Методика обучения технике вольной борьбы

[копии швейцарских часов](http://magazin-rulit.com/)

Актуальность исследования. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – методики на­чального обучения. Проблемам юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управле­ния подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

Методика и организация процесса подготов­ки должны совершенствоваться на основе иссле­дований соревновательной деятельности и спор­тивного мастерства, по принципу первичности соревнований и вторичности тренировки (Де­мин В.А., 1974; Новиков А.А., Пилоян Р.А.,1976; Шахмурадов Ю.А., 1997). Суть в том, что качество тренировочного процес­са можно значительно повысить, если подойти к его построению через познание соревновательной деятельности спортсменов высокой квалифи­кации.

В последние годы происходят сущест­венные изменения  в содержании  соревновательной схватки, регламенте соревнований; измени­лись представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются не­прерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрейшего решения так­тико-технических задач и применения определен­ных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы (Новиков А.А., 2003; Шахмурадов Ю.А., 1997).

Цель исследования. Совершенствование методики обучения борцов-юношей технике вольной борьбы в соответствии с условиями соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что совершенствование методики обучения технике борьбы с учетом современных требований соревновательной деятельности позволит повысить результативность выступлений юных борцов на соревнованиях.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс начинающих борцов 1-3 годов обучения.

Предмет исследования. Средства и методы обучения юношей технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности.

Задачи исследования.

1. Выявить наиболее часто выполняемые технико-тактические действия в условиях соревнований и определить особенности соревновательной деятельности, определяемые эволюцией правил вольной борьбы.

2. Разработать методику обучения технике вольной борьбы, учитывающую особенности соревновательной деятельности.

3. Экспериментально определить эффективность разработанной методики обучения технике вольной борьбы.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос (беседа, анкетирование); анализ соревновательной деятельности борцов; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов исследований.

Теоретико-методологической основой исследования являются: 1) современные концепции теории и методики физической культуры и спорта (Платонов В.Н., 1989; Матвеев Л.П., 1998; Новиков А.А., 2000; Калмыков С.В., 1994-2005; Демин В.А., 1975; Шахмурадов Ю.А., 1997; Гаськов А.В., 1999, 2000; Юшков О.П., 1994 и др.); 2) теория совершенствования подготовки спортсменов на основе синтеза достижений культур Востока и Запада в сфере физического воспитания и спорта (Калмыков С.В., 1993-2000).

Обоснованность и достоверность результатов обеспечена опорой на фундаментальные исследования в области теории и практики спорта, четким логическим обоснованием и практическим использованием широкого комплекса педагогических, математико-статистических методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования, достаточной продолжительностью, воспроизводимостью и контролируемостью экспериментов, корректностью математической обработки экспериментального материала и репрезентативным объемом выборки.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в следующем:

- показано влияние правил на соревновательную деятельность в спортивной борьбе и выявлены тенденции ее развития, обусловленные необходимостью повышения зрелищности, заключающиеся в сокращении продолжительности и возрастании интенсивности схваток, изменении структуры соревновательного арсенала технико-тактических действий, формулы поединков и регламента соревнований;

- разработана методика технико-тактической подготовки борцов 1-3 годов обучения с учетом требований соревновательной деятельности в современной спортивной борьбе.

В целом, полученные данные дополняют знания в области теории и методики подготовки спортсменов-единоборцев.

Положения, выносимые на защиту. Методика обучения технике вольной борьбы, разработанная с учетом возросших требований к ведению соревновательного противоборства, определяемых правилами соревнований.

Практическая значимость. Выводы и основные положения исследования направлены на повышение качества подготовки борцов различной квалификации. Непосредственное прикладное значение состоит в разработке и внедрении теоретически обоснованной и экспериментально апробированной методики обучения в систему подготовки борцов групп начальной подготовки ДЮСШ Улан-Удэ и Бурятии.

Апробация работы. Результаты исследования обсуждены на заседаниях кафедр ТОФВ и физического воспитания БГУ (2001-2007 гг.); семинарах тренеров Бурятии (2004-2007 гг.);  научно-практических конференциях различного уровня (Чита, 1999; Улан-Удэ, 2000-2007). Теоретические и практические результаты исследований раскрыты в 23 публикациях.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Ее содержание  изложено на 129 страницах машинописного текста. Работа содержит 15 таблиц и 3 рисунка. Библиографический раздел содержит 184 источника отечественных и зарубежных авторов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

С целью обоснования экспериментальных исследований по совершенствованию методики обучения технике вольной борьбы проведен анализ соревновательных поединков и тренировочного процесса борцов различной квалификации.

Определено, что в соответствии с современной моделью спортивного противоборства в вольной борьбе, отражающей особенности и требования со­ревновательной деятельности, а также тенденции в практике су­действа, борец должен: 1) обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими дей­ствиями от захвата ног; 2) эффективно выполнять броски с большой амплитудой; 3)  уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки; 4) уметь реализовывать стандартные ситуации (зах­ват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борь­ба в партере); 5) уметь бороться в обоюдном скрестном захвате; 6) уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях; 7) атаковать соперника с интервалом 15-25 с; 8) владеть тактикой активной борьбы за захват и пло­щадь ковра; 9) уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (кистей рук, головы сверху, руки сбоку снизу и другими захватами в стойке и партере).

Таким образом, в результате предварительных исследований выявлены резервы дальнейшего совершенствования методики обучения технике вольной борьбы приведением  ее содержания в соответствие с изменившимися требованиям соревновательной деятельности.

Несмотря на сужение и обеднение соревновательного технико-тактического арсенала современной вольной борьбы, количество приемов ее базовой техники не должно сокращаться.

Таким образом, методика обучения базовой технике вольной борьбы включает в себя изучение: 1) элементов техники и тактики: а) основных положений борца; б) элементов маневрирования; в) атакующих и блокирующих захватов; 2) технику борьбы в стойке и партере. Партер – перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и их комбинации. Стойка – сваливания сбиванием, броски наклоном, поворотом (мельница), подворотом, прогибом, нырком и их комбинации.

В первый год производилось обучение в стойке: 1) переводам рывком за руку с подсечкой; 2) переводам нырком захватом руки и бедра; 3) сваливаниям сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног. В процессе обучения объяснение выполняется в следующем порядке: начало атаки, захват, подведение собственной опоры к общему центру массы, отрыв, полет и опрокидывание (приземление). Партер: 1) переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени; переворот  забеганием захватом руки на «ключ»; переворот  накатом захватом туловища.

Второй год обучения. Стойка: 1) бросок наклоном захватом ног; 2) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги  («мельница»); 3) бросок подворотом захватом руки и шеи. Партер: 1) переворот скрестным захватом голеней; 2) переворот  переходом ножницами с захватом подбородка; переворот  перекатом  захватом шеи с ближним бедром.

Третий год обучения. Стойка: 1) бросок вращением захватом руки сверху; 2) бросок прогибом захватом руки и туловища; 3) передняя подножка  захватом плеча снизу и руки. Партер: 1) переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра; 2) бросок наклоном  захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги; 3) выход наверх выседом.

Технико-тактические действия (комбинации):

1.Перевороты – скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом. 2.Броски – накатом, наклоном, прогибом. 3.Выход наверх выседом.

В качестве основания для классификации базовых приемов  в стойке и партере выбраны следующие признаки;

1.Части тела, выполняющие основные атакующие движения, по отношению к телу соперника (простота выполнения смысловой структуры приема).

2.Приемы реализуются по баллам  и туше (вариативность, значимость, надежность, эффективность).

3.Тип вращения, определяемый захватом, где группы бросков (поворотом, поворотом, сбиванием, наклоном и т.д.) принимаются за самостоятельные единицы.

Именно  захват  определяет  тип  вращения  и  является началом проведения приема. При эффективности основных захватов приемы реализуются высокими баллами или победой на туше.

В программе предлагается для изучения ежегодно по 6 атакующих действий в стойке и партере. Таким образом, за 3 года обучения юные борцы должны овладеть восемнадцатью такими приемами. Следует оговориться: в учебно-тренировочном  процессе осваивать прием необходимо одновременно со способами тактической подготовки и рассматривать их как единое целое действие.

Приемы рассматриваются нами по фазам, так как при анализе выполняемого учеником атакующего действия тренеру легче найти ошибки в его структуре, а именно: от исходного положения до захвата, от захвата до начала атаки, от начала атаки до подведения собственной опоры под общий центр массы соперника, от подведения собственной опоры под общий центр масс до отрыва, от отрыва до опрокидывания (приземления). Такой подход позволяет оптимизировать процесс обучения, тем самым, повышая эффективность управления им.

Методика формирования навыков и умений ведения единоборства. Данная методика направлена на привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных дей­ствий на фоне высокого эмоционального возбуждения, харак­терного для игровых условий (формирование двигательного багажа, координацион­ных способностей и развитие специальных физических качеств).

Непосредственно методика применялась для формирования конкретных навыков и умений: 1) сохранения статический и динамической устойчивости в условиях противоборства; борьбы за захват; сохранения (удержания) захватов; освобождения от захватов; уклонения (ухода) от захватов, их разрыва; 2) овладение простейшими элементами тактики борьбы; 3) воспитание волевых качеств.

В процессе обучения осваивались навыки выполнения следующих операций: а) быстро и надежно осуществлять зах­ват; б) быстро перемещаться; в) предотвращать осуществление захвата соперником и своевременно освобождаться от него; г) выво­дить из равновесия; д) сковывать действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для дос­тижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); е) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; ж) готовиться к необычному началу поединка, который может пре­рываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (воз­можно, в худших условиях для одного из борющихся).

Игры в касания

Определение победителя: тот, кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются качества и навыки: видеть партнера, распреде­лять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, твор­чески решать двигательные задачи.

Основными для касания являются следующие 14 точек (табл. 1).

Таблица 1

Номера заданий для игр в касания

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Место касания | Способы касания руками | | | |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

Примечание: по вертикали обозначены места касания; по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56.

Пример определения задания. Цифра 33 говорит о том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой правого плеча партнера.

Также партнерам давались разные задания. На­пример, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б лю­бой рукой (1), борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры выглядит следующим образом: А1 – Б20.

Наблюдения показали, что игры в касания постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору сво­ей стойки. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться и сосредотачивают внимание на определенных дви­жениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляет его разворотом и вы­нужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

Применявшиеся варианты игр представлены в табл. 2

Таблица 2

Варианты способов касания руками партнера

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Борец А | Борец Б | № | Борец А | Борец Б |
| 1. | любой | любой | 9. | левой | любой |
| 2. | левой | правой | 10. | любой | двумя |
| 3. | правой | правой | 11. | левой | двумя |
| 4. | левой | левой | 12. | правой | двумя |
| 5. | правой | левой | 13. | двумя | любой |
| 6. | любой | левой | 14. | двумя | левой |
| 7. | любой | правой | 15. | двумя | правой |
| 8. | правой | любой |  |  |  |

Варианты изменения способов защиты и противодействия: 1) места касания прикрывать нельзя; 2) места касания прикрывать можно; 3) захватывать руки партнера нельзя; 4) захватывать руки партнера можно; 5) захватывать может только один из партнеров (с последующей сменой); 6) места касания прикрывать и захватывать руки партнера нельзя; 7) места касания прикрывать и захватывать руки партнера можно. При этом 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ог­раниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки: 1) в период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы кото­рых выходить запрещается) ограничивается; 2)

1.  Вводится запрещение отступать, разрешаются различные поворо­ты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Способы выравнивания двигательных различий зани­мающихся (проведение игр с форой)

1.  Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2.  Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух (и более) мест касания.

3. Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности.

Игры в блокирующие захваты

Задание игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении указанный захват, должен удержать его до конца поединка (от 3-5 до 10 секунд), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуж­дается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Площадь для игры – круг, квадрат или кори­дор, выход за пределы которых считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр и  основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (час­тями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой ру­ками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудно­сти освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой матери­ал одновременно является упражнением в решении определенных двигательных задач. На начальных этапах осво­ения игр не показываются способы правильного и наиболее рационального освобождения от захватов. При этом предоставляется возможность самостоятельно найти их. В дальнейшем уточняется техника выполнения и выбор оптимальных вариантов освобождения от захватов.

Первоначально осваиваются игры с 1 по 44. После чего изучаются игры с 45 по 88, где осво­бождение от захватов требует значительных физических усилий.

За реализацию главного задания игроку при­суждается 2 очка, за вытеснение партнера за пределы площадки – 1.

Спарринг-партнеры подбираются после проведения не­скольких серий игр с учетом степени физической одаренности: победители – в одну группу, побежденные – в другую.

Игры в атакующие захваты

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы соревновательных поединков. Задача играющего состоит в том, что необходимо добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата в течение заданного времени, сбивание соперника на колени, выход за спину, проведение сваливания, теснение).

Главное назначение этого задания – научить мыслить для решения создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов.

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противни­ком головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнут­ри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноимен­ной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

Возрастание сложности заданий: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват ту­ловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривают два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность осво­ить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 секунд и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение иг­ровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих разъяс­нений (это не касается игр в теснения).

Игры в теснения

Основ­ные правила: соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 ми в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м; 2) в соревнованиях участвуют все ученики; количество игровых попыток (поединков) – 3, 5, 7; 3) поражение за выход ногами за черту площади, касание ногой  
(рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты (начало поединка)

Занимающимся предлагается иг­ровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

Исходные положения. а) спина к спине; б) левый бок к левому; в) правый бок к правому; г) левый бок к правому; д) правый бок к левому; е) соперники разошлись – встретились; ж) один партнер на коленях, другой – стоя; з) оба соперника на коленях; и) соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; к) соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Направления усложнения исходных положений: а) руки вверху прямые; б)            руки соединены в «крючок» над головой; в)     руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Варианты начала поединков – соперники касаются друг друга; не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться за­ранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на коле­ни, либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка пре­имущества над соперником повышается по степени сложности заверша­ющего технического действия; например, сбил соперника на колени 1 балл; преследуя, положил соперника на лопатки – балла и т.д. Время, отводимое для решения постав­ленной задачи – 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и груп­повые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание ка­ната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для форми­рования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры на сохранение равновесия в разных исходных положениях: 1) в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом (туловищем) вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; 2) в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с опреде­ленной площади или заставить потерять равновесие; 3) стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: 1) в разных исходных положениях; 2) с различными захватами; 3) с ограничением площади передви­жения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Формирование умений и навыков ведения единоборства с использованием национальных видов борьбы (бурятской и русской)

Основными приемами атаки в бурятской борьбе «Бухэ барилдаан» являются следующие: 1) основанные на захватах ног; 2) проводимые с помощью ног; 3) переводы; 4) броски (табл. 3).

Таблица 3

руппировка атакующих приемов бурятской борьбы «Бухэ барилдаан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Группы приемов | Способы выполнения |
| 1 | Приемы, основанные на захватах ног (броски, сваливания, сбивания, переводы) | одной ноги (голова изнутри); одной ноги (голова снаружи); двух ног |
| 2 | Приемы, проводимые  с помощью ног | подсечкой; зацепом; обвивом; подхватом; подсадом; подножкой |
| 3 | Переводы | рывком; нырком |
| 4 | Броски | наклоном; подворотом; прогибом |

Соответственно атакующим выполняются контратакующие приемы (табл. 4).

Таблица 4

Группировка контратакующих приемов бурятской борьбы «Бухэ барилдаан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Группы приемов | Способы выполнения |
| 1 | Контрприемы от атак с захватами ног руками | при попытке захватов ног; при захвате двух ног; при захвате ноги (голова изнутри); при захвате ноги (голова снаружи) |
| 2 | Контрприемы от атак  с помощью ног | подсечкой; зацепом; обвивом; подхватом; подсадом; подножкой |
| 3 | Контрприемы при атаках переводами | рывком; нырком |
| 4 | Контрприемы при атаках бросками | наклоном; подворотом; прогибом |

Эффективными приемами бурятской борьбы являются броски через бедро, спину, прогибом с обвивом ноги, прогибом с подсечкой и нырком под руку, наклоном захватом ног, сбивания (переводы захватом ног, зацепом ноги, подсечкой, подхватом, рывком за руку, нырком). Обучаемыми изучались следующие приемы (табл. 5).

Таблица 5

Приемы для изучения на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| № | Атакующие технико-тактические действия |
| 1 | Приемы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри |
| 2 | Нырки под руку с последующим захватом ног; подъемом соперника захватом ближней ноги и разноименной руки за плечо |
| 3 | Переводы рывком за руку с последующим захватом ног; с подсечкой |
| 4 | Захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковер без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой |
| 5 | Броски через бедро, обвивом, отхватом |
| 6 | Сбивания и сваливания захватом туловища спереди |
| 8 | Приемы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри |
|  | Подсечки: разноименной ноги снаружи, изнутри, одноименной ноги изнутри |
| № | Защитные технико-тактические действия |
| 1 | От проходов в ноги без касания ковра любой частью тела: маневрированием назад, в сторону, откидыванием ног без касания ковра коленями со сбиванием соперника, остановкой головой и (или) руками |
| 2 | Освобождение от захвата головы |
| 3 | От подсечек убиранием атакуемой ноги |
| 4 | От бросков через бедро, обвивом, отхватом; в скрестном захвате |
| 5 | От переводов рывком заруку |
| 6 | От нырков |
| 7 | От сваливаний и сбиваний захватом туловища |
| № | Контратакующие технико-тактические действия |
| 1 | Контратаки – проходы в ноги (левой, правой, обеих ног; голова снаружи, внутри) после остановки (срыва) атаки соперника |
| 2 | Нырки (с последующим захватом ног;  подъемом  соперника захватом ближней ноги и разноименной руки за плечо) после остановки (срыва) атаки соперника |
| 3 | Броски обвивом, отхватом или через бедро при попытке атаковать захватом ног или туловища |
| 4 | Подсечки (разноименной ноги снаружи, изнутри, одноименной ноги изнутри) после остановки (срыва) попытки соперника атаковать захватом ног или подсечкой |

На основе опроса выявлено, что бурятская борьба способствует развитию следующих спортивно-важных качеств борцов (табл. 6).

Таблица 6

Спортивно-важные качества, развиваемые с помощью бурятской борьбы

«Бухэ барилдаан» (данные опроса 25 тренеров)

|  |
| --- |
| Спортивно-важные качества |
| Двигательная координация |
| Мышечная чувствительность |
| Быстрота простой и сложной реакции, быстрота мышления |
| Специальная выносливость |
| Скоростно-силовые |
| Гибкость и пластичность |
| Статокинетическая устойчивость, чувство равновесия |
| Психологическая устойчивость, хладнокровие, расчетливость |
| Умение предугадывать, предвидеть |
| Тактическая грамотность |
| Техническая подготовленность |
| Ловкость |

Обучение с помощью русской борьбы «в схватку»

С целью формирования умений и навыков ведения единоборства нами использовались 2 варианта борьбы «в схватку»:

а) с помощью ног; б) без помощи ног.

При этом победителем в первом случае считался тот, кто ложил соперника на лопатки, во втором случае – тот, кто первым заставлял соперника коснуться ковра (площадки).

Таким образом, в процессе обучения технике вольной борьбы использовались 2 национальных вида борьбы – русская борьба «в схватку» и бурятская «Бухэ барилдаан», которые по объему разрешенных технических действий взаимодополняют друг друга (табл. 7).

Обучение вариативному выполнению технико-тактических действий

На основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью, бесед с тренерами и спортсменами высокой квалификации (МС и МСМК), а также детального анализа техники выполнения технико-тактических действий совместно с ними выявлено, что основным для спортсмена высокой квалификации является   умение   создавать   в   условиях   поединка   выгодные

Таблица 7

Техника бурятской и русской борьбы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид  борьбы | Разрешенные приемы | Захваты;  дистанции | Определение победителя |
| Бурятская «Бухэ барилдаан» | с помощью и без помощи ног | захваты – любые (не запрещенные правилами); дистанции – ближняя, средняя, дальняя | касание любой частью тела ковра (площадки) |
| Русская «В схватку» (вариант 1) | без помощи ног | обоюдный скрестный,  нельзя распускать; дистанция – ближняя | касание любой частью тела ковра (площадки) |
| Русская «В схватку» (вариант 2) | с помощью ног | обоюдный скрестный, нельзя распускать;  дистанция – ближняя | положить  соперника на лопатки |

ситуации и выбирать момент для точного выполнения приема, причем техника выполнения приема должна обладать достаточной степенью вариативности.

Нами выделено 2 направления технико-тактической подготовки:

1) направление, предусматривающее формирование ограниченного круга приемов (часто 1-2) с достаточно большим количеством входов – способов тактической подготовки (до десяти и более). То есть разносторонняя тактическая подготовка,  позволяющая  привести противника  в удобную для  себя позицию для точного, своевременного и эффективного выполнения приема, является особенностью этого направления;

2) направление, характеризующееся формированием целого комплекса приемов с одним общим началом.

При этом, как показали наблюдения и анализ соревновательной деятельности, более распространено первое направление, преимущество которого заключается в том, что многообразие  входов позволяет ограничить воздействие сбивающих факторов  своевременно и с большой точностью, а  значит  эффективно выполнить прием. Его недостаток заключается в том, что даже при всем разнообразии очень трудно подвести противника к приему, заранее ему известному. В связи с этим техническое мастерство борца  находится в жестких рамках, освободиться от которых очень  трудно.

Второе направление также имеет свои недостатки, которые заключаются в менее точном и эффективном выполнении приемов. Однако в этой связи следует отметить, что выгодная ситуация возникает неожиданно и продолжить ее можно не одним автоматизированным приемом, а несколькими, в  зависимости от ситуации. В этом есть своя положительная сторона – это отсутствие косности даже в решении самых трудных двигательных задач, наиболее творческое ведение поединка, основанное  на широком техническом арсенале юного борца.

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов показал, что время, затрачиваемое на проведение оцененных и не оцененных технико-тактических действий, обычно не превышает 1 минуту. Оставшееся время приходится на подготовку технико-тактических действий: борьбу за захват, маневрирование и единоборство, создание необходимой ситуации для начала атаки, ложные действия, позволяющие ввести соперника в заблуждение об истинных намерениях по проведению того или иного приема, защитных и контратакующих действий (табл. 8).

Таблица 8

Временные характеристики соревновательных поединков квалифицированных борцов вольного стиля (320 схваток)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Временные характеристики соревновательных поединков | Абсолютные  значения (с) | Относительные значения (%) |
| 1 | Выполнение оцененных и не оцененных ТТД | 15 - 42 | 4,2 - 11,7 |
| 2 | Выполнение оцененных ТТД | 6 - 27 | 1,7 - 7,5 |
|  | Подготовка ТТД, защиты и контратаки | 315 - 345 | 88,3 - 95,8 |

В этой связи большое значение приобретают способы тактической подготовки. Как показали педагогические наблюдения, на этапе начальной подготовки им не уделяется должного внимания. В то же время, как уже отмечалось, эффективность, и надежность проведения приема находятся в прямой зависимости от тактических умений борцов.

Методика обучения броску поворотом через плечи «мельница» включает в себя: 1) обучение технике классической мельницы («стержень воронки»); 2) обучение вариантам мельницы: а) бросок при захвате соперником за за­пястья рук или руки атакующего; б) скручивание "мельницей" захватом шеи с плечом сверху или шеи сверху и плеча снизу; в) бросок мельницей захватом за разноименное плечо и бедро снаружи; г) бросок мельницей захватом руки обеими руками снизу-сбоку; 3) обучение захватам: в одноименной и разноименной стойках; 4) обучение способам тактической подготовки: а) применяемым после предварительного захвата (в плотном контак­те); б) применяемым с дистанции при сближении; 5) обучение действиям, обеспечивающим подготовку броска через плечи.

Нами проведен педагогический эксперимент с участием трех групп начинающих борцов:

В первой группе (экспериментальной) обучение производилось двум вариантам броска мельницей в одноименной и разноименной стойках с различными вариантами способов способам тактической подготовки.

Во второй группе (первой контрольной) обучение проводилось одному, классическому варианту броска в захвате в одноименной стойке с применением 3 вариантов способа тактической подготовки.

В третьей группе (второй контрольной) обучение проводилось одному, классическому варианту броска в захвате в одноименной стойке.

Несмотря на достаточно высокий разброс экспертных оценок, наиболее высокую эффективность продемонстрировали борцы экспериментальной группы. В третьей группе эффективность была самой низкой. Вторая группа заняла промежуточное положение.

Таким образом, результаты данного эксперимента свидетельствуют о том, что в процессе начального обучения целесообразно осваивать несколько (2 и более) варианта приема с несколькими способами тактической подготовки.

Следовательно, в процессе начальной подготовки юных борцов необходимо обучать их выполнять различные варианты конкретных приемов  из различных захватов и в сочетании с различными способами тактической подготовки.

Нами выявлены причины неэффективного выполнения технико-тактических действий (кроме недостаточно освоенного двигательного навыка проведения основной части приема или нарушения техники его выполнения).

1. Раннее или запаздывающее реагирование на использование выгодной ситуации. 2. Соперник знает, что именно какой прием будет выполняться, в каком захвате и с применением какого способа тактической подготовки. 3. Слишком длительное время «входа» в прием.

Обучение амплитудным броскам

Броски с большой амплитудой являются самыми зрелищными в борьбе, причем согласно действующим правилам, такие приемы оцениваются в 5 баллов, и борец, который провел прием, объявляется победителем периода, несмотря на общий счет. Кроме того, борец, выполнивший 2 броска по 3 балла, также оказывается победителем периода.

Способы тактической подготовки. 1. Выведение из равновесия. А захватами рук, туловища, шеи теснит Б к краю ковра, а затем, когда Б начинает противодействовать этому, проводит бросок прогибом. 2. Повторная атака. А делает попытку захватить туло­вище с рукой, а затем, после защитных действий Б, повторно вы­полняет захват и проводит бросок прогибом. 3. Сковывание. А ско­вывает Б захватом плеча и предплечья, а затем, .при попытке атакованного освободиться от этого захвата, выполняет захват за туловище с рукой и проводит бросок прогибом. 4. Вызов. А, вы­прямляясь, создает сопернику благоприятные условия для захвата туловища и в момент осуществления этого захвата выполняет бросок прогибом.

Защиты. 1. Блокировать действия нападающего плотным  сковыванием его рук, не давая осуществить захват туловища  с  pукой. 2. Захватить руку, удерживающую туловище, и перенести на нее вес своего тела, не давая возможности сопернику осуществить плотный захват.

Контрприемы. I. Бросок прогибом захватом руки и тулонишл. В тот момент, когда А захватывает туловище с рукой, Б, опережая его, выполняет бросок прогибом. 2. Перевод вращением за­хватом руки сверху. В тот момент, когда А выполняет захват ту­ловища с рукой и наклоняется вперед, Б, захватив руку сверху, выполняет перевод в партер вращением. 3. Бросок подворотом захватом руки через плечо, захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. В тот момент, когда А пытается осуществить захват, Б выполняет один из названных вариантов бросков подворо­том.

Бросок прогибом с обвивом. Броски прогибом с обвивом про­водятся, когда борцы стоят в разноименной сред­ней или высокой стойке. Бросок качественно мо­жет быть выполнен при осуществлении следующих захватов: 1) захват разноименных рук за пле­чо сверху (снизу) и запястье с последующим пе­рехватом за туловище из-под плеча; 2) Захват руки руками сбоку с последующим пе­рехватом за шею сверху с фиксацией подбородка и соединением рук в крючок; 3) захват рук за плечи сверху (снизу); 4) захват за шею и плечо разноименной руки снизу или сверху.

Исходя из педагогических наблюдений, рекомендаций высококвалифицированных тренеров и анализа научно-методической литературы (Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001) при изучении приема выполнялось 20-40 повторений на 20-25 занятиях. Их количество в каждый конкретный момент зависело от функциональных возможностей организма, тренированности, стажа занятий, возраста, целей и задач. Прием выполняется поочередно каждым занимающимся в течение 5-6 периодов по 5 минут.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ показывает, что многочисленные изменения правил привели к значительному сокращению технического арсенала борцов. Наиболее часто выполняемыми технико-тактическими действиями являются броски, переводы, сваливания и сбивания, связанные с захватами ног, а также перевороты накатом.

Особенностями соревновательной деятельности современной вольной борьбы являются повышение активности и интенсивности поединков, возрастание роли каждого выигранного балла, повышение требований к надежности технико-тактических действий.

2. На основе выявления особенностей соревновательной деятельности разработана методика технико-тактической подготовки юных борцов. Она включает в себя обучение базовой технике вольной борьбы, применение спортивно-игрового метода и использование национальных видов борьбы для формирования умений и навыков ведения единоборства, формирование вариативного двигательного навыка и обучение технике амплитудных бросков прогибом.

3. В результате экспериментальных исследований установлена достаточно высокая эффективность разработанной методики обучения технике вольной борьбы.

Так в экспериментальной группе достоверно (Р<0,05-0,001) повысились следующие показатели: количество реальных атак; интервал атаки; количество оцененных (успешных) атак;  интервал оцененных (успешных)  атак; эффективность  атак; эффективность защиты; количество выигранных баллов; средний балл (отношение всех выигранных баллов ко всем выполненным приемам в схватке). Также повысился показатель разнообразия техники. На этом фоне в контрольной группе достоверно (Р<0,05-0,001) улучшились только следующие показатели: количество реальных атак; интервал атаки; количество оцененных (успешных) атак. Остальные показатели не претерпели существенных изменений.