

**ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 13-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ
ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Сытник А.А., Кириллова А.В.

*ФГБОУ ВПО «Мурманский государственный
гуманитарный университет», Мурманск,
e-mail: sytnik_al@mail.ru*

В настоящий момент в деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе сложилась ситуация, когда программный материал, методика и средства обучения переносятся с взрослого контингента в тренировочный процесс детей и юношей. В таких условиях ранняя специализация обнажила ряд недостатков технико-тактической и психологической подготовки детей и юношей, связанных с недооценкой анатомо-физиологических и психологических особенностей юных спортсменов. Что, в свою очередь, обуславливает необходимость поиска путей совершенствования всех сторон подготовки юных борцов.

Одной из сторон подготовки борцов является техническая подготовка, под которой понимается освоение спортсменом системы движений, составляющей особенности греко-римской борьбы как вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Техника борьбы – это определенная система действий, направленная на достижение победы, совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и партере.

Как показывает анализ спортивных состязаний, борцы, слабо владеющие техникой, часто применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе. И, наоборот, борец, владеющий высокой техникой борьбы, часто побеждает даже физически более сильного противника. Для этого он использует такие действия, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приемов, защит и контрприемов, обеспечивающих выигрыш в силе, либо выигрыш во времени. Что обуславливает необходимость освоения основных приемов борьбы и их закрепление в процессе повышения уровня технической подготовленности посредством игровых заданий.

Под приемом борьбы понимается отдельное законченное действие спортсмена, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковру.

Основой техники греко-римской борьбы является совокупность рациональных, разрешенных правилами действий–приемов, используемых спортсменами для достижения победы. Прием борьбы представляет собой единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. В зависимости от сложности технического действия и способа сочетания движений во времени прием может быть разделен на различное количество фаз. Количество же элементарных движений в структуре приемов тоже не всегда остается постоянным, иногда некоторые из них могут быть заменены на другие, а иногда могут отсутствовать [7, с. 314].

Под структурой приемов в борьбе понимается одновременное или последовательное выполнение во времени отдельных элементарных движений как одного сложного действия. При этом под структу-

рой приема следует понимать не только построение приема из элементарных движений по их форме, но и сочетание их по биологическим связям (одновременность или последовательность сокращения мышечных групп с определенной силой и скоростью).

Практическое знакомство с базовой техникой греко-римской борьбы и изучение отдельных приемов развивают и совершенствуют волевые качества, умения преодолевать сопротивление соперника, добиваться над ним преимущества, помогают преодолеть неуверенность и чувство страха, которые возникают при контакте с соперником, вселяют уверенность в своих силах [1, с. 15]. Вместе с тем следует отметить, что процесс освоения техники спортивной борьбы и дальнейшее совершенствование технической подготовленности у юных спортсменов часто бывает затруднительным из-за отсутствия специального борцовского мата, тренировочных манекенов и другого оборудования.

Анализ научно-методической литературы и спортивной практики показал, что основными средствами повышения уровня технической подготовленности юных борцов являются специальные упражнения, игры, игровые задания, а также простейшие формы ведения единоборства, разработанные с учетом потребности молодых спортсменов к соперничеству. Причем именно игровые задания служат серьезной основой для повышения уровня технической подготовленности детей 13-15 лет и вместе с тем помогают предупредить утомление и потерю интереса к занятиям.

Учитывая уровень развития произвольного внимания у подростков и мотивацию к двигательной активности, в условиях увеличивающихся нагрузок при формировании умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий [6, с. 167].

Сущность комплекса игровых заданий заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры с учетом изученного ранее технического действия.

Основными методическими особенностями применения игровых заданий являются:

- обеспечение всестороннего, комплексного развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игровых комплексов можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие задания);
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в процессе выполнения игровых заданий способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
- соблюдение условий и правил игровых заданий в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;
- присущий игровым заданиям фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности спо-

способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.

В процессе повышения уровня технической подготовленности возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т.п.).

Для освоения перечисленных выше технических действий греко-римской борьбы в тренировочном процессе детей 13-15 лет используются следующие группы игр-заданий:

1. «Касания» – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приёма.

3. «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т.е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Анализ спортивной практики показал, что молодые борцы вольного и греко-римского стиля, в подготовке которых доминируют игровые формы борьбы, имеют более высокий уровень физического развития и основных двигательных способностей.

Надо также иметь в виду, что определенные игры, проводимые в форме борьбы, подготавливают к самозащите, а также являются вспомогательными средствами спортивной тренировки. Эти средства подготовки играют немаловажную роль в определении

задатков подростков к тем или иным видам спортивной деятельности [5, с. 18].

Таким образом, необходимо отметить, что применение игровых заданий в процессе повышения уровня технической подготовленности имеет очевидное преимущество перед другими средствами.

Игры борца имеют широкий диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных ее разделов. Творческое использование игровых заданий позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с её элементов и заканчивая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Построенная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства и добиваться поставленных тренером задач в соревновательных условиях. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые задания позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации.

Игровые задания построены из элементов простейших видов единоборств. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается в процессе решения игровых заданий, позволяет подростку по-новому осмыслить значимость приёмов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игры состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

Список литературы

1. Греко-римская борьба [Текст]: Учебник / Под общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия пресс, Терра – Спорт, 2005. – 256 с.
2. Миндиашвили, Д.Г. Учебник тренера по борьбе [Текст] / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд. КГУ, 2006. – 213 с.
3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р.А. Пилоян. – М.: ФИС, 2005. – 104 с.
4. Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев [Текст]: Учеб. пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка: [б.и.], 2007. – 99 с.
5. Подливаев, Б.А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе [Текст]: метод. пособие / Б.А. Подливаев, Н.И. Суколов. – М.: ФОН, 2001. – 39 с.
6. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки [Текст]: учебное пособие / Г.С. Туманян. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997. – 125 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 475 с.

Секция «Сохранение, развитие и передача народных традиций», научный руководитель – Шастина Т.В., канд. пед. наук, доцент

ЭТНОВОКАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Лукина Д.С.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, e-mail: shastina@yandex.ru

Одной из актуальных проблем современности является этнокультурное воспитание детей. Особенно нужно выделить народное пение, которое способствует формированию разносторонних свойств личности, вокально-эстетическому воспитанию, развитию певческого голоса. За многие столетия на-

родная традиционная певческая культура сформировала средства и способы этнопевческого воспитания, которое, в свою очередь, выявило механизмы развития творческих способностей личности. Но сегодня многие традиции утеряны, о некоторых праздниках, обычаях и обрядах можно узнать только из книг, опубликованных учёными-фольклористами. Очень редко в наше время обнаруживается бытование крестьянского фольклора. Не только в городской среде, но и в сельской местности дети не слышат народные песни, байки, сказки. Редко создаются специальные педагогические условия для самостоятельного твор-