

*Zokhidjon P. Zhumakulov,
Department chief,
Andijan State University n.a. ZM. Babur*

Education Technology of Primary Training Sport Wrestling

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

Annotation: *The paper analyzes the methods of technical preparation at an early stage in training the young freestyle wrestlers. The effectiveness of teaching methods of technical and tactical actions is proposed and justified in the article.*

Методами обучения техническим действиям борьбы являются целостный и расчлененный (по частям), а также созданный на их стыке расчленено - конструктивный метод. Методом целостного упражнения производится обучение достаточно простым приемам, расчлененным методом - более сложным в координационном отношении приемам.

Расчлененно - конструктивный метод предполагает комбинированное использование указанных методов, поэтому его также называют «комбинированным». Наиболее эффективным является метод целостного упражнения. Он позволяет формировать двигательный навык с использованием различных методических приемов: последовательный переход от упрощенных форм целостного технического действия к усложненным; применение ориентиров и ограничителей; создание облегченных внешних условий; упрощение; фиксация; оказание дополнительной помощи и использование вспомогательных технических средств; переключение внимания на отдельные фазы, движения; повторяющиеся и постоянные условия; варьирование условий; игровые методы (1, 3, 5, 6, 7).

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

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

При изучении способностей юношей к освоению сложных движений нами определено, что дети осваивают их разными темпами, сохраняемость их тоже различна. Так, в зависимости от качества и темпов освоения обучения среди детей можно выделить 3 группы: а) дети быстро осваивающие новый материал, однако их навыки остаются неустойчивыми; б) дети, медленно осваивающие новый материал, кроме этого, их навыки остаются неустойчивыми; в) дети, быстро осваивающие новый материал, при этом их навыки отличаются достаточно высокой сохраняемостью.

Для обучения и совершенствования техники борьбы используются следующие группы методов тренировки: а) без противника (на первых этапах обучения); б) с условным противником (вспомогательными приспособлениями - манекенами и т.д.); в) с партнером (оказывающим помощь и создающим выгодные ситуации); г) с противником (противодействующим напарником).

Для обучения, совершенствования и оценки техники борьбы применяются самые разнообразные контрольно - тренажерные устройства, манекены, мешки и т.д. Калмыков С.В., Калмыков С.В., Самсонов В.С. (4); Новиков А.А., 8; Юшков О.П., Шпанов В.И. (7).

Большим резервом в обучении и совершенствовании техники борьбы является привлечение партнеров, которые обладают различными морфофункциональными характеристиками и подготовленностью.

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

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

На этапе начальной подготовки осуществляется комплектование в группы начальной подготовки новичков, как правило в возрасте 10-12 лет, хотя не исключаются и мальчики 9-14 лет (5).

Первый год обучения состоит двух этапов: 1) комплектование групп в течение двух месяцев (сентябрь, октябрь); 2) ознакомление с основными средствами подготовки борца, решение задач оздоровления и разностороннего физического развития, привитие интереса к борьбе, формирование основ ведения единоборства на основе спортивно-игрового метода. В летнее, каникулярное время (июнь-август) возможен выезд в лагеря (спортивные, оздоровительные и др).

Практика показывает, что недостаточно изучать вопросы подготовки юных борцов только с позиции совершенствования методики обучения и тренировки. Система подготовки определяется системой соревнований, а последняя должна исходить из возрастных особенностей детей и подростков и задач воспитания борцов высокого класса. Неоднократно говорится о несоответствии существующей системы соревнований по борьбе возрастным, биологическим и психологическим особенностям детей, что это лишь копия соревнований взрослых (2).

В качестве основной технической модели изучался бросок через спину захватом руки и шеи - прием достаточно сложный и в то же время хорошо усвоенный юными борцами. Это поставило всех участников соревнований в одинаковые условия. Соревнования командные: то есть оценка каждого участника идет в командный зачет. Технические приемы борцы демонстрируют на партнерах из другой команды. Поединки на ковре проводятся по измененным правилам, продолжительностью 2 мин, содействовавших наиболее полному проявлению тактико-технических возможностей юных борцов.

Методика обучения технике броска наклоном включает в себя: 1) обучение классической технике броска («стержень воронки»); 2) обучение вариантам броска.

Нами выявлены причины неэффективного выполнения технико-тактических действий: 1) раннее или запаздывающее реагирование на использование выгодной ситуации; 2) соперник знает, какой прием будет выполняться, в каком захвате и с применением какого способа тактической подготовки; 3) слишком длительное время «входа» в прием.

Результаты данного эксперимента свидетельствуют о том, что в процессе начального обучения целесообразно осваивать 2 и более варианта приема с несколькими способами тактической подготовки.

Таким образом, в настоящее время разработаны теоретико-методические основы, определены задачи, средства и методы обучения технике спортивной борьбы. Показано, что освоение техники происходит неодинаково. Выявлено, что применение специализированных подвижных игр в значительной мере позволяет оптимизировать процесс освоения технико-тактических действий. Разработана система соревнований по обязательной и произвольной программам. Вместе с тем необходимы исследования по дальнейшему совершенствованию методики обучения для повышения зрелищности и привлечения зрителей на соревнования по борьбе.

References:

1. Alihanov II. *Technique and tactics of wrestling*. Moscow, 1986; 304.
2. Kalmykov SV. *On the system to combat the competition for children 8-10 years: Theory and Practice of Physical Culture*, 1974, №5; 35-37.
3. Kalmykov SV, Kalmykov SvV. *Wrestling for boys*. Ulan-Ude, 1989; 144.
4. Kalmykov SV, Kalmykov SvV, Samsonov BC. *Unconventional approach to the analysis of the art of wrestling: Theory and Practice of Physical Culture*, 1989, №4; 28-30.
5. Poddivaev BA, Mindiashvili DG, Gruznykh GM. *Freestyle: a sample program for a system of additional education of children*. Moscow, 2003; 216.

6. *Shakhmuradov YA. Wrestling: scientific and methodological foundations of long-term preparation of fighters. Moscow, 1997; 189.*
7. *Yushkov OP, Shpanov VI. Wrestling. Moscow, 2001; 92.*