

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков

Обучение технике броска прогибом захватом рук сверху

Методическое пособие для студентов и преподавателей вузов

Воронеж - 2022

УДК 796.81

Рекомендовано к изданию решением Ученого совета Воронежской государственной академии спорта.

Рецензенты:

Стеблецов Евгений Андреевич – к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета.

Вареников Николай Анатольевич – к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств Воронежской государственной академии спорта.

Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков

Обучение технике броска прогибом захватом рук сверху: методическое пособие для студентов вузов физической культуры и преподавателей. – Воронеж: ВГАС 2022. – 35с.

Методическое пособие содержит дидактический материал по освоению броска прогибом захватом рук сверху.

Предназначено для преподавателей и студентов, занимающихся греко-римской и вольной борьбой в группах спортивного совершенствования вузов.

© Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков.

© ВГАС, 2022.



Стазаев Григорий Петрович. Мастер спорта России по дзюдо, доцент кафедры теории и методике единоборств Воронежской государственной академии спорта «Отличник физической культуры», «Ветеран труда».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Особенности биомеханической структуры броска прогибом захватом рук сверху.....	7
2. Обучение броску прогибом захватом рук сверху.....	19
3. Заключение.....	28
Использованные термины техники борьбы по А.П. Купцову (2012).....	31
Список использованной литературы.....	33

Введение

Спортивная борьба имеют богатую историю. Она представлена греко-римской и вольной борьбой история которых насчитывает не менее 3700 лет. В новейшей истории греко-римская борьба имела название французской, а вольная борьба называлась английской и эти виды борьбы прошли путь от национальных видов до международных и олимпийских видов спорта.

Расцвет французской борьбы приходится на XVIII век. Когда во Франции, а затем и по всей Европе начали возникать цирковые арены, где центральным действием была борьба. В статусе спортивной французская борьба увидела свет на первой Олимпиаде современности в 1986 году, когда она под названием греко-римской была включена в программу. В России французская борьба получила широкую популярность.

Вольная борьба стала активно развиваться на международной арене после 3 Олимпийских игр современности проходивших в Сент-Луисе в 1904 году. В России вольная борьба получила широкую популярность с 50-х годов прошлого столетия.

За более чем вековую историю своего развития, вольная борьба накопила существенную методологическую базу, заимствуя методики обучения и тренировки спортсменов, в том числе и из других видов борьбы. Тем не менее, как показывает практика, технология обучения броскам в вольной борьбе постоянно совершенствуется. Тренерами часто нарушается последовательность обучения технике бросков. В тоже время, многие тренеры, разработав и внедрив в учебно-тренировочный процесс удачные модели методик, не спешат их публиковать в печати, что не способствует обмену педагогическим опытом и сдерживает развитие данного вида спорта.

Наглядным примером может служить методика обучения технике бросков в вольной борьбе. Этому разделу по нашему мнению уделяется недостаточное внимание специалистов. Тем не менее, техника вольной борьбы это основа успешной спортивной деятельности спортсмена, это те специфические двигательные действия, которые наряду с тактикой решают

исход соревновательной схватки.

Программный материал для спортивных школ предусматривает такую последовательность обучения технике вольной борьбы, в которой базовая техника стоит на первом месте, как более простая, безопасная и координационно не сложная. И только после освоения начинающими борцами базовой техники переходят к изучению других вариантов приёмов.

Это положение закреплено в нормативных методических документах и является гарантией последовательного освоения основ техники спортивной борьбы. Расширение полномочий тренеров по выбору систем, средств и методов обучения технике юных борцов способствует более инициативной и продуктивной педагогической деятельности, позволяет реализовывать инновационные педагогические подходы и технологии.

В то же время при работе со студентами в группах спортивного совершенствования вузов сложился иной подход к разучиванию техники греко-римской и вольной борьбы.

Контингент студентов – это физически и психически развитые взрослые люди, имеющие устойчивую мотивацию к занятиям вольной борьбой. По этой причине обучение технике борьбы носит более индивидуализированный характер, а ограниченный лимит времени не позволяет строить фундаментальную многолетнюю техническую подготовку. Поэтому из обширного арсенала техники спортивной борьбы выбирают наиболее подходящие для студенческого контингента приемы, в том числе и броски, являющиеся наиболее сложной техникой в отличие от сваливаний, переводов, сбиваний и переворотов.

Предлагаемое учебно-методическое пособие рассчитано на студентов 1-2 курсов занимающихся греко-римской и вольной борьбой в группах спортивного совершенствования вузов. Пособие содержит практический материал по обучению технике броска прогибом захватом рук сверху и приложения в виде видеороликов выполнения броска и подводящих упражнений.

1. Особенности биомеханической структуры броска прогибом захватом рук сверху

Чтобы понять кинематику атакующего действия и сформировать представление о том, как выполнять тот, или иной прием, нужно знать какие физические силы действуют на тандем из двух борцов. Какие есть способы увеличить, или уменьшить площадь опоры, или угол устойчивости. Получить ясные представления об этом возможно с помощью науки биомеханики.

Биомеханика изучает движения в живых системах и силы, действующие на биологические объекты.

С точки зрения биомеханики бросок прогибом захватом рук сверху представляет собой единое слитное двигательное действие, которое состоит из отдельных элементарных движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. Из движений руками в нем можно выделить: - захват, прижимание, рывок, тяга вверх; - из движений ногами: подшагивание, приставление, упор, разгибание; - движения туловищем состоят из: прогиба, подбива, а при выполнении через полумост, еще и поворота [7, 10].

При анализе кинематики броска прогибом, нужно понимать, что часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи операций и элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно разделение приема на три фазы. Первая фаза стартовая, вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно, при подшагивании одной ногой, или в два акта, при подшагивании правой и левой ногами поочередно). Вторая фаза – отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия.

Отрыв может фиксироваться визуально, по видеограмме, или более точно регистрироваться тензометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится

синхронно с видеосъемкой, на кадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия называется опрокидывающим моментом, когда общий для обоих борцов ОЦМ выходит за пределы площади опоры.

Третья фаза – полет и приземление (регистрируется визуально)[1] .

Опрокидывание соперника проводится в основном за счет одновременного вращения его тела вокруг фронтальной оси. Туловище атакующего прогибается увлекая за собой атакованного. В I фазе броска атакующий преследует цель войти в стартовую позицию (лицом к лицу соперника) [10].

Способы опрокидывания наиболее удобно рассматривать в фронтальной плоскости, механизм опрокидываний – на векторной основе. Самое распространенное начало опрокидывания (во всех видах борьбы)– предварительный отрыв соперника от ковра. Атакующий как бы подводит свой ОЦМ под ОЦМ соперника, для чего при сближении сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах, прижимает руками атакованного к себе. Используя реакцию опоры, за счет разгибания ног он поднимает вверх тело соперника (Рис. 2в), и переводит его в горизонтальное положение прогибом. В этом случае ось вращения проходит через грудь атакующего, причем руки тянут в верх и назад, а таз подбивает вперед и вверх создавая пару сил. [8, 9, 10].

В ряде работ предлагалось считать II фазу (отрыв от ковра) основной. Экспериментально доказано, что I фаза продолжительнее II фазы, что в ней совершаются наиболее ответственные действия, а время нахождения атакующего на двух опорах незначительно, что ослабляет его стабильность. Также установлено, что неправильный вход в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Поэтому I фазу следует считать определяющей с точки зрения наиболее рационального построения методики обучения броскам. Некоторые специалисты, разбивая прием на фазы, называют I фазой вход в захват. Но поскольку из одного и того же захвата может быть проведен не

один прием, включать захват в пофазную структуру конкретного приема нецелесообразно [11].

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости – вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов. Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

1. Бросок прогибом захватом рук сверху часто выполняется только за счет наклона туловища после прогиба, (рис. 2в), но в структуре приема может быть продолжение вращения вокруг продольной оси (рис. 2г). Если его прекратить, то прием может не удался.

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т.д.;

- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т.д.;

- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно разделить приема на три фазы. Первая фаза – вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно или в два акта (I и II полуфазы) (рис. 4). Вторая фаза – отрыв соперника от ковра (рис. 2) или окончательное выведение его из равновесия. Отрыв может фиксироваться визуально, по кинограмме или более точно регистрироваться тензометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится синхронно с киносъемкой, на кинокадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия определить трудней, поскольку показания частичного снятия массы тела с опоры должны быть подкреплены уверенностью в том, что соперник не изменит положения своего тела, не переступит в сторону падения и не сохранит благодаря этому равновесие. Третья фаза – полет и приземление (регистрируется визуально).

Другим способом опрокидывания является выведение из равновесия. Наиболее простой вариант (сваливание) – горизонтальное воздействие на верхнюю часть тела соперника. Ось вращения находится в месте соприкосновения соперника с опорой. Воздействие может быть больше, если приложить противоположенную силу к одной из опор; роль усилителя при этом играет рука или нога атакующего [7, 8, 11].

Кроме сваливания возможно опрокидывание через опорную преграду – в данном броске это туловище (рис. 2б). Преграда может быть и безопорной: рука или нога находится на весу и удерживается напряжением всех мышц этой конечности.

Однако проекцию ОЦМ соперника не всегда удастся вывести за общую площадь опоры одномоментным усилием в направлении намечаемого броска. В таких случаях атакующий тягой руками и весом своего тела загружает одну ногу соперника толкая его плечом в направлении броска до тех пор, пока проекция ОЦМ не будет выведена за площадь опоры (рис. 4б).

Далее при выполненном прогибе опрокидывающий момент создается при создании пары сил за счет подбива тазом и тяги руками за плечо атакованного, что создает вращательный момент в без опорном положении соперника (рис 2. II фаза).

Вариантом тактической подготовки этого способа броска является уменьшение площади опоры и уменьшение угла устойчивости атакованного за счет следующих действий: атакующий отрывает от опоры рукой или ногой одну ногу соперника, уменьшая его площадь опоры до размеров стопы, и проекция его ОЦМ оказывается за пределами уменьшенной площади опоры. Это создает условия для успешного осуществления прогиба. Он может устоять, если атакующий будет сам его удерживать, или, опираясь на атакующего, создаст общую площадь опоры (из трех стоп). В последнем случае для опрокидывания достаточно рывком переместить ОЦМ соперника за общую площадь опоры. Чтобы эффективно воздействовать на него, атакующий должен войти в стартовое положение за счет переставления ног.

Приближаясь к сопернику и одновременно используя силу ног и туловища, он может во время «входа в прием» выполнить рывковое или толчковое движение руками. Но если мышцы туловища при этом будут расслаблены, то атакующий скорее будет перемещать самого себя. Во время выведения из равновесия или отрыва соперника от ковра руки атакующего обычно играют роль связующего звена между двумя туловищами и создают общую биомеханическую систему. В этом броске переместить соперника руками можно только за счет согласованной работы мышц ног, туловища и рук. При выполнении броска движения туловища в определенной степени

лимитируются положением ног. Если бросок не получается (особенно в I и II фазах), причину следует искать в неправильной работе ног [12].

При двустороннем разноименном захвате плечевой оси соперника вращение ее достигается разнонаправленным усилием рук, что создает крутящий момент за счет пары сил. При захвате двумя руками за одно плечо крутящий момент возникает тоже за счет пары сил направленных в противоположные стороны, тяги руками и подбива тазом $F_{рп}$ и $P_{ВК}$. (рис. 2 II фаза броска). Вращение будет происходить вокруг плечевой оси соперника, хотя при наблюдении создается другое впечатление (рис. 2).

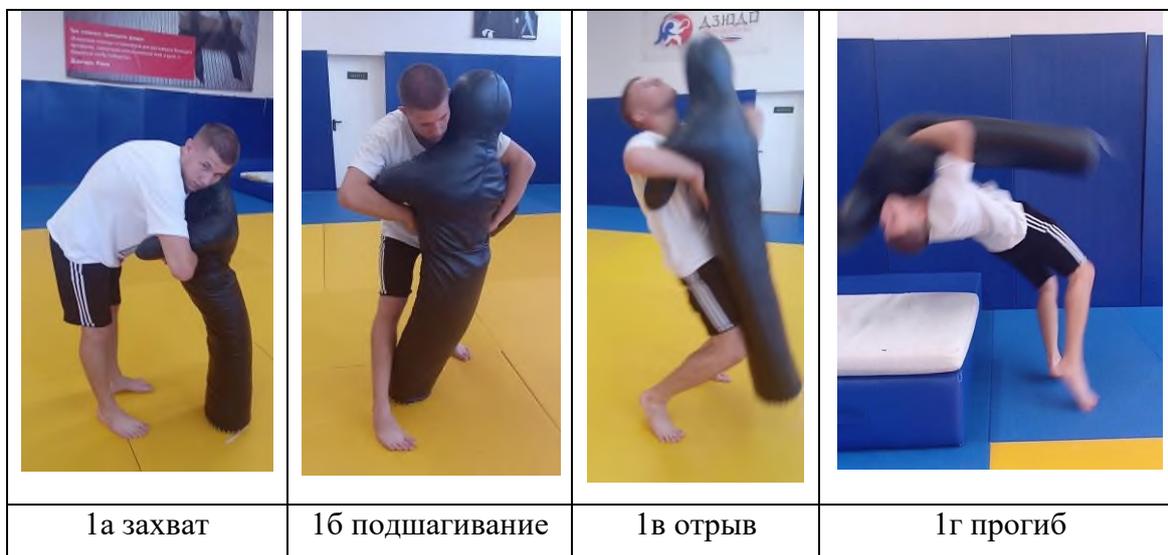


Рис. 1. Общий вид основных фаз броска захватом рук сверху.

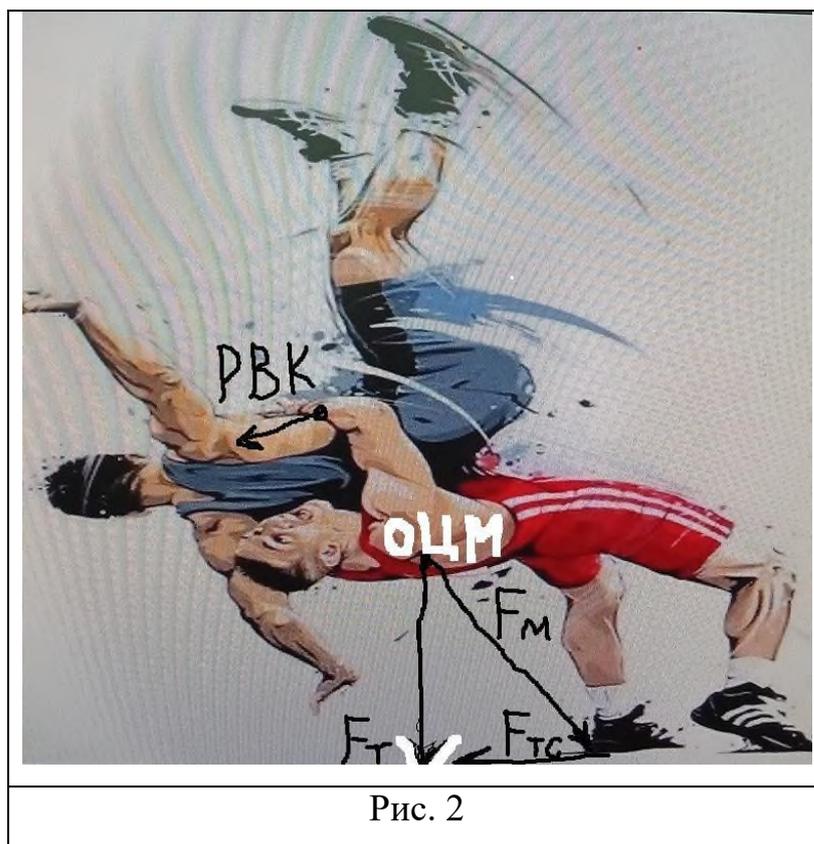


Рис. 2

Рис. 2. Силы, действующие на борцов в процессе выполнения броска прогибом

Пояснения к рис. 2: ОЦМ – общий центр масс двух борцов; F_m – сила мышц; $F_{тс}$ – сила трения-скольжения; $F_{мт}$ – сила мышечной тяги; $F_{рп}$ – сила реакции подбива; F_k – кинетическая сила движения; РВК – реакция взаимного контакта; $F_{ро}$ – сила реакции опоры.

При захвате на уровне плеч рывки вверх неэффективны, поскольку руки, поднятые горизонтально, не создают достаточного усилия в этом направлении. Рывки следует проводить в горизонтальном направлении: в движении будут участвовать более сильные группы мышц. При проведении броска прогибом тяга осуществляется за счет отклонения и поворота туловища в сторону броска и горизонтального рывка руками. Когда ОЦМ соперника выйдет за пределы площади опоры, атакующий совершает прогиб и выводит общий ОЦМ за площадь опоры, после чего совершает наклон и далее отворот вовлекаясь в управляемое падение.

Серьезной помехой в осуществлении рывковых движений, особенно при создании крутящего момента в плечевой оси, могут оказаться встречные блокирующие захваты соперника [5].

Если в греко-римской и вольной борьбе броски выполняются с падением атакующего, то в борьбе дзюдо и самбо выше оцениваются броски без собственного падения. Такие броски возможны в случае подавляющего преимущества над соперником. Если же встречаются относительно равные борцы, успеха приходится добиваться за счет приложения большей силы к телу соперника, используя массу своего свободно падающего (с ускорением) тела. При проведении броска прогибом отрыв соперника от ковра осуществляется усилием мышц-разгибателей бедра и голени, направленным вертикально вверх (рис. 2). Как только обозначится выведение из равновесия, верхняя часть тела соперника вместе с телом атакующего описывает дугу по направлению вниз [8].

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема со стандартного положения имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспособлять пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков [5,7, 8].

Любая тактическая подготовка к началу броска, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большего числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

Для увеличения силового воздействия на соперника в одних случаях к месту захвата одной рукой неожиданно для соперника прилагается усилие другой руки. В других – решающую роль играет точное соблюдение пространственно-временных характеристик движений. Например, при броске прогибом захватом рук сверху борцы чаще всего допускают такую ошибку: сосредоточивают внимание на руки и в лучшем случае толкают плечо соперника параллельно опоре. В результате соперник получает возможность свободно переставить ногу в направлении атаки. Поэтому атакуемую ногу соперника следует загрузить [5, 10].

Бывают случаи, когда, сближаясь с соперником и приседая, атакующий делает рывок плеча вниз только усилием широчайшей мышцы спины, но не наклоняется вперед. Если же сделать шаг вперед и, наклоняясь, осуществить рывок вниз, будут работать и сгибатели туловища. В таком случае силовое воздействие на соперника, естественно, увеличится и вынудит соперника противодействовать разгибанием, что создаст удобный момент для атаки прогибом.

Когда атакующий физически слабее соперника, успех в выполнении приема зависит от увеличения амплитуды «входа в прием». Этим можно придать большую скорость движению своего тела к моменту соприкосновения с соперником, и тогда увеличится мощность приема – «живая сила». Лучшим примером может служить различие между углами выхода на стартовую позиция при проведении бросков проворачиваясь с разворотом на 90° (прогиб). Скорость входа в прием и тягу руками можно совершенствовать в упражнении с резиновым жгутом (рис. 3).

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атакующую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону осуществив толчок

(разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противонаправленная реакция соперника, помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

Однако разнонаправленные подготовки «срабатывают» не всегда. Иногда противник реагирует на рывок или толчок, динамически сохраняя равновесие (продвигаясь в ту сторону, в которую его пытаются передвинуть). В этом случае возможно поражение атакующего за счет того, что противник среагировал «наоборот». С тем чтобы исключить такие случаи, применяют многократные динамические подготовки однонаправленного характера (в этом случае они называются повторными толчками) чтобы добиться нужной реакции соперника [5, 8].

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем самым увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при броске прогибом захватом рук сверху гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту.

Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена, также изменяет меру приложения ими усилий. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей по сравнению с соперником мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить прием прогибом. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней

подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого – сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей [5].

2. Обучение броску прогибом захватом рук сверху

В спортивной борьбе обучение специфично, но в обобщенном виде соответствует дидактическим принципам: научности, систематичности и последовательности, сознательности и прочности, наглядности, активности, учета возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся.

Процесс усвоения приема проходит в три основные стадии:

1 - ознакомление с приемом посредством представления о технике его выполнения, 2 - формирования умения выполнить бросок под контролем сознания, 3 - формирования навыка его выполнения. Это соответствует протеканию разным стадиям нейро-физиологических процессов в коре головного мозга. Физиологически при получении представлений о броске создается умозрительная модель действия, но при попытке его практического выполнения в коре головного мозга возбуждается большая часть нейронов двигательного центра. Этот процесс получил название «Иррадиация». Второй этап связан с концентрацией процессов возбуждения в тех нейронах, которые и управляют конкретным действием, поэтому он носит название «концентрация» и позволяет ученику выполнить бросок с вниманием на детали кинематики приема. И в результате многократного выполнения броска в стандартных и переменных условиях формируется навык, т.е. способность выполнять прием без участия сознания, в

автоматическом режиме, на уровне спино-мозгового рефлекса. Этот этап освоения броска получил название «Автоматизации» [4].

Обучение броску прогибом начинают с базового варианта приема.

Понятие «базовые технико-тактические действия», впервые введенное Г.С. Туманяном в 1984 году, подразумевает те приемы, после освоения которых изучение других приемов этой же классификационной группы происходит быстро и без особых затруднений [7].

При обучении базовой технике броска прогибом захватом рук сверху решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

Этап 1 - ознакомление с броском.

Этот этап освоения приема может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым броском можно при помощи специальной литературы, картинок, фотографий, видеороликов, наблюдений за тренировками. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии [5].

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа броска как в его амплитудном, образцовом исполнении, так и в замедленном, чтобы учащиеся смогли мысленно вычленить фазы броска.

Одной из причин ошибочных действий новичков в период ознакомления является то, что они не представляют себе 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. Основная форма ознакомления с приемом, или начального его изучения - это урочное занятие 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 структуры приема. 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 те варианты изучаемого броска, изучение которых намечено на последующие урочно-тренировочные занятия.

Детальное разучивание

Бросок прогибом захватом рук сверху, так же как и другие приемы, разучивают в условиях специализированных занятий в зале борьбы. При этом занимающиеся осваивают составные части приема (сближение, захват, тягу, прогиб и т.п.), степень и направление приложения усилий в разных фазах проведения броска, его амплитуду. При первоначальном разучивании броску прогибом используют расчлененно-конструктивный метод. Но если другие приемы из этой подгруппы спортсменами уже освоены, например: бросок через бедро, или бросок прогибом захватом руки и шеи, то изучать бросок можно и в целом, по причине переноса имеющегося навыка.

Изучение броска прогибом захватом рук сверху в целом. Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде [7].

Общепринятым считается применение целостного метода для изучения простых приемов, или сложных, если основное движение уже освоено на других бросках этой подгруппы. В вольной борьбе к целостному обучению обращаются и тогда, когда даже достаточно сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части, например, броски прогибом, прогибом, вращением. Хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению этих приемов могут разучиваться отдельно, тем не менее, основное действие атакующего следует осваивать в целом [7].

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.

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). В этом случае последовательность выполнения будет иметь следующий алгоритм:

Оэ → Од → Пу → Иу → ЦВм → ПУп → ЦВс → ЦВв → Цвд → СВс,

где: Оэ — Ознакомительный показ в эталонном исполнении;

Од - Ознакомительный замедленный показ с обращением внимания на детали приема;

Пу — Демонстрация преподавателем и выполнение учащимися подводящих упражнений (осуществление подхода, захвата, прогиба, тяги с резиновым жгутом) Рис. 4;

Иу - Демонстрация преподавателем и выполнение учащимися имитационных упражнений. В нашем случае выполнение приема с воображаемым соперником с акцентом внимания на основные опорные точки.

ЦВм – Целостное выполнение приема с манекеном. Приобретение навыка броска манекена позволяет борцу избежать травм пока прием

хорошо не разучен и закрепить основное движение – прогиб с последующим наклоном и отворотом (Рис.5).

ПУп – Выполнение подводящих упражнений с партнером: тяга, прогиб, отрыв атакованного от ковра и возвращение его в исходное положение.

ЦВс – целостное выполнение броска прогибом захватом рук сверху с партнером со стандартного положения.

ЦВс – целостное выполнение броска прогибом захватом рук сверху с партнером в вариативных условиях. С разной степенью сопротивления атакованного, со сменой партнера.

ЦВд - целостное выполнение броска прогибом захватом рук сверху в движении, с наступающим или по иному маневрирующему партнером.

СВс – ситуативное выполнение броска прогибом захватом рук сверху в учебных, учебно-тренировочных и контрольных схватках различной продолжительности.

При освоении броска прогибом захватом рук сверху используют, или создают благоприятные ситуации в зависимости от стойки и позы соперника, а также направления его движения.

Благоприятными ситуациями будут:

1. Соперник напирает, двигаясь на атакующего.
2. Соперник захватывает атакующего за шею и туловище на уровне плечевого пояса.
3. Атакующий захватывает атакованного одной рукой за шею и тянет на себя вниз, а второй рукой захватывает разноименную руку за плечо сверху. После того как атакованный начинает восстанавливать равновесие перехватывает первой рукой за плечо другой разноименной руки атакованного прижимая к себе и, подшагнув второй ногой, выполняет бросок прогибом.
4. При раскрытии атакующего соперник выполняет нырок, пытаясь провести сваливание сбиванием. Атакующий прихватывает атакованного сверху за плечи и выполняет бросок прогибом.

В процессе разучивания техники броска прогибом ученики делают ошибки, которые необходимо своевременно исправлять в фазе формирования умения.

Возможные ошибки:

1. Неплотный захват за плечи сверху.
2. Потеря равновесия в сторону соперника.
3. Отсутствие тяги руками вверх.
4. Недостаточный прогиб.
5. Отсутствие, или недостаточное подшагивание.
6. Отсутствие подбива тазом.
7. Подбив осуществляется раньше рывка руками вверх
8. Атакованный касается ковра раньше атакующего.

В выполнении броска прогибом заложена страховка соперника. Атакующий должен коснуться ковра раньше атакованного.

Защита против броска прогибом захватом рук сверху:

1. Атакуемый не дает возможности захватить руки сверху.
2. Атакуемый не дает возможности соединить руки в крючок, отводит таз назад, упиравшись предплечьем атакующему в грудь, не давая возможности сблизится для проведения броска.
3. Если атакующий сделал захват рук сверху, то атакующий, соединив руки в крючок упирается ими в живот соперника и отставляет ногу назад, увеличивая, таким образом, площадь опоры и увеличивая угол опрокидывания.

Тактические подготовки для выполнения броска прогибом.

1. Атакующий рывком руками вниз осаживает атакованного, а когда тот выпрямляется, противодействуя силе взаимного контакта, захватывает его руки сверху и бросает прогибом;
2. Упиравшись предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Сопrotивляясь, атакованный делает попытку напираться на

атакующего. Используя встречное движение соперника атакующий шагает на встречу, захватывает руки сверху и делает бросок прогибом.

3. Атакующий борец раскрывается, предоставляя атакованному возможность атаковать и используя встречную атаку захватывает соперника за плечи сверху, и проводит бросок прогибом используя кинетическую силу атакованного.

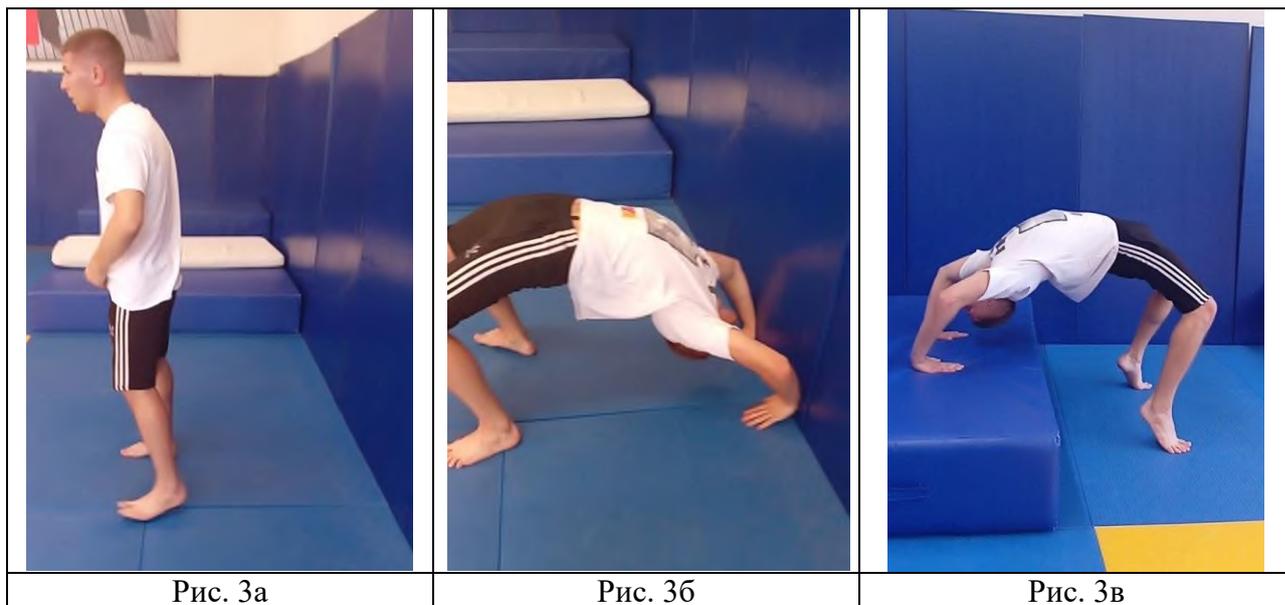


Рис. 3. Подводящее упражнение для освоения прогиба.

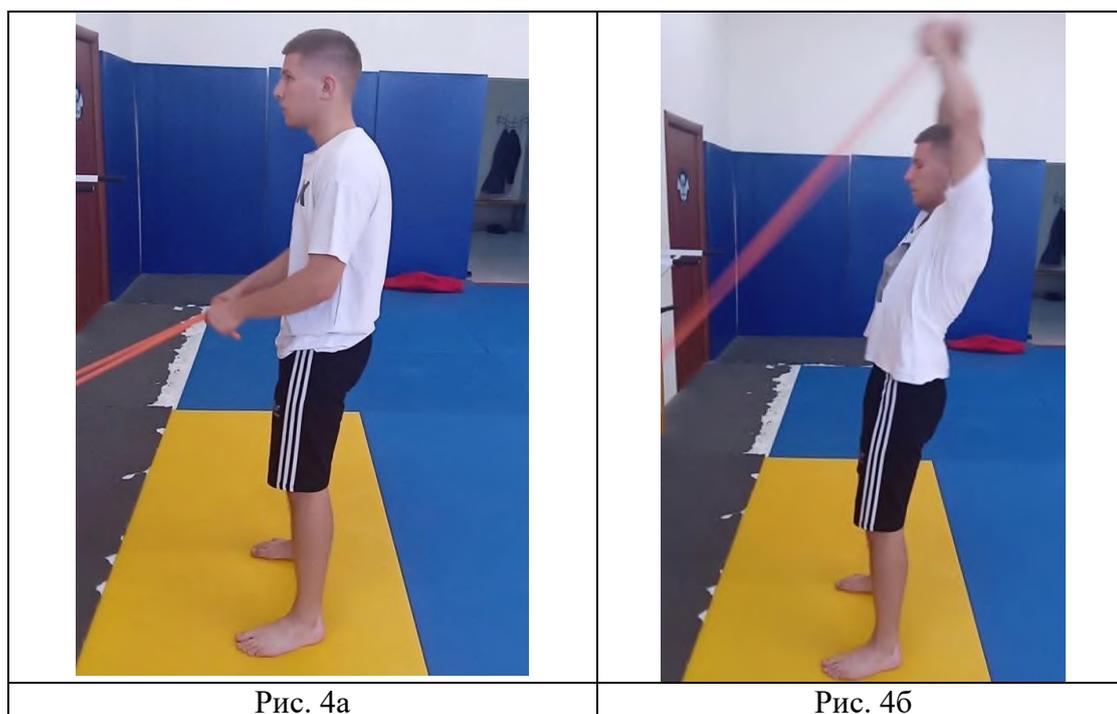


Рис. 4. Подводящее упражнение для освоения тяги руками



Рис. 5. Выполнение броска прогибом захватом рук сверху из стандартного положения: 5а – Осуществление захвата, 5б – подшагивание, 5в – тяга и отрыв, 5г – прогиб, 5д завершающая стадия броска.

4. Оказывать 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, отдельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом. Бросок прогибом захватом рук сверху также можно разделить на части. Это тактическая подготовка и захват, одна часть приема. И собственно бросок прогибом вторая. Бросок прогибом можно выполнять с предварительным отрывом атакованного от ковра, либо с предварительным зависом.

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 [7].

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 выполнения приема.

Задача третьего этапа обучения броску прогибом - сделать освоенный прием доступными для занимающихся в условиях соревнований. Поэтому навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках с различными спарринг партнерами. Предлагаемое поэтапное деление структуры процесса обучения соответствует действительным этапам формирования знаний, умений и навыков в освоении техники борьбы. Тем не менее, это не означает, что спортивное мастерство каждого из борцов может складываться строго в соответствии с данной схемой.

Этапы обучения в каждом конкретном случае бывают и неодинаковы по своему значению. Иногда отдельные приемы борьбы осваиваются в общении со спортсменами других спортивных команд и совершенствуются на соревнованиях различного масштаба. В таких случаях борцы проходят одновременно все этапы обучения, но они не так четко выражены, как в теоретической схеме.

Следует иметь в виду, что борцы знают множество приемов, но в соревнованиях и даже тренировках применяют только очень небольшую их часть, которые связаны с коронной техникой. Следовательно, этапы ознакомления и разучивания данных приемов ими пройдены основательно, но этап закрепления и совершенствования всей техники пройден поверхностно, или не соответствует морфофункциональному статусу борца. [8].

Разделение на этапы позволяет изменить последовательность протекания процесса обучения. Так, во время изучения приемов целостным методом некоторые слабоуспевающие осваивают 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.

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 навек выполнения приема в большинстве случаев формируют 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 [7, 8, 12].

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.

Есть еще методический прием утрирование. Он применяется преподавателем, когда борец не понимает в чем заключается его ошибка. Преподаватель копирует движение борца, преувеличивая его ошибку, и

она становится ясна ученику. Этот методический прием часто применяется преподавателями и особенно в работе со студентами.

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 - соблюдение алгоритма обучения приему.

3. Заключение

Одной из проблем спортивной борьбы является обеднение соревновательного арсенала в техническом плане. Наблюдая за соревнующимися спортсменами, невольно приходишь к выводу, что концепция подготовки борца вольного стиля сводится, в большинстве случаев, к одной коронной атаке состоящей из прохода в ногу, перевода в партер (посадки) и переворота накатом. В то время как арсенал вольной борьбы насчитывает 37 групп приемов в стойке и партере и каждая из этих групп имеет множество вариантов исполнения.

В спорте удачно выполненный бросок часто приносит безоговорочную победу, или позволяет атакующему перехватить инициативу и завладеть преимуществом для удачного завершения схватки.

Броски прогибом являются наиболее содержательной группой приемов состоящей из различных технических действий имеющих одно основное движение – прогиб. Броски прогибом обычно высоко оцениваются в соревновательной практике, могут выполняться, как без разворота, через мост, так и с разворотом в правую, или в левую сторону с различных захватов. Такие броски достаточно зрелищны и имеют широко амплитудную траекторию движения атакованного борца.

Один из них, это бросок прогибом захватом рук сверху. Он успешно применяются во многих видах борьбы (греко-римской, вольной, грепплинге, чадаоба, хапсагай и других). И во всех этих видах борьбы есть свои варианты проведения бросков прогибом захватом рук сверху.

Как показывает анализ специальной литературы, ряд специалистов спортивной борьбы ставят броски прогибом по результативности на одно из первых мест. И зрелищность бросков прогибом весьма существенна.

Спортивная энциклопедия приводит такое определение этого термина: «Бросок прогибом захватом рук сверху - бросок в спортивной борьбе заключающийся в резком рывке за руки соперника с прогибом и подбива

тазом бедра и перебрасывания атакованного через грудь. В результате броска соперник отрывается от ковра и, перевернувшись через голову, падает на ковер».

Бросок прогибом захватом рук сверху проводятся через мост, или полумост. При этом фаза полета атакованного имеет большую траекторию с разворотом на 180°.

Кинематика приема имеет следующий алгоритм: из высокой стойки атакующий захватывает плечи атакуемого сверху, делая рывок на себя выводит его из равновесия, прижимает руки к себе и прогибается, подбивая тазом бросает атакуемого через себя. Этот прием должен выполняться без остановки. В партере удерживая руку противника одной левой рукой, правую руку нападающий выносит сверху на туловище атакуемого, обхватывает его, дожимает на лопатки.

Бросок прогибом захватом рук сверху может выполняться: с предварительным отрывом атакованного от ковра, или с предварительным предстартовым провисом, с целью активного противодействия соперника и использования его кинетической энергии противодействия.

В спортивной борьбе отличительной чертой проведения этого броска является то, что бросок прогибом выполняются так быстро, что зачастую атакованный не успевает встать на мост и касается лопатками ковра. Преимущество бросков прогибом состоит еще в том, что борец, как правило, использует вес собственного тела и кинетическую энергию наступающего соперника.

Проведение бросков прогибом требует хорошей координации, быстроты, чувства ритма и большой подвижности в тазобедренных суставах. Для успешного выполнения бросков этой группы необходима также очень тщательная тактическая подготовка.

Идеальным вариантом будет тот, при котором удастся направить усилие противника по ходу выполняемого броска. Тогда атакованный своей

кинетической энергией облегчает атаку, и, не встречая противодействия вовлекается в траекторию броска.

При обучении броску захватом рук сверху, по мере усвоения приема учебные занятия переходят в учебно-тренировочные, затем в тренировочные, контрольные и соревновательные. Да и сам процесс тренировки можно расценивать как продолжение процесса обучения в вариативных условиях тренировочных и контрольных схваток.

Использованные термины техники борьбы по А.П. Купцову (2012)

Техника - совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы.

Прием - действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита - действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием - действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка - положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка - борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка - борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка - борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка - борец стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка - борец стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Бросок - прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок прогибом - бросок, выполняемый за счет взваливания противника на свою спину (плечо) и подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Переворачивание - прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Захват - действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный - захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный - захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест - борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват скрестный - борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой - захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверху на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват снаружи - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри - захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника

Список использованной литературы

1. Азизов, С.В. Инновационные методические подходы к изучению техники бросков в самбо и дзюдо. //Актуальные проблемы спортивных единоборств: Вып. 5 /Под ред. Б.А. Подливаева, И.Д.Свищева. - М.: Акад. спорт. единоборств, 2012. – С. 52 - 57.
2. Акопян, А.О. Алгоритмизация обучения технике самбо. //Актуальные проблемы спортивных единоборств: Теория и методика подготовки спортсменов / Акад. спорт. единоборств Вып. 7, под ред. Б.А.Подливаева, И.Д.Свищева. - М.: ФОН, 2014. – С. 16-19.
3. Боген, М.М. Обучения двигательным действиям: монография. / М.М. Боген – М.: Физ.культура и спорт, 1985. – 66 с.
4. Затонских, А.Н. Оптимизация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе комбинационной борьбы А.Н. Затонских, Г.П. Стазаев. Перспективы развития студенческого спорта: сборник статей научно-практич. конференции студентов. – Воронеж: Издательско-полиграфич. центр «Научная книга», 2017. – С. 19-24.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Изд. – 6-е /Под. ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 536с.
6. Игуменов, В.М. Основы обучения в спортивной борьбе. /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М.: Акад. спорт. единоборств, 2015. - 36с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры // Учебн. пособ. для ин-тов физ. культ. Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 234-296.
8. Купцов А.П. Спортивная борьба: учебник для институтов физ. культуры / под общ ред А.П. Купцова. – Изд-е 2-е стереотипн. – М.: Сов. спорт, 2012. – 475с.

9. Стазаев, Г.П. Совершенствование условий обучения технике самбо / Г.П. Стазаев, А.К. Ефремов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с междунар. участием очно-заочной научно-практич. конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфич центр «Научная книга», 2016. С. 120-124.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пос. в 4 кн. Кн.2 Техника и тактика / Г.С. Туманян. - М.: Сов. спорт, 1998.. – 375с.
11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пос. в 4 кн. Кн.3 Психология и кинезиология / Г.С. Туманян. - М.: Сов. спорт, 1998.. – 400с.
10. Шулика Ю.А. Вольная борьба: учебник. / Ю.А. Шулика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 600с.
12. Шулика, Ю.А. Классификация техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам и пути повышения качества технико-тактической подготовки борцов: учеб. разработка для студентов ин-та физ. культуры по темам «Классификация и терминология техники спортивной борьбы» и «Техническая подготовка борца» /Ю.А.Шулика. – Краснодар: Спортивный вестник, 2005. - 71 с.
13. Юшков, О.П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001. - 92 с.