

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

*Л.С. Неменков*  
(МГУ им. А.А. Кулешова)

Учебный план на факультете физического воспитания включает дисциплину «Повышение спортивно-педагогического мастерства», предполагающую специализации студентов по различным видам спорта. Одним из таких видов является греко-римская борьба.

В процессе обучения и тренировки – занимающиеся постоянно изучают новые и совершенствуют, в разнообразных условиях, известные им всевозможные технические действия – приемы, защиты, контрприемы, комбинации и различные виды схваток в данном виде борьбы. Несмотря на то, что обучение и тренировка никогда не выступают изолированно, задачи их все же различны.

Если первостепенная задача занятия состоит в изучении с занимающимися какого-либо нового технического действия, то этот педагогический процесс следует рассматривать как обучение. При обучении занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики различных приемов, защит, контрприемов, комбинаций в партере и в стойке. Основная цель обучения – овладение техникой и тактикой борьбы.

В том случае, когда основная задача занятия – совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, развитие

физических, а также воспитание моральных и волевых качеств, то такой педагогический процесс следует рассматривать как тренировку. В процессе тренировки занимающиеся совершенствуются в выполнении изученных приемов, развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту, воспитывают инициативность, смелость, решительность, мужество, подготавливают свой организм к преодолению максимальных напряжений, которые предъявляются к борцам на соревнованиях.

На основании исследований, проведенных А.С. Кузнецовым (2002 г.) и О.Б. Соломахиным (2002 г.), установлено, что базовая техника должна изучаться без привнесения динамических помех, что обеспечивает формирование прочных срединных координационных структур приемов (А.П. Купцов, 1980 г.) [1].

Обучая техническим и тактическим действиям всю группу, преподаватель должен особое внимание уделять индивидуальному подходу и методу самостоятельной работы. Индивидуализация применяется для более детального изучения технических и тактических действий, когда преподаватель занимается с каждым спортсменом в отдельности. Как правило, данный подход используется на занятиях со спортсменами разрядниками. Метод самостоятельной работы заключается в том, что занимающиеся по указанию преподавателя индивидуально или попарно разучивают новое или совершенствуют ранее усвоенное техническое или тактическое действие. Каким бы методом преподаватель ни пользовался, он обязан внимательно следить за каждым борцом и своевременно выявлять ошибки при выполнении технических и тактических действий.

Изучать и совершенствовать технические действия целесообразно всей группой одновременно, причем занимающиеся могут находиться и за пределами ковра. Ранее усвоенные технические действия в партере и стойке повторяются перед изучением новых приемов защиты, контрприемов и комбинаций. Овладение новыми техническими действиями и совершенствование уже усвоенных происходит в процессе выполнения учебных, учебно-тренировочных и соревновательных схваток. Схватки помогают овладевать техническими и тактическими навыками, закреплять и совершенствовать их, воспитывать необходимые физические и волевые качества, приобретать и поддерживать высокий уровень подготовленности спортсменов.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала: какого-либо одного приема (элемента) или сочетания двух-трех приемов. Данная схватка предполагает создание партнером благоприятных условий для выполнения приема.

*Учебно-тренировочные* схватки решают задачу дальнейшего усвоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее усвоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств. В учебно-тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы и защиты: стремится побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход. Время проведения учебно-тренировочных схваток зависит от разновидности занятия: в учебно-тренировочных занятиях схватку проводят в начале основной части; в тренировочных – в конце, после того как занимающиеся закончат тренировочную схватку и отдохнут.

*Тренировочная* схватка применяется для совершенствования техники, тактики, развития физических и волевых качеств в условиях приближенных к соревнованиям.

Целесообразное использование вышерассмотренных видов схваток в методике обучения технико–тактическим действиям позволяет существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, следствием чего является достижение высоких спортивных результатов.

#### **Литература**

1. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др]; худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. – (Боевой спорт).