

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ БОРЦОВ

Полевиков А.П.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Высокий уровень требований, которые предъявляет современный спорт к подготовке спортсменов, обуславливает необходимость многолетней систематической тренировки. Важнейшим ростом результатов в многолетней соревновательной практике является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных спортсменов.

В связи с этим в работе была поставлена задача на основе специальной учебно-методической литературы определить особенности методики обучения техническим действиям юных борцов.

Среди многих факторов, обуславливающих возможность достижения высоких результатов в спортивной борьбе, одним из основных является техническая подготовка.

Изучение технических действий предполагает определенную последовательность. Так, после овладения приемом в стойке в замедленном темпе на месте из удобных положений, создаваемых партнером, приступают к проведению его в движении. После одной-двух попыток самостоятельного выполнения приема тренер останавливается на ошибках борцов.

Освоив рациональную структуру выполнения приема из удобных положений, специально создаваемых партнером на месте и в движении, переходят к совершенствованию технического действия. Одновременно изучают простейшие способы его тактической подготовки.

По частям изучают сложные приемы. Это броски подворотом и прогибом, отдельные переводы, сваливания, а также многие технические действия в партере. Сначала необходимо создать у борцов правильное представление о разучиваемом приеме путем показа его в целом и по частям, а затем переходить к изучению отдельных частей.

Обычно выделяют наиболее важный элемент приема, на котором фиксируют внимание борцов. Так, в броске подворотом это поворот спиной к партнеру. Этот элемент разучивают с различными захватами. Вначале обучение проводят с партнером, но без броска. Тренер добивается правильного выполнения поворота спиной к партнеру, затем спортсмены переходят к изучению последующего элемента – отрыва соперника от ковра и броска. После нескольких попыток отрыва борцы выполняют поворот спиной, отрыв и бросок слитно, но в медленном темпе.

Упражнения с манекеном могут изменить структуру движения. Поэтому их используют как вспомогательные и постоянно чередуют с броском с партнером. Сначала бросок выполняют только в привычную сторону, а по мере овладения приемом — в обе.

Не следует долго задерживаться на изучении приема из статических положений, так как цель обучения — выполнение его в соревновательной схватке [1].

Обучение по частям предусматривает широкое использование подготовительных, подводящих и имитационных упражнений, которые в несколько раз сокращают сроки овладения, например, таким сложным приемом, как бросок прогибом.

Для облегчения условий проведения приема существуют следующие методические приемы:

1. Проведение приема без изменения структуры в облегченных условиях. Для этого снижают скорость выполнения приема и устраняют сопротивление партнера. Так, при бросках, связанных с отрывом и подъемом соперника в партере, партнер принимает положение высокого партера.

2. Помощь тренера при первых попытках выполнить прием самостоятельно. Например, при разучивании броска прогибом эффективна поддержка под спину.

3. Медленный темп выполнения приема. Это позволяет проследить за его деталями, внести коррективы по ходу проведения. Замедление допустимо, пока сохраняется правильная структура приема. Чрезмерное замедление может привести к нарушению механизма формирования двигательного навыка.

4. Выполнение приема с постепенным усложнением условий (увеличение скорости бросков, степени приложения усилий).

Если прием закреплен, обучение продолжается в учебно-тренировочных, а затем в тренировочных и соревновательных схватках [2].

Изучение защитных действий обычно начинают после того, как хорошо усвоен соответствующий прием. Сначала овладевают простыми защитами, потом – сложными. Простые связаны с силовым противодействием усилиям атакующего, сложные — с различными перемещениями (зашагивания, нырки, забегания, выседы и т. д.). Целесообразно изучать защиты, после которых можно переходить к активным действиям.

Контрприемы обычно разучивают после того, как борцы овладели защитой и усвоили прием, применяемый в качестве контрприема. Иногда контрприемы изучают вместе с защитой.

Своевременное исправление ошибок очень важно для правильного освоения приемов. Основные причины ошибок при выполнении приемов и упражнений следующие:

1. Неправильное представление о действии, что приводит к искажению структуры движения, его составных частей, связок и т. д.

2. Недостаточное физическое развитие или физическая подготовленность.

3. Условия (сложность приема, индивидуальные особенности соперника, его поза), затрудняющие выполнение приема.

Первую группу ошибок тренер исправляет повторным показом и объяснением, делая необходимый акцент на те движения, фазы приема, о которых сложилось неправильное представление. При этом используют такие методические приемы:

а) элемент действия, в котором допущена ошибка, выполняют отдельно;

б) прием выполняют целостно, обращая внимание на неудавшееся движение;

в) видоизменяют структуру приема. Иногда предлагают выполнить его заведомо неправильно, что исправляет первоначальную ошибку;

г) указывают ориентиры и направления усилий и отдельных движений;

д) тренер выполняет прием на борце, у которого обнаружена ошибка, и объясняет, почему прием не получился;

е) тренер предлагает выполнить прием на себе, при этом показывает борцу его ошибку, направляет движения, помогает найти правильную структуру приема.

Ошибки, связанные со сложностью выполнения приема, устраняют, упрощая условия:

а) подбором партнеров более легких, слабых и «удобных»;

б) указанием партнеру, как помочь товарищу провести прием, ибо часто партнер своими действиями (сопротивление или расслабление) делает выполнение приема невозможным;

в) проведением приема на манекене [2].

В заключении следует отметить, что овладение техническим действиям необходимо осуществлять в самых разнообразных ситуациях.

1. Иванченко, Е.Я. Теория и практика спорта «Четыре четверти» / Е.Я. Иванченко. – Минск, 1996.

2. Рудницкий, В.И. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижибицкий. – Минск: Полымя, 1990. – 141 с.