

МБУ ДО ДЮСШ № 5 г.Якутск

**Развитие гибкости  
в начальной подготовительной группе  
вольной борьбы**

Выполнил:  
Сивцев Дьулустан Николаевич –  
тренер-преподаватель  
по вольной борьбе ДЮСШ №5

г.Якутск 2021 г.

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Теоретические основы использования развития гибкости в учебно-тренировочном процессе.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Реализация программы развития гибкости в начальной подготовительной группе вольной борьбы ДЮСШ.....</b>	<b>6</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>8</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>9</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>11</b>

## Введение

В настоящее время главным видом спорта в Якутии является вольная борьба, для которой хорошей основой служат физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Наша национальная борьба “хапсагай”, дала начало развитию вольной борьбы в республике. В середине 50-х годов якутяне познакомились с вольной борьбой, первый чемпионат республики состоялся в 1956г. Инициатором создания и агитации вольной борьбы в республике был Д.П.Коркин, наши борцы, выступая на соревнованиях международного уровня, прославляют Республику Саха в мире. Великие государства как: Иран, Турция, Япония, США, Корея, Куба, Германия, Канада, Монголия знают ценность и актуальность вольной борьбы как вид спорта и вывели на первое место. Из Чурапчинской “Кузницы чемпионов” вышли такие известные спортсмены, чемпионы олимпийских игр как Р.Дмитриев, П.Пинигин и серебряный медалист А.Иванов. Президент Республики В.А. Штыров лично возглавляет федерацию вольной борьбы.

Для начинающих спортсменов-борцов, весьма актуально поэтапно решить вопросы развитие двигательных качеств, как развитие гибкости.

Таким образом, темой моего доклада является «Развитие гибкости в начальной подготовительной группе вольной борьбы».

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс вольной борьбы.

**Предмет исследования** – развитие гибкости в начальной подготовительной группе в учебно-тренировочном процессе.

**Цель исследования** – разработать программу развития гибкости в начальной подготовительной группе вольной борьбы.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы развития гибкости вольной борьбы.
2. Создать программу развития гибкости в вольной борьбы.

**Гипотеза:** если создать программу развития гибкости в учебно-тренировочном процессе, то обеспечится

- высокая подвижность суставов;

- повысится амплитуда движений специальных упражнений у детей;
- формируется здоровый образ жизни у юных борцов.

Доклад состоит из двух частей: теоретической и практической.

В первой части мы рассмотрели теоретические основы развития гибкости, а также виды и методы развития гибкости вольной борьбы.

Вторая часть представлена программой развития гибкости и привели механизм реализации программы развития гибкости в начальной подготовительной группе в учебно-тренировочном процессе вольной борьбы.

## **1. Теоретические основы использования развития гибкости в учебно-тренировочном процессе**

Будущих чемпионов необходимо готовить с детских лет. Основываясь на научной системе подготовки борца необходимо правильно организовать, программировать занятия. Как известно, сейчас детей начинают тренировать вольной борьбой с 8 – 10 лет. Чтобы ребенок не ушел от избранного им вида спорта, занятия должны быть интересными, разнообразными, включать в себя много подвижных игр и эстафет. Таким образом, придерживаться принципа постепенности от простого - к сложному. Начинающим спортсменам нужен особый и внимательный подход, нельзя перегружать сложными упражнениями.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Это качество определяется развитием подвижности в суставах.

В качестве средств развития подвижности в суставах используют упражнения на растягивания. Добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями: а) за счет увеличения пассивной подвижности; б) за счет увеличения максимальной силы мышц, участвующих в движении. Основным методическим условием, развития подвижности в суставах является обязательная разминка. При выполнении упражнения на растягивание нужно ставить конкретную цель: доставать до определенной точки или предмета.

Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки вольной борьбы, детей разделяют по следующим группам:

от 8 до 11 лет – группа предварительной подготовки;

от 12 до 13 – группа начальной подготовки;

от 14 до 15 – учебно-тренировочная группа;

от 16 до 17 – группа спортивного совершенствования. Для развития подвижности в суставах в разновозрастных группах дозировка упражнений возрастает по годам тренировок.

Заниматься борьбой ребенку, прежде всего начинающему, необходимо развивать такие физические качества как сила, быстрота, выносливость,

ловкость и гибкость. В своей работе приоритетом в формировании и развитии физических качеств у юных борцов, отдаю такому качеству, как гибкость и эластичность в различных группах мышц и суставов. Гибкость рассматривается как свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющие пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную и пассивную, а также по видам гибкости на общую и специальную. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Большой эффект в воспитании гибкости достигается в том случае, когда его начинают целенаправленно осуществлять уже в возрасте 8-14 лет.

В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом. В возрасте 8-14 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем возрасте. Весь процесс воспитания гибкости можно разделить на три этапа: этап «суставной гимнастики»; этап специализированного развития подвижности; этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Как отмечал Л.Е. Любомирский, недостаточная гибкость – одна из причин, которая затрудняет координацию движений, а иногда и способствует появлению травм. Наиболее часто гибкость оценивается по следующей шкале:

- способности к выполнению наклона туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах, при этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью;
- подвижность определяется по предельным углам сгибания или разгибания сочленяющихся сегментов тела.

## **2. Реализация программы развития гибкости в начальной подготовительной группе вольной борьбы**

Под влиянием общей физической подготовки (далее ОФП) улучшается здоровье юного борца, организм становится совершеннее. Если крепче здоровье и выше работоспособность, тем лучше ребенок воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важно включать в ОФП упражнения как (продолжительный бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде, нетрадиционные виды гимнастики).

Программа развития гибкости в начальной подготовительной группе является программой, направленной на развитие гибкости в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ. Программа включает два этапа:

Целью реализации программы развития гибкости первого этапа, который является развитие общей гибкости группы начальной подготовки.

Второй этап программы предусматривает проведение упражнений на поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Цель программы развития гибкости – формировать общую гибкость юного борца.

Задачи:

1. Развивать гибкость позвоночного столба и тазобедренного сустава.
2. Подготовить новичка к следующим этапам занятий (УТГ).

Сроки реализации: 2017 – 2020 годы

План работы:

Содержание программы. Вольная борьба - это вид где, доминирующую роль играет физическое качество как гибкость. Гибкого борца не так легко перевернуть на лопатку в партере, за счет гибкости тазобедренного сустава, он имеет большую опору. Современная борьба ведется в основном в партере, поэтому это качество имеет большое значение.

Для эффективности развития гибкости, мною разработан годовой план дозировки статических упражнений в НПП (таблица).

Для развития гибкости у детей, я ввел из нетрадиционных видов гимнастики стретчинг. Эта гимнастика относится к статическому методу растягивания, основана на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабляться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5 – 15 секунд до нескольких минут. Упражнение стретчинг очень эффективный прошедший многолетнюю проверку. Эти упражнения, выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение серий таких упражнений. Если основное тренировочное занятие проводится вечером такие упражнения лучше делать утром как утреннюю гимнастику.

Комплекс статических упражнений, возможно, использовать и в подготовительной части занятия, начиная с него общую разминку. Необходимо выполнить динамические специально подготовительные упражнения, постепенно наращивая их интенсивность, а затем перейти к выполнению программы основной части тренировочного занятия. При таком проведении разминки, после выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Последующим выполнением динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Ожидаемые результаты:

- высокая подвижность суставов у новичков;
- повысится амплитуда движений специальных упражнений у детей;
- формируется здоровый образ жизни у юных борцов.

## Заключение

Гибкость – это не только умение владеть своим телом, это эластичность мышц, хорошая подвижность в суставах, что особенно необходимо спортсменам-борцам. Для развития гибкости мы применили упражнения на растягивание – пружинистые сгибания и разгибания тела, маховые движения руками и ногами, а также пассивные упражнения, выполняемые за счет самозахватов или с помощью партнера, и статистические, выполняя которые мы стремились достичь максимального угла сгибания и разгибания сустава и затем удерживать тело некоторое время в принятом положении. Гибкость необходимо всем спортсменам, но в одних видах спорта оно является решающим, как в вольной борьбе. Гибкость необходима спортсменам не только в соревновании, но и для поддержания жизненного тонуса. Таким образом, высокий уровень общей гибкости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Гибкость у человека бывает от природы, а к 14-15 годам гибкость увеличивается еще больше, уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать соответствующими упражнениями, учитывая особенности организма детей.

Таким образом, вольной борьбой заниматься никогда не рано и не поздно. Дело не только в чемпионских наградах. Самое ценное достояние человека – это здоровье. Борьба - спорт здоровых людей. Поэтому, одна из важнейших задач тренировок юных борцов - укрепление здоровья, накопление их и энергии, закаливание организма.

## Список использованной литературы

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.: ил. – (Спорт в твоей жизни).
2. Афанасьев – Тэрис Л.А. Алаас хамсаныыта. – Якутск, 1996 г.
3. Дымов Я.М. На ковре – чемпионы. – Якутск: Кн. изд-во, 1985. – 240 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. – М., «Физкультура и спорт, 1978.
7. Комлева Т.Н. Школа гибкости тела и ума.//Народное образование Якутии. - №2. – 2002. – с.89-92.
8. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. М., 1979.
9. Национальные виды спорта /Сост. А.Н. Пискарев под ред. Л.П.Орлова. – М.: Сов. Россия, 1976.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с., ил. – (Б-ка тренера).
11. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
12. Постников К. С. «...Пока есть силы, пока бьется сердце...». – Якутск: Нац. кн. изд-во. «Бичик», 1995. – 128 с.
13. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
14. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М.И. Фонарева. М., «Просвещение», 1975.

15. Сибиряков М.Н. Преклоняюсь борьбе. – Якутск: Кн. изд-во, 1992. – 80с.
16. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
17. Скрыбин М.С., Попов Р.С. К№Sjл тустууга бастакы харды (Эдэр тренердэргэ сјбэ)/М.С. Скрыбин, Р.С. Попов. – Дьокуускай: Бичик, 2002. – 48 с.
18. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.: ил. – (Б-ка учителя физ.культуры).
19. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов и пед. уч-щ по спец. №2115 «Нач. воен.подготовка и физ.воспитание» и №1910 «Физ.культура»/Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др.; Под ред. Б.М.Шияна. – М.: просвещение, 1988. – 224 с.
20. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 128 с.
21. Ярыгин И.С. Ты выходишь на ковер. – М.: Сов.Россия, 1989. – 144 с., 8 л. ил.