканов Б.И. Управление подготовкой борцов: монография /Б.И. Тараканов. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005 – 163с.
50. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. учеб. пос. для физкульт. вузов. В 4 кн. - Кн. 3 Методика обучения и тренировки. / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1997. – 375с.