

Анализ и методика обучения броска через спину с колен

Конспект открытого урока для тренеров и инструкторов,

тренера-преподавателя по борьбе самбо

МОУ «ДЮСШ Единоборств им. Э. Захарова», Анурова И.О.

г. Ухта, март 2015г., с/к «Самбо»

Введение

Техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки.

В настоящий момент особый интерес для подавляющего большинства тренеров представляют вопросы повышения качества и эффективности учебно-тренировочной работы

(А. С. Пахомов).

Одним из элементов общей учебно-тренировочной работы является овладением конкретным техническим действием, в данном случае броском через спину с колен.

С.В. Суряхин и В.А. Ким с целью получения объективных данных о роли и месте атакующих действий в борьбе дзю-до и об их составе и качестве провели обработку и обобщение результатов видеозаписей соревновательных схваток сильнейших советских и зарубежных дзюдоистов за три года. Из этих исследований мы видим, что по суммарному количеству проведенных бросков, бросок через спину с колен стоит на третьем месте.

Поэтому мы видим, что разбор методик и изучение броска действительно актуально.

Анализ спортивной литературы показывает, что разные авторы по разному описывали структуру броска через спину, но подробного описания броска через спину с колен не было.

В этой работе мы попытаемся проанализировать структуру броска, указать его фазы и разработать методику обучения.

Глава I. Состояние вопроса в литературных источниках

1.1. Варианты проведения броска через спину.

Броски через спину успешно применяются во всех видах борьбы. И во всех видах борьбы есть свои варианты проведения этого броска.

Бросок через спину с колен является одним из вариантов броска через спину, и в этой главе мы рассмотрим варианты проведения приема используемые не только в самбо.

А.Н. Ленц ставит броски через спину по результативности на одно из первых мест. Отличительной чертой проведения этих бросков в греко-римской борьбе является то, что броски через спину выполняются так быстро, что зачастую атакованный не успевает встать на мост и касается лопатками ковра. "Преимущество бросков через спину состоит еще в том, что борец, как правило не затрачивает больших усилий при их проведении. Но проведение бросков через спину требует отличной координации, быстроты и большой подвижности в тазобедренных суставах. Для успешного выполнения бросков этой группы необходима также очень тщательная тактическая подготовка.

1.2. Варианты проведения броска через спину в греко-римской борьбе.

Броски через спину могут проводиться с захватами одной руки, обеих рук, руки и шеи, руки и туловища и т.п." (А.Н. Ленц 1960г.)

В греко-римской борьбе выделяют два основных варианта проведения броска через

спину и два дополнительных варианта. Подробное описание этих вариантов дали: А.Н. Ленц 1960г.; А.Л. Новиков 1962г.; В.П. Кожарский 1968г.; Н.Н. Сорокин 1978г.

Первый способ: поворот на впереди стоящей ноге с подставлением сзади стоящей.

" Исследования кандидата педагогических наук Н.А. Новикова показали, что при повороте с подставлением сзади стоящей ноги к впереди стоящей борец имеет возможность приложить больше усилий для отрыва противника от ковра, чем при повороте, скрещивая ноги. Учитывая эти обстоятельства, а также тот факт, что пользуясь первым способом, атакующий может вплотную подойти спиной к атакуемому, даже если он находится сравнительно далеко от него. Поворот с подставлением сзади стоящей ноги к впереди стоящей рекомендуется выполнять, когда противник стоит на месте, незначительно передвигается в сторону, незначительно передвигается вперед или назад, и в том случае, когда атакуемый находится на сравнительно дальней дистанции.

Поворот скрещивая ноги целесообразно применять, когда противник стоит на месте, быстро передвигается вперед, движется вперед- в сторону или прилагает усилие вперед. Этот способ имеет преимущество и в том случае, когда возникает необходимость для атакующего вернуться в исходное положение (при неудачной попытке выполнить бросок через спину или при проведении комбинации, в которой этот бросок будет подготовительным действием." (А.Н. Ленц 1960г.)

А.А. Новиков (1968г.) так описал структуру выполнения броска через спину различными способами: бросок через спину с захватом руки и шеи с поворотом на впереди стоящей ноге.

Атакующий и противник в правой стойке. Ноги атакующего на ширине плеч, носок правой ноги расположен ближе к носку правой ноги противника. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую положить на левое плечо. Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой шею противника и плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку к груди.

В момент отрыва от ковра борцы занимают следующие положения: крепко удерживая захват, наклониться вперед. Таз отвести немного вправо, так, чтобы ягодичная мышца несколько выходила (в сторону поворота) за правую ногу атакуемого. Ноги должны согнуться так, чтобы таз находился немного ниже или на уровне таза противника (расположен по диагонали на спине атакующего). Положение атакующего должно напоминать как бы сжатую пружину. Эти положения не статические, а являются фазой непрерывного движения. Закончив поворот, сразу же оторвать противника от ковра.

Продолжая движение, сделать рывок руками под себя влево, наклониться вперед и, поворачиваясь туловищем вперед- вправо, выпрямить ноги и подать вперед- влево. При этом поворачивать голову налево.

Заканчивая прием, выполнить дополнительный рывок руками и поворот туловища налево.

Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к ковра захватом за руку и шею сбоку.

Обратим внимание, что описывая этот способ проведения приема, автор акцентирует наше внимание на динамичности движения, отсутствия в нем статических положений. Во многом, этот вариант выполняется за счет скорости.

Бросок через спину с захватом за руку и шею скрещивая ноги.

" Атакующий в правой стойке.левой рукой захватить правое плечо противника, а

правой за шею. Повернуться спиной к противнику, а тяжесть тела перенести на левую ногу. Продолжая поворачиваться налево, прижать противника грудью к своему правому боку, а шею правой рукой как можно плотнее в подмышечную впадину. Одновременно плотно придерживать рукой правое плечо противника. В процессе поворота спиной противнику таз атакующего должен быть на уровне таза противника, или немного ниже. Поворачивать таз налево надо так, чтобы ягодичная мышца выходила за правую ногу атакуемого несколько больше, чем при первом способе поворота. Остальные движения такие же, как и при первом способе поворота" (А.А. Новиков 1968г.).

Сравнивая эти два способа выполнения приема, отметим, что оба они выполняются в динамике, нет фиксированной позы перед подбивом противника.

Также видим, что в первом варианте больше возможностей для приложения силы, так как атакующий находится ближе к атакуемому, а его центр тяжести под центром тяжести атакуемого. Кроме того положение ног атакующего в первом варианте позволяет мощнее сработать чем во втором, когда ноги оказываются дальше от противника и шире по отношению друг к другу.

В описании авторы не придают большого значения положению головы, и не акцентируют наше внимание на частях стопы, которыми опирается атакующий на ковер.

Также отличительной чертой этих вариантов является слабо выраженный подбив ногами и очень мощное скручивание руками и плечами.

В борьбе самбо из вариантов броска через спину наиболее часто используют способ с поворотом на впереди стоящей ноге.

В борьбе самбо значительно расширяется вариативность проведения этого броска за счет большего выбора захватов и больших возможностей управлять соперником за счет этого. Из-за большого выбора захватов, больше вариантов подготовительных движений за счет которых с дальней дистанции можно перейти в ближнюю, подставив " впереди стоящую " ногу ближе к сопернику.

Также часто используется способ описанный в греко-римской борьбе В.П. Кожарским в 1978г.- бросок через спину с захватом руки и шеи.

Находясь в левой стойке и захватив руки соперника сверху (он стоит в правой стойке), атакующий, потянув его левой рукой за правую руку на себя вверх и повернув носок левой ноги наружу, отталкивается правой ногой от ковра и переносит тяжесть тела на левую ногу, которая переходит со ступни на носок. Поворачивая при этом голову и туловище налево, атакующий посылает толчковую ногу вперед и в момент поворота проносит ее перед впереди стоящей ногой, а правой рукой захватывает противника за шею. Затем он ставит правую ногу на ковер на одной линии с левой ногой или несколько сзади ее, примерно на расстоянии ширины ступни. К концу полного поворота на носке левой ноги таз атакующего выведен за правое бедро атакуемого, голова и туловище наклонены вперед- влево, ноги слегка согнуты. Используя силу инерции созданную предшествующими действиями, атакующий выпрямляя ноги и рванув атакуемого руками за захваченные части тела, подбивает его поясницей снизу вверх, переходит на носки и отрывает противника от ковра. Падая с атакуемым вперед- влево, атакующий действует как и в варианте со скрещиванием ног.

1.3. Варианты проведения броска через спину в самбо и дзю-до

В борьбе в одежде (самбо, дзю-до) большие возможности для проведения этого приема, так как захваты не такие плотные и борцы больше времени находятся дистанции, что важно для успешного проведения броска через спину. Высокая вариативность броска достигается за счет большого разнообразия захватов.

Один из наиболее часто встречающихся вариантов описал Т. Иванов 1980г.

Борцы находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименные отворот и рукав.

1. Подшагнуть на полшага к защищающемуся левой ногой и развернуть стопу внутрь.

2;3. Сильным рывком руками вывести защищающегося на левый носок, одновременно разворачиваясь на носке левой ноги подседая под него.

4. Продолжая выводить соперника руками вперед-вверх поставить правую ногу ему между ног на всю ступню, развернув немного наружу и подсесть под соперника.

5;6. Выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и закручивая руками под себя -в сторону бросить соперника на спину.

Несмотря на все многообразие проводимых в самбо вариантов проведения броска через спину, мы видим, что все они имеют общую основу, сходную с одним из трех вариантов описанных нами из греко-римской борьбы.

Нельзя сказать, что один вариант лучше или хуже другого, целесообразность проведения диктуется сложившейся ситуацией, умением борца, привязанностью к другим действиям, его стилем.

Один из вариантов броска через спину, является бросок через спину с колен. В.М. Невзоров (1987г.) так описывает этот бросок:

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

1. Подшагнуть 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.

Вывод

В спортивной литературе широко освещен вопрос техники выполнения броска через спину. Подробное описание мы встречаем у А.В. Воловика (1970г.), А.Н. Ленца (1960г.), А.А. Новикова (1968г.). Выдержки мы приводим в своей работе. Описание же броска через спину с колен, нам удалось найти с трудом. Лучшее из этого описания, В. Невзорова, мы привели в своей работе, расширить представление об этом броске - наша задача.

Глава II. Тактико-технический анализ броска через спину с колен в дзюдо

2.1. Фазы броска через спину с колен

В этой работе мы попытаемся дать собственный вариант выполнения броска через спину с колен и подробно описать его проведение

Также, разделив бросок на фазы, мы выделим ведущие элементы структуры данного технического действия.

Целью работы также является выявление ситуаций борьбы благоприятных для проведения данного приема и способы создания этих ситуаций.

Следующей целью является выявление ведущих физических качеств необходимых для качественного выполнения броска и способы их развития.

Цели работы будут достигаться на основе анализа литературы и собственного опыта автора.

Рассматривая структуру любого атакующего действия в спортивной борьбе можно выделить ведущие элементы, изучение которых способствует овладению приемом в целом.

Ведущий элемент является технической основой, придает движению специфическую форму и характер, определяет особенности его структуры (В.М. Дьячков 1969г.).

Выявление ведущих элементов структуры броска через спину с колен при осуществлении двигательной задачи имеет принципиальное значение для обучения и совершенствования броска через спину.

Для удобства выделения ведущих элементов следует разделить бросок на фазы. А.Н. Ленц (1979г.) дал такое деление: " Сложное технико-тактическое действие состоит из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждая из этих частей выполняет определенную, отличную от других смысловую двигательную задачу и характеризуется собственными биодинамическими особенностями.

Подготовительная часть СТТД включает в себя захват, подход к атакуемому и предварительное выведение из равновесия. Ее смысловой задачей является подготовка условий для проведения основной части приема в наикратчайшее время для обеспечения наибольшей неожиданности.

Основная часть СТТД представляет собой также действия атакующего, в результате которых определяются главные параметры движения "борец-борец". Сюда входят такие операции над атакуемым, как отрыв и подбив.

В заключительной части приема корректируется движение тела противника в пространстве с целью получить определенное исходное положение атакуемого по отношению к ковру и атакующему".

Для удобства и упрощения, в нашем случае мы разделили прием на четыре фазы:

Первая фаза - подготовка броска.

Вторая фаза - вход.

Третья фаза - подбив.

Четвертая фаза - "добивание".

Цель первой фазы: создать благоприятные условия для успешного и безопасного проведения приема и предварительного выведения соперника из равновесия.

Цель второй фазы: вывести соперника из равновесия и как можно точнее войти под центр тяжести соперника.

Цель третьей фазы: произвести подбив соперника в нужном направлении, выполнить скручивание и сопроводить соперника в полете.

Цель четвертой фазы: не дать сопернику защититься после подбива и не разрывая цепи действий выполнить преследование в партере соответствующим приемом.

Таким образом выделяем следующие основные элементы броска через спину с колен:

- выведение соперника из равновесия рывком рук;
- впрыгивание под соперника;
- подбив ногами;
- скручивание;
- преследование;

2.2. Анализ фаз броска через спину с колен

Темой нашего исследования является бросок из захвата за разноименный отворот и рукав, но захваты из которых может быть проведен этот бросок много. Особо выделим

варианты броска из захвата одной рукой за отворот; за два рукава; за два отворота;

односторонний захват за отворот и рукав.

А выделенный нами захват за отворот и рукав является одним из наиболее часто используемых в самбо. Из этого захвата в самбо проводится много приемов, поэтому для маскировки захват также имеет значение.

" Данные биомеханического анализа скоростей звеньев тела показывают, что наибольший прирост скорости из всех элементов участвующих в броске имеет правое плечо атакующего, голова и левое плечо". (Ч.Т. Иванков 1980г.).

" Скорость движения плечевого пояса значительно выше, чем скорость движения таза и ног.

Анализ электроннографии показывают, что мышцы плечевого пояса первыми вступают в работу. Электроактивность этих мышц выше, чем у мышц нижних конечностей. По степени участия и характеру выполняемой работы мышцы плечевого пояса выполняют основную работу по реализации смысловой двигательной задачи на протяжении всего броска". (Ч.Т. Иванков 1980г.).

Таким образом бросок через спину с колен (без подготовительной первой фазы) начинается с работы рук, которые выполняют выведение соперника из равновесия. При этом в начале движения правая рука тянет вверх к себе, а левая, сгибаясь в локте, к себе. Тяга при этом как бы накручивается на левую руку соперника.

Почти одновременно с этим начинает движение таз и правая нога вращаясь вокруг левой.

Тяга правой руки продолжается к себе - за себя, а левая, упершись в локтем в подмышечную впадину атакуемого тянет под себя. Происходит обрыв веса и впрыгивание под соперника. Перед подбивом атакующий должен оказаться между ног атакуемого.

Во входной части следует обратить внимание на ряд технических деталей, плохо видимых при наблюдении действия, но хорошо ощущаемых партнером.

1. Перекладывание веса на соперника сделает прием более эффективным, мощным и сохранит колени атакующего от жесткого удара о татами. Достигается это за счет работы рук.

2. Не оставлять руки за спиной, держать их перед грудью. Это усложнит задачу атакуемого и предохранит от травм плечо и локоть левой руки.

На этом входная часть приема заканчивается. Обратим ваше внимание на позу атакующего перед подбивом: он находится между ног атакуемого, таз развернут в левую сторону, руки перед грудью, ступни стоят на пальцах (это усилит подбив).

В фазе подбива следует распрямление ног и скручивание плечами. Атакующий выполняет как бы прыжок-кувырок.

Фаза подбива при общей своей основе может меняться в зависимости от защиты соперника. В некоторых случаях это будет сбрасывание соперника в сторону, в некоторых, это может быть кувырок. При высоком уровне готовности можно выполнять этот бросок и назад.

Выполнение броска, помимо технических трудностей должно быть подкреплено и высоким уровнем развития определенных физических качеств.

Выполнение броска требует хорошего уровня развития ловкости, координационных способностей. Особенно в фазах подготовки и входа.

Во входной части особенно высокие требования к силе мышц рук и плечевого пояса, за счет чего и происходит выведение соперника из равновесия и прижимание его к себе,

скручивание.

В подбиве важное значение имеет сила мышц ног и спины, а также взрывные качества.

Я считаю, что после подбива, не должно быть разрыва с преследованием, уже подбивая, боец должен представлять ту ситуацию в которой окажется и предвидеть ее.

Я считаю, что эти ситуации следует тренировать вместе с приемом и поэтому выделил их в четвертую фазу броска и разработал ситуации как с удачным завершением броска, так и с неудачным:

если бросок идет удачно, рекомендую сразу, из этого захвата переходить на удержание.

Если соперник защитился забеганием вправо, то продолжением будет переход на болевой из оставшегося захвата, или на удушающий за голову и руку спереди двумя руками.

Если соперник защищается забегая по ходу (влево), то как один из вариантов рекомендуем преследовать передней подножкой и удержанием или удушающим приемом захватом дальнего отворота из-под ближней руки и ворота сверху.

2.3. Ситуации удобные для проведения броска через спину с колен

Теперь мы рассмотрим ситуации в которых удобно проводить бросок через спину с колен.

Удобнее проводить этот бросок со средней и дальней дистанции, когда соперник чуть наклонен и напирает на атакующего.

Удобно выполнять этот бросок когда соперник стоит на краю ковра и пытается уйти или когда атакующий стоит на краю ковра.

Хорошие условия для выполнения приема на выходе соперника из атаки, в момент смены захвата, в момент срыва захвата.

Бросок можно использовать как контрприем от выхвата за ногу, зацепов, подсечек.

Все эти условия может создать противник, но можно запланировать и смену захватов, и край ковра, применить вызов, сковывание, повторную атаку.

Кроме того, поставить соперника в удобное для проведения броска положения можно с помощью технических действий, т.е. комбинаций.

Подготовительные действия я разделил бы на действия для соперников стоящих правым и для соперников стоящих левым боком.

Для противника стоящего левым боком я рекомендовал бы соединить бросок в комбинации со следующими действиями:

выхват за правую ногу;

бросок через спину вправо с захватом за рукав;

подсечка с заведением;

зацеп стопой изнутри;

зацеп висом;

бросок через голову;

зацеп голенью разноименной ноги. Для противника стоящего правым боком рекомендовал бы:

- зацеп голенью разноименной ноги;
- заведение соперника за спину;

- подсечка;
- зацеп стопой одноименной ноги.

Глава III. Средства и методы обучения броску через спину с колен

3.1. Первый этап изучения броска через спину с колен

Бросок через спину с колен является сложным тактико-техническим действием. И обучающийся этому действию должен обладать определенным развитием физических данных и борцовских навыков и умений.

На первом этапе обучения следует дать общее представление о техническом действии.

Для овладения броском через спину с колен, обучающийся должен научиться выполнять бросок через спину. Ознакомиться со всеми вариантами и желательно овладеть одним из способов броска через спину.

Непосредственное обучение броску через с колен следует начинать с имитационных упражнений. Для входной части я рекомендовал бы различные вращательные прыжки, как в правую, так и в левую сторону, вращательные прыжки из положения стоя на коленях, прыжки с колен в стойку и наоборот.

Также из имитационных упражнений я рекомендовал бы различные кувырки: длинные, высокие кувырки, кувырок из положения стоя на коленях, выпрыгивание с кувырком из положения стоя на коленях,

Бросок через спину с колен сложное по координации движение, поэтому подводящим упражнениям следует уделять большое внимание. Их легко включать в разминку. Эти упражнения следует выполнять не только при изучении приема, но и после, в процессе совершенствования, выбирая индивидуально.

3.2. Обучение борцов броску через спину с колен в правую и левую сторону

С начала изучения приема, еще с имитационных упражнений следует обучать выполнению в две стороны.

" А.Н. Ленц (1964г.) указывает, что при изучении любого приема занимающиеся должны (одинаково) стремиться к одинаково хорошему его выполнению в правую и левую сторону".

Как отмечают многие специалисты (А.Н. Ленц 1964г., В.И. Силин, И.И. Алиханов в 1969г.) неумение проводить техническое действие в обе стороны, неумение вести борьбу с противниками, передвигающимися в левой стойке, не позволяют борцам достигнуть высоких рубежей в спорте. Поэтому специалисты указывают на необходимость обучения технике борьбы в обе стороны начиная с детского возраста.

Известно, что на мастерство борцов международного класса оказывают влияние многие факторы. Но наиболее важное значение имеет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в 12-14 лет. В это время подростки активно овладевают техническими и тактическими навыками, в дальнейшем эти навыки совершенствуются. (В.Е. Рублевский, Ю.Д. Кузьменко 1979г.).

Я считаю обязательным умение проводить броски во всех направлениях для борца высокой квалификации, но я не думаю, что это должен быть один и тот же бросок, выполненный из зеркального захвата.

Я предполагаю, что бросок в удобную сторону должен быть коронным, а в неудобную - боевым. Причем захваты для выполнения приема могут быть совершенно различными. В этом вопросе важен индивидуальный подход.

Многим борцам с очень ярко выраженным стилем не обязательно иметь прием в неудобную сторону на уровне коронного.

Е.М. Чумаковым в 1983г. проведена сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов и вот какие результаты получены:

Чемпион Олимпийских Игр Т. Рей (Франция) ярко выраженный "правостоячник" (48:6)-соотношение проведения приемов в турнире Олимпийских Игр в весе 60 кг.

В весе 65 кг. Чемпион Олимпийских Игр Н. Солодухин (СССР) выполнял приемы в правую и левую сторону, а чемпион СССР П. Пономарев выполнял приемы практически в одну сторону- влево (35:1).

В весе 71 кг. Чемпион Олимпийских Игр Гамбо (Италия) выполнял приемы в основном в правую сторону (49:16), а чемпион СССР Порги в основном в левую сторону (53:16).

В весе 78 кг. Чемпион Олимпийских Игр Ш. Хабарели выполнял приемы в основном в правую сторону (25:11) как и чемпион СССР Арутюнян.

В весе 86 кг. Чемпион Олимпийских Игр Ретинбергер (Швейцария) выполнял приемы в основном в правую сторону (35:5), а чемпион СССР Синкевич выполнял приемы в правую и левую сторону.

В весе 95 кг. чемпион Олимпийских Игр Р. Ван де Ваале (Бельгия) выполнял приемы в правую сторону (30:3), а чемпион СССР Шуров. выполнял приемы в правую и левую сторону (22:11).

В весе свыше 95 кг. чемпион Олимпийских Игр Поризи (Франция) выполнял приемы и в правую и левую сторону (12:13), а чемпион СССР Тюрин в левую сторону (37:12).

Чемпион Олимпийских Игр в абсолютном весе Д. Лоренц (ГДР) выполнял приемы в основном в левую сторону (35:6), а чемпион СССР Г. Веричев выполнял приемы как в правую, так и в левую сторону.

Таким образом, сравнивая характеристики разносторонности чемпионов Олимпийских Игр (1980г.) и чемпионов СССР (1981г.) мы видим, что большинство борцов успешно используют броски как вправо, так и влево. И в то же время некоторые выдающиеся борцы бросают в одну сторону, компенсируя неумение бросать в неудобную сторону другими качествами. Это Т. Рэй (Франция), П. Пономарев (СССР), Ретинбергер (Швейцария), Ван де Ваале (Бельгия).

Таким образом мы остаемся с уверенностью, что учить бросать в неудобную сторону необходимо в юношеском возрасте, но к каждому борцу нужен индивидуальный подход в количестве, тренировок, повторений. Рядом специалистов под руководством Коблева Я.К. был проведен тренировочный эксперимент и разработана методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов, основные положения которой опубликованы в ежегоднике "Спортивная борьба" 1983г.

3.3. Процесс обучения броску через спину с колен

Процесс обучения броску через спину с колен в основе своей не отличается от процесса обучения другим броскам. В работе я попытаюсь оптимизировать этот процесс и рассказать о методах, которые помогли автору ускорить процесс обучения и совершенствования броска.

Как мы отмечали выше, процесс обучения следует начинать с подготовительных, имитационных упражнений. Для освоения броска через спину с колен необходимо учить проводить бросок через спину, так как эти броски имеют общую основу, время затраченное на обучение броска через спину не пройдет даром, здесь сильный эффект положительного переноса.

Основу обучения на первом этапе составляет метод множественных повторений, у

борца должен сложиться целостный образ выполнения приема. На этом этапе необходимо научиться выполнять прием на несопротивляющемся сопернике. Далее мы разделим прием на фазы, большее внимание надо уделить ведущим элементам каждой фазы, во входной части это: выведение из равновесия рывком рук и выпрыгивание под партнера.

В отличие от броска через спину из стойки, в нашем случае имеет место именно выпрыгивание, так как этот прием несет в себе как бы "компенсаторную" функцию, способность быстро проскочить главное мышечное усилие входа за счет ухода под соперника, тем самым и обезопасив себя.

В фазе подбыва главными элементами являются толчок ног и скручивание.

После прочного освоения этих ведущих элементов, на них как бы нанизываются усиливающие технические детали.

3.4. Развитие специальных физических качеств для увеличения мощи броска через спину с колен

Я уже отмечал что для успешного овладения приемом борец должен обладать необходимыми физическими качествами. Сейчас остановимся на этом подробнее. А.А. Ленц отмечал, что совершенствование выполнения того или иного технического действия происходит также за счет развития физических качеств. Например, укрепляя специальными упражнениями с отягощениями мышцы ног, мы добьемся более мощного подбыва в броске через спину.

Одним из главных физических качеств, от которых зависит качество выполнения броска является сила. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические способности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности -предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов (Т.А. Болквудзе 1983г.).

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняющая которые спортсмен использует штангу, гантели, тренажеры, собственный вес.

Один из путей повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактором, что приобретенная сила сохраняется в том случае, когда нарастание ее сопровождается параллельным ростом мышечной массы (Франсис Е. Вит , Томас Л. Дёрм 1950г.)

Но в борьбе, где есть весовые категории не всем подойдет путь развития силы с повышением мышечной массы. Как свидетельствуют научные данные, на величину развиваемой мышечной силы оказывает большое значение и координация деятельности различных групп мышц.

Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, нервная система приобретает способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих двигательный акт при совершении значительных или максимальных усилий. В то же время приобретает способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц противодействующих данному движению спортсмена.

В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы.

Таким образом борец и тренер могут выбирать режим работы в зависимости от решаемых задач. Также, в зависимости от решаемых задач должен смещаться акцент развития силы (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовая тренировка). Я предлагаю смещать акцент развития силы от методов ОФП к специальным методам.

Следует проводить как специальные тренировки по развитию силы методом борцовских упражнений, так и совмещенные ОФ упражнения плюс специализация. Вторым вариантом нужен для того, чтобы занимающийся ощутил перенос мышечного напряжения с ОФП на специальные упражнения.

Под специальными упражнениями мы понимаем часть борьбы, фрагмент, в нашем случае, это часть приема, в которой борец должен развивать значительные мышечные усилия.

В броске через спину с колен борец развивает максимальные мышечные усилия в выведении соперника из равновесия и в подбиве. Именно в этих и следует развивать силу, развивать способность нервной системы вовлекать в сокращение всю массу мышц, осуществляющих усилие.

Методика развития взята из ОФП, изменено лишь упражнение. Для выполнения упражнения необходима помощь двух партнеров. Также можно выполнять упражнение с более тяжелым партнером. Неоценима также помощь резиновых эспандеров. Для развития максимальных усилий я рекомендую выполнять упражнения сериями по 6 в подходе и мышечном напряжении до 2 секунд.

Также я рекомендую совмещать специальные упражнения с упражнениями с отягощением. Например: борец выполняет приседания со штангой близкого к максимальному веса, затем, в подбиве пытается выбросить партнера с такой же мощностью.

Нами проводился эксперимент с группой мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта.

Все участники эксперимента уже после 4-6 тренировок отмечали усиление мощности проведения своих приемов.

В своей работе я не случайно уделяю такое внимание развитию силы, кроме того, что эти упражнения помогают оградить борца от травм, они повышают уверенность в своих силах, конкретно в этом приеме, где борец развивает большую силу.

Кроме опосредованного влияния на качество приема, развитие силы специальными упражнениями прямо улучшает технику выполнения приема, поскольку большое усилие оставляет след в мышцах.

Но тренировки следует проводить при непосредственном участии тренера, так как при большом физическом напряжении возможно изменение структуры броска и усвоение неправильного исполнения. Тренеру важно четко прослеживать выполнение упражнения.

3.5. Использование тактических приемов для совершенствования броска через спину с колен

Одна из задач совершенствования-приобретения навыка выполнения технических действий из различных исходных положений, в разнообразных ситуациях, пользуясь разными способами тактической подготовки. Этой цели служат не только схватки, но и специальные упражнения (с партнером и имитационные), проводящиеся на определенном тактическом фоне- в той или иной благоприятной ситуации, которая создается партнером или подготавливается самим упражняющимся тем или иным тактическим способом. При этом каждый новый способ тактической подготовки влечет за собой изменение исходного положения, из которого выполняется техническое действие. Для того, чтобы навык в выполнении того или иного технического действия был подвижен и в тоже время прочен, необходимо выполнять это действие из различных динамических ситуаций (А.Н.Ленц).

В нашем случае это относится к первой фазе (подготовке) приема.

В тренировке борец должен учиться выполнять бросок через спину и как атакующее, и как контратакующее действие. Партнер должен в тренировке создавать условия которые могут неожиданно возникнуть на соревнованиях. Это ситуации со сменой захватов, взятии, срыве захватов, ситуации на выходе из приема, на краю ковра и т.д.

Борец должен сам учиться подготавливать прием, создавать удобные ситуации для проведения броска. Мы уже отмечали, что этот бросок можно проводить как для соперника стоющего правым, так для соперника стоящего левым боком, разница в подготовительных движениях, в неразрывности с которыми и нужно выполнять бросок, то есть одновременно с техникой мы тренируем и тактические приемы.

"Для успешного совершенствования техники очень существенное значение имеет при выполнении борцом упражнений правильное использование степеней защиты партнера. Различная степень сопротивления партнера создает для упражняющегося различную степень трудности условий, в которых выполняется техническое действие". (А.Н. Ленц 1960г.).

" В настоящее время, принцип приближения тренировочных условий к соревновательным стал одним из определяющих".

(А.А.Петрунев 1986г.).

Но беспредельно повышать нагрузку невозможно, поэтому я считаю возможным поэтапное выведение качеств на высший уровень.

Например, решая задачу совершенствования броска через спину с колен для "левостороннего" соперника партнер защищается поочередно передвижением, захватом, скоростью, т.е. берется одно качество и тренируется на уровне соревновательной схватки.

А.М. Астахов в 1976 г. провел эксперимент с борцами 15-16 лет и понаблюдал их в течении 6 месяцев. Вот его выводы:

1. Тренировка мышечного восприятия изучаемых тактических действий борца способствует более быстрому возникновению и закреплению условно-рефлекторных связей и созданию правильного и прочного стереотипа.

2. Применение в процессе обучения самостоятельного описания изучаемых приемов с составлением комбинаций положительно влияет не только на технику борцовских действий, но и на улучшение показателей мышечного и зрительного моторного дифференцирования, а также вариативности бросков в нормальном и максимальном темпе. В нашем эксперименте мы подтвердили выводы Астахова, получив значительные сдвиги в технике выполнения приемов. К описанию комбинаций мы добавили: борцы должны были письменно разделить бросок на фазы, описать защиты соперника и свои действия в каждой фазе. Получилась схема, причем схема рабочая, борцы вписывали в нее новые защиты с которыми сталкивались и искали свои противодействия защитам соперника.

Вывод

Таким образом для обучения и улучшения броска через спину с колен можно использовать как метод множественного повтора, метод развития силы, так и тактические приемы, неразрывно связанные с реальными условиями соревновательной борьбы.

Глава IV. Практические рекомендации по изучению броска через спину с колен

4.1. Рекомендации по отработке броска через спину с колен

В результате проведенного нами исследования и на основе изученной нами литературы, мы получили следующие данные.

Бросок через спину с колен имеет общую основу с вариантами бросков через спину проводимых в греко-римской, вольной борьбе, борьбе самбо. Наиболее часто встречаются три варианта бросков через спину, описания проведения броска через спину с колен нам не встречалось. Техническое описание броска я привожу в своей работе. В результате изучения нами сделан биохимический анализ фаз броска, на основе опыта выявлены наиболее удобные ситуации для проведения броска, рассмотрены варианты тактико-технической подготовки броска, среди которых я бы выделил использование комбинаций, края ковра, вызова, повторной атаки. Нами рассмотрены наиболее часто встречающиеся ситуации возникающие в результате действий соперника удобные для проведения приема. Мы выявили, что в отличии от броска через спину из стойки этот прием несет также компенсаторную роль, требует размашистости движений, дистанции.

Анализируя технику броска мы выявили большую вариативность подготовительной фазы приема и заключительной фазы.

Бросок мы рассматриваем как единое целое и при завершающей фазе, так называемом "преследовании", нами отмечены наиболее типичные случаи-варианты защит соперника и варианты проведения атаки.

В работе мы выделили качества, которыми должен обладать борец желающий иметь в своем арсенале этот бросок. Еще раз отметим ведущую роль ловкости и силы.

4.2. Рекомендации по развитию специальных физических качеств

Проведение этого броска требует большой ловкости поэтому в подготовке большую роль следует уделять имитирующим упражнениям. Это как упражнения без партнера, так и упражнения с резиной. Отличительной чертой является то, что применение имитирующих упражнений полезно как при ознакомлении так и во время совершенствования приема.

При работе с резиновым эспандером при освоении различных фаз приема следует применять различные крепления: сверху на уровне плеча снизу. Работу с резиной следует сочетать с работой с партнером, т.к. борец делает большое количество повторений, что при изменении структуры может привести к ошибкам в технике.

4.3. Рекомендации для изучения средств и методов изучения броска через спину с колен

Нами, на основе опыта автора и анализа литературы выделены ключевые моменты методики обучения броску через спину с колен. Изучая бросок, мы выявили, что наиболее часто травмируемые места при проведении этого броска являются колени, левое плечо локоть атакующего. Во избежание травм, я выделил технические детали приема, владение которыми может избежать травм или уменьшить их число.

Описывая методику обучения броску через спину с колен мы особо отметили, что начиная обучение броску обучаемый должен обладать определенным уровнем двигательных качеств т.е. этот прием не следует сразу изучать новичкам.

Прием желательно изучать сразу в две стороны. Изучение техники приема должно быть неразрывно связано с изучением тактики проведения приема.

Основу совершенствования приема составляет сознательность, знание техники, тактики проведения приема. Борец должен знать фазы проведения приема для того, чтобы определить в какой фазе произошел сбой и быстро исправить, скорректировать проведение приема. Нужно тренировать прием целиком и разбив его на фазы.

Выводы:

1. Бросок через спину является одним из наиболее часто встречающихся в борьбе самбо
2. Мы выделили четыре фазы броска:

- 1). Подготовительная,
- 2). Вход.
- 3). Подбив.
- 4). Преследование.

3. Мы выделили следующие тактические способы подготовки броска:

- 1). Край ковра.
- 2). Повторная атака.
- 3). Комбинация.
- 4). Вызов.

4. Для овладения броском считаю необходимым условием развитие координационных и силовых качеств.

5. Я считаю что в основу методики обучения должны войти:

- а). множественные повторения на первом этапе обучения;
- б). приоритет развития ловкости и специальной силы в обучении приему;
- в). сознательность обучения, знание биомеханики броска, фаз, защит соперников;
- г). неразрывность техники и тактики при обучении.

6. Мы выделили ситуации при которых возможно получение травмы:

- а). при многократном ударе коленом о ковер;
- б). заламывание левого плеча и локтя при неправильной работе рук.

Список литературы

1. Борьба самбо : Справочник / Автор-составитель Е.М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт , 1985.
2. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов .-М.:ФиС ,1976.
3. Рудман Д.Л. Самбо –Терра-Спорт,2000.
4. Эйгиманос П.А. Самбо : Первые шаги.-М.: ФиС,1992.
5. Я.К. Коблев ежегодник- "Спортивная борьба"., 1983 г.