

Полученные результаты говорят о том, что различия в силовых показателях при исследовании биомеханическими методами расчета и с помощью экспериментального метода с использованием пневмодинамометрии в основном незначительны, а иногда и полностью совпадают с расчетными данными, что позволяет осуществить индивидуальный прогноз для конкретного спортсмена, учитывая его индивидуальные особенности.

1. Новиков, А.А. К вопросу о теории устойчивости основного технического действия борца в условиях схватки / А.А. Новиков, А.Н. Ленц, С.В. Суряхин // На борцовском ковче. – М.: ФиС, 1970.

2. Рудницкий, В.И. О специальной тренировке мышц рук, обеспечивающих захват при выполнении сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе / В.И. Рудницкий, С.В. Новаковский // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы науч. сес. за 1996 г. – Минск, 1997. – С. 107–108.

3. Рудницкий, В.И. Исследование эффективности использования принципов при проведении бросков участниками Кубка мира-98 по дзюдо / В.И. Рудницкий, Д.Б. Рукавицын // Программно-методическое обеспечение спортивного движения студенческой молодежи в современных условиях: сб. док. Респ. науч.-метод. конф. 10–11 февр. 2000 г. – Минск: Асар, 2000. – С. 68–69.

4. Рукавицын, Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Б. Рукавицын / БГАФК. – Минск, 2001. – 19 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБО

Сенько В.М., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На основе обобщения традиционных методик, применяемых в видах спортивной борьбы, и с учетом многолетнего личного опыта автором данной статьи предлагается следующая схема освоения и совершенствования технико-тактических действий самбо. Прежде чем приступать к непосредственному изучению бросков, анимационные должны обязательно освоить школу специальных движений и действий:

– способы маневрирования (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером);

– приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным и полным вращением) и страховки партнера;

– способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);

– специально-подготовительные упражнения имитационного характера (для задней подножки, для передней подножки, для отхвата, для подхвата, для бросков подворотом через бедро или спину, для броска через плечи, для бросков захватом ног, для бросков седом, для бросков вращением, для бросков прогибом);

– специальные подвижные игры-единоборства (в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему или спарринг-партнеру).

Начиная непосредственное обучение бросковым действиям с применением традиционных методов обучения (целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного), необходимо обязательно помнить и применять правила дидактики (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному) Большой объем технических действий нападения и защиты в стойке и партере в периоде базовой технико-тактической подготовки самбистов обязывают тренеров, работающих с резервом, постоянно находиться в поисках эффективных методов обучения начинающих самбистов основам технико-тактического мастерства.

Наибольшую продуктивность в своей творческой деятельности получают тренеры, рационально и последовательно подводящие своих воспитанников к будущим спортивным достижениям. На базе основных закономерностей формирования двигательных умений и навыков, но без учета отличительных особенностей вида спорта, биомеханических составляющих структуры приемов и условий их выполнения во взаимодействиях с соперником, общие методики не способствуют быстрому и качественному освоению сложнокоординационных, специфических действий борца.

В самбо техника нападения в стойке включает броски двенадцати классификационных групп, имеющих широкий диапазон вариантов и способов выполнения.

Как в общепринятой классификации технических действий видов спортивной борьбы (броски наклоном, поворотом, подворотом, прогибом, вращением, седом), так и в классификации самбо (броски ногами, руками, туловищем) целесообразно обратить внимание на отсутствие характеристики структуры бросков.

Предлагаемый расширенный и конкретизированный вариант биомеханической структуры бросков в самбо и дзюдо:

- броски преграждающего действия (подножки);
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- броски поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи («мельница»);
- броски подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- броски перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы, в падении с зацепами голенью или стопой).

В какой-то мере этот вариант дополняет существующие классификации и позволяет тренерам-преподавателям более доступно объяснять спортсменам особенности выполнения бросков.

Широкий диапазон приемов нападения в стойке, необходимых для освоения борцом в тренировочном процессе для последующего формирования индивидуального комплекса технико-тактических действий, способствовал созданию определенных способов распределения и последовательности освоения бросковых действий спортивной борьбы: линейного, концентрического, кустового и индивидуально-комплексного. Каждый из указанных способов имеет свои преимущества и недостатки, но в комплексе обеспечивает универсальное развитие специальной координационной способности борца и, как следствие, оптимальный подбор индивидуальных (коронных) технико-тактических действий для роста спортивного мастерства.

При применении линейного способа, процесс формирования двигательных умений выполнения отдельных элементов или броска в целом строится в следующей последовательности: первичная демонстрация броска должна способствовать проявлению повышенного интереса занимающихся к последующему освоению приема, поэтому выполнение броска должно быть максимально быстрым, качественным и привлекающим внимание занимающихся. Только после этого, отдельно по фазам и с объяснением основных нюансов техники, осваиваемый бросок выполняется борцами, применяя повторный метод обучения, с постоянным или сменяемым спарринг-партнером. Задание выполняется с определенным количеством повторений действий или с назначенным периодом времени работы.

Броски изучаются в следующей последовательности.

На месте, с подготовками (выведением из равновесия), выполняются отдельные элементы (фазы) броска. Целостное выполнение приема проводится с обязательным требованием четкости и качества проведения изучаемого действия с прогрессирующей скоростью выполнения заключительной фазы броска.

Для более качественного выполнения сближений с соперником (спарринг-партнером) при изучении многих бросков, особенно с поворотом спиной к сопернику, рекомендуется вначале освоить правильное взаиморасположение частей тела в конце первой фазы броска (входа), после чего нарабатывается умение быстрого принятия этого положения повторными выполнениями, с динамикой повышения скорости и точности входа.

Подбивающие действия, при возможности, не всегда должны приводить к падению спарринг-партнера.

Важным фактором осознанного выполнения изучаемого действия является обязательное указание обучаемым борцам сектора (места), куда должен приземлиться после броска соперник (спарринг-партнер) и оптимальной траектории полета (перемещения). Это особо значимо при выполнении бросков с поворотом к сопернику боком или спиной (т. е. с потерей зрительного ориентира).

Последующее освоение изучаемого броска организуется в движении с предварительным обоюдным захватом борцов. Взаимные перемещения и выполнение изучаемого броска проводятся с применением стандартного количества и направленности шагов. Обязательным при этой форме заданий является обучение занимающихся умению управлять перемещениями спарринг-партнера (целенаправленное воздействие руками для смещения центра тяжести соперника и синхронных передвижений вместе с ним).

Усложнение заданий создается выполнением броска в движении без предварительного захвата (захват приобретается во время сближения с движущимся навстречу спарринг-партнером).

Перемещения с партнером осуществляются как прямолинейно (вперед, назад), так и по кругу (вправо, влево).

Следующей организационной формой обучения является выполнение изучаемого броска в обусловленных ситуациях, с применением специальных заданий спарринг-партнеру по перемещению и взаимодействиям с исполнителем броска. Эффективным способом закрепления умений и реакции восприятия динамических ситуаций, создаваемых соперником (спарринг-партнером), является применение заданий по использованию момента осуществления соперником (спарринг-партнером) захвата для незамедлительного выполнения изучаемого броска.

Как связующее звено в соединении техники и тактики, в приводимой методике обучения, используется выполнение изучаемого броска с обманными действиями, где применяются приемы тактического раздела подготовки и проведения технических действий (вызов, угроза, двойной обман).

Последующее закрепление изучаемых действий осуществляется в разных по форме и содержанию учебных схватках (по заданию, с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, со сменой спарринг-партнеров). Процесс непосредственного совершенствования изученных бросков основан на применении заданий тактической подготовки, где нарабатываются умения оперативного мышления, быстрой реакции на возникающие динамические ситуации, развивается чувство антиципации (предвидения). Основным средством формирования технико-тактического мастерства борцов остаются учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки. Необходимо отметить, что с возросшими требованиями к повышению динамичности соревновательных поединков значительную роль в совершенствовании технико-тактического мастерства приобретают интервальные схватки.

Данный способ распределения технических действий предусматривает продление процесса освоения бросковых действий по направленности атаки (назад, вперед), или по структуре изучаемых бросков.

Профессором Е.М. Чумаковым был предложен концентрический способ распределения бросков для изучения, при котором броски из всех классификационных групп осваиваются последовательно от занятия к занятию, без закрепления двигательных навыков, но способствуя расширению специальной координационной подготовленности спортсменов. Этот способ может эффективно применяться при ранней специализации борцов (8–9 лет), или в первом полугодии начального периода обучения.

Для целенаправленной технико-тактической подготовки борцов к соревновательной деятельности в определенных захватах и взаиморасположениях к сопернику существенное значение имеет применение кустового способа распределения атакующих действий в стойке. В этом способе борцу предлагается овладеть выполнением бросков из разных классификационных групп с определенного захвата в разных направлениях (захват используется полностью или частично). Вариативность применения кустового способа предусматривает смену стандартных захватов и взаиморасположений.

На определенном этапе формирования базовой технико-тактической подготовки самбистов происходит конкретизирование освоенных действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей борцов и переход к целенаправленному формированию индивидуального технико-тактического комплекса борцов.

Обосновывая предлагаемую технологию обучения бросковым действиям, можно отметить следующее:

– овладевая школой специальных движений и действий, борец значительно повышает специальную координационную подготовленность;

– применение специально-подготовительных и подводящих упражнений обеспечивает предварительное освоение элементов бросков разных классификационных групп, способствующих ускоренному и качественному овладению техникой бросков;

– осуществление процесса обучения по предлагаемой организационной схеме обеспечивает освоение приемов с постепенно изменяющимися условиями выполнения;

– системное применение методики позволяет увеличивать количество осваиваемых бросков на каждом учебном занятии в геометрической прогрессии и обеспечивает тем самым возможность осуществления качественной технико-тактической подготовленности борца.

1. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко. – Минск: Польша, 1987. – 198 с.

2. Ивко, В.С. Систематизация средств развития физических качеств в спортивной борьбе / В.С. Ивко, В.М. Сенько // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч.; редкол.: М.Е. Кобринский (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч.1: Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов. – С. 119–122.

3. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978.

4. Сенько, В.М. Методика формирования и совершенствования технико-тактического комплекса самбиста / В.М. Сенько // Материалы III науч. сес. АФВиС РБ по итогам НИР за 1997 г. / АФВиС. – Минск, 1997. – 92 с.

5. Сенько, В.М. Современная направленность подготовки высококвалифицированных самбистов / В.М. Сенько // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 1998.

6. Сенько, В.М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.М. Сенько // Материалы V междунар. науч. сес. АФВиС РБ по итогам НИР за 1999 г. – Минск, 2000. – С. 123–126.

7. Сенько, В.М. Технология планирования и оперативного контроля учебно-тренировочного процесса по самбо и дзюдо / В.М. Сенько, В.В. Манинов // Материалы VIII междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. – Минск, 2005. – С. 54–61.

8. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько. – Минск: Беларусь, 1980.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 1997.