

## **Initial Training in Techniques and Tactics of Sports Wrestling**

**Key words:** methods of fighting techniques teaching, the stage of initial training, teaching methodology on the example of throwing a slope

**Annotation:** the paper analyzes the methods of technical preparation at an early stage in training the young freestyle wrestlers. The effectiveness of teaching methods of technical and tactical actions is proposed and justified in the article. Методами обучения техническим действиям борьбы являются целостный и расчлененный (по частям), а также созданный на их стыке расчлененно-конструктивный метод. Методом целостного упражнения производится обучение достаточно простым приемам, расчлененным методом - более сложным в координационном отношении приемам. Расчлененно-конструктивный метод предполагает комбинированное использование указанных методов, поэтому его также называют «комбинированным».

Наиболее эффективным является метод целостного упражнения. Он позволяет формировать двигательный навык с использованием различных методических приемов: последовательный переход от упрощенных форм целостного технического действия к усложненным; применение ориентиров и ограничителей; создание облегченных внешних условий; упрощение; фиксация; оказание дополнительной помощи и использование вспомогательных технических средств; переключение внимания на отдельные фазы, движения; повторяющиеся и постоянные условия; варьирование условий; игровые методы (1; 3; 6; 7; 8).

Также выделяют метод разучивания с помощью подводящих упражнений, способствующих оптимальному выполнению самого разучиваемого движения, что значительно повышает скорость его усвоения. Достоинством этого метода является не только увеличение темпов разучивания (за счет использования явления положительного переноса двигательного навыка), но и значительное сокращение травм занимающихся.

По нашему мнению, нерациональное использование комбинированного и особенно расчлененного методов может привести к формированию «прерывистого», не слитного навыка. Приведем пример: борец, осуществивший захват ног соперника, в силу сложившегося стереотипа некоторое время (доли секунды) остается в этом положении и только после этого пытается выполнить бросок (сваливание, сбивание и т.д.).

Этой паузы сопернику в большинстве случаев достаточно, чтобы защититься или более того - контратаковать. Большим резервом в обучении и совершенствовании техники борьбы является привлечение партнеров, которые обладают различными морфофункциональными характеристиками и подготовленностью.

До недавнего времени считалось, что на начальном этапе достаточно обучать приемам и затем постепенно выполнять их в соревновательных условиях, то есть включать их в

соре

вновательную деятельность. Однако при этом тренеры утекали из виду необходимость формирования навыков ведения единоборства, а также навыков выполнения приемов в условиях единоборства (2; 4; 5; 7).

В настоящее время разработана методика программированного обучения, подразумевающая разделение материала на отдельные части, реализацию в каждой из них конкретных задач и использование методов контроля за его усвоением. Программированное обучение состоит в следующем: 1) расчленение материала на минимальные «шаги», посильные для усвоения за один прием (занятие, цикл занятий), и расположение их в строгой последовательности в соответствии с возрастающей степенью трудности; 2) разработка и включение в процесс обучения системы текущего контроля, дающего тренеру информацию об усвоении занимающимися этих шагов.

С целью повышения эффективности управления учебным процессом изучаемый материал на занятии разбивается на ряд заданий. При этом возрастает доля самостоятельной работы занимающихся с учетом индивидуальных темпов усвоения знаний, умений и навыков (при постоянном контроле над их деятельностью).

Нами выявлены причины неэффективного выполнения технико-тактических действий: 1) раннее или запаздывающее реагирование на использование выгодной ситуации; 2) соперник знает, какой прием

будет выполняться, в каком захвате и с применением какого способа тактической подготовки; 3) слишком длительное время «входа» в прием.

Результаты данного эксперимента свидетельствуют о том, что в процессе начального обучения целесообразно осваивать 2 и более варианта приема с несколькими способами тактической подготовки. Для определения эффективности методики обучения технике борьбы на примере броска наклоном проведен педагогический эксперимент с участием учеников группы начальной подготовки в количестве 22-х юных борцов, продолжительностью 6 месяцев. После его окончания в ходе контрольных схваток зарегистрировано, что на 17% произошел рост количества реализованных попыток выполнить прием и на 41% увеличилось количество выигранных баллов ( $p < 0,001$ ) (табл.).

Таблица 1

Динамика показателей соревновательной деятельности юных борцов до и после эксперимента (M±t)

Технико-тактические действия в одной схватке	До эксперимента (68 схваток)	После эксперимента (76 схваток)	Динамика (%)	Достоверность различий (P)
Реализованные попытки	0,6 0,01	0,7 0,02	17	<0,001
Выигранные баллы	1,08 0,031	1,54 0,034	41	<0,001
Качество (соотношение попыток и баллов)	1,1 0,021	1,7 0,032	22.2	<0,001

При рассмотрении такого важного показателя, как качество выполненных технико-тактических действий, выявлено, что в результате эксперимента он значительно возрос. Данный показатель даст представление о том, сколько в среднем выиграно баллов за 1 прием (технико-тактическое действие, комбинация, атака). За действия захватом ног оценка превысила 1.7 балла (для сопоставления: в подавляющем большинстве случаев в этом положении даются не более 3 баллов).

Таким образом, в настоящее время разработаны теоретико-методические основы, определены задачи, средства и методы обучения технике спортивной борьбы. Показано, что освоение техники происходит неодинаково.

Выявлено, что применение специализированных подвижных игр в значительной мере позволяет оптимизировать процесс освоения технико-тактических действий. Разработана система соревнований по осязательной и произвольной программам.

Вместе с тем необходимы исследования по дальнейшему совершенствованию методики обучения для повышения зрелищности и привлечения зрителей на соревнования по борьбе.

#### References:

1. Alikhanov II. *Technique and tactics of freestyle wrestling*. Moscow, 1986; 304.
2. Groznykh GM. *Classical wrestling: the formation of the basis of the adoption of the unit*. Omsk, 1987; 64.
3. Kalmykov SV, Kalmykov SV. *Sports wrestling for the young*. Ulan-Ude, 1989; 144.
4. Kalmykov CV, Samsonov VS, Sagaliev AS. *Training in the technique of wrestling at the stage of initial training*: Bulletin Buryat State University, 12, 2012; 141-145.
5. Kondatsky I.A. Grusnykh GM, Igumnov VM. *The main methods of the establishment and co-replacement of the technico-tactical equipment in the classical school*. Omsk, 1984; 86.
6. Podlivaev BA, Mindiashvili DG, Grusnykh GM. *Freestyle wrestling: an approximate program for the system of additional education for children*. Moscow, 2003; 216.
7. Shamuradov YuA. *Freestyle wrestling: scientific and methodological foundations of long-term training of wrestlers*. Moscow, 1997; 189.
8. Yushkin OP, Shpanov VI. *Sports struggle*. Moscow, 2001; 92.

