

Методические разработки В.П.Казаевой и В.Ю. Казаева

**Тема: НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМАМ
БОРЬБЫ.**

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ.

Глава 1

В наше время, большая роль в поддержании авторитета любой страны, отводится спорту. Именно на Чемпионатах Мира и, особенно на Олимпийских Играх, спортсмены своими победами доказывают преимущество именно своей страны, своих тренеров, своего отношения к спорту. Достаточно вспомнить знаменитые хоккейные серии между хоккеистами СССР, Канады и США. Когда победы наших хоккеистов явились огромным стимулом для развития спорта в нашей стране. Время поставило все на свои места, эпоха СССР канула в Лету но спортивное противостояние между Россией и США продолжается. В отличие от развитых капиталистических стран, мы уступаем им в финансовом плане. Казалось бы, на Олимпиадах, сборная России должна быть только в роли статистов. Но этого не происходит. Наши тренеры за небольшую зарплату готовят спортсменов высочайшего класса, которые во многих видах являются лидерами в мире. Например, мои земляки, неоднократные Олимпийские чемпионы – Алексей Немов и Олег Ситов, принесли славу не только России, но и всей Самарской области.

А тот факт, что президент России Путин В.В. является мастером спорта по самбо и дзюдо, говорит сам за себя. Это наглядный пример для молодежи, как занятия спортом, вырабатывают качества, которые столь необходимы, для достижения определенных высот в карьере политика, а также в бизнесе.

Путь к вершинам Олимпа,- это долгий и упорный, ежедневный труд. Когда спортсменам приходится отказываться от многих радостей жизни. Например, борцам приходится придерживать свой вес, ради того, чтобы войти в нужную весовую категорию.

Основой всех единоборств, - является борьба, - один из самых древнейших видов спорта.

До нашего времени сохранились скульптуры борцов на древнегреческих амфорах. Приблизительно около 3000 лет надписям и рисункам древнеегипетской гробницы в поселке Бенни- Гасан. Приемы древнейшей спортивной борьбы, которые там изображены, – бросок через бедро, захваты за ноги, и в наше время берутся на вооружение многими борцами. Даже Гомер, не удержался и написал в своей «Илиаде» :

«Одиссей не забыл ухищрения:
Вдруг в подколенник ударил пятой
И подшиб ему ноги,
Навзничь его опрокинул....»

С самого детства, в древне греческих школах мальчиков обучали основам борьбы. Борьба входила в программу Олимпийских Игр, сначала в классическом греческом пятиборье, пеантлоне. Но уже 648 году до нашей эры она вошла в отдельный вид состязаний- панкратион, сочетающий борьбу с кулачным боем. Правила борьбы постоянно менялись. У древних греков победителем считался тот, кто смог бросить своего соперника трижды. Причем спортсмены боролись в обнаженном виде, обсыпанные песком. Многие выдающиеся греческие философы

совмещали науку с занятиями борьбой, опровергая тем самым поговорку: «Спорт мешает учебе.»

На Руси борьба всегда пользовалась большой популярностью. Кульминацией всех праздников того времени, являлись схватки дружинников Киевских князей. И как символ той эпохи,- богатырь Илья Муромец с Алешей Поповичем и Добрыней Никитичем. Навсегда вошел в историю, иннок Пересвет, погибший за Русь, на Куликовом поле.

Большим мастерами единоборств были братья - Григорий, Иван, Федор, Владимир, и Алексей, Орловы. Отчаянные храбрецы, силачи. К примеру, Алексей, на спор, выходил один против десятерых рослых гренадеров. И побеждал их «на кулачках». Именно с их помощью на Российский престол и взошла Екатерина Великая.

Простой народ полюбил борьбу в представлениях бродячих цирков. На ярмарках, дабы потешить зрителей, борцы показывали свое мастерство, приглашая, всех желающих из публики, померяться с ними силами. С середины девятнадцатого века, наиболее известные цирки стали проводить, так называемые чемпионаты Мира, с приглашением борцов из Франции, Турции, Германии, России.

Греко- римская борьба, включает в себя броски со стойки. Как правило, это бросок через бедро и прогибом. Зацепы и подсечки ногами, в этом виде единоборств запрещены. Победа присуждается тому, кто прижмет соперника лопатками к коврику. Она входит в программу летних Олимпийских Игр.

В вольной борьбе разрешаются броски и зацепы ногами. Победителем становится тот, кто зафиксирует «туше», то есть, касание лопатками ковра. Она также входит в программу летних Олимпийских Игр.

Дзюдо, пришло к нам из Японии. «Гибкий путь к победе», так назвал эту борьбу, Кано Дзигоро. В ней разрешаются броски со стойки, болевые приемы на руки, удушающие приемы в партере. К большому сожалению, в последнее время наметилась, ни чем не оправданная тенденция по запрету многих приемов.. Европейские «специалисты» приложили свою руку и в итоге зрелищная, красивая борьба, многое потеряла. Тем не менее, у него достаточно поклонников в мире и дзюдо, тоже Олимпийский вид спорта.

Самбо, самозащита без оружия, сплав многих национальных видов борьбы. Впитавший, от них все самое лучшее и надежное. Идея создания этой уникальной борьбы, принадлежит В. А. Спиридонову, В. С. Ощепкову. Многие для популяризации Самбо сделал Анатолий Харлампиев и многочисленные последователи Н. Галковский, В. Волков, А. Будзинский и другие. Приятно отметить, что самыми первыми чемпионами Мира в Тегеране в 1973 году стали наши Самарские борцы- Алексей Шор и Давид Рудман. Популярность Самбо вышла далеко за границы страны, но дальше произошло то, что не поддается никакому объяснению. В 1980 году Москва встречала Олимпийские Игры, и как проводящая страна мы имели право включить в Игры, один вид спорта. И наши руководители приняли «гениальное» решение, включив в программу, совершенно неизвестный, доселе, хоккей на траве. Большой подлости придумать было нельзя. И, тем не менее, по своей сущности и динамике, эта борьба опережает другие единоборства. А если учесть, что соревнования проводятся и по рукопашному бою и по боевому Самбо, то потенциал у него весьма высок.

Главными задачами спортивной тренировки являются:

ФИЗИЧЕСКАЯ, ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАНИЕ.

Физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей: *скорости; *силы; *выносливости; *ловкости; *гибкости суставов. Основным содержанием технической подготовки является усовершенствование приемов, которые способствуют достижению лучших результатов.

Духовная подготовка полностью базируется на результатах технической подготовленности спортсмена и ведет его к самостоятельности, в решении разных задач. Воспитание является главным, в подготовке юных борцов. Страшно представить, к каким последствиям может привести проведение удушающего приема, вне спортивного зала, на новичке, где нет тренера, способного оказать первую помощь. Или шутивная борьба на школьных переменах с ровесниками, не умеющими правильно падать. Результат может быть очень печальным. Поэтому разъяснение детям, что приемы нельзя делать, кому попало, должны быть в основе занятий борьбы. В этой книге, я раскрою свои секреты, как обучать детей 9-10 лет, основам борьбы. Актуальность данной работы заключается в том, что по новой методике обучения, сокращается время подготовки юных борцов и не позволит зря тратить время на шараханье из стороны в сторону.

Исходя из выше изложенного, мы поставили перед собой **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**: Совершенствование методики начального обучения детей 9-10 лет техническим приемам борьбы.

1. ОБЪЕКТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ, является учебно – тренировочный процесс в ДЮСШ, детей 8 - 10 лет, занимающихся борьбой.

2. ПРЕДМЕТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ, является процесс формирования навыков борьбы, с использованием специальных средств технической подготовки.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. На основе анализа методической и научной литературы определить состояние изучаемого вопроса.
2. Определить содержание, структуру и критерии оценки техники уровня овладения техническим приемам борцов 8-10 лет.
3. Выявить и обосновать основные организационно- педагогические условия, обеспечивающие эффективное обучение техническим приемам юных борцов.
4. Разработать, апробировать и внедрить начальную методику обучения техническим приемам юных борцов.

Новизна нашей работы заключается в том, что апробирована методика, основанная на отрицании методического принципа « от простого к сложному», и получены положительные результаты.

Итак, с чего начинать обучение технике борьбы? Ну конечно в первую очередь надо научить детей правильно падать. После того, как юные спортсмены изучили приемы самостраховки, первый бросок, который необходимо изучить, это **БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА**.

Почему из огромного количества приемов, мы выбрали именно этот. Поясним. Именно при проведении боковой подсежки, происходит шлифовка элементов правильного падения. И в то же время снимается однообразие и монотонность за счет проведения броска. Оно вносит так необходимую новизну. Потому, что дети восьми лет не могут долго уделять внимания, какому- либо заданию.

После изучения боковой подсежки, можно переходить к **БРОСКУ** через **СПИНУ**.. Именно он и станет базовым броском в становлении техники юного спортсмена. Но не стоит забывать, что восьмилетний борец должен быть физически крепким. То есть с шести лет, он должен заниматься плаванием. Вид

спорта, который, просто необходим детям. Во - первых, ребенок научиться плавать. Что ему, несомненно, пригодится в жизни. Ну и конечно, у него появится сила, которая ,так необходима в обучении борьбе.

Итак, мы изучаем бросок через спину с захватом за рукав и под мышкой. А самое неожиданное. Бросок делается с падением. Да, это весьма неожиданное решение, и тем, не менее, мы считаем его верным.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦА ВЫСОКОГО КЛАССА.

Основываясь на результатах своего многолетнего тренерского опыта, мы считаем, что для того, чтобы подготовить Борца международного класса, необходимы **ТРИ ОСНОВНЫХ ФАКТОРА:**

ПЕРВЫЙ ФАКТОР- это отбор талантливых спортсменов, обладающих необходимыми данными борца(волевыми, физическим, скоростными), быстротой мышления, желанием идти в борьбу и сделать бросок, жадной победить. Если спортсмен не обладает этими данными, то ,можно угробить весь бюджет страны, но спортсмена высокого класса вырастить невозможно. Здесь, вполне уместна поговорка: «Из глины пулю не слепишь».

ВТОРОЙ ФАКТОР- наличие талантливого тренера, способного анализировать и мыслить не шаблонно, склонного к творчеству. Тренера, который постоянно экспериментирует и профессионально растет вместе со своим талантливым учеником.

ТРЕТИЙ ФАКТОР – финансовый. Хотя и были случаи, когда спортсмены достигали выдающихся результатов с минимальными финансовыми затратами, (Иван Поддубный, Иван Заикин), но тем не менее, мы считаем, что необходимое финансирование способствует тому, что спортсмен вместе с тренером участвует в учебном тренировочном сборе, сборной команды страны, и необходимых стартах, как внутри России, так и за рубежом, где борец претворяет в жизнь все то, что он отрабатывал на тренировках. Так называемый, «эффект соленого огурца». Всем известно, что если простой огурец бросить в кадушку соленых огурцов, то спустя какое – то время, он тоже станет соленым. То же самое мы наблюдаем с борцами тренирующимися с более сильными партнерами..

Вот, в совокупности этих трех факторов и можно решать задачи по подготовке высококлассных борцов, в сборную команду страны. Когда мы имеем талантливого спортсмена, достойного тренера, и необходимые финансы, то теперь тренеру необходимо выбрать правильное направление, в основе которого будут приемы, которые послужат, базой для постановки техники победителя. К примеру, нет нужды делать упор на кроссы, особенно для тяжеловесов, ведь соревнования будут на татами, а не на беговой дорожке. Не стоит кидаться в крайности, занимаясь только одной штангой. Что толку если он будет, иметь такую же мускулатуру, как Арнольд Шварцнегер. Для борьбы, оптимальный образец в средних весах, - это Валерий Данилов, Давид Рудман, Владимир Невзоров, А. Хапай. В больших весах отличный пример: Хабиль Бикташев, Сергей Косоротов, Григорий Веричев, Алексей Михайлин, Тамерлан Тменов, Владимир Румянцев, Евгений Исаев. Вот почему выбор правильного направления, является наиважнейшей задачей. (схема 1)

После выбора правильного направления, начинается отбор юных спортсменов в спортивно- оздоровительные группы(СОГ). Как показал наш опыт работы с

детьми, обучение элементам техники борьбы до 8 лет, нецелесообразно. Детям не хватает воображения, сообразительности, поэтому лучше всего начинать обучение борьбе с 8 лет. До этого, желательно детей обучать плаванию. Во-первых ребенок научится плавать, ну а во вторых, физически крепнет.

Комплектовать детей желательно по весовым категориям. Легких и средних в одну, будущих тяжеловесов, в другую группу. С ними необходимо работать по особой методике, учитывая, что они менее подвижные и гибкие. И, как правило более стеснительные.

Основы элементов техники борца высокого класса закладываются в 8-10 лет, и напоминают кирпичную кладку, где отсутствие нескольких кирпичиков-занятий, ведет к тому, что стена будет непрочной, поэтому процесс обучения должен быть последовательно-непрерывным.

Мы с большим уважением относимся к выдающемуся борцу, Заслуженному мастеру спорта по борьбе самбо и чемпиону Европы по дзюдо, основателю знаменитейшей школы в Москве «Самбо-70», Давиду Львовичу Рудману, выпустившему несколько книг по борьбе, которые стали нашими учебными пособиями, для нашей первой группы учеников. Помню, на нас произвело большое впечатление, описание броска через голову, в исполнении 7-кратного чемпиона России по самбо Ивана Прокопьевича Песоцкого. Мы показали этот прием новичкам, как один из первых и плюс, близкий к нему по исполнению прием «передняя подсечка с падением». Первые же соревнования показали, что они пошли у всех в группе. Ребята лихо делали этот прием, но шло время, и по мере того, как повышался уровень соревнований, количество удачно выполненных бросков, пошло на убыль. Ребята стали проигрывать, потеряли вкус победы, и в результате через 2-3 года, почти все прекратили занятия борьбой. Сработала аксиома: «Нет побед на соревнованиях, пропал интерес к тренировкам». И что обидно, сейчас через призму времени, видно, что многие ребята в группе, обладали очень хорошими физическими качествами и скоростными данными. Но выбор неправильного направления, свел на нет, все наши первые тренерские усилия. Вывод, который мы сделали для себя, - нельзя делать ставку на бросок через голову, так как в сложной экстремальной ситуации, которой является схватка, борцы делают бросок от которого спортсмены высоких разрядов, уже не падают, и получается, так называемое «стягивание в партер», которое в дзюдо очень строго наказывается судьями, в результате чего они терпят поражение. Только один наш ученик Эдуард Саломатин, умел делать переднюю подсечку с падением, причем так, что его никто не мог «накрыть». Именно с этим приемом он стал призером России среди студентов. Именно передней подсечкой он сумел бросить Румянцева Владимира на Всесоюзном турнире среди юношей. Хотя Румянцев еще не был Заслуженным мастером спорта, но то, что он будет Великим спортсменом, уже было видно тогда. Владимир уверенно отыграл этот пропущенный бросок и стал тогда победителем. К сожалению, Эдик не смог раскрыться как спортсмен, помешала травма, хотя все данные: трудолюбие, воля, характер, интеллект, у него были.

Первым броском, в обучении технике борьбы дзюдо и самбо, предлагают заднюю подножку: Силин В.И.(1977г.); Вахун М.(1983г.); Чумаков Е. М.(1976г.); Матвеев С. Ф.(1985г.); Рудман Д. Л.(1985г.). Да, в этом есть положительный момент. Это возможность бросать и, одновременно учиться правильно падать, что является немаловажным, так как все-таки главная задача при

обучении, отсутствие травм и переломов, и здесь задняя подножка, незаменима. Но тут возникает одно *но*. Юный борец, делающий прием заднюю подножку *от себя, потом очень тяжело переходит к броску с поворотом к сопернику спиной*.

Анализируя выступления выдающихся дзюдоистов и самбистов: Владимира Невзорова, Григория Веричева, Николая Солодухина, Владимира Румянцева, Сергея Косоротова и других, можно сделать вывод, что как правило большинство побед, около 85%, достигают за счет бросков с поворотом к сопернику спиной.

В эту группу входят броски:

- через спину;
- через спину с падением;
- через бедро;
- передняя подножка;
- подхват под одну ногу;
- подхват под две ноги.

От подхвата пришлось отказаться, так как по исполнению он один из самых сложных и девятилетние новички, просто не в состоянии его сделать.

Бросок через бедро, легко усваивается новичками, но в нем нет продолжения амплитуды движения. Поэтому мы приняли неожиданное решение. Как правило, обучение всегда идет от **простого к сложному**. (Галковский И. М.-1986г., Калеткин Г. И.-1982г., Озолин Н. Г. -1970г.) Наш первый опыт работы, вызвал необходимость поиска более рациональной на наш взгляд, методики обучения техническим действиям юных дзюдоистов и самбистов, в определенной мере противоречащей сложившемуся мнению и базовым броском в обучении сделать сложный по исполнению, прием *через спину*. И как показала дальнейшая наша практика, выбор был сделан правильно. Учитывая, что прием по исполнению достаточно сложный и дабы избежать травм, за годы работы мы наработали свою методику обучения, используя правило

«от простого к сложному»

1. После того, как новички научились падать, мы демонстрируем подводящие упражнения (имитация броска без соперника)

Обучение броску через спину, необходимо начинать в партере, стоя на коленях, друг против друга. Взяв захват за руку и за голову, произвести бросок и зафиксировать удержание сбоку. При этом сохраняется амплитуда приема, а самое главное, обеспечена безопасность и исключена возможность получения травмы. Как только ребята освоят этот прием в партере, вот тогда можно делать его в стойке.

2. **Следующий этап** - обучение самому приему с захватом за рукав и за спину под мышкой, при этом, основной акцент делается на технику безопасности – это контроль руки соперника, с которым проводится прием, **Обязательное условие**, для того, чтобы он не смог выставить руку, при падении.

При обучении этому техническому элементу, проводить его, в обе стороны, влево и вправо. Только в этом случае, в дальнейшем возможен технический рост спортсмена. Пока прием не закрепится, как правило, на это нужен 1 месяц, приходится делать только его, а чтобы это задание не утомляло детей, ведь им хочется, познавать новое, то разнообразие достигается за счет изучения новых приемов в партере. Борьбы в стойке, в этот период пока не даем. Приблизительно через месяц, приступаем к изучению еще одного приема: «Зацеп изнутри

пяточкой». Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем рисунок схватки постоянно менялся. Поясняем на схеме. Суть схемы проста. Человек устроен так, что если сделать бросок через спину, то он опять ждет его же. Поэтому резкое изменение направления броска, будет для него неприятным сюрпризом. Мы назвали это **челноком**, то есть борьба идет в двух направлениях: **на себя и от себя**. И так все время схватки. Группа бросков за ноги очень велика. Мы на первом этапе выбираем простейший, а уже потом, по мере приобретения опыта борца, начинаем совершенствовать технику, за счет всех видов бросков за одну ногу и в дальнейшем за две ноги, и где-то, через два года, боковой или передний перевороты.

В идеальном варианте по этой схеме спортсмен должен делать броски во все стороны, реагируя на любое движение соперника.

В зависимости от данных новичков, начинаем опробовать эти приемы в вольных схватках на днях борьбы, и желательно с незнакомыми соперниками, так как свои партнеры по секции знают эти приемы и им применить их сложно.

Бытует мнение, что сначала необходимо разучить прием, и через два- три занятия обучать защите от него. Мы отказались от этого, так как защите научиться намного проще, а чтобы побеждать, нужно вырабатывать атакующий навык у юных борцов, жажду провести прием. Поэтому защите необходимо обучать только спустя 3-4 месяца.

Причем, в последующем обучении защите, уже на уровне 1 разряда, необходимо учить тому, чтобы защитные действия влекли за собой - **атаку**.

Раньше эта методика обучения подходила для подготовки дзюдоистов и самбистов. Но ничем необоснованные «нововведения» в дзюдо, привели к тому, что целый пласт бросков «за ноги» и переворотов, оказался под запретом. Но для того, чтобы сохранился принцип «челнока», поэтому вместо бросков за ноги, подойдет «зацеп изнутри пяточкой».

Следующим этапом в обучении юных борцов является обучение броскам с разными захватами. После обучения **захвату за рукава и спину**, необходимо переходить к обучению **броскам за два рукава**. От общепринятого классического **броска за ворот и рукав**, мы отказались, так как наша практика показала, что для его исполнения нужна очень большая сила, которой 9-летние мальчишки не обладают. Так как, при его исполнении, у проводящего бросок, открыта спина, ему очень легко сделать контрприем, боковой переворот или боковую посадку.

Обучение броску **за два рукава**, начинается с правильного захвата. Главным элементом в котором, большой палец должен быть обращен к себе, а костяшки пальцев должны смотреть вверх.

Во избежание травм, тот кто проводит бросок, должен всегда контролировать обе руки соперника. После закрепления этого навыка, переходим к изучению броска через **спину захватом за ворот и рукав**. Этот бросок станет базовым в технике, поэтому ему уделяется постоянное внимание. Особо стоит обратить внимание на технику безопасности. Свободная рука бросаемого, не должна выставляться.

Освоив броски через спину с разными захватами, зацеп изнутри пяткой и броски за ноги, переходим к основному этапу в обучении юных борцов 8-9 лет.

Для этого придется разбить схватку на составляющие. Так, называемая, модель схватки состоит из:

- борьбы вне захвата, когда соперники еще не контролируют друг друга;
- борьбы в захвате на средней дистанции, когда руки соперников контролируют друг друга;
- в ближней, так называемой корпусной борьбе, с захватом за пояс.

Далее, приступаем к изучению **борьбы вне захвата**.

Суть ее состоит в том, что при любом схождении борцов, выработать навык ловли рук соперника, и первому провести бросок *через спину*. Кстати в этот момент и происходит переход защиты в атаку. То есть, не давая захват, первому провести техническое действие на опережение. Вспоминаю интересный случай, когда отработав только один этот прием, Оксана Смаль, прозанимавшаяся всего полгода, сумела выиграть 4 схватки на первенстве Россовета «Динамо», вышла в финал, и даже умудрилась бросить очень сильную соперницу на «Вазари», что равносильно полпобеды. И это повторяю новичок, За счет только одного правильно поставленного броска и ставшей второй на весьма приличных соревнованиях. Еще хочется вспомнить финал России по самбо, который проходил в Пензе, и где для победы Олегу Шавкуну понадобилось всего три секунды. Обычно в финал выходят борцы, приблизительно равные по силам. И все ожидали упорной борьбы, тем более, что соперником Олега был представитель Перми, кузницы Чемпионов по самбо. Но звучит свисток соперники сходятся, Олег ловит его руку, и эффектно бросает на всю спину. Судьи в замешательстве, растерялись, а Шавкун, чтобы не было никаких сомнений, делает еще и болевой на эту же руку. Только крик проигравшего, откинул все сомнения о том, кто победил. Помнится, даже Заслуженный тренер страны Николай Федорович Петров спустился с трибуны и поздравил чемпиона с такой красивой победой. А заслужить похвалу из уст самого Николая Федоровича, - это многое значит. Кстати та Россия неудачно складывалась для Олега. Достаточно сказать, он приехал на нее, уже имея большой опыт и победы на Всесоюзном уровне. И проиграть в первой встрече, для всех нас было шоком. Тем более этот старт был отборочным к первенству Мира. Помню, сразу после этой схватки захожу в раздевалку злой, дальше некуда. Олег, по характеру кремень, одним словом боец, а тут в глазах слезы: «Все Юрьич, куртку на гвоздь вешаю. Своему году проигрываю. Все, не хочу больше позориться...» Желание ругать, сразу испарилось. «Олег, да ладно успокойся. Ну, проиграл. Страшного пока еще ничего нет. Ну, подумаешь три штрафных очка получил. Главное сейчас надо обязательно выигрывать. Что ты тряпка, что ли? Покажи характер, ОЩЕТИНЬСЯ!!! Короче, вторую схватку, Олег, пусть с незначительным преимуществом, но выиграл. Помню, в тот момент я подумал: «Так, не все еще потеряно». Третью схватку он выигрывает уже по очкам. А самое главное, вижу, он поймал свою борьбу. В следующих схватках, победа уже с явным преимуществом. Ну а потом эффектный финал, и кубок победителя России, у нас. Конечно, приятно, когда твои воспитанники выигрывают, но я считаю, что эта самбистская система по штрафным очкам, несовершенна. Чемпионом должен быть борец, не проигравший ни *одной* схватки. Кстати похожая история была и у Давида Рудмана, на его первом чемпионате России. Где он стал Чемпионом, проиграв первую встречу.

Итак, мы считаем, что борьбе *вне захвата*, необходимо уделять, как можно больше внимания. Параллельно ставим *бросок за одну ногу* на схождении. Этот бросок «поймала» мастер спорта Худякова Валентина. Она просто чувствовала когда соперницы теряли чувство опасности, и взрывалась, вся вкладываясь в этот прием. Помню на Всероссийском турнире среди мастеров, на последней секунде она провела этот бросок и вырвала победу. Преимущество этого броска состоит в том, что на его подготовку, практически не нужно времени. Так, что, поставив эти два приема, мы фактически подготовили борца, который уже может успешно выступать на соревнованиях.

Теперь, одновременно, тренируясь и участвуя в соревнованиях, мы начинаем расширять технический арсенал борца, руководствуясь этой схемой:

По этой схеме, борьба должна вестись по трем основным направлениям: вперед, назад и вбок. Причем начинаем осваивать борьбу на средней и ближней дистанции. Для чего необходимо освоить срыв захвата соперника, с последующим проведением броска.

Варианты срывов захватов:

- а) за ворот, с последующим проведением броска *через спину*.
- б) срыв захватов, с переходом на *ближнюю борьбу*.

В *ближней борьбе*, огромная роль принадлежит работе корпусом. Хорошее специальное упражнение для этого – «вращение бедер, в расслабленном состоянии». И как можно больше борьбы в вольных схватках, с захватом *за руку и спину*.

Именно, в ближней борьбе отлично боролась Добришкина Елена. Она хорошо освоила бросок *через спину*, в ближнем захвате, и бросок через *грудь*. Сделав «*спинку*», она в следующем эпизоде, пугая соперницу, только одним движением таза, делала бросок, через *грудь*. Итак, успешно варьируя этими бросками в обе стороны, она успешно выиграла Россию, и стала второй на ЦС «Динамо». Физически крепкая, волевая, она обладала всеми данными, чтобы достичь больших высот в спорте. Помню на сборе в Курске, где мы вместе с Заслуженным тренером страны Щегловым Г. З. и Вяткиным В. готовили сборную «Динамо» к первенству СССР по дзюдо, она произвела фурор своей борьбой. И только неожиданная травма выбила из спорта талантливую спортсменку.

В совершенстве умел срывать захват соперника за ворот куртки или кимоно, в ближней борьбе, Олег Шавкун. Обычный срыв этого захвата, требует больших физических усилий. Олег нашел свой способ, чтобы срывать этот захват у соперников намного превосходящих его физически. Он, прижимал свой подбородок к кисти соперника и проворачиваясь, вокруг своей, вперед выставленной ноги, как циркуль, посылал вперед руку, проводя бросок через спину. Это было его Изюминкой, Когда он бросал соперников на несколько лет его старше. Поэтому для меня не было удивительным, что на весьма престижных Всесоюзных соревнованиях по самбо, он уверенно пробился в тройку призеров, среди спортсменов старше себя на три года. Чемпионом стал тогда представитель Грузии, некий Гогниашвили. Меня сильно поразил Олег, когда стоял на пьедестале. Он тогда повернулся к новоявленному «чемпиону» и его прорвало: «А тебе не стремно выходить с нами рубиться? Прикинь, Я бы в детский сад пришел и всех в одну калитку. Ох, какой я сильный». Победитель» промолчал. По нашим данным, он был старше Олега на пять лет. Вдумайтесь только, такое было в нашем спорте. Разница в возрасте, - целых пять лет, и это у юношей...

В ближней борьбе, брат его, близнец, Игорь, чувствовал себя как рыба в воде. У него очень хорошо получалось «контрить» боковым переворотом. Не зря же он был первым номером в юношеской сборной СССР по самбо. Помню именно он сам предложил на тренировке, выжать из проигрышной ситуации в партере, когда соперник сзади пытается сделать болевой на руку, прихватив его за плечо, На вставании произвести бросок. Причем очень часто победа была «чистой».

После постановки необходимой для борьбы техники, приступаем к заключительному этапу, который заключается в определении слабых сторон соперника, и выработке плана борьбы на каждую схватку. Как, правило, все сильные борцы часто встречаются между собой на соревнованиях, и используя видео технику, могут заблаговременно готовиться к определенным соперникам.

Помню, на одном тренировочном сборе, Чемпионка Мира Оксана Федорова, Весьма эффектно делала своим соперницам «подсечку под одноименную ногу». Мы были на этом сборе с Валентиной Худяковой, которая также как и она боролась в весе 48 кг. Я тогда предложил Валентине: «Как ни крути, а пути Ваши пересекутся. Так, что давай думать, как с ней надо бороться». Нашли слабое место в ее борьбе. Как это ни странно, но слабым звеном оказался ее коронный бросок, - «Подсечка изнутри под одноименную ногу». Когда она его делала, то, как бы раскрывалась, прогнувшись. Здесь надо было просто ловить ее движение, продолжая его, и с разворотом выводить из равновесия. На эту отработку у нас ушло где-то с неделю. А самое главное, не надо было афишировать, наши наработки. Так, что когда пришло время, и они встретились на соревнованиях, Валентина уверенно победила «иппоном». Мало того, она так прочувствовала это движение, что уже и на следующих стартах, так же эффектно дважды смогла бросить Федорову. Именно после этого, я с настороженностью отношусь к «подсечке изнутри под одноименную ногу», и стараюсь ставить своим ученикам «зацеп изнутри пяткой под одноименную ногу».

Так же, весьма специфический бросок «через спину с колен». Но, ставя этот прием, как «коронку», не надо забывать, что человек так устроен, что в сложные моменты схватки, он будет стремиться делать только его. Это согласно теории Зигмунда Фрейда. А каждая неудачная попытка броска с колен, рассматривается, как попытка стягивания в партер. Поэтому я с осторожностью отношусь к тому, чтобы ставить этот прием основным в технике. Хотя, был у меня случай, Я, как раз работал старшим тренером облсовета «Буревестник», вместе с Давидом Семеновичем Токкером и Василием Шкаевым. Ко мне на кафедру института пришел мой старый друг Александр Алексеевич Кудрис. Он привел с собой паренька, звали его Игорь Каширин. Александр тогда попросил меня: «Помоги парню с институтом и глянь свежим взглядом, чего ему не хватает. Вроде и парень хороший, да все никак не выстрелит». После этого, Игорь стал заниматься у меня, в Политехническом институте. Он, тогда классно делал «спинку с колен». «Игорь, нельзя этот прием делать больше трех раз за схватку. Пойми, все твои соперники знают про него и выходят на схватку, настроенными именно на него. Эффекта неожиданности нет. А, «контрить» здесь проще простого, вставят колено в спину, так еще и травму получишь. Поэтому, не горячись, поборись минуты две, пусть соперник забудет про твою коронку, убавокай его другой борьбой, а потом резко взорвись, как пружина. И все, делов, то, - наставлял, я, его.

Именно так и выиграл он Чемпионат России по самбо. Уверенно, красиво. Жаль, конечно, что он ушел из спорта, не показав все, на что был способен. Сейчас он успешно занимается бизнесом, и часто помогает борцам.

Что касается «Задней подножки», я бы не рекомендовал делать на него ставку. Прием, весьма опасный, для самого атакующего. Так сказать 50 на 50. Отрабатывать его конечно необходимо, дабы уметь защищаться, но самому делать его можно только за два рукава, дабы исключить контратакующие действия соперника. Если же делать с захватом за рукав и отворот, то здесь победит тот, кто наклонился вперед. А кто, хотя бы чуть прогнулся, все, он «улетел». В этом плане очень хорошо чувствовала все тонкости этого приема, Валентина Худякова. Однажды в финале Всероссийских соревнований, она так уверенно встретила свою соперницу, которая рискнула пойти на заднюю подножку, что все судьи сразу дали «иппон». Также хорошо стоял против этого приема и Игорь Шавкун. У него был какой-то особый «нюх», как не упасть. Он всегда успевал «сконтрить». Вообще, по моему наблюдению, борцы высокого уровня, редко падают от «задней подножки». Даже если и произойдет, что-либо из ряда вон выходящее, и они проворонят начало броска, то в концовке, уже падая, они всегда успевают выкручиваться на живот. Но это, так, сказать мое мнение.

К моему глубокому сожалению, Я никогда не считал «партер» своей «коронкой». Я, всегда считал, что навык преследования болевым приемом, необходимо выработать, еще во время проведения броска. Когда соперник летит, и все его внимание направлено на то, чтобы оценка за проигранный бросок, была как можно ниже. И про руки в этот момент, он полностью забывает. Вот тут-то и необходимо, еще в воздухе прихватить нужный захват, чтобы при падении, сразу сделать болевой. На Всесоюзном первенстве профсоюзов по дзюдо, Олег Шавкун боролся с классным парнем. Не помню его фамилии, знаю только, что он был победителем Спартакиады. Так вот этот классный борец расслабился только на полсекунды, и Олегу этого хватило, чтобы сделать «рычаг локтя». Но не надо забывать, что борьба начинается в стойке, и заканчивается в партере. У нас в Тольятти сильным партеристом, всегда считался Иван Михайлович Козлов. Я был еще «зеленым» юнцом в секции Владимира Михайловича Акоева, когда он пришел к нам на тренировку. Одно то, что он мастер спорта, вызывало у нас уважение. В то время спорт только зарождался, и в городе было всего два борца, носящих это высокое звание. Это Валерий Градецкий и Николай Кривцов. Самое интересное, все являлись хорошими инженерами, и имели Высшее образование. Плюс ко всему, боролись на соревнованиях. Это уже потом в Тольятти счет мастеров пошел на десятки, а тогда все только начиналось. И. М. Козлов,

сразу нашел общий язык с В. М. Акоевым, и стал активно развивать и пропагандировать Самбо. Он и вывел, с помощью учеников, ВАЗовский спорт на международный уровень. Причем не только самбо. Первый мастер спорта по дзюдо в Тольятти – это Иван Иванович Белоусов, ученик И. М. Козлова, между прочим, в дальнейшем Заслуженный тренер России. Но, это, так сказать небольшой экскурс в историю Тольятти.

Спустя многие годы, когда мне довелось работать директором спортивной школы Ставропольского района, это рядом с Тольятти, позвонил Иван Михайлович и попросил в трубку: «Виктор Юрьевич, я дом построил в селе, как бы здесь организовать секцию?» Помню, мне так неловко стало, что он ко мне по отчеству, поэтому я попросил его: «Иван Михайлович, можно меня называть без отчества, для Вас я просто Виктор.» С тех пор он стал тренировать и сельских мальчишек. А когда, была необходимость, я просто привозил своих воспитанников к нему на занятия. В этом плане, итог нашей совместной работы, бронзовый призер Чемпионата России по дзюдо до 23 лет, Гуля Турсунова. Я ей поставил броски в стойке, а И. М. Козлов научил борьбе в партере.

Итак, после постановки необходимой для борьбы техники, приступаем к заключительному этапу, который заключается: **в определении слабых сторон соперника и выработке плана борьбы** на каждую схватку. Как, правило, все сильные борцы знают друг друга, часто встречаются между собой на соревнованиях, и используя видеотехнику, могут дома заблаговременно, готовиться к каждому сопернику. Но не всегда тренер может ездить на соревнования со своими воспитанниками, особенно это касается поездок за рубеж. Поэтому научить спортсмена самостоятельно определять сильные и слабые стороны будущих соперников- это основная задача на данном этапе.

Захват, без которого невозможно проведение какого-либо приема, мы называем **основным**, и руку, проводящего этот захват, **основной или главной**.

Например, при задней подножке, главная рука - это рука, которая захватывает сверху. Если ее нейтрализовать, то заднюю подножку сделать невозможно. Итак, в любом другом приеме.

Если главная рука берет захват выше груди, то необходимо делать следующие броски:

- **через спину;**
- **боковой переворот;**
- **передний переворот;**
- **заднюю подножку;**
- **боковую подножку;**
- **подхват под две ноги;**
- **подхват под одну ногу;**
- **бросок за одну ногу.**

Если главная рука берет захват ниже груди, то необходимо ее отключение на перехвате и производить бросок **посадка под две ноги**. Причем, если делать, как советуют «классические» учебники Чумаков Е. М.(1976г.); Вахун М.(1983г.); Матвеев С. Ф.(1985г.), то против очень легко «контрить», поэтому лучше всего делать **зацеп снаружи**, вставая на колено и сбивая грудью, как бы расстилая при этом соперника на всю спину.

Когда Ваши воспитанники научатся самостоятельно определять основные руки соперников и смогут противопоставить им свою технику, мы думаем им будет по плечу попасть в сборную команду страны, где они должны на свою технику нанизывать новые приемы и комбинации, ни коем случае, не отказываясь от своих старых проверенных приемов. Как показывает практика, такое часто происходит. Даже взять случай с чемпионом Мира, Заслуженным мастером спорта по дзюдо, Сергеем Косоротовым из Самары. Который при переходе к другому тренеру из Санкт-Петербурга, отказался от приемов, принесших ему победы на крупных соревнованиях. Ему стали ставить новую борьбу, совершенно несовместимую с предыдущей. Вы только вдумайтесь, отказаться от передней подножки, ради боковой посадки.... И результат. Сергей ушел из большого

спорта, не показав всего того, на что он был способен. Так тренерский просчет погубил талантливую спортсмена.

Не могу не сказать о главном, на мой взгляд, чем должен обладать борец высокого класса. То, что ему просто необходимо. Это – волевые качества. Можно быть супер – «технарем», но если нет воли, то все. Побед, по большому счету не будет. В этом плане вспоминаю Международный турнир в Тбилиси. Огромный Дворец спорта, наполненный почти под «завязку». Отношения между Россией и Грузией, в то время, оставляли, мягко говоря, желать лучшего. Мощные динамики вызывают Олега Шавкуна против дзюдоиста из Грузии. Вроде я, уже закаленный, битый, перебитый жизнью, и то под воздействием рева трибун, тогда еще подумал: «Лишь бы Олег не сдрейфил». И просто был поражен его спокойствием: «Юрьич, да не волнуйся, все будет нормально. Я люблю, когда толпа против. Меня это только наоборот заводит». И с таким спокойствием. Помню я глянул на него совсем по-другому. Но больше всего меня поразило то, как он, уверенно выиграв схватку, обратился в тишине к залу: «Ну, что примолкли?» И спокойно, с достоинством, пошел в раздевалку. А как он умел терпеть боль. На юношеской России по дзюдо, Олег ломает большой палец ноги. Пока я думаю, что делать, он сам себе, вставляет сломанный палец, и мне: «Заматывай бинтом, Юрьич». Замотали, и вперед, на следующую схватку. Тут до кучи травмирует и колено. Замотали колено, и на одной ноге, в тяжелой борьбе на нервах, вырывает победу. Потом еще одна тяжелейшая встреча, и опять победа. И только когда пошла борьба за медали, проиграл, «хантеем», не уступив ни единого броска. А парню на тот момент было всего 18 неполных лет.

Но такими бойцами становятся не сразу, не как – то вдруг. Это необходимо с самого детства, постоянно, закалывать свой характер. Во всем, в любой тренировочной схватке, в любом игровом моменте, необходимо стремиться всегда, выиграть. ***Всегда быть ПОБЕДИТЕЛЕМ!***

Все победы на Олимпиадах, это огромная работа тренеров в психологическом плане. И любой психологический просчет, гарантированное поражение. В этом плане поучительно выступление Российских дзюдоистов на Олимпийских Играх в Пекине. Все помнят, как накануне открытия Олимпиады, Грузинские войска вторглись в Южную Осетию, и что они там, учинили против мирного населения. Не надо забывать, что там было много граждан России, над которыми глумились вооруженные Натовским оружием грузинские негодяи. Вы только вдумайтесь, какая почва, для того, чтобы используя эти события, дать нужный настрой нашим спортсменам. А ведь в команде были и Осетины. И что? Читаю интервью с борцами. На вопрос: «Как повлияли события в Южной Осетии, на настрой наших спортсменов»? Читаю доблестный ответ: «У нас была тренерская установка. Спорт вне политики». Они чуть ли не в «дсны целовались» со своими соперниками – грузинами. Что это? Психологический провал дилетантов. Некомпетентность тренерского штаба? По другому, и не назовешь. Итог – ***ни одной медали***. А вы, только представьте, что выжал бы из этой ситуации Великий Тренер – хоккеист, Анатолий Тарасов. Да он бы так настроил команду, что они порвали бы всех, в пух и прах. И рвали всех, потому, что сборной по хоккею руководил Величайший тренер. Они на игру выходили всегда, как на последний БОЙ. Необходимо уметь использовать патриотизм на все 100%. Важно понять раз и навсегда, соперник, перед схваткой – это ***враг №1***. И только после окончания борьбы, можно обнять его, похлопать по плечу, перекинуться парой дежурных фраз, так, сказать, пообщаться. Но, повторяю, все это, только после борьбы, и желательно после победы. Только так, воспитывая спортсмена, можно закалить его характер, чтобы он мог достойно представлять нашу Родину – Россию, на международной арене.

Но, психологическая устойчивость, ни в коем случае, не должна переходить в «шапкозакидательские» настроения. Встречаясь, даже с заведомо слабыми соперниками, необходимо их уважать. А не то, может дойти до смешного. На моей памяти, есть случай, когда мастер спорта, подчеркиваю, ни какой – то «туфтовый» мастер, а спортсменка победившая нескольких «международниц», умудрилась улететь на «иппон», от новичка,

для которой эта схватка была первой в жизни. Но, такие казусы, как правило, характерны только для девушек. Ребята, по своему характеру, все же более серьезные, и редко расслабляются до такой степени.

Вас, наверное, удивило, что эту книгу мы назвали: «Обучение детей борьбе». Не указав, конкретно, какой борьбе. По нашему мнению, и это подтверждается результатами выступлений многих спортсменов, нет большой разницы между дзюдо и самбо. Особенно это хорошо видно у женщин. К примеру, Анна Сараева была «международницей» и там, и там. А тот же Давид Рудман, к титулу Чемпиона мира по самбо, добавил и титул двукратного Чемпиона Европы по дзюдо. Да, что там говорить, если до 1971 года, на Олимпийских Играх по дзюдо боролись самбисты. И завоевывали медали. О. Степанов, А. Боголюбов, А. Кикнадзе. Конечно, у мужчин, после уровня Мастера спорта, уже необходимо определиться с видом, дабы проходить «узкую» специализацию. На высоком уровне, есть свои нюансы в борьбе, особенно в партере. Самбисты, к примеру, могут делать ставку на болевые на ноги. А дзюдоисты делают акцент на переводы и переходы на удержания и проведение удушающих приемов. Очень сильно отличается вольная борьба от самбо и дзюдо. И тем не менее, когда было «окно» в соревнованиях, мои воспитанницы, для поддержания соревновательной практики, боролись и на России. Эффектные броски на «иппон», с большой амплитудой. Красиво, ничего не скажешь, но, увы, специфический партер, где просто совсем другая борьба, с переворотами и забеганиями. И Дзюдо, в партере, проигрывает. Поэтому «вольников», можно обучать по этой книге, только на первом, юношеском этапе. И то, всего пару лет, а потом необходима специализация.

Спортивная жизнь, увы, коротка, поэтому нельзя откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня, в данный момент. К сожалению, приходит время, когда спортсмен заканчивает выступать по дзюдо или самбо. И здесь есть возможность перейти в СУМО. Схватки там, длятся, как правило 7-9 секунд. Так, что есть возможность и без «дыхалки» продолжить свою активную жизнь в спорте. Здесь уместно вспомнить Заслуженного мастера спорта по дзюдо Хабиля Бикташева. После того, как он закончил бороться по дзюдо. После весьма продолжительного перерыва ему предложили попробовать себя в Сумо. Хабиль рискнул, и не прогадал. Две бронзовые медали на Чемпионате Мира. Весьма достойно, ничего не скажешь. А мой старый друг, Владимир Аникин, кстати, в свое время старший тренер мужской сборной профсоюзов Самарской области, воспитанники которого входили в сборную СССР, большой специалист единоборств, по моему примеру поменял жизнь в Самарском мегаполисе на сельскую идиллию. Решил попробовать себя в Сумо. Результат оказался просто впечатляющим. За весьма короткое время победители и призеры Первенств России и Европы. Подчеркиваю – Европы. Здесь, как говорится, комментарии излишни. Результат говорит сам за себя. Так, что, рискнуть и попробовать себя в Сумо, возможно в этом есть свой резон. По крайней мере, мои ученики, любят устраивать схватки по правилам Сумо, где главная цель – вытолкать соперника из круга, что вносит разнообразие в тренировочный процесс. Так, что все виды единоборств, связаны, так или иначе между собой.

В этой главе я постарался изложить свои мысли и тренерские наработки, и буду рад, если они кому-либо пригодятся в работе.

Глава 2.

Опытно- экспериментальная работа по реализации методики начального обучения детей приемам борьбы.

1. Задачи, организация и методы исследования.

В данной работе, были поставлены следующие задачи:

- 1). Определять сущность, содержание, структуру и критерии техники борцов 8-9 лет.
- 2). Экспериментально обосновать основные условия, обеспечивающие формирование юных борцов.
- 3). Опираясь на результаты исследования, разработать научно-практические рекомендации по обучению новичков.

Для решения поставленных задач, нами использовались следующие

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- изучение и анализ литературных источников;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- анализ соревновательной деятельности новичков и спортсменов высших разрядов.

Анализ литературных данных, проводился с целью определения наиболее эффективных методик обучения борьбе детей 8-9 лет. Всего было изучено 47 литературных источников.

Анкетирование, проводилось с целью выявления наиболее часто применяемых и наиболее любимых приемов спортсменов.

Педагогический эксперимент, явился основным методом, с помощью которого проверялась рабочая гипотеза исследования. Он проводился в два этапа.

Целью **первого этапа** (предварительный эксперимент) стало обучение традиционным приемам и наиболее простым, по исполнению, броскам.

Цель **второго этапа** (формирующий эксперимент), заключалась в обучении детей по новой, разработанной нами методике, и последующем сравнении с результатами первого этапа:

- по результатам участия в соревнованиях районного, городского, областного и республиканского масштаба;
- по сохранению числа занимающихся детей.

Исследования проводились в условиях ДЮСШ-1 и на базе спорткомплекса поселка Луначарский Самарской области. При одинаковых условиях учебного процесса (спортзал, количество занятий в неделю), и постоянного тренерского состава. Для участия в педагогическом эксперименте, нами были выделены две группы: **экспериментальная**, в количестве 16 человек, и **контрольная**, также из 16 воспитанников. Возраст детей 8-9 лет, имеющих практически одинаковый уровень общей физической подготовленности,

Поисковая работа заключалась в сопоставлении данных экспериментальной и контрольной групп, полученных в процессе исследования по результатам выступлений в соревнованиях на протяжении обучения в течение 7 лет.

Сущность нашего эксперимента, заключалась в реализации разработанной нами программы учебно-воспитательного процесса. Комплекс исследований предполагал разработку новой методики обучения юных борцов с минимальными временными затратами. Учебный процесс в экспериментальной и контрольной группе проводился в одинаковых условиях: (количество учебных часов в расписании, место занятий, материально-техническая база и оборудование). В контрольной группе он осуществлялся традиционными методами (сходными для большинства спортивных школ России). В экспериментальной группе он базировался по специально разработанной программе. При этом, особое внимание уделялось индивидуально-дифференцированному и комплексному подходам.

Процесс обучения технике борца, осуществляется поэтапно. Условно было выделено **три этапа**.

Первый этап – поисковый, включал в себя анализ результатов выступлений на соревнованиях, спортсменов контрольной группы. Данный этап, охватывал **один год** обучения. А также, разработка новой программы для экспериментальной группы.

Второй этап - программно-целевой,

Предполагал реализацию специально разработанной новой программы по формированию углубленных знаний, практических навыков и умений по освоению новой методики. Осуществлялась подготовка спортсменов к ведению самостоятельных занятий, в качестве тренера. Если, на первом этапе, он являлся в большей степени объектом педагогических воздействий, то на втором этапе, он выступал активным субъектом преобразовательного процесса. Второй этап охватил **три года** обучения.

Третий этап – заключительный, реализовался, по мере роста обучаемых, и носил название: **«Индивидуализация и спортивное совершенствование»**. Здесь, освоенные спортсменами броски, связываются в **комбинации**, которые необходимы для технического арсенала борцов международного класса. А спортсмены, прозанимавшиеся по несколько лет, привлекались, в качестве наставников, для работы со школьниками младших классов, проводя у них тренировочный процесс.

На третьем этапе, мы выступаем для воспитанников, уже в роли старшего товарища, консультанта-коллеги. Процесс совершенствования техники борца, продолжается в дальнейшей спортивной карьере. Этот этап охватил **три года** обучения.

Организационно – методические основы опытно-экспериментальной работы.

На начальном этапе нашей работы, изучались различные причины, стимулы, факторы, оказывающие влияние на формирование потребностей, мотивов и интересов юных спортсменов. Для этого была составлена специальная анкета «Что привело меня в секцию борьбы?», с помощью которой было опрошено 32 юных спортсмена.

Что привело меня в секцию борьбы?

Кол-во спортсменов	Научиться постоять за себя	Стать спортсменом высокого класса	Для пользы здоровья	Это интересно
Контрольная группа 16 чел.	79%	7%	4%	10%
Экспериментальная группа 16 чел.	80%	10%	1%	9%

На основании полученных экспериментальных данных, выявились структурные связи мотивационного-ценностного компонента с другими компонентами обучения технике борьбы. Из таблицы видно, осознание того, что занятия борьбой полезны для здоровья, очень мало, всего 4% в контрольной группе, и 1% в экспериментальной. Они не видят и дальней перспективы. Стать спортсменом высокого класса хотят 7% и 10%. Ну а большинство детей приходят для того, чтобы научиться драться (то есть суметь постоять за себя). Это 79% и 80%. Источниками приобретения знаний в дзюдо и самбо, где респондентами выступили 32 человека, в первую очередь повлияли видеофильмы с элементами восточных единоборств, затем идет информация из газет, спортстендов. И, значительно малое количество, в процессе занятий физкультурой в школе, а также от членов семьи и из чтения специальной литературы. В процессе опытно-экспериментальной работы было отмечено, что цели у школьников могут быть **конкретными(явными)**, переросшими в определенные мотивы деятельности, и **скрытыми**, которые дети, как бы маскируют. Они, часто взаимосвязаны, и реализуются **одна чрез другую**. Задача тренера заключается в том, чтобы **выявить скрытую цель**, как правило личного плана, направить реализацию другой, осознанной более социально и общественно значимой, но также необходимой юному спортсмену.

Анализ основных целей школьников выявил **три** главных иерархических групп **ценностных ориентаций**.

Первая группа, функционально-рекреционная преобладает у 46,2% школьников. В нее вошли спортсмены со следующими целями:

- укрепление здоровья;
- улучшение настроения и самочувствия;
- достижение состояния внутреннего комфорта;
- активизация умственной деятельности.

Вторая группа ориентаций – духовно-эстетическая. Она объединяет 22,5% школьников, со следующими целями:

- гармоническое развитие личности;
- быть привлекательным для противоположного пола;
- расширение круга общения;
- приобретения новых друзей;
- расширения кругозора;
- приобретение духовных ценностей;
- культуры поведения.

Третью группу, составляют профессионально-ценностные ориентации -22% Она объединяет следующие цели:

- испытание своих сил, возможностей;
- улучшение режима дня;
- воспитание профессионально значимых черт личности;
- сплочивание коллектива.

Обращает внимание, что 9,3% не могут объяснить целевых установок на занятия дзюдо и самбо.

Второй механизм опирается на искусственную содержательно-смысловую переработку действующей системы мотивации. Так, к достоинствам механизма можно отнести самостоятельность и альтернативность в выборе личностных ценностей, стремление к самосовершенствованию. Например, стремление развить мышечную силу, может быть вызвано мотивами самоутверждения в коллективе или самолюбованием своей мускулатурой.

Достоинством второго механизма, можно считать более точное и быстрое нахождение общезначимых ценностей, меньшая вероятность ошибочного выбора.

Для формирования мотивационно-ценностного отношения юных спортсменов к занятиям борьбой, использовать оба механизма.

В процессе анализа данных констатирующего эксперимента, были выделены **четыре основных условных типа** школьников:

- * тип «А»- основно-деятельный;
- * тип «Р» - рационально-ориентированный;
- * тип «И»-индифферентный;
- * тип «П»-пассивный.

Механизмы мотивации у типа «А», исходят от самих старшекласников по схеме: снизу- вверх. Они творческие, активные, энергичные личности, заряженные на занятия борьбой, которые часто становятся неформальными лидерами.

Рационально – ориентированному типу, присущ менее высокий уровень мотивации к занятиям борьбой. Доминирующими для них являются мотивы, способствующие формированию жизненно-значимых качеств, снятию усталости после школы, повышению умственной и физической работоспособности. Затем идут мотивы, направленные на поддержание здоровья и хорошего самочувствия.

Индифферентный тип, - явился самым многочисленным, к нему относится почти половина всех школьников, для него характерна низкая мотивация на ценности занятий спортом. В формировании у спортсменов, отнесенных к этому типу, преимущественно использовался второй механизм мотивации «сверху – вниз». Для них характерна собственная лень, отсутствие желания и интереса.

Для школьников **«пассивного типа»**, не очень многочисленного, характерно негативное отношение к занятиям борьбой, уверенность в том, что их образ вполне приемлем, хотя они сами не отличаются здоровьем. Мотивация на спорт у них очень низкая. Как правило в спортивную секцию они приходили вопреки своему желанию. Инициатива исходила от родителей, которые приводили их на тренировки.

Главной целью педагогического процесса, был перевод «индифферентного» и «пассивного» типов школьников, в «активно-деятельный» и «рационально-ориентированный».

Таким образом подводим итог:

Мотивационно-ценностные отношения занимают одно из ведущих мест в структуре личности юного спортсмена, выполняя ряд важнейших функций. Поведение и деятельность личности побуждаются, направляются и регулируются мотивацией совокупностью мотивов, составляющих мотивационную сферу личности. Мотивационно-ценностной компонент входит в состав комплекса структур, определяющих общую направленность личности в спортивной деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

Результаты исследования и их обсуждения.

В процессе опытно-экспериментальной работы, эффективность обучения основам техники борьбы спортсменов 8-9 лет, прослеживалась по основным критериям:

- * результаты выступлений спортсменов на соревнованиях;
- * регулярность посещения тренировочных занятий;
- * наличие системы знаний и умений по борьбе;
- * удовлетворенность организацией своего здорового образа жизни;
- * готовность к самоопределению и пропаганде занятий борьбой;
- * сохранность контингента, занимающихся.

Для решения поставленных задач, использовались следующие **методы**:

- изучение и анализ литературных источников;

- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- анализ соревновательной деятельности юных и квалифицированных спортсменов.

Испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную 16 человек, и контрольную 16 человек. Обучение контрольной группы проводилось по общепринятым методикам обучения. Сюда вошли такие броски, как задняя подножка, с упором ноги в живот с падением, передняя подсечка с падением. На таблице видно, что на первых же соревнованиях, через три месяца обучения, буквально 80% спортсменов попали в число призеров. Через 6 месяцев, по результатам среза, их уже 70%, а спустя год, уже 50%. Это говорит о том, что по мере повышения мастерства юных спортсменов, борцы контрольной группы уже не могут побеждать, как в самом начале занятий, что и подтверждают контрольные срезы. Через 2 года их уже 20%, а через 3 года, в числе призеров уже только 8%.

Анализ выступлений экспериментальной группы обучаемых по новаторской системе «от сложного броска к простым», показывает, что на первых соревнованиях через 3 месяца, им еще не хватает физических сил для проведения сложного броска, и поэтому в число призеров попадает только 10%. Но по мере продолжительности занятий, уже через полгода, в числе призеров уже 25%. В конце года их 30%. А через два года, юные спортсмены окрепнув физически, начинают делать «сложный» прием, и поэтому в тройке призеров 85%. Через три года контрольный срез показывает, что окрепнувшие борцы делают этот сложный прием, практически на всех соревнованиях среди своих ровесников и число призеров уже равно 90%. Через семь лет остаются, как правило, уже накатанные на соревнованиях разрядники, которые попадают в число призеров на районных, городских, областных соревнованиях. Их число в экспериментальной группе составило 95%. А в контрольной группе число призеров равно 0%(см. таблицу1).

Таблица 1

Результаты выступлений на соревнованиях (количество призеров)

Результаты выступлений на соревнованиях, через:							
Экспериментальная группа 16чел.	Обучение по новой методике	3месяца	6месяцев	12мес.	2года	3года	7лет
		10%	25%	30%	85%	90%	98%
Контрольная группа 16 чел.	Обучение по общепринятым методикам	80%	70%	50%	20%	8%	5%

Большую роль в посещении занятий борьбой играют результаты выступлений на соревнованиях. Так, как занятия в секции дело добровольное, то отсев в первые 3месяца сравнительно небольшой. В контрольной группе остается 97%, а в экспериментальной 95% от состава. Через полгода, число прекративших занятия в обеих группах, практически одинаково-5%. В конце года их уже осталось в контрольной группе 85%, а в экспериментальной 87%. По мере удачных выступлений на соревнованиях, и применения бросков в вольных схватках, через 2 года в экспериментальной группе число уже стабилизируется и становится равным 75%. В контрольной группе, наоборот, идет уменьшение числа занимающихся 50%. Контрольный срез через 3 года показывает, что из экспериментальной группы почти нет оттока, число занимающихся 70%, а в контрольной группе остаются только те, кто по ходу занятий смог перестроить сам свою технику и

даже просто те, кому нравятся занятия спортом. Их число равно 20%. Через 7 лет сохранность контингента составляет в экспериментальной группе 48% и в контрольной группе 4%. (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Сохранность контингента

группы	Через 3 месяца	Через 6 месяцев	Через 12 месяцев	Через 2 года	Через 3 года	Через 7 лет
Эксперимент.	95%	90%	87%	75%	70%	48%
Контрольная	97%	92%	85%	50%	20%	4%

Основным условием обеспечивающим формирование навыков юных борцов, является регулярность посещения занятий. Как правило, на посещаемость влияет не только интерес к занятиям, но также много факторов. Таких например, как погода. В сильный мороз или в дождь, не всякий отважится идти по непогоде на тренировку. Как это ни грустно, но даже телевизионный фильм может сбить настрой у юных спортсменов. Все он еще дети, и в основе своих поступков на первом месте у них присутствуют эмоции.

Таблица 3.

РЕГУЛЯРНОСТЬ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ.

Степень посещаемости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Присутствует регулярно	25%	27%
В основном регулярно	60%	58%
Эпизодически	10%	9%
Практически отсутствует	5%	6%

По таблице 3, видно, что основной костяк в экспериментальной и контрольной группах, составляют 60% и 58%. Это те, кто ходит в основном регулярно. «Присутствующие регулярно» составляют 25% и 27%. Эпизодически посещают занятия – 10% и 9%. Но есть и «практически отсутствующие» - 5% и 6%.

На формирование навыков юных борцов, немаловажную роль играют знания в области борьбы, полученные, как правило, из различных источников. Из таблицы 4 видно, что основным источником являются тренировки в секции – 70%. Большой объем информации получают из просмотра фильмов, -20%. Многое, также, зависит от ближайшего окружения, особенно, если кто-то из родителей или братьев, занимаются борьбой – 5%. И на последних местах находится чтение газет и спец. литературы.

Таблица 4.

**ИСТОЧНИКИ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ
ЕДИНОБОРСТВ.**

Источники	Кол-во респондентов в %
Читают спец. литературу	2%
Читают газеты и журналы	3%
Смотрят фильмы	20%
В процессе занятий борьбой	70%
От ближайшего окружения, семьи	5%

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ананьев Б. Г. – Человек, как предмет познания. М., Педагогика 1980г.- 248 стр.
2. Асеев В. Г. – Мотивация поведения и формирования личности. М., Мысль, 1976г.- 246стр.
3. Бердников И. Г. – Педагогическое мастерство учителя (учебное пособие) – Тольятти, 2001г. -192 стр.
4. Бердников И. Г. – Теория обучения в физическом воспитании (метод. рекомендации). Самара, 1992г.,57стр.
5. Бердников И. Г., Джалилов А. А. – Количественная и качественная оценка в научно – педагогических исследованиях. (учебное пособие для студентов и аспирантов). Тольятти, 2000г. – 128 стр.
6. Бердников И. Г., Минияров В. М.- Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара, 1992г. -51 стр.
7. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М., 1995г. – 240стр.
8. Бердников И. Г., Сафин Р. С. Личность учителя физической культуры и его профессиональная деятельность (учебное пособие). Самара, 1994г. -95стр.
9. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека М., Издательство МГУ, 1980г. – 218стр.
10. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Ф. и С.,1985г.- 176стр.
11. Вахун М. Дзюдо. Основы тренировки(пер. со словацкого)-Мн: Полымя,1983г.- 127стр.
12. Давыдов В. В. – Теория развивающего обучения, М.-1996г. – 186стр.
13. Здановская Э. А.- Эстетика физической культуры и спорта. Лекция (ГДИФК им. П.Ф. Лесгафта) Л.,1988г.17стр.

14. Калеткин Г. И. Современная система подготовки дзюдоистов, Метод. Рекомендации- М,Б,1982г. 21стр.
15. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности, -М.,наука,1988г.-222стр.
16. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому воспитанию, М.,Физкультура и спорт,1952г.-106стр.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт.1991г.-543стр.
18. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. 2-издание. М. Физкультура и спорт. 1965г.- 244стр.
19. Никитина Е. Д. Конструктивная деятельность тренера. Автореф.дис.кандид. педагог. Наук, М.1983г.- 24стр.
20. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.Физкультура и спорт.1970г.-480стр.
21. Пилюян Р. А. Основы научно-исследовательской работы в спорте. Учебное пособие (МОГИФК. Малаховка). 1982г.-51стр.
22. Пилюян Р. А. Индивидуализация подготовки борцов с учетом особенностей их мотивации. М. Физкультура и спорт. 1983г. -17 стр.
23. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М. Физкультура и спорт. 1982г.-328 стр.
24. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. К. Здоровье. 1980г.-334стр.
25. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта. М. Физкультура и спорт,1974г.-310стр.
26. Рудман Д. Л. Самбо 2-е издание переработанное. М. Физкультура и спорт. 1985г.- 176стр.(Азбука спорта)
27. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы. Защита. М. Физкультура и спорт.1983г.- 256стр.
28. Спортивная борьба(классика, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией И. М. Галковского, А. З. Капунина. М. «Физкультура и спорт» 1968г.-584 стр.
29. Столяров В. И. Методические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта. Учебное пособие для аспирантов ГЦОЛИФК. М. 1984г.-100стр.
30. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. М. «Физкультура и спорт» 1984г.-240стр.
31. Дзюдо. Сокращенный перевод с японского. В. М. Силина. М. «Физкультура и спорт» 1977г.-104стр.
32. Тренировка в дзюдо. Матвеев С. Ф. К. Здоровье1985г.-69стр.
33. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М. «Физкультура и спорт».1978г.-206стр.
34. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М. «Физкультура и спорт»1985г.-144стр.
35. Туманян Г. С. Спортивня борьба. Теория, методика, организация, тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. Книга 1 «советский спорт» 1997г.-288стр.
36. Туманян Г. С., Коблев Я. К. Основы преподавания практического курса спортивной борьбы. Учебное пособие. М.1985г.
37. Харлампиев А. А. Тактика борьбы самбо. М. «Физкультура и спорт» 1958г.-144стр.
38. Чумаков Е. М. Борьба самбо. Справочник. М. «Физкультура и спорт» 1985г.- 144стр.
39. Чумаков Е. Н. Тактика борца-самбиста.М. «Физкультура и спорт» 1976г. -224стр.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

ЦЕЛЬ

Воспитание борцов международного класса

ЗАДАЧИ: Воспитательные;
Образовательные;
Оздоровительные

ПРИНЦИПЫ: Методические;
Организационно-методические;

СРЕДСТВА: Физические упражнения;
Нетрадиционные упражнения;

МЕТОДЫ: Словесные;
Наглядные;
Практические: - игровые;
- соревноват. упражнения;

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ: Урочные;
Внеурочные;

Приложение 2.

***МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО
КЛАССА***