

**Методические рекомендации к дополнительной предпрофессиональной программе
базового уровня по виду спорта спортивная борьба «вольная борьба»**

Тема: «Обучение атакующего захвата в вольной борьбе»

Автор Рыбушкина Евгения Игоревна

Новороссийск 2022

Совершенствование вариаций атакующих захватов в борьбе

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 быстрее решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих захватов, 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 атакующих захватов в вольной борьбе в соответствии с условиями соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что совершенствование атакующих захватов в методике 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 атакующих захватов в вольной борьбе 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 атакующих захватов вольной борьбы, учитывающую особенности соревновательной деятельности.
3. Экспериментально определить эффективность разработанной методики обучения атакующих захватов в вольной борьбе.

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 культуры 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 атакующих захватов в подготовке 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 атаки в вольной борьбе, 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 атакующих захватов в систему подготовки борцов базового уровня ДЮСШ «Виктория» г. Новороссийск.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

С целью обоснования экспериментальных исследований по совершенствованию методики обучения атакующих захватов в 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 атакующего захвата, и любой его вариации.
- 2) эффективно выполнять броски с большой амплитудой;
- 3) уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;
- 4) уметь реализовывать стандартные ситуации (атакующих захватов, захватов ног, 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 первый 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 атакующих захватов в вольной борьбе приведением ее содержания в соответствие с изменившимися требованиями соревновательной деятельности.

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

Таким образом, методика обучения атакующих захватов в 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 голени; 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 атакующих 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 захвата, 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 атаки на фоне высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа, координационных способностей и развитие специальных физических качеств).

Непосредственно методика атакующих захватов применялась для формирования конкретных навыков и умений: 1) сохранения статической 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 освободиться 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.

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 пояса 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, своего атакующего захвата. 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.

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 развития атакующих захватов.

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.

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

Шей 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: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить 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 м и 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 площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

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 вверх 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 коврику; 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.

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

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 рук; б) без помощи рук.

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

Обучение вариативному выполнению атакующих захватов связок в вольной борьбе.

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

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 атакующих захватов, 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

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 и умения взять свой атакующий захват вовремя.

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 рукой. 2. Захватить руку, удерживающую туловище, и перенести на нее вес своего тела, не давая возможности сопернику осуществить плотный захват.

Контрприемы. 1. Бросок прогибом захватом руки и туловища. 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 атакующие захваты, 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 атакующих захватов в вольной борьбе. Она включает в себя обучение базовой технике вольной борьбы, разнообразие атакующих захватов и связок. Применение спортивно-игрового метода для формирования умений и навыков ведения единоборства, формирование вариативного двигательного навыка и обучение технике амплитудных бросков.

3. В результате экспериментальных исследований установлена достаточно высокая эффективность разработанной методики обучения атакующих захватов в вольной борьбе.

Так в экспериментальной группе достоверно ($P < 0,05-0,001$) 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 захватов и приемов. На этом фоне в контрольной группе достоверно ($P < 0,05-0,001$) улучшились только следующие показатели: количество реальных атак; интервал атаки; количество оцененных (успешных) атак. Остальные показатели не претерпели существенных изменений.

Список литературы:

1. Абрамов, А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. - Алма-Ата, 1991
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006
6. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 4
7. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67). -1
8. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.