

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧАЩИХСЯ АГРАРНЫХ ВУЗОВ НА ОТДЕЛЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Федяев Николай Александрович, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Мусаев Исмаил Саид-Хасанович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Аннотация. В данной статье раскрывается методика обучения броскам с большой амплитудой движения. Разработан план конспект учебно-методического занятия с набором необходимых специальных и подводящих упражнений. Проведен эксперимент и сделаны выводы.

Ключевые слова: атакующие действия, методика, план конспект, учебно-методического занятия, педагогический эксперимент.

Целью написания данной статьи является раскрытие методики обучения броскам с большой амплитудой движения, отработанной и используемой на базе РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, (на кафедре физической культуры, в группах спортивного отделения, по видам спорта: греко-римская борьба, вольная борьба).

Таблица 1

Примерный план – конспект учебно-методического занятия с набором необходимых специальных и подводящих упражнений

№	Наименование упражнения, занятия	дозировка	Методические указания
А.	Подготовительная часть занятия	15-20 мин	Общая разминка под руководством тренеров
В. 1.	Основная часть занятия Специальные упражнения борца: – накаты на борцовском мосту (40 сек); – накаты в положении упора головой в ковер (40 сек); – «забегания» (40 сек); – «переходы» (40 сек); – переход из стойки на борцовском мосту на передний мост способом перехода или забеганием 10-15 повторений.	50-60 мин 6-8 мин	Под руководством методиста и контролем тренеров Обучение безопасным и безболезненным вариантам падений, страховкам и само страховкам.
2.	Подводящие упражнения: – страховка при проведении броска или левое и правое плечо – 10 повторений; – кувырок-страховка через партнера (и.п. партер) на левое и правое плечо - 10 повторений; – кувырок-страховка через партнера (и.п.б.мост) на левое и правое плечо - 10 повторений. – тоже с захватом руки и туловища, переходом партнера на удержание - 10 повторений; – тоже из стойки с постановкой	12-14 мин	Выполнять фазы слитно, без остановок. 1-й номер выполняет страховку, 2-й номер захватом проводку по траектории упражнения. Внимание на подбив тазом, страховка за захваченную

3.	партнера на мост – 10 повторений; – тоже партнер не касается головой ковра 10-15 повторений. Обучение и совершенствование бросков прогибом: – с прямого подхода (блокирование ног изнутри, снаружи, в сторону броска, в «завис»); – сбоку (блокирование ног соперника тазом в сторону броска); – с зашагиванием; – с выведением из равновесия скручиванием.	30 мин.	руку. Контролировать постановку ног и полностью захватов. Как контрприем от броска подворотом. Контроль работы ног, и траектории – «по винту».
4.	Ознакомление с бросками прогибом, с изменением направления траектории движения: – скручивание влево - бросок вправо. – бросок с выбивом вверх и поворотом влево или вправо.	10-15 мин.	Обязательна страховка за захваченную руку. Поворот выполняют в зависимости от направления защиты соперника.
С.	Заключительная часть: Подведение итогов занятия	10 мин.	

Основной задачей при обучении броскам с большой амплитудой движения, является обеспечение безопасности занимающихся и создание устойчивого двигательного стереотипа, как собственно броска, так и надежной страховки при падении. Нами была выдвинута гипотеза: предположили, что обучение необходимо начинать с создания у занимающихся устойчивого навыка страховок при падении, а собственно бросок начинать изучать с наиболее опасной фазы, т.е. с момента касания ковра или татами.

Методика обучения имеет свои этапы: 1) овладение специальными упражнениями борца (табл.1); 2) обучение и совершенствование подводящих упражнений (табл.1); 3) выполнение броска по фазам, целостное выполнение броска.

Представленная схема обучения эффективна, когда в нее включены простые и не опасные технические действия. Фазы: 1) захват; 2) вход в стартовую ситуацию; 3) действие (поворот, вращение, переворот, прогиб и т.д.); 4) фаза броска; 5) касание поверхности; 6) фиксация конечного положения (удержание или туше).

По ходу педагогического эксперимента нами была разработана схема чередования обучение по фазам от 6-ой к 1-ой, таким образом, добиваясь наибольшего повторения самого травмоопасного момента броска – 5-ой фазы (касание поверхности ковра или татами).

Таким образом, при освоении, согласно выдвинутой гипотезы и разработанной методики, были получены следующие результаты: с овладением бросками прогибом справились занимающиеся 3 – 4-го годов обучения (12-14 лет – 80%, 14-16 лет – 90-95%, 16-18 лет – 60%), при условии уверенного выполнения специальных упражнений борца. Травм, по ходу эксперимента, не наблюдалось.

Учебно-методические занятия по обучению броскам прогибом борцов греко-римского и вольного стиля проходило в группах спортивного

отделения на кафедре физической культуры РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева.

Контингент: тренеры-преподаватели и учащиеся отделения спортивной борьбы.

Задачи:

1. Обучение занимающихся безопасным падением (страховкам) при проведении бросков с большой амплитудой.

2. Обучение и совершенствование бросков прогибом с различными способами выведения из равновесия и входам в стартовую ситуацию.

3. Ознакомление с проведением бросков прогибом с изменением направления траектории.

Оборудование: татами, манекены, мягкие маты.

Выводы и рекомендации:

– обучение броскам с большой амплитудой необходимо начинать на 2-4 году обучения при условии уверенного овладения социальными упражнениями борца.

– начинать обучение с формирования автоматизированного умения страховки при проведении бросков.

– обучение броскам начинать с конечной фазы, т.е. – 6-я ---4+5+6---3+4+5+6; далее выполнения броска в целом вернуться к повторению фазы «5+6» и далее по предложенной схеме.

– для закрепления навыков необходимо широко использовать выполнение бросков со сменой условий и стартовых позиций (отработка с манекеном, с партнерами разного веса и телосложения, с подъемом партнера из партера или с колен и т.д.).

Библиографический список

1. Гожин, В.В. Тактика применения приемов маневрирования при выполнении бросков прогибом / В.В. Гожин, О.Б. Малков, А.В. Хаустов // Проблемы совершенствования технико-такт. подгот. в спортив. единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: Сб. ст. - М., 2010. - С. 62-67.

2. Мусаев, И. С-Х. Практика преподавания вольной борьбы в высшем учебном заведении: Учебное пособие. – М.: МЭСХ, 2018. – 104 с.

3. Свищев, И.Д. Моделирование силы реакции опоры и инерции при выполнении бросков в спортивной борьбе: Метод. рекомендации. - М.: Принт-Центр, 2011. - 18 с.

4. Хаустов, А.В. Содержание обучения характерным маневрам для проведения бросков прогибом // Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г.: материалы Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - С. 81-83.

5. Шипилов, А.А. На пути к разработке методики оперативного контроля бросковой техники в спортивной борьбе / А.А. Шипилов, А.Ю. Вагин, А.И. Лаптев // Биомеханика двигат. действий и биомехан. контроль в спорте: материалы 3 Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - С. 153-157.