

Методика совершенствования техники в греко-римской борьбе

Совершенствование предполагает процесс обучения, только на более высоком уровне.

Процесс совершенствования техники в греко-римской борьбе опирается на основные педагогические принципы обучения: наглядности, систематичности, доступности, прочности, сознательности и активности, научности, связи теории с практикой.

При совершенствовании техники греко-римской борьбы используются классические методы обучения.

В практике же совершенствования техники греко-римской борьбе используются словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Метод будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности преподавателя его методического мастерства.

Одной из задач процесса совершенствования техники является предупреждение и исправление ошибок в техническом исполнении приемов.

В рамках учебно-тренировочного процесса проходит совершенствование техники, который опирается на закономерности, разработанные в теории и методике физического воспитания с учетом специфики греко-римской борьбы.

В греко-римской борьбе совершенствование начинается тогда, когда тот или иной прием разучен, и его необходимо закрепить многократным и систематическим повторением с постепенным повышением нагрузки и различными усложнениями условий выполнения. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо следить, чтобы выполнение технических действий не повлекло переутомления. Необходимо учитывать уровень подготовленности занимающихся. Преподаватели создают педагогические условия, способствующие качественному усвоению приемов.

Совершенствование техники является важной задачей в становлении борца, которая решается путем использования различных учебных заданий.

Задания на достижение определенного результата в схватке: выиграть схватку на туше; выиграть схватку с явным преимуществом; выиграть схватку по баллам; свести схватку к ничьей.

Задания, предусматривающие ведение борьбы при различных обстоятельствах: увеличить преимущество; удержать преимущество; не проиграть ни одного балла (очка); отыграть проигранные баллы (очки); достигнуть преимущества в баллах в первом периоде. Также использовать стремление противника отыгаться, добиться чистой победы или с явным преимуществом; определить правильную линию поведения при угрозе предупреждения за пассивность (при угрозе дисквалификации за нарушение правил); Схватку вести так, как если бы борцу необходимо было через короткий промежуток времени выйти на вторую схватку с основным конкурентом; вести схватку так, как если бы полностью не удалось провести разминку.

Проведение атак: непрерывно атаковать; атаковать эпизодически; раскрыть глухую защиту противника и атаковать; атаковать противника на краю ковра; жестко вести схватку, подавляя противника; атаковать при сближении сразу после сигнала судьи.

Задания на проведение контратак: вести схватку, используя ответные, встречные контратаки, применять вызовы и опережать действия противника.

Задания на использование площади ковра: удерживать противника спиной к краю ковра; использовать борьбу у края ковра для проведения различных тактических и технических действий.

Задания на использование физических возможностей: проявить свое преимущество за счет превосходства в силе (ловкости, быстроте, выносливости); умело скрывать недостатки в своей физической и функциональной подготовленности.

Задания на проведение технико-тактических действий: проводить броски в стойке, выполнять переводы и технику приемов в партере, в переходных положениях, комбинации бросков, связки технических действий, контрприема и т.д.; проводить технические действия в состоянии утомления; использовать переводы, фиксировать и проводить удержания на краю ковра; выполнять приемы, с помощью которых можно достигнуть чистой победы; удерживать и дожать противника в опасном положении в короткий промежуток времени; использовать в схватке вызов, угрозу, выведение из равновесия и другие способы тактической подготовки.

Задания на применение различного темпа схваток: вести схватку в высоком темпе; захватить инициативу, постоянно удерживать ее, проявлять высокую активность; вести схватку в высоком темпе, действовать «жестко», вынуждая противника сходить с ковра; стремиться удержать инициативу на последних минутах схватки; прибегать к сковывающим захватам, вести схватку в среднем (низком) темпе; сдерживать натиск противника, сковывать его действия, не сходить с ковра, стремиться держаться спиной к центру.

Задания на ведение схватки в различных положениях: перевести противника в партер и в этом положении проявить преимущество; при переходе в партер любым способом выходить в положение верхнего борца или в стойку; преследовать противника приемами при переводе его из стойки в партер.

Задание на усиление эффективности проведения коронных приемов путем составления и совершенствования комбинаций, начинающихся любыми подготовительными действиями: обманом, угрозой — и в конечном счете ведут соперника к тому, чтобы на нем провести техническое действие, которым борец отлично владеет.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке осуществляется посредством многократного выполнения бросков партнерами, в партере в условиях неполного сопротивления партнеров. Совершенствование комбинаций в стойке, партере и связок «стойка—партер», осуществляется в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных приемов, и в партере, в условиях пассивного сопротивления партнера.

Кроме этого, предлагается использовать разнонаправленные приемы, например, когда один борец получает одно задание, а другой — противоположное. Задание может даваться как на все схватки, так и на определенный отрезок времени. Здесь же следует заметить, что ценность вышеперечисленных заданий заключается в их универсальности, т. е. эти задания можно применять во всех видах борьбы.

