**Публичное представление собственного**

**педагогического опыта**

 **тренера-преподавателя по греко-римской борьбе**

**МУДО «СДЮСШ № 4» г. Саранска**

**Юсупова Рестема Няимовича**

**Методическая проблема**: «Тактико-техническая подготовка в группах начального этапа у борцов греко-римского стиля»

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

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

Основной направленностью базовой подготовки, по мнению ряда авторов, является формирование у спортсмена богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов (приемов) избранного вида спорта.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

***2. Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения***

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как спортивная борьба может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов греко-римского стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Греко-римская борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партера и самостраховка).

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности борцов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание российских борцов от ведущих борцов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сентизитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

**3. Теоретическая база опыта**

Повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению

Ю.Д.Железняка (1980), имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С.Туманяна (1985) в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности греко-римской борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия -это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л.Дементьев и О.Б. Малков (1986) выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей».

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики борцов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А.Моргунова (1974). Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки борцов в зависимости от их морфологических показателей.

***4. Технология***

Понятие методика обучения движениям в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, отражающих закономерности, по которым происходит целе­направленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний

Методика обучения двигательным действиям подразделяется на методику первоначального освоения, методику углубленного разучивания, методику закрепления и его совершенствования

Методика начального обучения технико-тактическим действиям в борьбе обычно захватывает два этапа: на этапе ознакомления ставится задача овладеть основным механизмом технико-тактических действий; на этапе формирования двигательного умения:

1) овладеть деталями технико-тактических действий в постоянных учебных условиях;

2) овладеть правильным выполнением деталей в целостном технико- тактическом действии

Третий этап относится к спортсменам разрядникам и направлен на фор­мирование двигательного навыка в вариативных условиях и в начальном обучении не осваивается.

В методике обучения технике спортивной борьбы традиционно сложилось три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений. Целостный метод разучивания и метод разучивания по частям в ряде работ объединяют в комбинированный метод, а метод разучивания с помощью подводящих упражнений рассматривается как набор специальных упражнений с партнером

Для начального обучения важно то, что существуют два пути изучения техники:

1. непосредственное изучение техники с помощью целостного, расчлененного и комбинированного методов обучения;

2) с помощью подводящих упражнений.

Непосредственное изучение техники борьбы достаточно подробно описано в учебной литературе, а вот разучивание техники с помощью подводящих упражнений не нашло широкого распространения в начальной подготовке борцов. Широкое использование общеразвивающих и специальных упражнений позволяет постепенно подводить организм занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы.

В методике обучения приемам борьбы на первом году обучения большое место нужно отводить подводящим упражнениям. В подводящие упражнения входят общеразвивающие и специальные. Первые направлены на создание общей физической подготовки и формирование общего фундамента физических качеств и двигательных действий, вторые подготавливают к успешному освоению техники борьбы и формированию функций, необходимых для борьбы.

К подводящим упражнениям относятся игры и игровые упражнения, используемые как для общей и специальной физической подготовки, так и для разучивания технико-тактических действий.

Непосредственное обучение технике борьбы связано с изучением приемов, защит и контрприемов борьбы. Обучение технико-тактическим действиям начинается с разучивания приема на несопротивляющемся партнере к выполнению приемов в схватке на соревнованиях. Это длительный процесс, включающий в себя облегчение и усложнение выполнения технико-тактических действий в различных условиях и разными спарринг партнерами. Стабильность навыка достига­ется частым повторением приемов с партнером и простой имитацией приемов, а вариативность навыка с помощью учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток.

В методике начального обучения не придаётся должного внимания изучению элементов технико-тактических действий (стоек, дистанциям, передвижениям, захватам, освобождениями от захватов, тиснениями, маневрированиями и др. элементарным техническим действиям), и это неслучайно, так как в традиционном подходе главное научить проводить приемы. Приемы являются наиболее эффективным средством достижения победы. Изучение приемов, комбинаций и даже технико-тактических комплексов не дает целенаправленного формирования навыков ведения единоборств, они формируются бессознательно и стихийно.

Рассмотрим теперь как формируются тактические действия, наиболее характерные средства и методы их формирования в спортивной борьбе.

Е.М. Чумаков выделяет следующие методы, используемые при обучении тактике:

1. *Метод обобщенных правил, законов, аксиом.* Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п.

2. *Проблемный метод.* Он предусматривает экспериментирова­ние и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватке во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения больше применяется первый способ.

3. *Эвристический метод.* Хорошо известно: чем больше опыта у борца, тем вероятнее; что у него хорошо развита интуиция и интуитивно сам находит правильное решение. Для накопления опыта применяются следующие методические приемы:

1. фиксация - разбор ситуаций вместе с борцом;
2. варьирование - моделирование ситуаций с возможным противником или нахождение тактических решений в определенной ситуации;
3. ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций.

Обучение и использование первого метода в основном осуществляется на теоретических занятиях, роль и значение которых весьма важны. Так, А.Н.Ленц отмечал: «Теоретические занятия по совершенствованию тактики приносят очень большую пользу». Но тренеры больше полагаются на собственный опыт спортсменов. Поэтому как основное средство тактического совершенствования обучающихся выделяется условная схватка . Обуславливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и таким образом прививает ученику навыки решения тактических задач в ходе поединка (метод дифференцирования). В дальнейшем они закрепляются в вольных схватках. Специфику тактических задач и их обусловленность каждый преподаватель определяет по-своему, в силу личного опыта. Это связано с тем, что не выявлена тактическая структура поединка в спортивной борьбе.

Что касается второго и третьего метода формирования тактических действий, то их целесообразно применять с борцами высокой квалификации.

Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: борцов обучают технике борьбы и не обучают по каким тактическим закономерностям проходит противоборство, т.е. сама борьба. Считается, а это видно из мнений ведущих специалистов, что обучающиеся сами поймут и освоят эти закономерности в учебных и соревновательных схватках. Но данный процесс освоения, протекая методом проб и ошибок, характеризуется большой длительностью и хаотичностью усвоения тактических умений и навыков, а главное далеко не всегда обеспечивает их правильное формирование.

Положение, сложившееся в методике обучения ТТД в борьбе взрослых спортсменов, еще больше осложняется в работе с детьми. Традиционное обучение технике монотонно и скучно для детей, а обучение тактике для детей вообще не разработано.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой борьбы, по мнению Ю.А.Шахмурадова (1998), -значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

При разработке методики обучения базовой технике борьбы Ю.А.Шахмурадов (1998) предлагает в качестве основного метода для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон борьбы. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо готовить, считает он, юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обусловливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия , уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Таким образом, моделирование различных ситуаций борьбы позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, по мнению Ю.А. Шахмурадова, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

***5.Анализ результативности***

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Рассматриваемый возраст (10-12 лет) относится к предпубертатному и имеет свои характерные морфофункциональные и психические особенности. Так, процессы возбуждения вновь начинают превалировать над процессами торможения. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости – без которой немыслимо овладение сложными техническими движениями борьбы, то становится понятным необходимость тренировочного процесса с акцентом на формирование специфических навыков. При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, юноши в большей мере реагируют на различные раздражители и тем не менее они способны выполнять объем работы по совершенствованию вышеперечисленных качеств.

Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитие речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и элементы единоборств как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это не стимулирует возбуждение ЦНС. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому, необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими возможностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении. Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Определение содержания и последовательности обучения базовой технике вольной борьбе проходило путем сопоставления полученных результатов исследования с применением способа, предложенного в своей диссертационной работе З.Ольшевским (ПНР), основанным на применяемости и эффективности приемов.

***6. Адресные рекомендации по использованию***

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности ведущих тренеров и высококвалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Анализ соревновательной техники в греко-римской борьбе, существующих программ для ДЮСШ, позволил выявить 12 базовых приемов начального обучения в стойке и 8 основных приемов борьбы в партере. Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы греко-римской борьбы (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса борцов в группах начальной подготовки:

рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;

планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;

активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

в подготовке юных борцов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;

педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;

корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.