

**Из опыта тренера-преподавателя по вольной борьбе
МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»
Картыгина Сергея Александровича**

**«Методическое обоснование системы обучения
технике вольной борьбы»**

1. Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.

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. 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 быстрого решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы.

Любая форма приобщения детей к спорту должна носить творческий характер. Критерием творчества я считаю тот момент, когда ученик хочет и готов постичь смысл своей деятельности, когда у него появляется ощущение необходимости сравнить, соотнести, выбрать и найти то, что лучшим образом поможет ему добиться высоких результатов в спорте. Поэтому возникла необходимость искать новые пути решения проблем подготовки борцов. С целью активизации учебно-тренировочного процесса, повышения качества выполнения учебных программ, развития познавательного интереса, привлечения учащихся к систематическим занятиям вольной борьбой, я решил шире использовать в своей работе игровой метод.

Так как подвижные игры играют важнейшую роль в развитии детей, я стал широко использовать их, как эффективное средство при отборе детей для занятий вольной борьбой и в тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке.

Его применение позволяет заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществлять последовательное обучение, как технике, так и тактике борьбы.

Своеобразие игровой деятельности заключается в том, что общение тренера с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия

Игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей

мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость и способствует более быстрому и качественному освоению учебной программы.

Специализированные подвижные игры включают в себя специфические элементы вольной борьбы и формируют необходимые физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, использование строго регламентированного метода обучения приемам борьбы, не способствует в полной мере техническим и тактическим (например, обманным) действиям.

В схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Я считаю, что такой подход позволит улучшить методику обучения юношей, и при этом будет учтена потребность детей к игровым формам деятельности.

2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.

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.

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.

Важной задачей при проведении отбора является прогнозирование спортивных результатов. Для реализации этой задачи я применяю различные организационные и спортивные мероприятия.

В организационные мероприятия включаются агитация среди учащихся школ и их родителей посредством газет, бесед, объявлений, социальных сетей и т.д. Отбор должен носить соревновательный характер. Также зачисляю на отделения борьбы некоторых учащихся, не прошедших по конкурсу, но проявивших высокие волевые качества. К спортивным мероприятиям относится проверка уровня физической подготовленности учащихся и выявление способностей у детей к занятиям вольной борьбой. Спортивная борьба характеризуется как вид единоборства непосредственным контактом с противником, ограниченностью времени, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задач спецификой ситуации на ковре, связанной с быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. Следовательно, одним из наиболее перспективных путей реализации задач начального отбора является применение игровых комплексов с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков в условиях соревновательного поединка.

3. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.

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 выпол-

нять 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 требованиями 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.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку начинающих борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (технико-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе. Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.

В старших возрастных группах содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка. Поэтому игровые задания в учебно-тренировочных группах усложняются.

Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков. Применение игровых комплексов способствует организации учебных занятий в группах учебно-тренировочной подготовки и позволяет в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. В процессе игры допускается относительно свободный выбор действий для решения поставленных перед учащимися задач. Вместе с тем всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению своего превосходства в том или ином двигательном действии.

Вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных двигательных действий, что способствует развитию творческой инициативы, приближает игру к реальным условиям боевой схватки.

4. Теоретическая база

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовке спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д. Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

5. Анализ результативности

1. Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

2. Введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

3. Применение подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

4. Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся.

5. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки.

6. Применение игровых технологий позволило мне повысить интерес учащихся к занятиям вольной борьбой.

7.Лучше стали спортивные результаты. Мои воспитанники занимают призовые места в первенствах Республики Мордовия, муниципалитетов и в межрегиональных турнирах.

6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Вольной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Существующая в МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности. Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий.

Основное противоречие состоит в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

Выделенные противоречия были подтверждены в процессе проведения аналитического обзора литературы и результатами педагогических наблюдений, интервьюирования и анкетирования тренеров по вольной борьбе. Решение поставленной проблемы осуществлялось на основе применения игрового метода обучения и тренировки, разработанного в советской психологии и педагогике и теории физического воспитания

7. Адресные рекомендации по использованию опыта

Опыт может быть востребован учителями физической культуры, тренерами ДЮСШ. В целях обмена опытом с коллегами я провожу открытые занятия, мастер-классы, выступаю на заседаниях МО педагогов, педсоветах, республиканских и муниципальных семинарах. Размещаю свой опыт работы сайта учреждения. Рекомендован для размещения на сайте образовательного учреждения.

Список использованной литературы

1. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985, с. 30-33.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М, ФиС, 1986, с. 303.
3. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7, с. 97-111.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М., Сов.спорт, 1991, 96 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32.
6. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. и др. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе. Омск, 1984, 86 с.
7. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990, 304 с.
8. Миндиашвили Д.Г и др. Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск. 1985, 69 с.

9. Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилюяна Р.А. МОГИФК, 1991, 83 с.
10. Нелюбин В.В. Методика фазного обучения контрприемам. Л., 1980, 35 с.
11. Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1984, 54-57 с.
12. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Докт. дисс. М., 1985, 371 с.
13. Пилюян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). МОГИФК, 1988, 28 с.
14. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. Здоровье, 1980, 284 с.
15. Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации. Автореф. канд. дисс. Л., 1982, 20 с.
16. Преображенский С.А. Борьба — занятие мужское. М., ФиС, 1978, 176 с.
17. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. М., ФиС, 1960, 484 с.
18. Спортивная борьба/ Под ред. А.П. Купцова. М, ФиС, 1976, 424 с.
19. Спортивная борьба/ Под ред. Г.С. Туманяна. М, ФиС, 1985, 24-27 с.
20. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М, ФиС, 1984, 241 с.
21. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М., ФиС, 1985, 142 с.
22. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 9, 37-40 с.
23. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилюяна. Малаховка, 1993, 82 с.
24. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.
25. Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1982, 19-23 с.