

Методическое пособие

по вольной борьбе

Тема: «Научно – методические основы подготовки борцов»

Тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ №1

по спортивной борьбе

дисциплина (вольная борьба)

Ефимова О.С.

г. Краснодар 2021г.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Общие представления

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Это определение было дано более 30 лет назад, и с тех пор сколько-нибудь существенных изменений в представлениях исследователей не произошло.

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

Каждому виду спорта присущи свои особенности двигательных действий, определяемые его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Поэтому, поняв, как организовано и как реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильное решение в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки.

Общеизвестно, что физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое – либо физическое качество как ведущее для борца. Но вместе с тем, учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к силовой выносливости учащегося.

Стремясь продемонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовые сопротивления противника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико – тактические действия. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал – это совокупность качеств, поэтому борцы должны уделять внимания всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Процесс организации педагогического воздействия на формирование и развитие необходимых борцу качеств требует последовательности и постепенности в построении тренировочной работы с подростками. Эта старая

педагогическая истина нашла свое подтверждение в моей работе, связанных с классификацией физических упражнений в борьбе.

Следует отметить, что классификации физических упражнений, полностью разработанной и удовлетворяющей всем требованиям, пока не создано. По моему мнению, главными разделами классификации являются общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения.

В качестве основного классификационного признака мною была выбрана форма упражнений (со снарядами, на тренажерах, с партнером и т.д.), которая обуславливает методику проведения занятий.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Общеразвивающие упражнения			Специальные подготовительные упражнения		Соревновательные упражнения	
Строевые упражнения	Гимнастические упражнения	Вспомогательные упражнения из др. видов спорта	Координационные (подводящие упражнения)	Координационные (развивающие упражнения)	Отдельные операции и их совокупности	Схватки
	Со снарядами: гантелями, палками, гирями и т.д. Без снарядов	Баскетбола, волейбола, регби, футбола Тяжелой атлетики Акробатики Плавания Спортивной гимнастики Легкой атлетики: метание	Без снарядов Со снарядами, манекеном, щтангой, гирями и т.д. На тренажерах С партнером	Без снарядов С манекеном На тренажерах С партнером	С партнером	Учебная Учебно – тренировочная Тренировочная Соревновательная

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Общеразвивающие упражнения

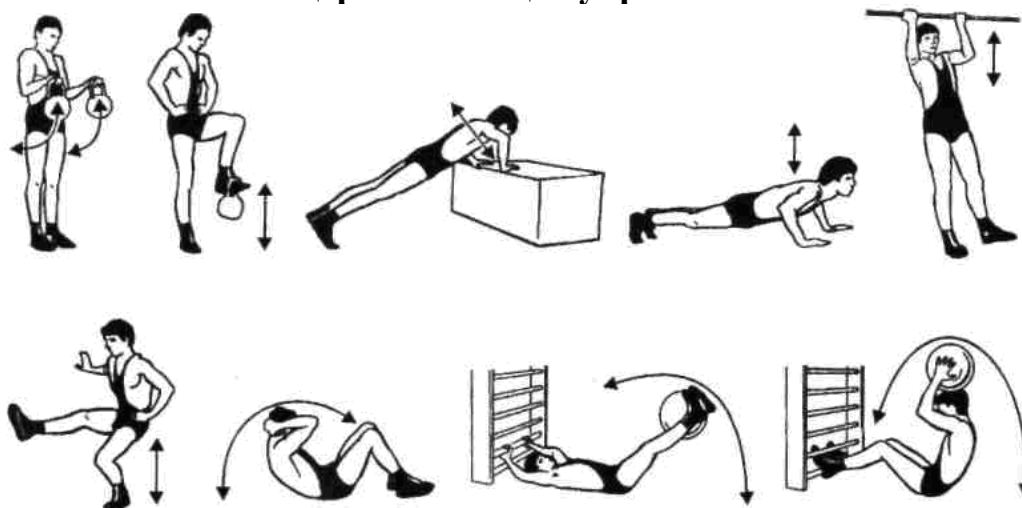
К этой группе относятся строевые, гимнастические и акробатические упражнения, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно – мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме того, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

Гимнастические и акробатические упражнения являются основным средством физического воспитания борцов вольного стиля. Их назначение – развить у занимающихся такие качества, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Естественно, что при выполнении гимнастических и акробатических упражнений эти качества формируются взаимосвязанно друг с другом, т.е. комплексно. Только в этом случае можно обеспечить хорошее состояние здоровья учащихся и их высокие функциональные возможности.

Общеразвивающие упражнения:



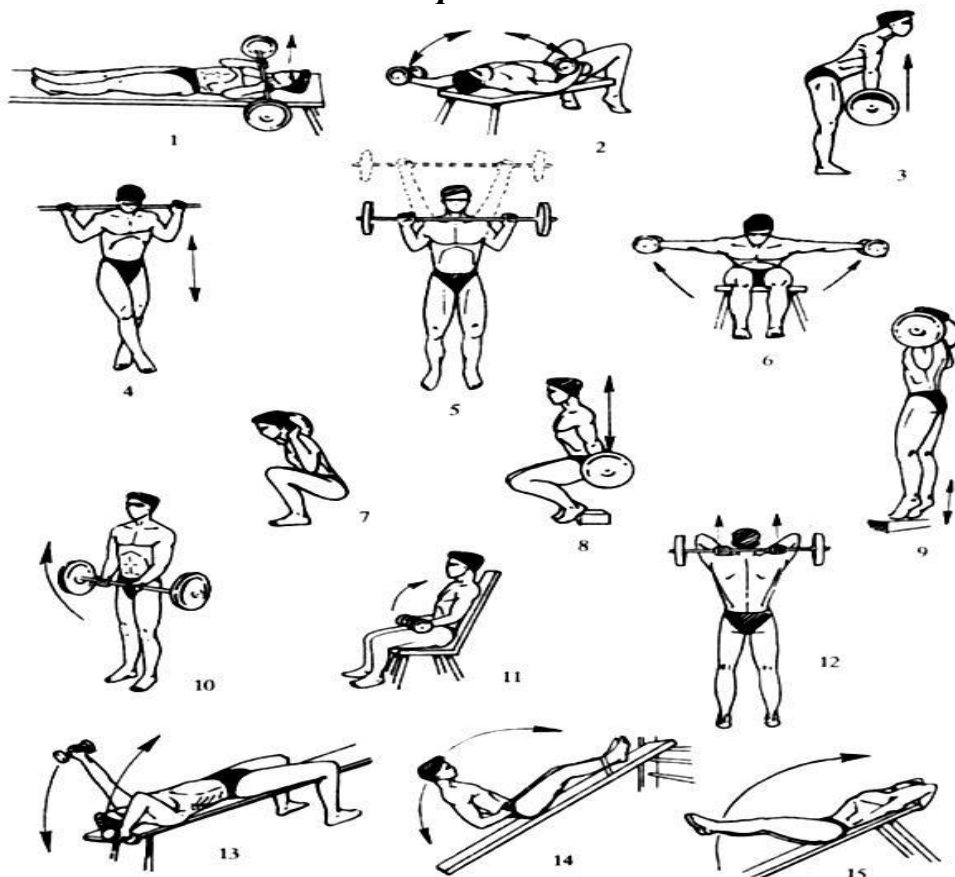
*Гимнастические упражнения со снарядами:
гантелями, палками, гирями и т.д.*



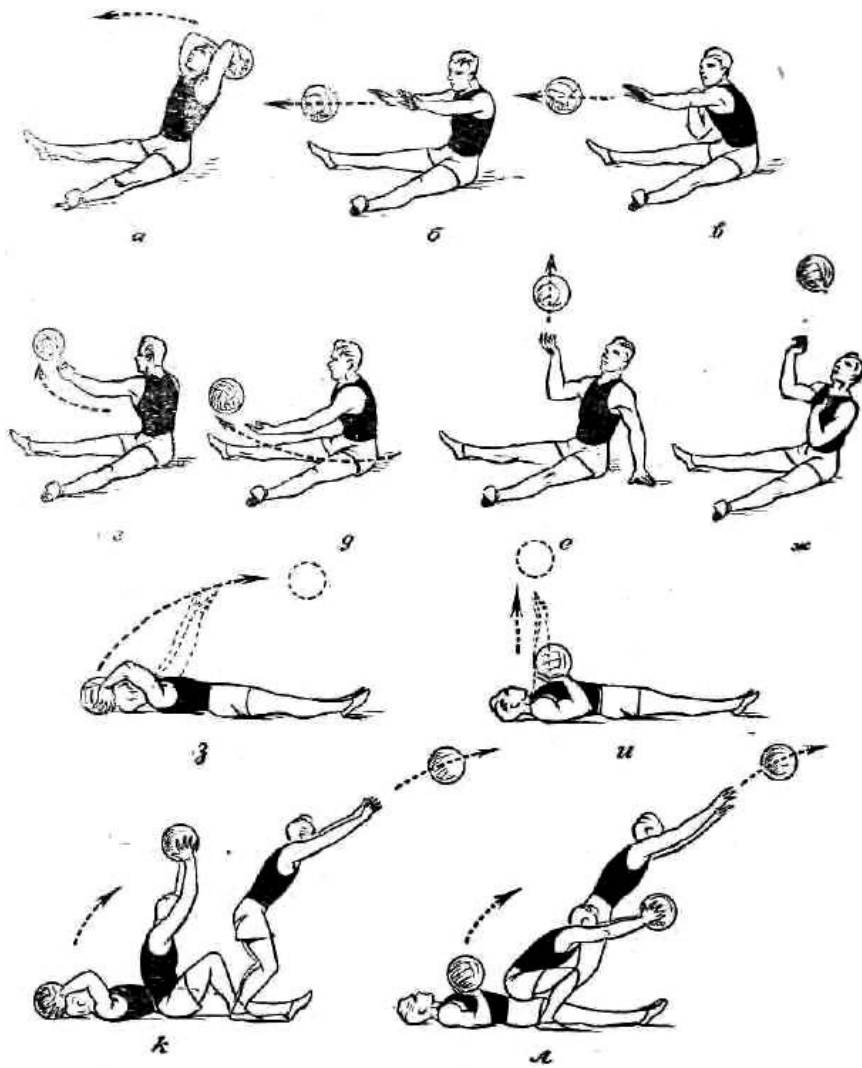
Гимнастические упражнения без снарядов
Вспомогательные упражнения из других видов спорта:



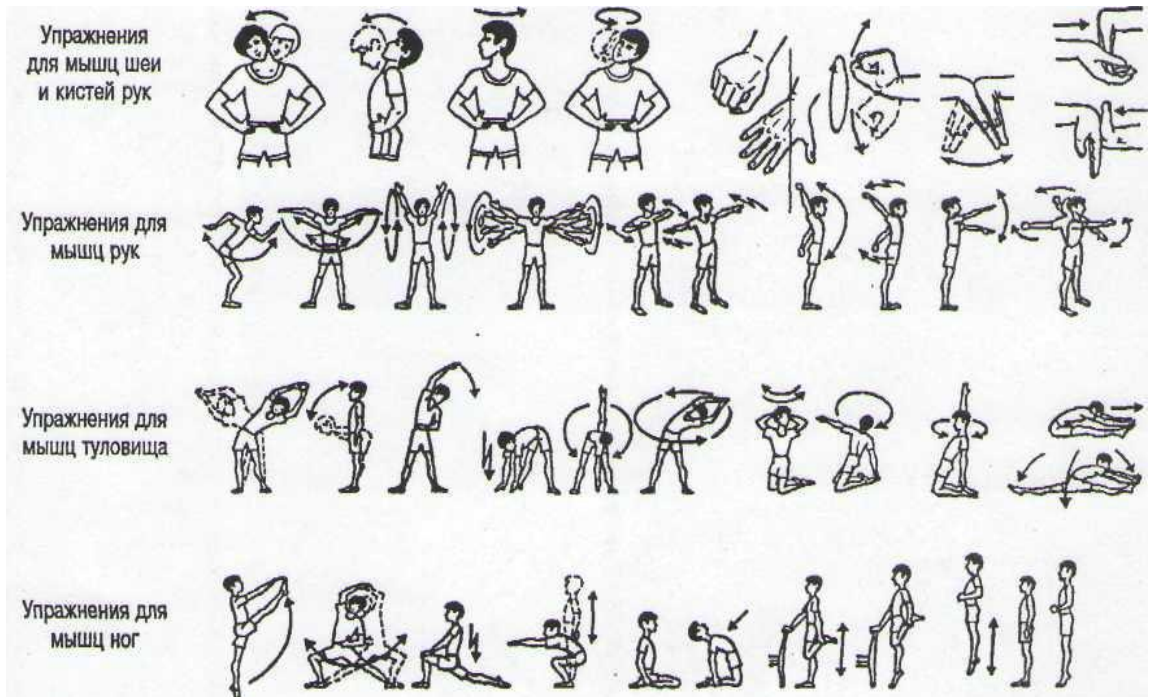
Акробатика



Тяжелая атлетика



Волейбол



Спортивная гимнастика

Специально подготовительные упражнения

Специальные упражнения подразделяются обычно на 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличия от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка.

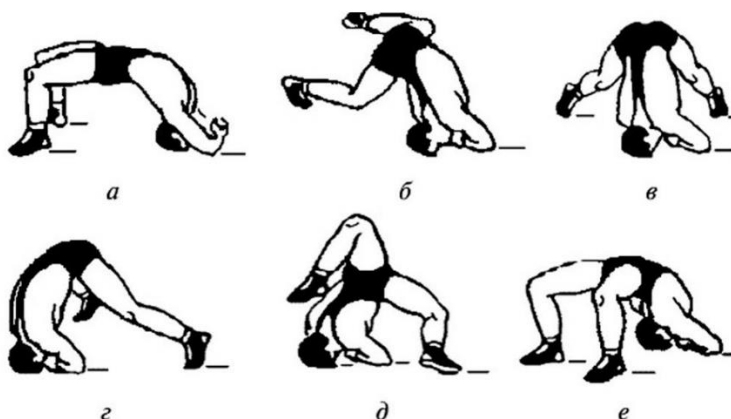
Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли.

Координационные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствования координации движений борца при освоении их форм.

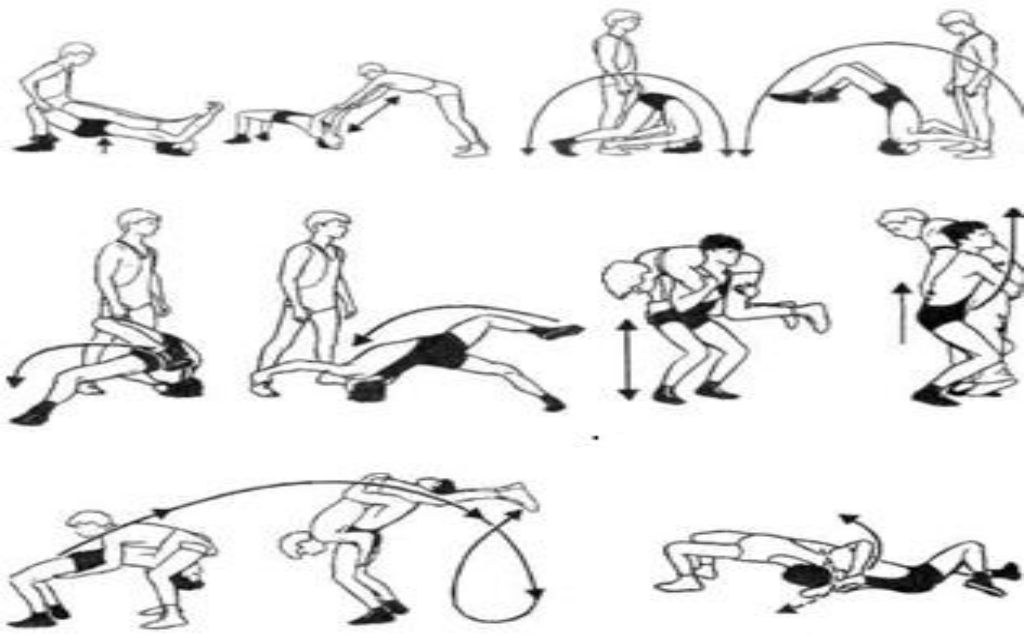
Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы. Эти упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: собственно силовые; скоростно – силовые; направленные на развитие силовой и скоростно – силовой выносливости; гибкости.

К координационным упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения на «мосту», упражнения с партнером, с манекеном и на тренажерах. В первую очередь следует уделить особое внимание освоению стойки на борцовском «мосту». «Мост» должен быть освоен борцом в самом начале занятий и выполняться уверенно, поскольку он органически включается в соревновательный поединок на всех без исключения этапах спортивного мастерства.

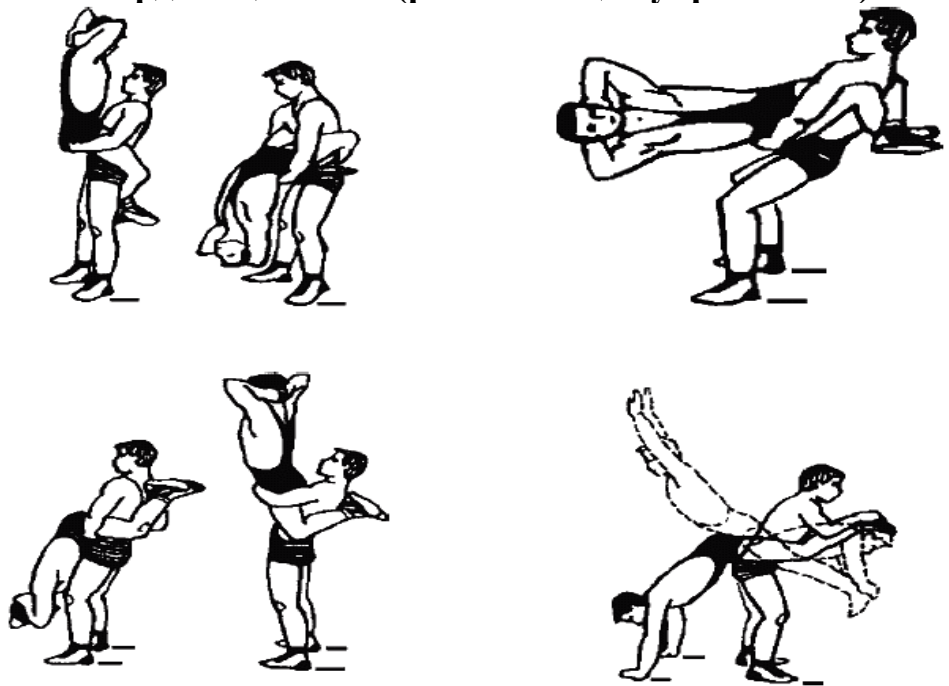
Координационные (подводящие упражнения) без снарядов:



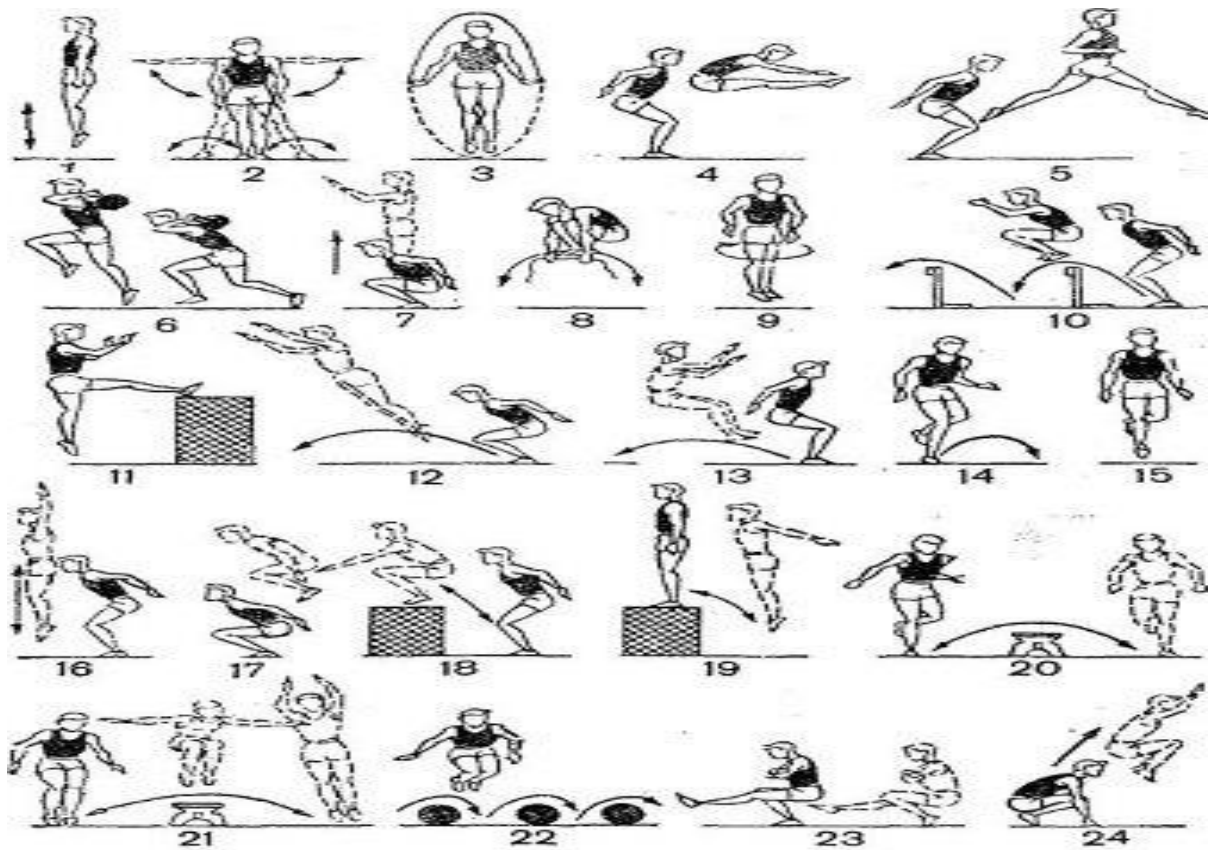
Забегание



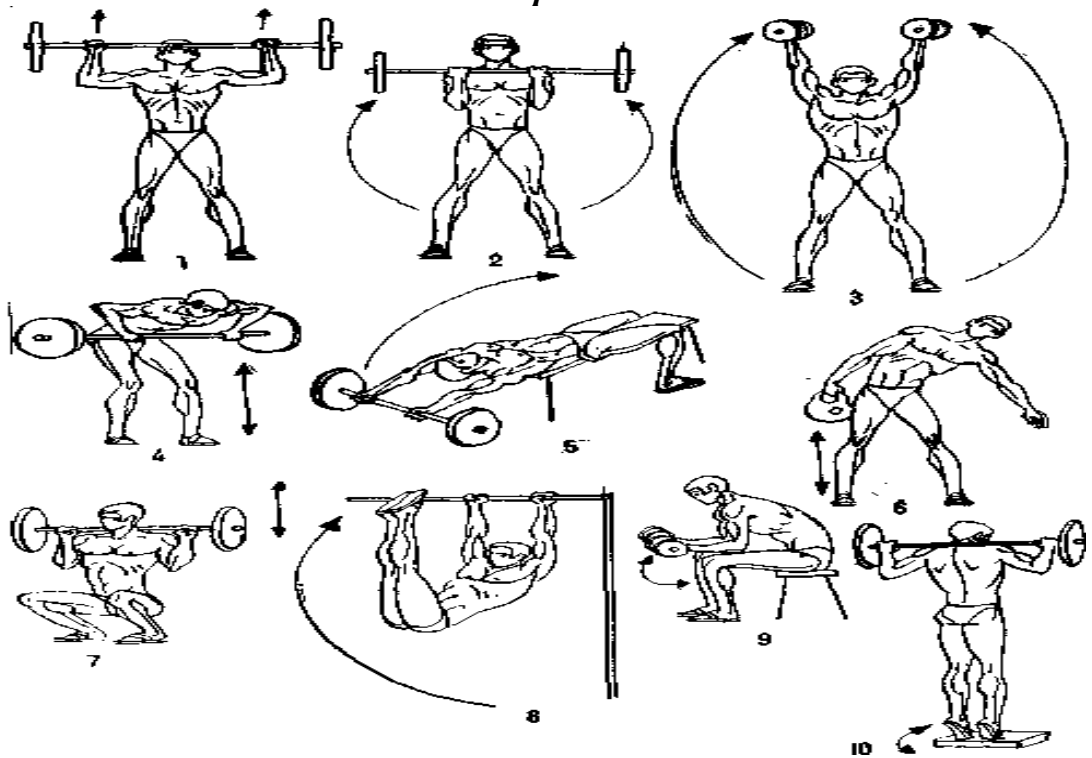
Перевороты
Координационные (развивающие упражнения):



С партнером



Со снарядами



С гантелями, гириями, штангой

Соревновательные упражнения

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, состоящие из технико – тактических действий с партнером (и их элементов) и различного характера схватки.

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико – тактического действия, добиться четкого и оптимального быстрого его выполнения. Однако это удастся только при правильном подборе партнера, когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает необходимое в данный момент времени сопротивление. В зависимости от поставленной задачи партнер может сопротивляться слабо, вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не приносит пользы в освоении борьбы в целом, так как приводит порой к искажению рациональной структуры сложного технико – тактического действия.

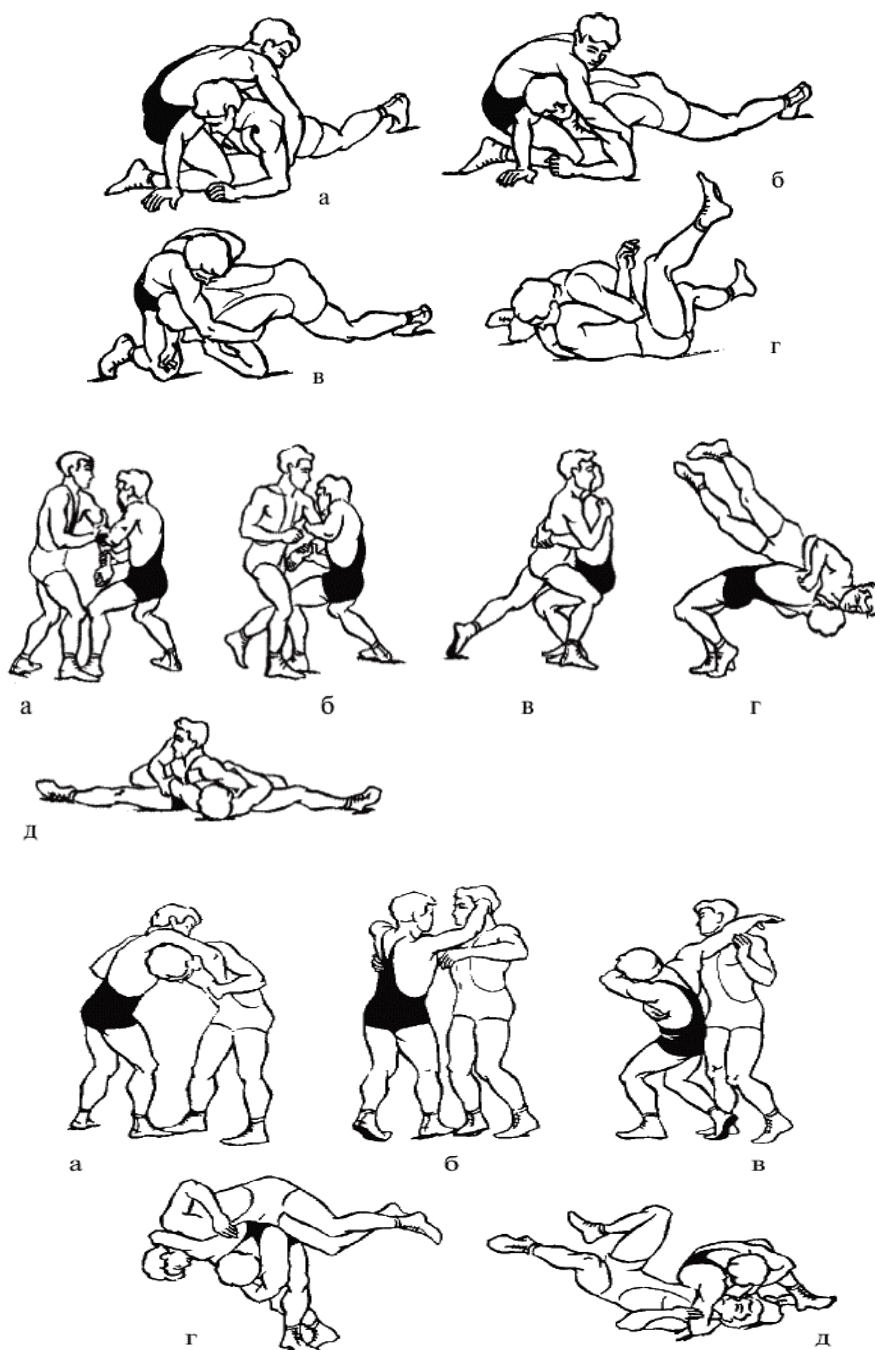
Каждая из поставленных задач находит свое наиболее полное разрешение в определенных по характеру схватках: учебных, учебно – тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения определенного приема, контрприема или тактического действия.

Учебно – тренировочная схватка проводится с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технико – тактических действий, воспитание физических, волевых качеств и на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками. Задание на схватку можно давать одновременно обоим борцам. Например, одному из них – совершенствовать переводы в партер, а другому – совершенствовать броски захватом за руки.

Тренировочная схватка способствует совершенствованию техники и тактики, воспитанию физических и волевых качеств в условиях, близких к соревновательным. Выполнение всех действий и операций проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход, однако это не означает, что борец должен бояться проигрыша. Проведение схватки, когда борец находится только в защите, наносит ущерб совершенствованию излюбленных приемов, контрприемов и тактических комбинаций.

Соревновательная схватка нацелена на дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. В ней каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества перед соперником. Соревновательные схватки проводятся в соревновательном периоде (на этапе участия в соревнованиях). Они могут быть использованы и в качестве условий для подготовки к соревнованиям более высокой значимости как эффективное средство тренировки.



Учебно – тренировочные схватки

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин.

рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке)-2-5 мин;
- Игры в касания-4-7 мин;

- Освоение захватов-6-10 мин;
- Упражнения на мосту-6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

тренировка	стойка	партер
45мин	14-15 мин	5-6 мин
90мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития спортивной борьбы в России и за ее пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10—12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научное обоснование рационального построения многолетней подготовки юных борцов требует разработки реализации закономерностей и принципов этой подготовки, модельных характеристик и нормативов соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности, структурных образований и форм построения тренировочного процесса, средств тренировки, адекватных индивидуальному стилю двигательной деятельности, разработки методологических и организационно-методических основ отбора перспективных юных борцов на различных уровнях многолетней подготовки.

Факторы оперативного мышления и антиципации являются ведущими при анализе тактического мастерства борцов и определяют уровень спортивных достижений. Для оперативного мышления характерна органическая связь со всеми психологическими особенностями личности и деятельности учащегося. Оперативное мышление в своих основных свойствах - наглядности, действенности, ситуативности, быстроте, гибкости, глубине и критичности - интегрирует все подструктуры личности и непосредственно реализует их в структуре деятельности.

Быстрота овладения основными приемами вольной борьбы на базовом уровне 1-2 года обучения зависит от уровня развития комплекса двигательных качеств. При этом выделяют следующие особенности этой зависимости: юные борцы с высоким и соразмерным уровнем развития двигательных качеств быстрее всех осваивают приемы до стадии умений, а самые простые из них - до стадии навыка; юные борцы с высоким уровнем максимальной и взрывной силы и недостаточным уровнем силовой выносливости осваивают приемы до стадии умений, но с большим количеством ошибок, устранение которых сдерживается невозможностью длительно воспроизводить нужную технику в повторных попытках; юные борцы с недостаточным уровнем максимальной силы и силовой выносливости медленно осваивают все приемы за исключением координационно простых. Быстрота овладения основными приемами вольной борьбы зависит от соотношения частных объемов специализированных и неспециализированных упражнений. Приоритетность тех или иных средств тренировки должна определяться по результатам тестирования двигательных возможностей и быстроте процесса формирования техники изучаемых приемов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- *Авдеев, Ю. В.* Перспективы поиска оптимальной системы проведения тренировок по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 10. — С. 32—33.
- 2. *Аикин, В. А.* Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
- 3. *Алиханов, И. И.* Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 2011.
- 4. *Алянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Алянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
- 5. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект : учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб. : Искусство России, 2009.
- 6. *Воробьев, В. А.* Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.
- 7. *Зебзеев, В. В.* Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
- 8. *Игуменов, В. М.* Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
- 9. *Карелин, А. А.* Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск : [б. и.], 2005.
- 10. *Шахмурадов, Ю. А.* Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М. : Высшая школа, 1997.