

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы Выселки
Муниципального образования Выселковский район

Методическая разработка

**«Методика обучения спортсменов броскам через спину, в группах
начальной подготовки, занимающихся самбо»**

Разработал Волошин Р.В.

тренер-преподаватель по дзюдо и самбо,
заслуженный работник физической культуры
и спорта Краснодарского края.

Аннотация

Данная методическая разработка посвящена методике организации обучения техники бросков через спину для обучающихся самбо. Может быть использована для практических занятий, и востребована, тренерами-преподавателями спортивных школ и учителями физической культуры общеобразовательных школ.

Пояснительная записка

Непрерывно растущие результаты в современном спорте, поражающие даже специалистов своей фантастичностью, обострили конкуренцию тренеров и спортсменов в борьбе за победу. Тренеры упорно ищут новые приёмы, методы тренировки, вовлекая в спортивную орбиту специалистов смежных и весьма отдалённых на первый взгляд сфер деятельности.

Большое мастерство всегда индивидуально. Стать мастером в борьбе непросто, ибо борьба – это единоборство, суровое жёсткое, бескомпромиссное. Большие мастера имеют в своём арсенале то, чего нет или меньше у других атлетов.

Борьба – это сложно координационный вид спорта с огромным разнообразием технических действий. Приступая к обучению, каждый тренер старается донести до спортсмена ту информацию, которая будет формировать определённые знания, перерастающие, в последствии, в умения и навыки. Очень важно, чтобы технические действия были усвоены правильно, так как это начало индивидуальной техники.

В самбо большое количество бросков используется для ведения поединков, которые в свою очередь подразделяются на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем (через спину, через бедро, через грудь).

Актуальностью данной работы является то, что одним из самых распространённых и популярных технических действий в стойке является бросок через спину. Им пользуются, как начинающие спортсмены, так и титулованные. В связи с обострением конкуренции на спортивной арене, обучение спортсменов, по стандартной методике выполнения этого приёма, становится менее продуктивным, это доказывается выступлением наших спортсменов на соревнованиях международного уровня.

Исследование литературы выявило разные варианты выполнения бросков через спину и практически идентичное обучение этому приёму разработанное прародителем самбо в СССР В.С. Ощепковым, которая была трансформирована из техники дзюдо, предложенной Д. Кано, в 1932 г. Так же было выявлено, что обучение через спину колёней проводится по той же методике, что и со стойки, а основным методом обучения броскам через спину

является метод целостного разучивания. Однако при изучении видеоматериалов выяснилось, что выполнение приёмов в соревновательной практике выглядит несколько иначе, чем рекомендовано в литературе, что и послужило основанием для разработки новой методики обучения. Новая, нестандартная методика тренировочной программы обучения броскам через спину в дзюдо в группах начальной подготовки, позволит улучшить процесс обучения и формирования технических навыков у юных самбистов.

Целью разработки является оказание методической помощи в обучении броскам через спину в самбо на начальном этапе подготовки.

Так же предполагается, что разработанная методика, направленная на обучение броскам через спину, обеспечит более успешную техническую подготовку спортсменов.

При использовании предлагаемой методики обучения можно получить следующие результаты:

1. Повысить результативность выступления на соревнованиях.
2. Улучшить качество выполнения приёмов.
3. Снизить травматизм.

Особенности выполнения бросков через спину в дзюдо

Все технические действия в самбо можно разделить не только по типу выполнения, но и на броски, выполняемые разными, с физиологической точки зрения, типами спортсменов. Рост и конституционное сложение спортсмена, как и во многих других видах спорта, имеет значение для выбора коронного приёма. Взаимосвязь морфологических особенностей и техники борцов с давних пор интересует тренеров и учёных. Например «...техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому, психическому развитию), степени подготовленности к конкретно сложившейся обстановке в схватке». Для высоких спортсменов преимущественны броски ногами, такие как: подхват, передняя подножка. Для низкорослых – броски через спину, «мельница» и др.

Бросок через спину очень широко применяется в самбо. Этот приём является одним из самых практикуемых бросков в борьбе и применяется на

всех этапах подготовки спортсменов. Практически не имеет контрприёмов и именно поэтому он очень популярен.

В своих работах авторы указывают, что броском через спину очень удобно атаковать и контратаковать соперника. Имеется множество комбинаций и связок, используемых при его выполнении. Приём может выполняться в нескольких вариантах.

Наиболее часто встречаются следующие.

Рассмотрим **I вариант** броска через спину:

Действия атакующего:

1. Берёт захват за разноимённый рукав и разноимённый отворот из правосторонней естественной стойки.
2. Шагает вперёд левой ногой и обеими руками толкает противника, чтобы заставить его сделать шаг назад правой ногой.
3. Шагает вперёд правой ногой, толкает противника, чтобы он шагнул левой ногой.
4. Цель толчков в том, чтобы в свою очередь заставить противника толкнуть. Когда он начнёт это делать и сделает шаг вперёд левой ногой, атакующий разворачивается спиной к атакуемому, правый локоть заводит под правое плечо соперника, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги и подбивая тазом бёдра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

II вариант отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноимённый отворот куртки противника.

Действия атакующего:

1. Берёт захват за разноимённый рукав и одноимённый отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперёд.
3. Продолжая тянуть вперёд-вверх, заставляет вставать атакуемого наноски.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бёдра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

III вариант: бросок захватом руки на плечо.

1. Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноимённый рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами.
2. Вторая рука после выведения противника из равновесия вперёд, в момент разворота, атакующего спиной, движением из подмышки атакованной руки подставляет одноимённое плечо в качестве дополнительной точки опоры.
3. Далее атакующий, поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево-кругом (перекатом с пятки на носок), резко наклоняясь вперёд на полусогнутых ногах, подбивая одновременно бёдра противника своими ягодицами в направлении назад и вверх, перебрасывает его через себя.

IV вариант, отличается от предыдущих тем, что бросок через спину выполняется аналогичным способом, однако во время подворота атакующий борец становится на колени.

Действия атакующего:

1. Берёт захват за разноимённый рукав и разноимённый (одноимённый) отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперёд.
3. Продолжая тянуть вперёд-вверх, заставляет вставать атакуемого наноски.
4. Разворачиваясь спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.
5. Продолжая, тянуть противника вперёд-вниз и перебрасывает через себя.

Для выполнения всех вариантов приёма, описанных выше, обычно используют подворот вращением вокруг опорной ноги, ставя при этом ногу по середине между ступнями противника.

В качестве благоприятных условий для применения техники бросков через спину следует упомянуть следующие.

1. Противник двигается вперёд, наступает, тем самым, облегчая возможность выведения его из равновесия вперёд.
2. Противник наклоняется вперёд, тем самым, облегчая возможность вывести его из равновесия вперёд.
3. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым,

облегчая возможность вывести его из равновесия вперёд.

4. Противник из положения «вне захвата» делает попытку сделать захват, что даёт возможность захватить атакующую руку и сделать атакующий подворот.

5. После отражённой атаки противник возвращается в исходное положение, что также даёт возможность сделать атакующий подворот для броска через спину.

Наиболее эффективными являются различные тактические способы подготовки бросков через спину.

Угроза. Этот способ тактической подготовки предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приёмов:

- 1 – задняя подножка
- 2 – зацеп изнутри разноимённой голенью
- 3 – подсечка изнутри
- 4 – боковая подсечка
- 5 – подсечка в колено
- 6 – передняя подножка
- 7 – бросок через спину в другую сторону

Защитные действия атакуемого против броска через спину могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки такими приёмами, как:

- 1– подсечка изнутри
- 2– отхват
- 3-зацеп изнутри разноимённой голенью
- 4– бросок через спину со сменой направления атаки (в противоположную относительно начала сторону)
- 5– бросок через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени).

При обучении ставились следующие задачи:

1. Забор захвата.
2. Выведение из равновесия.
3. Разворот спиной к сопернику.
4. Перебрасывание через себя.

Захват забирается односторонний или двухсторонний (в зависимости от изучаемого приёма), т.е. рукав-отворот. Рукав берётся под локоть, отворот - около шеи. Для выполнения этого приёма используется подворот в два этапа:

- 1) опорная нога ставится по центру между стоп соперника;
- 2) вторая нога делает разворот вокруг опорной ноги, в связи с чем, получается разворот на 180 градусов, спиной к сопернику.

Руки работают в зависимости от варианта изучаемого броска. Тот же самый вход используется и для броска через спину с колен. Обучение этому приёму проводится с использованием метода целостного разучивания, т.е. не разделяя приём на части.

Недостатки этой методики обучения, на наш взгляд, заключаются в том, что не уделяется особого внимания входу на этот приём, и, по мнению многих авторов, он идентичен для броска с коленей.

Перебрасывание происходит, выпрямляя ноги и сгибая туловище вперёд, а обучение осуществляется целым приёмом. В связи с повышением соревновательного уровня и ростом спортивного мастерства, это стало малоэффективным, так как спортсмен, изучая техническое действие целиком, допускает технические ошибки. Вовремя подворота часто не докручивается, и соперник легко уходит от броска применяя, контратакующие действия. Поэтому возникает необходимость усовершенствования методики обучения этому броску, тем самым, изменить направление движения вовремя подворота и повысить результативность использования бросков через спину.

Методика обучения техники базовых приёмов применяемых в дзюдо

Особенности броска через спину с колен (при его не правильном

исполнении) могут привести к вывихам, ушибам, растяжениям. Чаще всего занимающиеся травмируют колени, локти, плечи и спину в поясничном отделе. А при не правильном падении, выставяя руки, травмируются,получая растяжения связок, мышц и даже переломы в лучезапястных суставах. Поэтому, перед началом обучения следует предупредить занимающихся о возможных травмах и ушибах.

При обучении следует учитывать правила самостраховки, постоянно контролировать правильность выполнения подворотов и падений. Обучение проводить только для тех занимающихся, чьи физические возможности позволяют выполнять эти броски без ущерба для их здоровья.

Так же следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса самбистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Данное положение подчёркивается целым рядом авторов. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

В соответствии с разработками в многолетней технико-тактической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

1. Формирование основ ведения единоборства.
2. Формирование базовой техники.

3. Формирование комбинированного стиля.
4. Индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической подготовки самбистов. Задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Отсюда возникает вопрос: как должна формироваться и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося?

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть, направлена на формирование «коронного приема».

«Коронный прием» - это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца.

Рождение «коронного приема» обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Индивидуальная техника, изменённая в зависимости от особенностей

спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования своего спортивного стиля борец должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой. Рассматривая систему начального обучения с этой точки зрения, нетрудно заметить, что система подготовки самбистов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в Российской школе самбо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной (зачастую неправильной) техники, не совершенна, до сих пор недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике самбо.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в самбо часто не учитывает возрастных особенностей юных борцов, во многом повторяет методику обучения взрослых спортсменов.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик

не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит: а) в попеременном использовании обоих методических приемов; б) в выполнении движения на близкой к максимальной, на контролируемой скорости. Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники самбо.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.

Известно, что бросок через спину является одним из наиболее зрелищных, «амплитудных», как говорят самбисты, и его весьма часто можно видеть в поединках борцов различной квалификации.

Каждый тренер разрабатывает, совершенствует методики обучения и ищет наилучшие способы технико-тактической подготовки. В связи с этим повышается уровень спортивных соревнований. Жёсткая конкуренция на ковре заставляет задуматься всерьёз о технической подготовке юных самбистов.

Большинство юных спортсменов (особенно в начале спортивной карьеры) используют броски через спину в борьбе. И нередко применяя этот приём, терпят неудачу. А причина, чаще всего, скрывается в неправильном исполнении техники бросков через спину, которая возникает из-за общепринятой, стандартной методики обучения этому приёму, где не достаточно уделяется внимания подвороту.

Организация обучения

Приступая к обучению, необходимо побудить учеников к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новым приёмом. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике. Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших дидактических принципов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, значит обеспечить требование такой трудности, при которой создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся.

В связи с тем, что бросок через спину можно выполнять с разными захватами, то обучение спортсменов рассмотрим на двух вариантах: бросок через спину захватом одноимённого плеча со стойки и бросок через спину с коленей с двухсторонним захватом.

Для выполнения бросков через спину в борьбе у спортсменов должны быть развиты многие физические качества, такие как сила, скорость, координация. Но, прежде всего, нужно чтобы спортсмен овладел знаниями, которые перерастут в умения и навыки. Создать теоретическую и техническую базу для этого приёма.

В связи с этим определяем основные элементы броска через спину:

1. Захват.
2. Подворот.
3. Отрыв от татами.
4. Перекидывание.
5. Приземление.

К выполнению приёма в целом приступают лишь тогда, когда по каждому элементу сформированы необходимые представления, знания и умения. Эти представления должны включать:

1. Зрительный образ, двигательного действия возникающий на основе наблюдения за показом и видеосъёмками.
2. Логический образ, основанный на знании, получаемом во время

рассказов и объяснений.

3. Двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Могут возникнуть ошибки, связанные с неправильным входом, тягой руками, разворотом, что в дальнейшем пагубно скажется на технике выполнения приёма. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приёмы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Поэтому необходимо учитывать дидактические принципы физического воспитания «постепенности» и «от простого к сложному». Выполнять бросок следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшить качество исполнения.

Учитывая педагогические наблюдения за деятельностью спортсменов и возникновением ошибок, программу обучения распределяем на 3 этапа.

Первый этап обучения заключается в том, чтобы создать мотивацию к изучаемому приёму, т.к. обучение без особого желания не может принести желаемого результата. Для этого рекомендуется просмотреть видеозаписи, провести беседы о преимуществах и недостатках бросков через спину.

На втором этапе формируем знания, двигательные умения и приступаем к выполнению изучаемого приёма.

На третьем этапе обучения, при сформированных знаниях и необходимых двигательных навыках, закрепляем изученный приём и применяем его в соревновательной практике.

Разработанная методика обучения

На первом этапе обучения необходимо просмотреть видеозаписи соревнований с использованием бросков через спину, показать разные варианты исполнения и определить изучаемые.

Один из самых, по моему мнению, эффективных методов обучения броскам

через спину, является расчленённо-конструктивный. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении этого метода большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основного приёма, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

На втором этапе определяем опорные точки (для броска через спину с захватом одноимённого плеча со стойки и для броска через спину с коленей они будут одинаковы):

1. Захват.
2. Шаг вперёд.
3. Подворот.
4. Правильное положение после подворота;
5. Отрыв.
6. Перекидывание.
7. Приземление.

По каждой опорной точке формируем знания и необходимые двигательные навыки, используя при этом ранее изученные движения.

1. Захват рукав-отворот. За разноимённый отворот, левой рукой тянем по направлению вперёд-вверх. Соперник теряет равновесие и наклоняется вперёд.

2. Шаг вперёд правой ногой к одноимённой ноге соперника. Носок ступни ставится по середине ступни соперника. Правая рука отпускает рукав и обхватывает правое плечо соперника так, чтобы рука атакующего находилась под углом 90 градусов к туловищу, а не прижималась к нему. Правое плечо соперника ложится на правое плечо атакующего ближе к плечевому суставу.

3. Подворот. Левая нога делает разворот вокруг опорной ноги и атакующий разворачивается спиной к сопернику.

4. Правильное положение после подворота. Ноги согнуты, пятки не касаются татами, бедро чуть-чуть выходит за бедро соперника, плечо соперника на не прижатом плече атакуемого, голова повёрнута в противоположную

сторону от соперника. Спина немного наклонена вперёд.

5. Отрыв. Тяга руками продолжается, взваливаем соперника, уплотняем захват, ноги выпрямляются, встаём на носки, отрыв от татами.

6. Перекидывание. Наклоняя туловище вперёд, продолжаем тянуть соперника вперед-вверх, затем вниз перебрасываем его через себя.

7. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на самостраховку.

Та же методика обучения применяется и к броску через спину с коленей, но всё же есть некоторые моменты, которые следует учесть.

1. Захват рукав-отворот (правосторонняя стойка). Одновременно, двумя руками, тянем по направлению вперёд-вверх. Соперник теряет равновесие и наклоняется вперёд.

2. Шаг вперёд правой ногой к одноимённой ноге соперника. Носок ставится за пятку ступни соперника. Левая рука продолжает тянуть за разноимённый рукав в том же направлении, правая рука, держащая отворот, сгибается в локте и заводится под плечо в подмышечную впадину.

3. Подворот. Левая нога делает разворот вокруг опорной ноги и встаёт на колено. При развороте правая нога также становится на колено. Атакующий разворачивается спиной к сопернику.

4. Правильное положение после подворота. Колени вместе или почти вместе, расположены между ступнями по диагонали, ягодицы не касаются пяток (примерное расстояние между пятками и ягодицами от 5 до 15 см.), пальцы ног вытянуты горизонтально ковру, корпус наклонен вперёд, руки перед собой над головой, правая тянет вверх, левая – за рукав вниз. Голова повернута в противоположную сторону от соперника.

5. Отрыв. Руки протягивают вперёд и вниз, взваливаем соперника на спину, отрыв от татами.

6. Перекидывание. Наклоняя туловище вперёд, продолжаем тянуть соперника вперед-вниз, и перебрасываем его через себя.

7. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на самостраховку.

Все элементы бросков выполняются под счёт, например, на раз – захват; на

два – шаг вперёд и т.д. После того как по всем опорным точкам сформировались знания и умения, начинаем выполнять приём целиком, соединяя их последовательно.

Приобретя необходимую технику и умение делать бросок через спину, для дальнейшего совершенствования приёма, необходимы неоднократные повторения этого приёма с установкой на улучшение качества и устранения ошибок, с целью приобретения **навыка**, т.е. доведения до автоматизма.

Третий этап обучения, это применение броска на практике. Для успешного выполнения приёма в борьбе разбиваем его на части, и проводим обучение каждой части отдельно.

1. Забрать захват.
2. Создать ситуацию выведением из равновесия.
3. Выполнить правильный подворот.
4. Выполнить бросок.

Первое с чем мы сталкиваемся, это забор захвата. Этот захват отличается тем, что с его помощью можно провести разные приёмы в разные стороны. Его называют традиционным – рукав-отворот. Нужно научить спортсмена, в условиях, приближённых к соревновательным, забирать этот захват.

Для обучения этому действию, используем следующее задание: спортсмены встают по парам и делятся на первый и второй. Задание первому: взять захват рукав-отворот, при этом, рекомендуя брать в первую очередь отворот (это связано с тем, что захват за отворот, в процессе борьбы, взять сложнее), а второму – защищаться. И всё это в режиме времени, начиная с более продолжительных по времени заданий от 1 минуты и заканчивая менее продолжительными заданиями до 5 секунд. С каждым заданием (при условии выполнения предыдущего) задания усложняются. Например, уменьшить время выполнения данного задания, или взять захват обоюдно, т.е. кто у кого выиграет этот захват и т.д.

Вторая часть не менее сложная, чем первая - захват забрали надо создать ситуацию для броска, сделать выведение из равновесия. Выведением из равновесия могут послужить подсечки, зацепы, скручивания или раскручивания. Для этого мы используем комбинации движений между разного

рода выведениями из равновесия и броском.

Ставим спортсменов в пары и даём задание: кто-кого выведет из равновесия и поставит соперника в удобное для атаки положение, используя подсечки, зацепы, скручивания или раскручивания (задание может выполняться одновременно или поочерёдно) и всё в том же режиме времени от 1 минуты до 5 секунд.

Третья часть. Захват взяли, ситуацию выведением из равновесия создали, надо делать подворот на бросок. Вот как раз здесь и выяснится, насколько правильно и точно усвоил ваши уроки спортсмен.

Спортсмены встают в пары. Первый берёт нужный захват и пытается провести подворот, второй в это время в полу-сопротивлении передвигается вправо-влево, вперёд-назад, при этом, не мешая делать подворот. Первый - должен, выбрать удобный момент, вывести из равновесия и попытаться провести подворот. Выполнив самые простые задания, переходим к более сложным. Например, соперник пытается обойти атакующего не удерживая захват и т.д.

В четвёртой части обучения, применяя дидактические принципы: «от простого к сложному» и «постепенности», используя методику, описанную выше, соединяем все части изучаемого приёма.

Обучая этим приемам, следует обращать особое внимание на вход и работу рук, т.к. основные ошибки возникают именно в этих опорных точках.

Традиционная методика обучения

Обучение проводится методом целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника бросков через спину осваивается с самого начала в целостной структуре без дробления на отдельные части.

Обучение приёму. На первом этапе, так же, как и в экспериментальной методике, просматриваем видеоматериалы, проводим беседы, показываем разные варианты исполнения бросков через спину и определяем изучаемые.

На втором этапе определяем опорные точки, для обоих бросков они будут одинаковы:

1. Захват.
2. Подворот.
3. Перекидывание.
4. Приземление.

По каждой опорной точке формируем необходимые знания и двигательные навыки, используем при этом ранее изученные движения.

1. Захват рукав-отворот. Захватить противника за руку двумя руками.
2. Подворот. Повернуться к сопернику спиной и положить его руку на своё одноимённое плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе.
3. Перекидывание. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.
4. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на страховку.

Для изучения броска через спину с коленей применялась та же методика обучения. Меняется только положение рук и вход делается на колени.

Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав.

1. Шагнуть правой ногой к защищающемуся и развернуть ее пальцами внутрь.

2,3,4. Сильным рывком вывести защищающегося на правый носок, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени.

5,6. Продолжая тягу руками и наклоняясь туловищем вперед, бросить соперника на спину.

На третьем этапе обучения можно использовать те же задания, что и в экспериментальной методике, но без этапов. Приёмы выполняются целиком.

Дальнейшее совершенствование бросков через спину можно продолжать с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

ВЫВОДЫ

Исследование литературных источников по проблеме обучения броскам через спину не выявило описанных методик, существует лишь схематичное представление выполнения бросков. Так же недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения базовой технике на начальных этапах.

Анализ видеоматериалов выступлений самбистов в высшей квалификации на Чемпионатах Европы, Мира, выявил, что броски через спину занимают первое место в частоте применения атакующих действий в борьбе стоя. Однако, выполнение приёмов в соревновательной практике, на мой взгляд, выглядит несколько иначе, чем рекомендовано в литературе.

Используемый методический приём опирается на расчленёно-конструктивный метод моделирования учебно-тренировочного процесса (по каждой опорной точке формируется комплекс умений и навыков). В процессе обучения большое внимание уделяется игровому и соревновательному методам.

Эффективность разработанной методики на практике, определялась в соревнованиях по самбо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная методическая разработка может быть применима для практических занятий, и востребована, начинающими тренерами-преподавателями.

1. При использовании разработанной методики обучения можно получить следующие результаты: Повысить результативность выступления на соревнованиях.
2. Улучшить качество выполнения приёмов.
3. Снизить травматизм.

Особенности броска через спину с колен (при его не правильном исполнении) могут привести к вывихам, ушибам, растяжениям. Чаще всего занимающиеся травмируют колени, локти, плечи и спину в поясничном отделе. А при не правильном падении, выставя руки, травмируются,получая растяжения связок, мышц и даже переломы в лучезапястных суставах. Поэтому, перед началом обучения следует предупредить занимающихся о возможных травмах и ушибах.

При обучении следует учитывать правила самостраховки, постоянно контролировать правильность выполнения подворотов и падений. Обучение проводить только для тех занимающихся, чьи физические возможности позволяют выполнять эти броски без ущерба для их здоровья.

Так же следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса самбистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие;
 - планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
 - активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- 4. корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса. Повысить результативность выступления на соревнованиях.
- 5. Улучшить качество выполнения приёмов.
- 6. Снизить травматизм.

Особенности броска через спину с колен (при его не правильном исполнении) могут привести к вывихам, ушибам, растяжениям. Чаще всего занимающиеся травмируют колени, локти, плечи и спину в поясничном отделе. А при не правильном падении, выставя руки, травмируются,получая растяжения связок, мышц и даже переломы в лучезапястных суставах. Поэтому, перед началом обучения следует предупредить занимающихся о возможных травмах и ушибах.

При обучении следует учитывать правила самостраховки, постоянно контролировать правильность выполнения подворотов и падений. Обучение проводить только для тех занимающихся, чьи физические возможности позволяют выполнять эти броски без ущерба для их здоровья.

Так же следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса самбистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие;
 - планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
 - активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач

тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием» // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1975. - 18.
2. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. 1997, № - 2 . С. 21-26, 39-42..
4. Зезюлин Ф.М. Самбо: Учебно-методическое пособие. Владимир, 2003. – 180 с.
5. Кано Д. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» - 2000. – 448 с. (перевод с английского Заставной Б. 1999).
6. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1983. – 18 с.
7. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. Майкоп, 1985.
8. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 170 с.
9. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995. – 328 с.
10. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
11. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1982. – 21 с.
12. Колмановский А.А., Дахновский В. С., Колмановский А. Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 176 с,
13. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособ, - Омск: ОГИФК, 1984. - 86 с.

