

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего кафедрой
физического воспитания
Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия
подпись «Ю.Л.» 06 20 16 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ
тема

Руководитель Г.Н. Кочеткова
подпись, дата 01.06.16 должность, ученая степень

Г.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник Г.В. Березуцкий
подпись, дата 01.06.16

Г.В. Березуцкий
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

тема

Работа защищена « 15 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК



подпись

Н.Г. Филатова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

подпись

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

подпись

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

Выпускник

подпись

Г.В. Березуцкий

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Методы и средства тренировки в группе начальной подготовки на примере вольной борьбы» содержит 75 страниц основного текста, список использованных источников насчитывает 26. Материал иллюстрирован 2 рисунками и 19 таблицами.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ, РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ, НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.

Цель выпускного исследования – разработка и апробация методов и средств тренировки в группе начальной подготовки по вольной борьбе.

Объектом нашего исследования явился учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки вольных борцов.

Предмет исследования – методы и средства тренировки на этапе начальной подготовки вольных борцов.

Цель выпускного исследования предопределила решение следующих задач:

1. изучить теоретические основы тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля;
2. разработать методику тренировки в группе начальной подготовки на основе различных приемов различных видов единоборств;
3. экспериментально апробировать разработанную методику.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть применены в учебно-тренировочном процессе группах начальной подготовки юных борцов вольного стиля ДЮСШ.

Апробация работы: результаты, полученные в ходе исследований, были представлены на методическом совете ДЮСШ. Работа была обсуждена на базе Детско-юношеской спортивной школы №2 по видам единоборств, г. Лесосибирск.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля.....	9
1.1 Методы и средства тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля.....	9
1.2 Последовательность средств и методов тренировки борцов вольного стиля.....	12
2 Опытнo-экспериментальная работа.....	39
2.1 Организация и методы исследования.....	39
2.2 Анализ результатов экспериментальной работы.....	46
Заключение	57
Список использованных источников.....	59
Приложение А	62
Приложение Б.....	64
Приложение В	71

ВВЕДЕНИЕ

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Вольной борьбой в мире увлекаются миллионы людей. Они хотят узнать как можно больше нового о своем любимом виде спорта. В мире издано бесчисленное множество литературы по борьбе. Актуальность выпускной квалификационной работы заключается в том, что борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты в XXI в. Об этом свидетельствуют многообразие ее форм и необычайная популярность во всем мире. Борьба как феномен привлекает к себе внимание ряда научных дисциплин, таких, как медицина, педагогика, психология, биология, анатомия, философия, социология, а также история.

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в борьбе необходима, добиваться спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера.

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. Широкая сеть детских юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных секций 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. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики вольной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы. 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. Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в вольной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов и средств обучения. Не учитывающее стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики вольной борьбы.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы, какими методами и средствами тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля необходимо обучать в течение года. В какой последовательности, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях 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. В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

Цель выпускного исследования – разработка и апробация методов и средств тренировки в группе начальной подготовки по вольной борьбе.

Объектом нашего исследования явился учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки вольных борцов.

Предмет исследования – методы и средства тренировки на этапе начальной подготовки вольных борцов.

Цель выпускного исследования предопределила решение следующих задач:

4. изучить теоретические основы тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля;
5. разработать методику тренировки в группе начальной подготовки на основе различных приемов различных видов единоборств;
6. экспериментально апробировать разработанную методику.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть применены в учебно-тренировочном процессе группах начальной подготовки юных борцов вольного стиля ДЮСШ.

Апробация работы: результаты, полученные в ходе исследований, были представлены на методическом совете ДЮСШ. Работа была обсуждена на базе Детско-юношеской спортивной школы №2 по видам единоборств, г. Лесосибирск.

Структура и объём работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 26

источника. Общий объём 75 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

1.1 Методы и средства тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля

Понятие методики 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 в схватке. 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 (стойки, 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:

- фиксация - разбор ситуаций вместе с борцом;
- варьирование - моделирование ситуаций с возможным противником или нахождение тактических решений в определенной ситуации;
- 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 технико-тактических действий 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.

1.2 Последовательность методов и средств тренировки борцов вольного стиля

Если рассматривать обучение не только с точки зрения овладения техникой какого-либо движения, но и с позиций обучения всей системы организма обеспечению этих движений энергетикой, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в

развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся. Ж.Б. Ламарк сформулировал закон упражнений так: работа строит орган в меру его употребления. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения - «организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения» - впервые сформулировал Д. Дидро. Научно ее обосновал Н. А. Бернштейн, еще в 1947 г. показав, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, возникшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации не существующих ранее форм двигательных действий.

При этом организм строит свои движения не только, как утверждал Ж. Б. Ламарк, в порядке простого повторения и накопления эффекта упражнения, а путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- 1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;
- 2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);
- 3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и

совершенствование какой-либо способности (функции) существуют силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного упражнения или их серии в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

Важнейший признак физических упражнений как метода - повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта необходимо обобщенно представлять себе физиологический механизм формирования двигательного умения. Он представляет собой замкнутый процесс, начинающийся с сигнала от нервных окончаний рецепторов к ассоциативным полям коры головного мозга. После анализа поступившей информации в коре головного мозга формируется «модель потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991) и посылается в исполнительные нейроны. Сформированное и реализованное действие по той же схеме вновь воспринимается и подвергается корректировке в «механизме сенсорных коррекций».

Если в программированных видах спорта, где коррекция необходима и в начале изучения действия, и в дальнейшем только для компенсации усилий уставших мышц, то в спортивной борьбе каждое последующее однотипное движение проводится в несколько меняющейся обстановке за счет изменения взаимных поз и возмущающих движений противоборца.

Каждый преподаватель-тренер стремится воспитать спортсмена высокой квалификации. В основе формирования высокого спортивного мастерства лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

На учебных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется преподавателем. Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, преподаватели спортивной борьбы используют в учебном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие учебного материала предоставляют тренеру по борьбе неограниченные возможности для творчества. Учебно-тренировочную и воспитательную работу тренер по борьбе осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

Знания, умения и навыки борца

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в борьбе необходима добиваться спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера. В зависимости от того, кто из борцов предпринимает попытку развить активные действия, борцы делятся на - атакующих и атакуемых. Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные положения как по отношению к коврику, так и по отношению к атакуемому. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе

дает данный захват или прием в целом.

Полученные знания путем личного многократного опробования (включая выполнение приема в усложняющихся условиях, на несопротивляющемся противнике или тренировочном манекене) дополняются соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

При организации учебно-спортивной работы преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы.

В борьбе большое значение имеет проприоцептивная (или двигательная) чувствительность. Ведя схватку, борец ориентируется на определенной площади ковра. Поединок часто проходит в плотном захвате. Поэтому для борцов важна и тактильная чувствительность.

Преподаватель борьбы всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о борьбе новички имеют еще до прихода в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения к спорту занимающихся, обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученику сущности борьбы как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с борьбой преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями борца).

Формирование Двигательных навыков в борьбе

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале усвоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

Бывает, что вначале занимающийся медленно овладевает действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Четыре стадии процесса формирования навыка (генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации) при обучении борьбе имеют свои особенности.

Стадия генерализации. При разучивании техники борьбы занимающийся получает «конкретное представление о приеме или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях». На этой стадии он зачастую реагирует не только на существенные особенности приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п. Причиной скованности может послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности - серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить усвоение техники борьбы. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого, приемов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

Стадия концентрации. По мере повторения приемов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся усваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия. На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями. Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Преподаватель должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приема. В практике работы с учебной группой тренеры следят за тем, чтобы спортсмены, неверно

выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приема. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости тренеры останавливают всю группу и еще раз объясняют всем занимающимся, как нужно правильно действовать. Напряженная работа преподавателя по контролю за выполнением движений на стадии концентрации оправдана, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и тем более закрепился.

Стадия стабилизации. На этой стадии ошибки в выполнении приема исключаются, и появляется способность корректировать технику исполнения приема при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия связи с противником) или динамической ситуации (перемещение противника или собственное передвижение). Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

Стадия автоматизации. На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» в условиях большого числа сбивающих факторов.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в борьбе, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Борцам приходится выполнять приемы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

Влияние имеющихся навыков на обучение

При обучении борьбе наглядно проявляется взаимодействие навыков. Мастер спорта, прошедший хорошую школу последовательного обучения, легко усваивает новые приемы. По-видимому, в таких случаях стадии генерализации и концентрации возбуждения также имеют место, однако проходят они более легко и быстро, не вызывая заметных затруднений в освоении новых действий. Наличие двигательных навыков может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс овладения новыми приемами, может облегчать формирование нового навыка и, наоборот, затруднять этот процесс. Такое влияние образовавшихся навыков на вновь приобретаемые называется переносом навыка.

Положительный перенос может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Двусторонний перенос осуществляется при разучивании упражнений и приемов в правую и левую сторону, с правым и левым захватом руки или ноги и т. д.

Если к разучиванию приемов в противоположную сторону приступают, когда навык сформировался, но степень автоматизации его еще не велика, то перенос осуществляется сравнительно легко. Значительные, иногда и непреодолимые трудности двустороннего переноса встречаются, когда навык прочно усвоен и, главное, получил психологическое закрепление (успешно применялся в соревнованиях), а вновь разучиваемое движение, напротив, не было подкреплено практикой.

Образование навыка затруднено в том случае, если способы решения сходной двигательной задачи различны. Такой перенос называется ограниченным.

Сходство двигательной задачи (изменение тела партнера по отношению к коврику) и способов ее решения наблюдается при разучивании приемов техники по классификационным группам, представляющим собой объединения приемов, сходных по способу выполнения (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и т. п.).

В связи с этим преподаватель должен избирательно подходить к планированию разучивания приемов, представляющих различные группы классификации. Так, общеизвестно, что структура броска прогибом оказывает положительное влияние на освоение большинства приемов, выполняемых назад по отношению к атакующему (броски и переводы вращением. Некоторые варианты бросков поворотом, большинство контрприемов в стойке), а броски подворотом (бедро) способствуют освоению большинства приемов, выполняемых вперед по отношению к атакующему (броски наклоном с различным действием ног, подхваты, передние подножки и пр.).

Наиболее часто встречается обобщенный перенос, когда освоенный навык оказывает положительное влияние на формирование нового, не имея с ним сходства в структуре.

По мере усвоения большого количества групп приемов возможности изучения новых приемов повышаются. Так, группы переворотов забеганием, переходом и разгибанием и группы бросков наклоном, поворотом, подворотом и скручиванием в практике соседствуют, и изучение их в указанной последовательности не вызывает у тренеров методических трудностей. Ничего нельзя сказать о заметном положительном влиянии на образование навыков выполнения приемов таких групп, как броски вращением и броски скручиванием; перевороты скручиванием и перевороты накатом; переводы нырком и переводы выседом и т. д. Усвоение их облегчается, если занимающиеся имеют определенную базу двигательных навыков. При этом важно учитывать умение борца сосредоточивать свои усилия на определенных частях движения и в определенном направлении, умение изменять величину амплитуды и скорость выполнения приема и т. д.

В практике учебно-тренировочной работы бывают случаи, когда имеющиеся навыки тормозят образование новых. Такое явление называется отрицательным переносом и чаще всего наблюдается при переучивании неправильно усвоенных движений. Это, как правило, основные движения атакующего борца: прогиб, наклон, вращение и др. Тренерам необходимо иметь

в виду, что способы выполнения приемов, их частей, захватов и вариантов исключительно многообразны и каждый из них в определенных условиях в зависимости от многих причин может оказаться рациональной индивидуальной особенностью техники. Поэтому не все следует рассматривать с позиции правильного и неправильного усвоения, а иногда следует проследить возможность достижения конкретного спортивного результата необычным способом.

Принципы построения учебного процесса

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, во время тренировок. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

Средства и методы подготовки в борьбе

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания нет четкого разграничения таких часто используемых понятий, как средство и методы.

Под средствами понимают физические упражнения, а под методами - способы использования этих упражнений. Однако такой подход удовлетворяет тренеров по тем видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий, возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

Если обратиться к словарю С.И. Ожегова (1972), то эти и сопутствующие им термины определяются следующим образом:

- метод- это способ практического осуществления или теоретического исследования чего-либо;
- методика - совокупность методов обучения (исследования);

- методология - учение о научном методе познания, совокупность методов, применяемых в науке;
- прием - способ осуществления чего-либо;
- средство — прием, способ действия для достижения чего-либо, орудие (приспособление) для осуществления какой-либо деятельности;
- упражнение — занятие для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения.

Таким образом, для того чтобы говорить на одном языке, хотя бы в ситуационных видах спорта, необходимы некоторые уточнения (добавления) в терминах, и, в связи с этим, целесообразно считать:

- приемами - специфические действия, приводящие к выигрышу в спортивном состязании;
- средствами подготовки - упражнения, с помощью которых усваиваются эти приемы;
- техническими средствами подготовки — приборы, использование которых позволяет более успешно применять упражнения;
- природными средствами подготовки (реабилитации) — природные факторы, позволяющие создавать физиотерапевтический эффект;
- методами - способы (вариации) использования упражнений (внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их

конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные) (табл. 1).

Таблица 1 - Упражнения используемые, как средство подготовки юных борцов

Общеразвивающие		Специальные		Основные	
				Трен ковочные с партнером	Соревновательные схватки
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	в строю по элементам	учебные
строевые	гимнастические	без партнера	без снарядов	в строю в целом	учебно-тренировочные
со снарядами	спортивные игры	с партнером	со снарядами	вне строя попеременно	тренировочные
на снарядах	плавание	на обучающих машинах	на тренажерах	вне строя с условным сопротивлением	вольные
	легкоатлетические			вне строя с ролевыми заданиями	
	гребля		на тренажерах		
	туризм и др.				

Более подробно методы использования средств физической подготовки для всех видов упражнений описаны в литературе по теории и методике физической культуры (Л.П. Матвеев, 1991; Теория и методика физического воспитания, 2013).

Методы обучения

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами (табл. 2, 3, 4).

Таблица 2 -Методы использования различных упражнений в процессе обучения юных борцов.

Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
Методы обучения приемам (действиям)		
технике	тактике	разносторонней координированности
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	с встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идео моторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	соревновательный
соревновательный (на демонстрацию)	соревновательный (на демонстрацию)	

Таблица 3 - Методы использования различных физических упражнений в процессе подготовки юных борцов

Методы повышения физических качеств:			
силы	быстроты	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и тл.			

Методы повышения физических качеств:			
силы	быстроты	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и тл.			

Таблица 4 - Методы использования различных упражнений в процессе технико-тактического совершенствования юных борцов.

Методы совершенствования приемов (действий)		
техники	тактики	специальной ловкости (как?)
целостное изучение	идеомоторный	целостное изучение
идеомоторный	игровой	повторный
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме (круговой)	идеомоторный
с условным динамическим сопротивлением		круговой
с дозированным сопротивлением		игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов		соревновательный
соревновательный (схватки по заданию для обоих борцов)	соревновательный — с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	
соревновательный (схватки по заданию для противника)	соревновательный - с ролевыми заданиями для противника (круговой)	
соревновательный (вольные схватки)	соревновательный (вольные схватки)	
соревновательный (смена противников) (круговой)	соревновательный (смена противников) (круговой)	

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом.

Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями

занятий. Научно-методическая и техническая подготовленность самого преподавателя оказывает существенное влияние на выбор методов обучения.

Устные средства передачи знаний

Объяснение, рассказ и беседа являются основными методами устной передачи знаний в обучении борьбе.

Объяснение. При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики), при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение - основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и

ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности.

Методические приемы

Сложность процесса борьбы, риск получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействием одинаковым для всех занимающихся. Подсчет нецелесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких, как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное

выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

Ознакомление с приемом.

Этот этап освоения борьбы может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдений за соревнованиями и т. д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта. Одной из причин ошибочных действий новичков в период ознакомления является то, что они не осознают места и значения изучаемого приема в общей системе техники и тактики борьбы.

Преподаватель имеет возможность связывать структуру нового приема непосредственно с положениями и изменениями позы занимающихся (бросок прогибом, перевод вращением, переворот забеганием и т. д.). Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения - это занятия по борьбе. С показом и опробованием приема в целом занимающиеся могут встретиться при общении со спортсменами из других коллективов или в самостоятельной работе. Это нежелательно, так как преподаватель придерживается своей избранной последовательности в изучении приемов. Поэтому в ходе учебного процесса ему постоянно приходится следить за тем, чтобы все занимающиеся успевали усваивать новый учебный материал и чтобы никто из них не применял приемов, изучение которых намечено на последующие уроки. Вместе с тем интерес и активность занимающихся не следует ограничивать только организованными занятиями в секции.

Детальное разучивание

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При

этом занимающиеся осваивают составные части приема, степень приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

Изучение приемов в целом. Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Общепринятым считается применение целостного метода для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части, например, броски прогибом, подворотом, вращением. Хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению этих приемов могут разучиваться отдельно, тем не менее, основное действие атакующего следует усваивать в целом.

Это связано с тем, что для выполнения указанных приемов атакующий должен вывести свое тело из состояния устойчивого равновесия. Поэтому все, что выполняется до момента выхода атакующего из равновесия, может быть разделено на составные части, а то, что выполняется после этого момента, разделять нельзя.

Только в исключительных случаях, применяя необходимые средства страховки, можно расчленив и эту часть приема. При обучении целостным методом необходимо:

1. Детально ознакомить занимающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема. Выполнять имитации приема.

2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема.

3. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т. д.).

4. Оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

Изучение приема по частям. Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например, переворот забеганием с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ - это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание - все это отдельные части приема, раздельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным урок и т. д. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению приемов.

Закрепление и совершенствование навыков

Задача третьего этапа обучения - сделать усвоенные приемы доступными для занимающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках (см. схему).

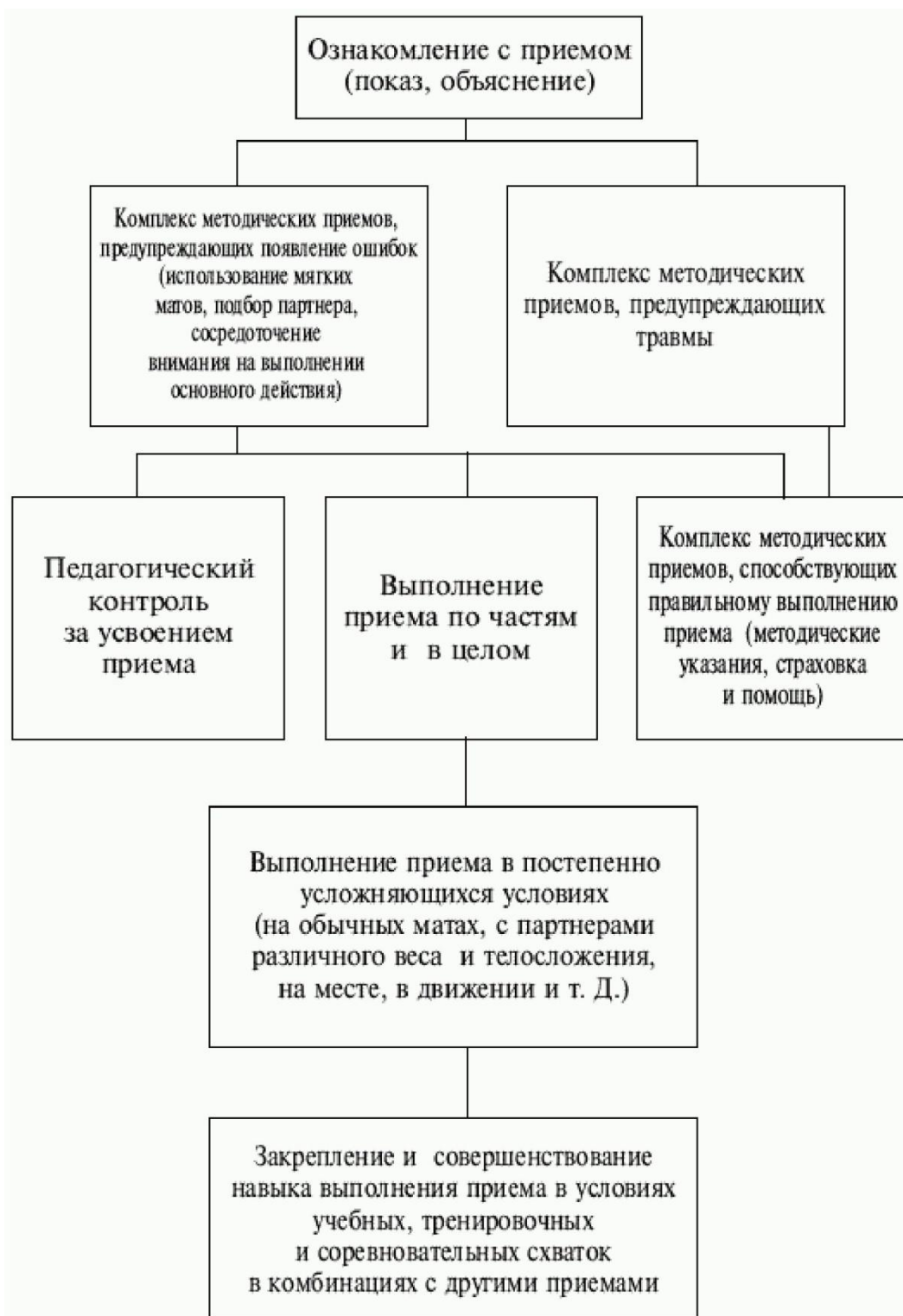


Рисунок 1 - Схема изучения приема

Данное деление структуры процесса обучения соответствует действительным этапам формирования знаний, умений и навыков в борьбе. Однако это не означает, что спортивное мастерство каждого из борцов складывается строго в соответствии с данной схемой.

Этапы обучения в каждом конкретном случае бывают неодинаковы по своему значению. Иногда отдельные приемы борьбы усваиваются в общении с

другими спортсменами и совершенствуются на соревнованиях. В таких случаях борцы проходят одновременно все этапы обучения, но они не так четко выражены.

Борцы знают множество приемов, но в соревнованиях и даже тренировках применяют только очень небольшую их часть. Следовательно, этапы ознакомления и разучивания данных приемов ими пройдены основательно, но этап закрепления и совершенствования всей техники пройден поверхностно.

Разделение на этапы позволяет изменить последовательность протекания процесса обучения. Так, во время изучения приемов целостным методом некоторые слабоуспевающие усваивают приемы по частям. Еще чаще приходится возвращаться к совершенствованию приема и даже разучиванию дополнительных вариантов после того, как прием уже опробован в соревнованиях.

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится различное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся (табл.5).

Таблица 5 -Схема взаимодействия преподавателя с занимающимися при обучении

Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного действия атакующим	Сверяют свою оценку с оценкой преподавателя
После первых выполнений приема каждым из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Залают вопросы
Отвечает на вопросы занимающихся, уточняет основное действие атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание к повторному выполнению приема в целом	Повторяют прием, стараясь правильно выполнить основное действие атакующего и добиваясь правильного выполнения приема в целом. Партнеры усиливают сопротивление, однако способствуют тому, чтобы прием подучался
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнеров, выполнение на Месте, в движении!	Повторяют прием
<i>Разучивание приема в целом</i> Указывает на общую последовательность действий занимающихся при выполнении приема в целом	Продумывают последовательность действий при выполнении приема в целом
Даст указание делать подводящие упражнения в парах, что повышает возможности занимающихся выполниться основное действие атакующего	Выполняют упражнения
Напоминает последовательность действий занимающихся, выполняющих роль атакующего и атакуемого	Каждый продумывает последовательность своих действий
Даст указание выполнять упражнения, имитирующие основу структуры изучаемого приема	Выполняют имитации (действия атакующего и движений атакуемого отдельно)
Дает указание выполнить прием в целом	Выполняют прием, стараясь соблюдать общую последовательность действий. Партнеры способствуют выполнению приема
После первых выполнений, представляющих собой целостный прием,	Выполняют прием, оценивая свои действия после каждого выполнения.

преподаватель сосредоточивает внимание занимающихся на основном движении атакующего и дает указание продолжать выполнение приема	Партнеры способствуют выполнению приема
Оценивает выполнение приема в целом исходя из качества выполнения основного действия атакующего	Сравнивают оценку преподавателя со своей оценкой
После первых выполнений каждым из занимающихся преподаватель спрашивает, какие имеются вопросы	Задают вопросы
Отвечает на вопросы, уточняет основное движение атакующего и наиболее важные детали приема. Дает указание продолжать выполнение приема в целом	Продолжают выполнять прием, соблюдая последние указания преподавателя. Партнеры способствуют выполнению приема
Усложняет условия выполнения приема (подбор партнера, выполнение на месте, в движении)	Повторяют выполнение приема с учетом усложнения условия его проведения. Партнеры усиливают сопротивление, однако способствуют тому; чтобы прием получился
При закреплении и осознании навыков Ставит задачу «выполнять прием с определенным захватом»	Выполняют задание. Партнеры не знают содержания задания
Ставит задачу преодолеть сопротивление партнера при выполнении определенной части приема, (захвата, отрыва от ковра и т. п.)	Выполняют задание. Партнеры оказывают нарастающее сопротивление при выполнении отдельных частей приема
Ставит задачу выполнить прием в комбинации с другими приемами	Выполняют задачу
Ставит задачу выполнить прием при различной активности партнера	Выполняют задачу. Партнер, согласно указаниям тренера, наступает, отступает или ведет пассивную борьбу

Для определения причин неправильного выполнения приема борьбы следует определить, в какой стадии его проведения происходит ошибка (подход, отрыв, основное действие атакующего, разворот, завершение, удержание). Так, если занимающийся ошибается в последовательности применения действий или забывает некоторые из них, значит, он неправильно представляет общую структуру приема. Устранить такую причину можно с помощью повторного объяснения и показа приема. Однако могут быть случаи, когда занимающиеся имеют полное представление о структуре и последовательности выполнения

частей приема, но при выполнении допускают ошибку, связанную с неумением действовать в определенную сторону (вправо или влево).

Одной из причин появления ошибки при проведении приема является недостаточная физическая подготовленность занимающихся, плохая координация движений. Бывает, что одна ошибка вызвана несколькими причинами или одна причина лежит в основе нескольких ошибок. Поэтому тренеры всегда стремятся найти главную причину, устранив которую можно серьезно улучшить выполнение приема в целом.

Специалисты по борьбе в большинстве случаев формируют навык выполнения приема вокруг основного действия атакующего борца. К этому есть серьезные методические основания. Если занимающийся все действия, кроме основного, выполняет хорошо, значит преподаватель поспешил перейти к выполнению приема в целом (будь то при обучении по частям или целостным методом). Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема.

В случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное его выполнение.

Если ошибаются отдельные занимающиеся, то преподаватель вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудности в обучении при выполнении приемов часто являются причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство

предупреждения многих ошибок в обучении - целенаправленная деятельность преподавателя.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА

2.1 Организация и методы исследования

Эффективность занятий начальной подготовки в спортивной борьбе в основе определяется организацией и методикой занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются в занятиях, какова методика их использования и как организован процесс занятий, с учётом личностных особенностей, состояния здоровья, - степень восстановления функций организма после тренировочного занятия, способность организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.

С учетом изложенного, направленность настоящего исследования заключалось в дальнейшем совершенствовании системы технико-тактической подготовки на начальном этапе в вольной борьбе.

Исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы №2 по видам единоборств, г.Лесосибирска Красноярского края.

Этапы реализации опытно-экспериментальной работы представлены в табл. 5-6 -7.

В педагогическом эксперименте приняли участие 21 занимающийся вольной борьбой.

Для решения поставленных задач, а также с целью получения оценки морфофункционального состояния занимающихся были использованы следующие методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации;

Анкетирование;

Педагогическое наблюдение;

Педагогический эксперимент;

Хронометрирование;

Контроль развития гибкости;

Определение силовой выносливости;

Контроль развития силы;

Оценка функционального состояния:

Индекс РУФБЕ

Беговой тест А.И. Завьялова

Математическая статистика

Анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации проводился с целью выяснения следующих вопросов:

- содержание требований к организации методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных борцов;

- методы косвенного определения индивидуальной предрасположенности организма к переносимости различного типа нагрузок во время тренировочных занятий;

- методики организаций методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных борцов, предложенные другими авторами и др.

Анкетирование и интервьюирование проводилось с целью определения мнения ведущих тренеров ДЮСШ по вопросу содержания и объема методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных борцов вольного стиля. Беседы с тренерами и специалистами по вольной борьбе, а также интервьюирование нами проводилось на соревнованиях, проводимых в 2014 - 2016 году.

Всего нами было опрошено 80 специалистов по вольной борьбе (вопросы анкеты см.приложение 1).

Педагогическое наблюдение за занимающимися осуществлялось в процессе тренировочной деятельности. Оно было направлено на фиксацию следующих параметров: объёма и интенсивности физических нагрузок; направленности упражнений, применяемых в процессе тренировочных занятий; условий проведения занятий, контрольных испытаний, медико-биологических и педагогических исследований состояния организма, отношения занимающихся к

процессу тренировок.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся на начало эксперимента и отслеживания динамики его изменения в процессе исследования. Для оценки физической подготовленности занимающихся использовались упражнения и тесты, часто применяемые и рекомендованные Б.А. Ашмариным [1].

Тест для контроля развития гибкости.

Наклон туловища вперёд из положения основной стойки, стоя на гимнастической скамейке. Испытуемая делает максимальный наклон вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе, и фиксирует нижнюю точку касанием рук на шкале сантиметровой линейки.

Тест для определения силовой выносливости.

Опускание и поднятие туловища. Сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Ноги фиксируются с помощью партнёра (определение уровня силовых способностей мышц пресса): тест заключается в выполнении максимального количества подъёмов корпуса без учёта времени, но и без остановок. Дыхание должно быть ритмичным, с выдохом на каждый сед.

Тест для контроля развития силы.

Сгибание и выпрямление рук в упоре. Из положения упора рук о скамейку, ноги вместе, не прогибаясь, испытуемый, сгибая руки в локтевых суставах, касается грудью скамейки. Затем возвращается в исходное положение (подсчитывается количество раз).

Хронометрирование тренировочных занятий начальной подготовки по вольной борьбе проводилось с целью определения продолжительности отдельных частей тренировочных занятий, физических упражнений и их элементов, а также регистрации времени отдыха на занятии, необходимых для оценки и регулирования величины физической нагрузки. Для достижения этих целей осуществлялось педагогическое наблюдение за деятельностью занимающихся с регистрацией их временных характеристик по каждому виду физической активности с помощью ручного секундомера, измерение

артериального давления, пульса. Полученные в процессе хронометрирования занятия оперативные данные вносились в протокол, с последующей их обработкой и вычислением.

Педагогический эксперимент является основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи, и проверялась выдвинутая гипотеза. Он был организован с соблюдением общепринятых принципов [6]. Организация экспериментального исследования включала в себя два этапа с констатирующей и формирующей направленностью. В констатирующем эксперименте выполнены комплексные обследования состояния занимающихся. Программа обследования включала оценку уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности. Повторные комплексные обследования через 8 и восемнадцать месяцев (от первого обследования) позволили отследить динамику физического развития, функционального уровня. Формирующий эксперимент был посвящен обоснованию эффективности методики проведения занятий. Главное внимание в этом эксперименте уделялось технико-тактической подготовки на начальной этапе в вольной борьбе. Критерием эффективности предложенной формы проведения занятий служили: уровень состояния здоровья, физического развития и положительное влияние нагрузок на организм занимающихся. Организация тренировочного процесса и экспериментального исследования проводилась с учётом общеметодических принципов в физическом воспитании: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, чередования нагрузки и отдыха, постепенности [6].

Исследование проводилось с сентября 2014 года по май 2016 года. На начальном этапе решалась задача по изучению программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования. В основной части педагогического эксперимента предусматривалось решение главных задач исследования и достижение оптимального эффекта в содержании и объеме базовой техники на начальном этапе подготовки борцов вольного стиля

Индекс Руфье являлся косвенным показателем функциональной работоспособности и рассчитывался после проведения 30 приседаний за 30 секунд. Полученные данные рассчитывались по формуле:

$$\frac{j}{R} \frac{P_1 - 4 - P_2 - 4 - P_3 - 2}{100}$$

где P1- ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минут отдыха);

P2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя);

P3 - ЧСС через 1 минуту после нагрузки;

Оценка: 0 - отлично; 0-5 - хорошо; 6-10 - удовлетворительно; 10-15 - слабо; 15 - неудовлетворительно (100). В процессе занятий измерялась пальпаторно частота сердечных сокращений для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и нормирования режимов двигательной деятельности.

Беговой тест А.И. Завьялова [4] для начальной подготовки борцов Бег является естественным упражнением для любого человека. Главное преимущество такого теста заключается в том, что его можно гармонично включать в разминку на каждом занятии и получать обратную информацию о состоянии организма на данный момент. Также, сравнивая с предыдущими результатами теста, можно следить за процессом развития физической подготовленности, максимально используя принцип обратной связи.

Осуществлялся этот тест просто. Занимающиеся в начале занятия выполняли бег в течение 3 минут с частотой шагов 140 в минуту и длиной шага 0,9 м. Длина шагов размечалась специальной разметкой, а частота шагов задавалась метрономом или ритмической музыкой. После окончания равномерного бега по команде тренера занимающиеся подсчитывали пульс. Далее на основании полученного результата теста им давалась индивидуальная беговая тренировочная нагрузка в соответствии с их функциональным состоянием.



Разметка дорожки для
проведения бегового теста
А.И.Завьялова
- длина шага 0,9 м,
- частота шагов 140 в мин.

Л I I I I I I V

Рисунок 2 - Разметка беговой дорожки для проведения бегового теста

Метод математической статистики

Для обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования применялась математическая и статистическая обработка данных.

Математическая обработка материалов проводилась методом вариационной статистики в соответствии с рекомендациями Г.Ф. Лакина [4] и Д.А. Сепетлиева [7].

Полученные результаты были обработаны на компьютере IBMPC (Pentium - 266) с помощью программы Microsoft Excel v. 7.0 Windows 98. для каждого исследуемого признака определялись среднее арифметическое значение M и его ошибка $\pm m$, минимальное и максимальное значение, среднее квадратическое отклонение (показатель варьирования). Достоверность полученных материалов анализировалась с использованием t -критерия достоверности Стьюдента. Нижней границей достоверности принят уровень 0,05.

В процессе обработки результатов эксперимента использовалась программа Excel 8.0 из пакета Microsoft 97. Эта программа имеет преимущество перед другими способами математической обработки большого объема данных, т.к. позволяет без использования инструментальных программ (систем программирования) выполнять множество операций с числами.

Вычисление средней арифметической величины производилось путем сложения всех полученных значений и деления суммы на число вариант:

$$M = \frac{\sum F}{n}, \text{ где}$$

S - знак суммирования;

V - полученные в исследовании значения;

n - число вариантов.

Нахождение среднего квадратичного отклонения определялось на основе теории распределения размаха для статических совокупностей с использованием формулы:

$$\sigma = \pm K \sqrt{\frac{V_{\max} - V_{\min}}{n}}$$

где V_{\max} - наибольшее значение варианты;

V_{\min} - наименьшее значение варианты;

K - табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

Под средней ошибкой среднего арифметического понимается мера представительства данной величины, т.е. мера, которой средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности, отличается от истинной средней арифметической величины, которая была получена на генеральной совокупности. Вычисление средней ошибки находится по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Для сравнительного анализа двух методик эксперимента вычисляют среднюю ошибку разности по формуле:

$M_1 - M_2$.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}; C = n_1 + n_2 - 2, \text{ где}$$

C - число степеней свободы вариаций от 1 до да, которые равны числу наблюдений без 1.

Достоверность различия определяли по таблице вероятностей по распределению Стьюдента (t - критерий Стьюдента). По вычисленным показателям t и C в таблице определялось число P, которое показывает вероятность разницы между M1 и M2. Чем больше P, тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

Для оценки зависимости между полученными в исследованиях

показателями применялся корреляционный анализ [19;20]. Для выявления структуры подготовленности и обоснования информативности и значимости отдельных показателей и факторов, использовался факторный анализ [12].

Данный математический метод позволил не только выявить уровень взаимосвязи информативных показателей различных систем, но и значимость их в процентном соотношении. Использовалась Т-техника, основанная на рассмотрении корреляции «между испытуемыми» в разных условиях. Такие корреляции дают ответ на вопрос о том, насколько однонаправлено происходили изменения у разных испытуемых при организации различных подходов и условий эксперимента. Факторный анализ позволяет выделить основные типы динамики изменений в наблюдаемых процессах [10].

2.2 Анализ результатов экспериментальной работы

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 нами 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 (22).

Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости - без которой немислимо 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 развитии 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 индивидуальными особенностям занимающихся

Атакующие действия	Мужчины	Женщины
Броски вращением	1	3
Броски через спину	2	4
<i>Бросок прогибом.</i>	4	6
Зацепы изнутри	5	2
Перевороты разгибанием.	7	9
Броски подворотом	8	5
<i>Перевод нырком.</i>	9	12
Перевороты перекатом	10	13
Перевороты забеганием	11	15-16
Переводы рывком	12	18
Переворотскручиванием захватом		
скрещенны	13	8
Мельницы	15	22

<i>Броски наклоном</i>	16	17
Броски захватом ног	17	14
Переворот накатом	18	15-16
Выведение из равновесия	19	20-21
Сваливание с захватом ног	20	10

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов был проведен анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (чемпионатов России, Европы и Мира), имеющихся в лаборатории кафедры спортивной борьбы. Было проанализировано около 200 соревновательных схваток (128 поединков в мужских соревнованиях и 74 в женских).

Анализ существующих программ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий борцов высокого класса.

Таблица 8 - Техничко-тактический арсенал и ранг атакующих действий борцов высокого класса.

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

По совершенствованию содержания и последовательности формирования методов и средств и их рациональное распределение на этапе начальной подготовки в тренировочном процессе.

Осуществленный на предварительном этапе педагогического эксперимента выбор средств и режимов выполнения нагрузок по критерию их последовательности позволил разработать и апробировать последовательность формирования методов и средств и их рациональное распределение на этапе начальной подготовки в тренировочном процессе.

Тренировочный процесс обучения базовой технике имеет свои

особенности. Наряду с обучением двигательным действиям, необходимым для освоения базовой техники, тренер должен формировать у занимающихся умения и навыки. В связи с этим последовательность обучения базовой технике на этапе начальной подготовки в тренировочном процессе образовательная сторона физического воспитания приобретает очень важное значение, и для её реализации требуется надёжная и обоснованная методическая база.

Для повышения обучения базовой технике борьбы в тренировочном процессе в экспериментальной группе беговая персональная нагрузка проводилась по индивидуальному плану-графику беговой нагрузки (табл. 9-11). В табл. 9 представлен график №1, в табл. 10 график №2, в табл. 11 график №3.

Индивидуальные план-графики построены строго на основе биологического закона адаптации организма повышающимся нагрузкам, и поэтому переход от алгоритма к алгоритму можно осуществлять только после выполнения предыдущего на пяти занятиях. За выполнением графика занимающегося следит тренер. Он же делает соответствующие отметки в журнале (пульс перед занятием, после контрольной 3-х минутной нагрузки, пульс после окончания занятий). Занимающийся отмечает даты занятий в соответствующей графе плана-графика.

Таблица 9 - График тренировочной нагрузки №1

№№ занятий																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 мин. (140x0,9)					3 (140x0,9)+ +1 (140x1,2) = = 4 мин.					3 (140x0,9)+ +2 (140x1,2) = 5 мин.					3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)= 6 мин.				
Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 0,9 м (140x0,9); Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 1,2 м (140x1,2).																			

Таблица 10 - График тренировочной нагрузки № 2

№№ занятий	зачетная нагрузка
------------	-------------------

1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20
3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2) = 6 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)+ +1 (160x1,2)= = 7 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +2 (160x1,2)= = 8 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +3 (160x1,2)= = 9 мин.
Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 0,9 м (140x0,9); Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 1,2 м (140x1,2);			

Таблица 11 - График тренировочной нагрузки № 3

Начальная нагрузка	№№ занятий		зачетная нагрузка
1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20
3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)+ +3 (160x1,2)= = 9 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)+ +3 (160x1,2)+ +1 (160x1,2)= =10 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +3 (160x1,2)+ +2 (160x1,2)= = 11 мин.	3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +3 (160x1,2)+ +3 (160x1,2)= = 12 мин.
Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 0,9 м (140x0,9); Бег - частота шагов - 140 в мин., ширина шага - 1,2 м (140x1,2); Бег - частота шагов - 160 в мин., ширина шага - 1,2 м (160x1,2).			

Таблица 12 - Тест для определения индивидуальной программы тренировочного бега занимающихся борцов на начальной этапе 2014 год (тест А.И.Завьялова)

№	До нагрузки			После бега 3 мин.			№ программы
	Давление мм рт.ст.		ЧСС в мин. МОК литры	Давление мм рт.ст.		ЧСС в мин. МОК литры	
	Сд	Дд		Сд	Дд		

1	90	60	60	4,0	135	80	160	10,7	№1
2	100	70	88	4,3	140	75	120	9,0	№3
3	120	80	96	4,8	130	65	140	11,3	№2
4	120	80	76	4,8	145	80	162	11,7	№1
5	120	70	92	5,0	145	70	120	10,0	№3
6	100	65	60	4,3	135	65	135	11,3	№2
7	100	70	96	4,3	140	75	140	10,5	№2
8	120	80	96	4,8	145	90	135	8,2	№2
9	110	75	100	4,5	145	80	125	9,0	№1
10	110	80	88	4,4	130	85	120	7,1	№1
11	110	65	82	4,6	140	70	130	10,5	№2
12	95	60	80	4,1	125	65	130	10,3	№2
13	100	60	66	4,3	135	70	162	12,6	№1
14	90	60	60	4,0	145	70	160	13,3	№1
15	110	80	80	4,4	140	65	130	11,2	№2
16	110	80	90	4,4	120	80	125	7,5	№1
17	130	85	70	5,1	125	80	160	9,9	№1
18	90	65	72	4,0	130	60	142	12,4	№2
19	120	80	76	4,8	130	60	140	12,2	№2
20	105	65	70	4,5	140	60	160	14,7	№1
21	90	60	62	4,0	130	70	158	12,0	№1
X±m	107±2	71±1	79±2	4,5 ±0,067	136 ±1,48	72± 1,77	141 ±2	10,7 ±0,45	
Корреляция			t	r = 0,7			t		

На основе анализа данных, полученных при анкетировании, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы базового этапа технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. Прежде всего мы определили на основании мнения тренеров и специалистов срок обучения базовой техники. По их мнению

он составляет 2 года (такая величина получена как средняя арифметическая всех ответов). Далее, при помощи того же метода нахождения среднего арифметического, было определено количество коронных приемов - 4 и количество вспомогательных - 6.

Кроме того, было определено процентное соотношение базовой техники ко всей технике - соответственно 60% и 40% - и соотношение коронной техники и вспомогательной техники - соответственно 60% и 40%.

Из 80 тренеров 71 считают, что выведения из равновесия следует изучать в разных направлениях.

Как основные способы передвижения были указаны:

- шаги - вперед - 78 (количество тренеров); назад - 80; вправо - влево - 76; повороты - вперед - 76; назад - 76; вправо - 78; влево - 80.

В виде захватов были выведены следующие:

- хват одной рукой - 58; хват с хватом двумя руками - 64.

В виде упоров использовались следующие:

- кистью - 62; предплечьем - 64.

Кроме того были определены базовые швунги:

- на себя - 74; от себя - 60; влево - 68; вправо - 70;

По мнению 62 тренеров, юных борцов нужно обучать способам освобождения от захватов и упоров.

Как базовое взаиморасположение тренеры определяют следующее положение борцов - грудью к груди - 78.

Тренеры считают, что в первые два года обучения борцы не должны принимать участие в соревнованиях, а только в учебных (74) и тренировочных (76) схватках. Кроме того, тренеры считают необходимым обучать бросать в разные стороны (76) и обучать элементам защиты (58).

Очень полезны, по мнению тренеров, является использование в обучении игровых заданий и подвижных игр (74, 70).

Пользуясь методом ранжирования ответов тренеров и специалистов на вопросы анкеты, мы смогли определить состав и последовательность обучения

базовым приемам борьбы в стойке и в партере.

Таблица 13 - Состав и последовательность обучения базовым приемам вольной борьбы в стойке.

№	Название приёмов (стойка)	Число высказавшихся за включение в состав базовой техники	Ранг последовательности обучения приемам
1	<i>Сваливания сбиванием</i> Захватом ног.	76	1
2	<i>Броски наклоном</i> Захватом руки с задней подножкой	74	4
3	<i>Броски поворотом («мельница»)</i> Захватом руки и одноименной ноги изнутри	72	5
4	Переводы рывком Захватом шеи сверху и разноименного бедра	71	7
5	<i>Бросок поДворотом</i> Бросок через бедро	65	2
6	<i>Бросок поДворотом.</i> Захват руки и шеи с передней подножкой	62	6
7	<i>Броски наклоном.</i> Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.	61	8
8	<i>Перевод нырком.</i> Захватом разноименных рук и бедра сбоку	58	3
	<i>Броски наклоном.</i> Захватом ног.	54	9
	Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).	49	10
	Сваливание сбиванием- скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри	46	11
	<i>Бросок прогибом.</i> Захватом руки и туловища с подножкой	44	12

Таблица 14 - Состав и последовательность обучения базовым приемам вольной борьбы в партере (таб.14).

№	Название приёмов (партер)	Число высказавшихся за включение в состав базовой техники I	Ранг последовательности обучения приемам
1	Переворотскручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди	80	1
2	Переворотскручиванием захватом скрещенных голеней	76	2

3	Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром	74	3
4	Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром	71	4
5	Перевороты переходом Захватом шеи сверху и бедра изнутри	70	6
6	Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.	66	7
7	Перевороты скручиванием Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	65	5
8	Перевороты разгибанием. Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	62	8

1. Оптимизация процесса спортивной подготовки предполагает не только знание ведущих факторов, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и отбор наиболее эффективных средств и методов и их рациональное применение на практике.

2. В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений. Наиболее распространенные методы исследования, используемые авторами: ЭКГ как метод измерения утомления, педагогическое наблюдение, теоретическое и экспериментальное обоснование индивидуально-типологических особенностей реакции организма борцов до и после выполнения физических нагрузок, выполняемых в разных зонах мощности в лабораторных условиях.

3. Постоянная регистрация показателей ЧСС у борцов в период отдыха между упражнениями в ходе тренировки дает возможность следить за развертыванием восстановительных процессов после выполнения различных видов нагрузки. Данные о динамике показателей ЧСС позволяют в оптимальной степени регулировать интервалы отдыха борцов и определять необходимые сроки для начала новой серии упражнений.

4. Метод оценки утомления по электрокардиограмме, является эффективным при оценке тренировочного процесса и позволит тренерам, преподавателям и спортсменам правильно дозировать тренировочную нагрузку,

избегая перетренированности организма.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка— это развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила — одно из главных двигательных качеств спортсменов. Развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылка сохранения здоровья и показател хороших спортивных результатов в вольной борьбе. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, физическая подготовка способствует формированию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной техники, формированию техникотактического мастерства. Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако использования больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Нередко происходит обратное: нагрузки растут, результаты падают. Каждый выдающийся спортсмен вносит в борьбу оригинальные технические приёмы. В результате обобщения опыта нескольких поколений спортсменов складывается обширный арсенал технических действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников показал, что в истории спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса тренеров. В частности неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течении года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и главное, в условиях соревнований.

2. Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля на крупнейших международных соревнованиях позволил выявить следующие закономерности изменения в содержании приёмов и средств в техники и тактики в связи с совершенствованием правил соревнований:

- переход борцов от выполнения сложных высоко-амплитудных технико-тактических действий к простым атакам;

- снижение количества набранных борцами технических оценок за одну минуту;

- снижение количества «чистых» побед;

- снижение показателей эффективности атакующих действий; повышение надежности защитных действий;

- снижение готовности борцов вольного стиля к риску;

- снижение готовности борцов преследовать противника в партере;

- сужение количества «коронных» технических действий, которыми пользуются ведущие борцы вольного стиля.

3. Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности ведущих тренеров и высококвалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм содержания приёмов и средств в техники и тактики технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Анализ соревновательной техники в

борьбе, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов (80 чел.) позволил нам выявить 8 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 борьбы (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса методов и средств из различных видов единоборств при подготовке борцов вольной стили в условиях ранней специализации:

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 вольной стили в условиях ранней специализации 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. Задачи исследования нами решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян, Н. А. Физиология человека / Н.А. Агаджанян. – Москва : Медицинская книга, Нижний Новгород : Издательство НГМА; 2013.– 528с.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. Изд. 2-е, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Астахов, А. М. Новое в методике обучения технике борьбы : Учебник для институтов физкультуры / А. М. Астахов. – Москва : Ф и С, 2016. – 54с.
4. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. П. Волков. – Москва : Ф и С; 2011.
5. Волкова, Л.М.Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Волковой, Л. М., Половникова, П. В. – Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 358 с.
6. Гагонин, С. Г. Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых единоборств: Учеб. пособие / С.Г. Гагонин. – Санкт-Петербург, 2006. – 78с.
7. Енджиевский, Л. В. Конспект занятий: Учебник для физкультурных вузов / Л. В. Енджиевский // Физическая культура. – Москва, 2012.
8. Завьялов, А. И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск : МП «Полис»; 2012. - 60 с.
9. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Учебное пособие Под общей ред. А.В. Карасева. – Москва : Лептос, 2014. –308 с.
10. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : Учебник для институтов физической культуры. Изд. 7-е. /Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – Москва : Олимпия, 2008.-624 с.
11. Коблев, Я. К. Базовая техника борца в стойке / К. Д. Черминт, И. А. Письменский, Е. В. Волков. – Майкоп, 2015.
12. Колупов, В.И. Особенности подготовки молодых борцов / В.И. Колупов, В. И. Рудницкий. – Москва : Ф и С, 2011. - 44 с.
13. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство

- борцов : Спортивная борьба / О.А. Маркиянов. – Москва: Ф и С, 2008. – 22 с.
14. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК / Л.П. Матвеев. – Москва: Ф и С, 2011. - 72 с.
 15. Матвеев, Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – Москва : ГЦОЛИФК, 2012. – 32 с.
 16. Моргунов, Ю.Д. Совершенствование технического мастерства в борьбе с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.Д Моргунов, Ю.Д., В.И. Харламов, Ю.Д. Юсупов. – Москва : Ф и С, 2013. - 28-29 с.
 17. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ А.А. Новиков, С.Е. Смоляр. – Москва: Ф и С, 2013. – 56 с.
 18. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолини. – Москва : Ф и С, 2011. – 10 с.
 19. Ольшевский, З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике / З.Ольшевск. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд.пед.наук. – Москва : ГЦОЛИФК, 1986.
 20. Преображенский, С..А. Когда прекращать совершенствование приема?/ С.А.Преображенский //Спортивная борьба: ежегодник. – Москва : Ф и С, 2014. – 8-9 с.
 21. Пыжов, В.В. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов / В.В.Пыжов, В.С. Портах // Спортивная борьба. – Москва : Ф и С, 2011. – 39 с.
 22. Сердюк, В. П. О методике начального обучения технике вольной борьбы / В.П. Сердюк, О.П. Юшков // Спортивная борьба. – Москва : Ф и С, 2016 – 28-29 с.
 23. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 340 с.
 24. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование /

Г.С. Туианян. – Москва : Ф и С, 2014. – 24 с.

25. Туманян, Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов / Учебник / Под ред. Г.С. Туманян. – Москва : ГЦОЛИФК, 2012. 400с.

26. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-ое изд., дополн. – Махачкала : И «Эпоха», 2011.

Анкета

1. Сколько времени следует обучать базовой технике, учитывая, что весь период (последующий) будет посвящен обучению расширенной технике и тактике борьбы, их совершенствованию?
2. Как Вы представляете себе состав индивидуальной техники зрелого мастера спорта по вольной борьбе? Какое количество коронных и вспомогательных приемов?
3. Какое, по Вашему мнению, соотношение базовой и вспомогательной техники и какое соотношение между коронной и вспомогательной техникой (в %)?
4. Каким из восьми направлений выведения из равновесия надо обучать юных борцов?
5. Какими способами передвижения и в каких направлениях следует обучать на начальном этапе?
6. Какие виды захватов, по Вашему мнению, надо считать базовыми?
7. Какие виды упоров, по Вашему мнению, надо считать базовыми?
8. Надо ли в начальном периоде обучать способам освобождения от захватов и упоров?
9. Какие, по Вашему мнению, профилирующие швунги надо считать базовыми?
10. Какие взаиморасположения борцов Вы считаете базовыми?
11. Какие приемы в стойке, по Вашему мнению, надо считать базовыми и в какой последовательности следует им обучать?
12. Какие приемы в партере, по Вашему мнению, надо считать базовыми и в какой последовательности следует им обучать?
13. Считаете ли Вы правильным то, что при обучении базовой технике (и в частности базовым приемам) следует комплектовать ее с таким расчетом, чтобы разные броски выполнялись во всех направлениях?
14. Обязательно ли надо на этапе обучения базовой технике обучать элементам защиты?

15. Считаете ли Вы необходимым использование игровых заданий и подвижных игр на этапе обучения базовой технике?
16. Считаете ли Вы возможным в качестве базовых схваток использовать учебные и матчевые схватки, в основе которых используются игровые задания?
17. В каких видах соревнований должны принимать участие юные борцы?
18. В каких видах схваток должны участвовать юные борцы?

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умений выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появляются ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, которых они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (и последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами(частями тела), на которых выполняются захваты - упоры правой- левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); 2) особенностями выполнения захватов- упоров в разных зонах (правая часть

таблицы). Под номерами с 1-по 88 даны исходные положения начала игры.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов - упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	29	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	упор в плечо	11	33	55	77

12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правая кисть	Правое предплечья	19	41	63	85
20	Правая кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правая кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правая кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной, тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не ТОЛЬКО наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем

«двигательные фазы», присуще реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапе обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы маленько приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной то или части тела вначале для ребенка представляет определенную опасность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободить, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования».

Последнее является одним из видов действи, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук.

Таблица 15

Место касания	Способы касания руками			
	любой	правой	левой	Обеими
Затылок	1	15	16	43
Спина	2	17	18	44
Поясница	3	19	20	45
Передняя часть живота	4	21	22	46

Левая часть живота	5	23	24	47
Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
Левое плечо	7	27	28	49
Правая часть живота	8	29	30	50
Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
Правое плечо	10	33	34	52
Левое бедро	11	35	36	53
Левая голень	12	37	38	54
Правое бедро	13	39	40	55
Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 в том, чтоб игрока получают одно и то же задание - первым рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей. По которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой, а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А 20. В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а так же частях тела соперника. Если дано задание коснуться дальнего плеча, то для защиты

играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем, преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться леи плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение зад; коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у кующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: убрать ту часть тела, которой угроза касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Варианты усложнения игр представлены в таблице

Таблица 16 - Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой	9.	левой	любой
2.	левой	правой	10.	любой	двумя
3.	правой	правой	11.	левой	двумя
4.	левой	левой	12.	правой	двумя
5.	правой	левой	13.	Двумя	любой
6.	любой	левой	14.	двумя	левой
7.	любой	правой	15.	двумя	правой
8.	правой	любой			

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.

5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно, и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6- 3 м)
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить их количество и разнообразие.

Система контроля и зачетные требования

Таблица 17 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 18 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения									
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0	5,8	5,6	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,8	9,6	9,2	8,8	9,8	9,4	9,0
3.	Подтягивание на	4	8	12	4	8	12	2	6	10

	перекладине (кол. раз)										
4.	Вис на согнутых (угол до 90°) руках	16	32	48	8	24	40	2	16	32	
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	40	50	30	40	50	15	25	35	
6.	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	6	8	6	8	10	1	3	5	
7.	Сгибание туловища лежа на спине кол. раз)	12	18	24	12	18	24	8	12	16	
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол, раз)	5	7	9	4	6	8	1	3	5	
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках	4	6	8	7	9	11	2	4	6	
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	94	9,0	10	9,6	9,2	12,6	12,2	11,8	

11	Прыжок в длину с места (см)		150	170	190	150	170	190	150	170	190	
12	Прыжок в высоту с места (см) Тройной		42	46	50	42	46	50	40	44	48	
13	Тройной прыжок с места (м)		4,8	5,2	5,6	4,8	5,2	5,6	5,0	5,4	5,8	
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)		3,5	4,5	5,5	5,0	6,0	7,0	5,5	6,8	7,5	
15	Бросок набивного мяча назад (3 кг)		4,5	5,5	6,5	6,0	7,0	8,0	5,0	7,0	9,0	
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол, раз)		4	6	8	4	6	8	3	5	7	
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол, раз)		12	18	24	12	18	24	10	14	18	
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)		9	13	17	9	13	17	4	8	12	10

19	Бег на 400 м (мин.с)		1,18	1,14	1,10	1,18	1,14	1,10	1,23	1,19	1,15
20	Бег на 800 м (мин,с)		3,10	3,00	2,50	3,10	3,00	2,50	3,20	3,10	3,00
21	Бег на 1500		7,30	7,10	6,50	7,0	7,10	6,50	7,50	7,30	7,10
22	Челночный бег 3*10 м с хода (с)		7,5	7,3	7,1	7,6	7,4	7,2	7,8	7,6	7,4
23	10 кувырков вперед		18,8	18,0	17,2	18,8	18,0	17,2	18,8	18,0	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног		18,4	16,0	13,6	18,8	16,4	14,0	19,6	17,2	14,8
25	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п		17,5	15,5	13,5	17,5	15,5	13,5	17,5	15,5	13,5
26	Забегание на мосту 5- влево, 5 - вправо (с) 10-влево; 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 - вправо (с)		20,0 48,0	18,0 44,0	16,0 40,0	20,0 54,0	18,0 50,0	16,0 46,0	27,0 54,0	25,0 50,0	23,0 46,0

27	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)									37,0	34,0	30,0
		35	31,0	27,0	39,0	35,0	31,0					
28	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	30,0	24,0	37,0	31,0	25,0	38,0	32,0	26,0		
29	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросюв)	4	6	8	4	6	8	4	6	8		
30	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 30бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с после 2-й серии - отдых 1 мин); кол. бросков за 20 с спурты)	22	26	30	20	24	28	18	22	26		