

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
г. Вязьмы Смоленской области**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ
темы:
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ»**

**Тренер-преподаватель:
Базылев Виктор Михайлович**

2017

1. 1. 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 (В.М. Зациорский, [13]). 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 правильные решения в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки (Ю.В. Верхошанский [6]; Н. Rothert, W. Tepper [54]).

Общеизвестно, что физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних 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 спортсменов.

Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, 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 внимание всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.

1.2. 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 отражение в методических разработках, связанных с классификацией физических упражнений в борьбе.

Следует отметить, что классификации физических упражнений, полностью разработанной и удовлетворяющей всем требованиям, пока не создано. В спортивной борьбе проблемами классификации упражнений занимались А.Н. Ленц (1960), Н.М. Галковский (1964), А.П. Купцов (1978), Г.С. Туманян (1985), В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев (1993), Е.М. Чумаков (1996). По мнению авторов, главными разделами классификации являются общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения. Что же касается содержания этих разделов, то здесь мнения авторов расходятся.

В связи с этим мы предлагаем классификацию упражнений борца (табл. 6), основу которой составили разработки А.Н. Ленца и Н.М. Галковского, уточненные с учетом современных требований теории спорта (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев и др.). В качестве основного классификационного признака нами была выбрана форма упражнений (со снарядами, на тренажерах, с партнером и т.д.), которая обуславливает методику проведения занятий, что для тренеров имеет большое значение.

1.2.1. 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 этого, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. Больше внимания, чем в остальное время тренировки, им уделяется в подготовительном и переходном периодах, а также на

предварительном и заключительном этапах соревновательного периода. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от квалификации спортсменов: борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших—в меньшем.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятия. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятия, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

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 взаимосвязано друг с другом, т.е. комплексно. Только в этом случае можно обеспечить хорошее состояние здоровья спортсменов и их высокие функциональные возможности. Не будет ошибкой, на наш взгляд, определенную совокупность гимнастических и акробатических упражнений считать упражнениями атлетического характера. Некоторые виды этих упражнений приведены на рис. 1, 2, 3, 4.

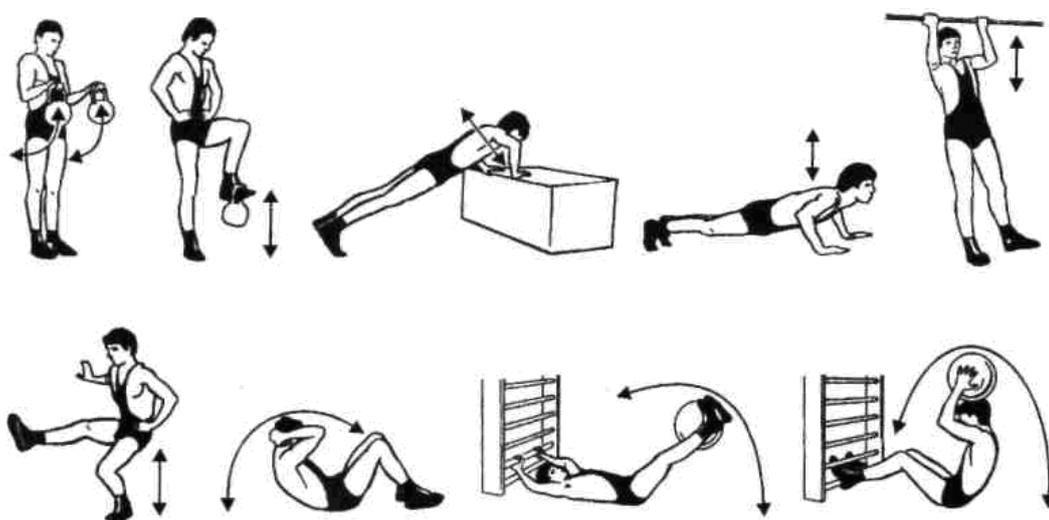


Рис. 1



Рис. 2

На рис. 1 изображены общеразвивающие атлетические упражнения с отягощениями, упоры, приседания, сгибания-разгибания без закрепощения и с закрепощением либо рук, либо ног. Следует сразу заметить, что эти упражнения могут выполняться с различными отягощениями, различной амплитудой и частотой в зависимости от исходного уровня физической подготовленности занимающихся.

Упражнения, приведенные на рис. 2, направлены на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночника. Эти упражнения доступны занимающимся с самого раннего возраста и осваиваются ими, как показывает практика, достаточно быстро.

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений), показан на рис. 3 и 4. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений.

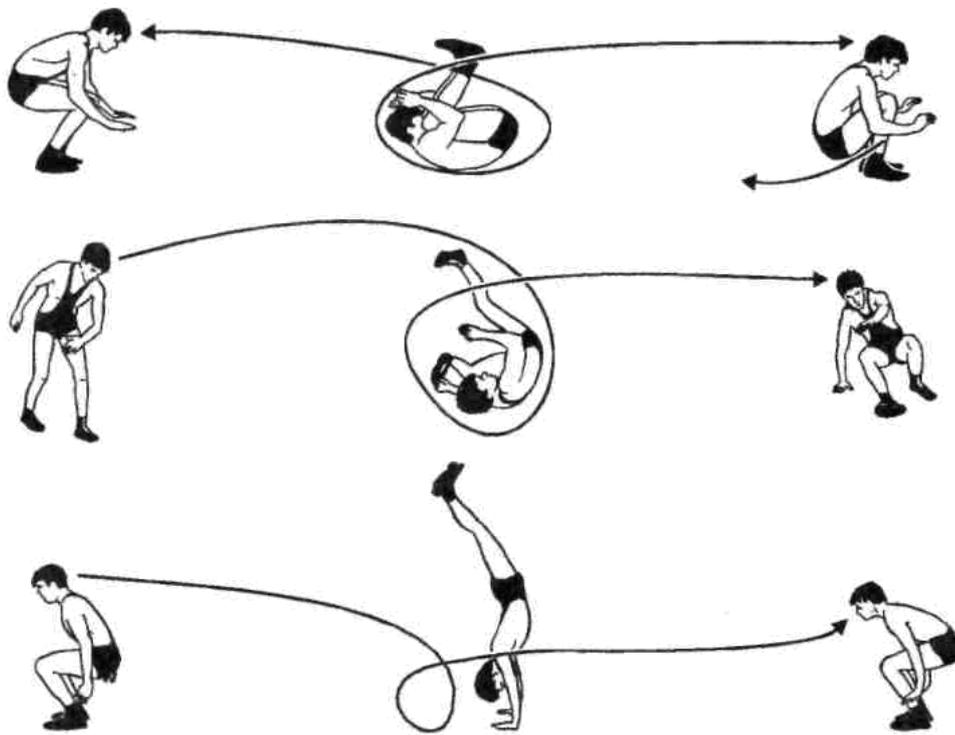


Рис. 3

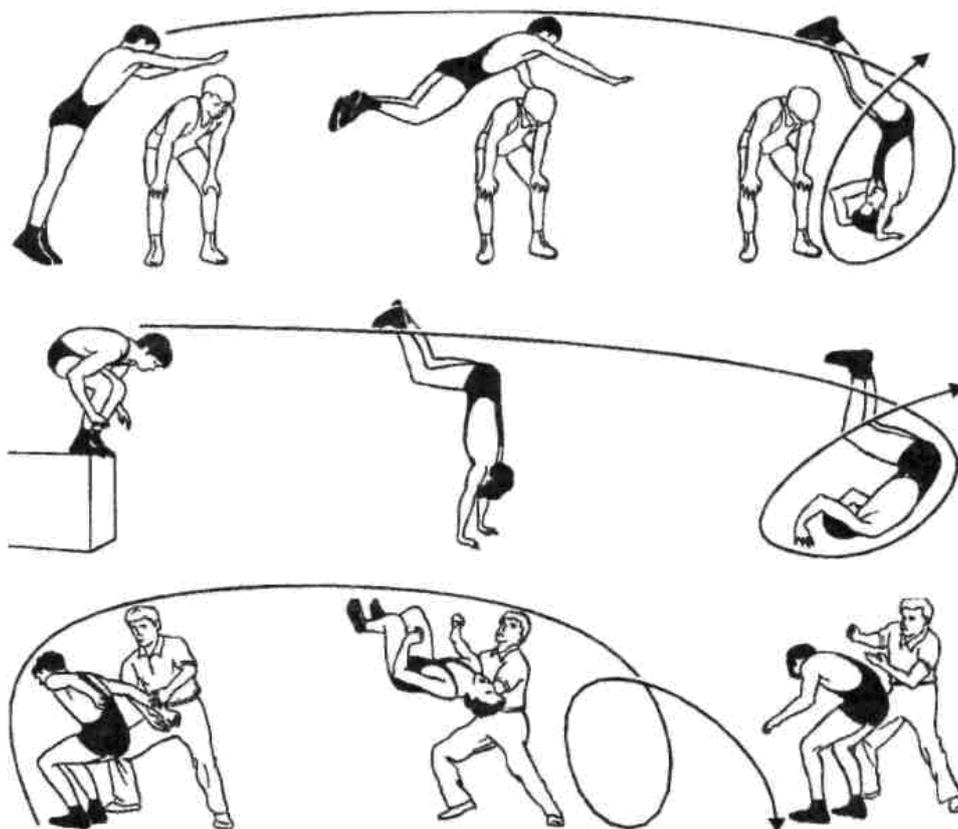


Рис. 4

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др.

Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры и др. Например, рис. 5 демонстрирует состязание в преодолении определенного расстояния до каната и подтягивании по нему (рис. 5). Критерием оценки является общее время выполнения упражнения.

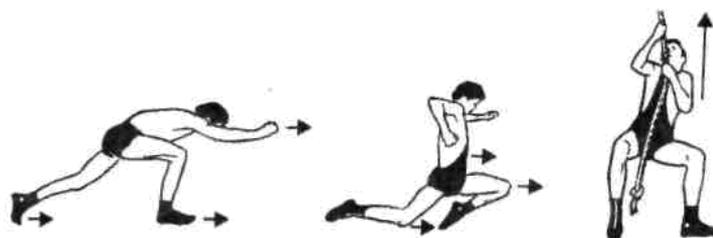


Рис. 5

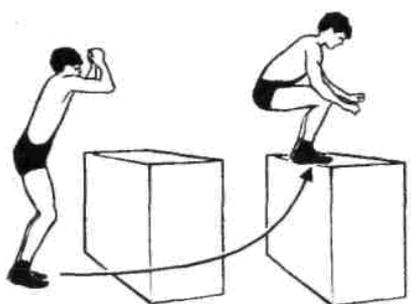


Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

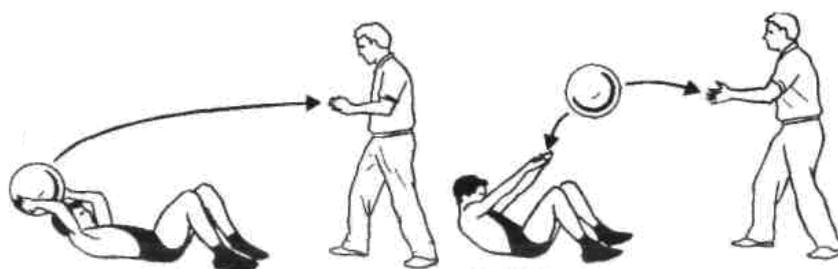


Рис. 10

На рис. 6 и 7 приведены варианты преодоления препятствий. Первый из них характеризует прыгучесть, а, следовательно, степень развития опорного аппарата. Здесь оценивается либо время выполнения серии зачетных прыжков, либо их максимальное число. Во втором варианте (рис. 7) помимо качества «прыгучести» борец демонстрирует гибкость и быстроту. Критерием оценки выполнения упражнения является время преодоления определенного числа циклов (5—10) и чистота выполнения.

Кроме названных можно предложить варианты моделирования в условиях зала тех вспомогательных упражнений, которые относятся к игре с мячом. На рис. 8 представлен вариант «игры во вратаря». С расстояния 3—5 м мяч посылается спортсмену, который должен овладеть им. Критерием оценки в данном случае (как и в игровых ситуациях, показанных на рис. 9 и 10) может служить число удачных захватов (или ответных посылов) мяча.

