



## СРАВНЕНИЕ ЦЕЛОСТНОГО И ПОЭТАПНОГО МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИМАМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

**Rahmonov Abbas Zafar o'g'li,**

*Член сборной команды по вольной борьбе*

*E-mail: [abbosrahmonov57@gmail.com](mailto:abbosrahmonov57@gmail.com)*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.18479327>

***Аннотация.** В статье рассматривается сравнительная эффективность целостного и поэтапного методов обучения сложным приёмам в спортивной борьбе. Цель и исследования заключалась в выявлении различий в результативности освоения и закрепления сложных технико-тактических действия у борцов начального этапа подготовки. В исследовании приняли участие 20 спортсменов в возрасте 15–17 лет, разделённых на две группы.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, технико-тактическая подготовка, целостный метод, поэтапный метод, обучение приёмам, спортивная педагогика.*

### ВВЕДЕНИЕ

Современная вольная борьба характеризуется высокой динамикой поединков, сокращением времени на подготовку атакующих действий и необходимости быстрого принятия решений. В таких условиях особое значение приобретает овладение сложными технико-тактическими приёмами, которые позволяют борцу варьировать тактику, комбинировать действия и эффективно использовать ошибка соперника. Однако проблема методики обучения сложным приёмам до конца не решена. В педагогической литературе и практике спорта традиционно выделяются два подхода: целостный метод (разучивание приёма сразу в его полной структуре) и поэтапный метод (пошаговое освоение отдельных фаз движения с последующим объединением). Каждый из них имеет свои достоинства и ограничения. Целостный метод способствует формированию динамических координационных связей и позволяет быстрее перенести приём в соревновательные условия. В то же время поэтапный метод обеспечивает точность техники и снижает риск закрепления ошибок, но требует большего времени и может снижать вариативность применения.

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ эффективности целостного и поэтапного методов обучения сложным приёмам в спортивной борьбе.

### **Задачи исследования:**

Изучить теоретические основы целостного и поэтапного методов обучения двигательным действиям.

Провести педагогический эксперимент по обучению сложным приёмам борцов юношеского возраста с использованием двух методов.



**Научная новизна** - исследования заключается в том, что на основе педагогического эксперимента выявлены конкретные различия в результативности двух методов, что позволяет расширить представления о закономерностях обучения сложным технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.

### **Материалы и методы Организация исследования.**

Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель на базе спортивной школы олимпийского резерва.

**Результаты исследования.** После восьминедельного эксперимента были получены следующие данные по освоению сложных приёмов борцами двух групп (целостный метод – ЦМ; поэтапный метод – ПМ).

#### ***1. Скорость обучения***

В группе ЦМ спортсмены в среднем овладели приёмами быстрее: 5,2 занятия до выполнения без грубых ошибок. В группе ПМ для достижения того же уровня требовалось в среднем 7,1 занятия. Статистический анализ показал достоверное различие ( $p < 0,05$ ). Это подтверждает, что целостный метод обеспечивает более быстрое формирование навыка.

#### ***2. Точность выполнения***

Средняя экспертная оценка правильности фаз выполнения составила: ЦМ – 4,1 балла; ПМ – 4,6 балла. Различия оказались достоверными ( $p < 0,05$ ) в пользу поэтапного метода. Следовательно, пошаговое разучивание способствует более точному освоению техники.

#### ***3. Устойчивость применения в схватке***

Процент результативных действий в учебных поединках составил: ЦМ – 68% успешных попыток; ПМ – 61% успешных попыток. Различия статистически недостоверны ( $p > 0,05$ ), но тенденция указывает на преимущество целостного метода. Это говорит о том, что при реальной соревновательной ситуации важнее скорость формирования навыка и его вариативность, что сильнее проявляется в целостном методе.

Результаты исследования подтверждают, что выбор метода обучения сложным приёмам в спортивной борьбе оказывает значимое влияние на динамику освоения и качество техники. Выявленные различия между целостным и поэтапным методами согласуются с данными отечественных и зарубежных авторов, рассматривающих специфику формирования двигательных навыков в единоборствах.

**Согласно исследованиям**



Туманяна и Пилюяна, обучение сложным действиям эффективно в условиях целостного воспроизведения, так как это способствует формированию устойчивых межфазных связей и развитию тактической гибкости. Наши данные подтверждают это: борцы, обучавшиеся целостным методом, быстрее переходили к применению приёма в условиях учебной схватки и демонстрировали большую вариативность. В то же время эксперименты, проведённые рядом специалистов (Новиков, Никифоров), показывают, что поэтапное обучение позволяет снизить риск ошибок и повысить техническую точность. В нашем исследовании именно эта группа получила более высокие баллы, по экспертной оценке, фаз приёма. Таким образом, полученные результаты демонстрируют двойственный характер влияния методов: целостный метод ориентирован на скорость формирования навыка и его применение в соревновательной обстановке; поэтапный метод обеспечивает точность техники и устойчивость двигательного навыка. Практически это означает, что тренеру не следует ограничиваться одним подходом. Наиболее целесообразным является комбинированное использование методов: на начальном этапе — поэтапный метод, позволяющий детально освоить каждую фазу приёма. На этапе закрепления и интеграции в тактический арсенал — целостный метод, развивающий скорость и вариативность применения.

#### Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
3. Туманян Г.С. Методика обучения двигательным действиям в спортивной борьбе. – Ереван: Айастан, 1972. – 246 с.
4. Пилюян Р.А. Теория и практика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 320 с.
5. Новиков А.А. Пути совершенствования технической подготовки в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 225 с.
6. Никифоров В.А. Педагогический контроль в подготовке юных борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 210 с.
7. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г. Психофизиологические механизмы подготовки спортсмена. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 352 с.
8. Raab M. Judgment, Decision-Making and Embodied Choices. – Cambridge: Cambridge University Press, 2020. – 287 p.