

Заявка с анкетой участника и конференции

Ф.И.О. автора (полностью)	Сивцев Дьулустан Николаевич
Название работы	Методология практической и теоретической подготовки юных борцов
Номер секции	4
Место работы или учебы	ГБУ РС(Я) «РССШОР в с.Бердигестях» МБУ ДО ДЮСШ №5 г.Якутска
Должность, ученая степень, ученое звание (если есть)	Тренер вольной борьбе Тренер-преподаватель
Адрес рабочий, домашний (город, область (край) страна)	Бердигестях, ул.С.Коврова д.24/1, Г. Якутск, ул. Я. Потапова, 10/2 кв.20
E-mail	nd-67@mail.ru sport5sakha@mail.ru
Телефон мобильный	8-914-278-83-57 8-964-424-05-57
Ф.И.О руководителя (полностью)	Пахомов Роман Романович Слепцов Александр Будимирович
Место работы или учебы	ГБУ РС(Я) «РССШОР в с.Бердигестях» МБУ ДО ДЮСШ №5 г.Якутска
Должность, ученая степень, ученое звание (если есть)	Директор Директор
Адрес рабочий, домашний (город, область (край) страна)	Бердигестях, ул.С.Коврова д.24/1 г. Якутск, ул. Халтурина 17/1
E-mail	nd-67@mail.ru sport5sakha@mail.ru
Телефон мобильный	8-984-103-92-17 8-964-419-62-85
Форма участия (очная, заочная)	Заочная
Форма выступления (доклад на секции, стендовый доклад, участие без выступления)	
Количество страниц в докладе автора	7
Бронирование гостиницы (да\нет)	
Дата и время прибытия	
Дата и время отъезда	
День участия в конференции:	
Сумма оплаты	350
Адрес для отправки диплома участника конференции (указывается почтовый адрес, индекс и ФИО получателя в случае запроса печатного диплома, ЛИБО адрес электронной почты в случае запроса электронного диплома)	677009, г. Якутск, ул. Халтурина 17/1 (оба диплома)
Предоставляя материалы доклада, подтверждаю согласие на передачу исключительных прав их публикации в сборнике, с последующим размещением в базе данных РИНЦ (да/нет)	да

Методология практической и теоретической подготовки юных борцов в современных условиях

Сивцев Дь.Н., тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №5 г.Якутска

Аннотация: На современном этапе развития вольной борьбы необходимо методологическое соотношение практической и теоретической подготовки юных борцов. Доклад состоит из двух разделов: первая это практическая подготовка, вторая – перечень тем теоретической подготовки с краткой аннотацией темы.

Summary: At the present stage of development of free-style wrestling the methodological ratio of practical and theoretical training of young fighters is necessary. The report consists of two sections: the first is practical preparation, the second – the list of subjects of theoretical preparation with the short summary of a subject.

Ключевые слова: спортивная борьба, вольная борьба, юный борец, упражнение, техника, выносливость.

Физические упражнения – основа практической подготовки

1) Бег свободный – это бег-разминка. Длится от 3 до 15 минут. Продолжительность бега зависит от возраста (группы подготовки), подготовленности занимающихся, а также содержания и целей занятий.

2) Бег с ускорением – применяется для развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного борца. Бег производится на малые дистанции на максимальном темпе (30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м) в зависимости уровня, этапа подготовки и содержания занятий.

3) Интервальный бег – применяется для развития скоростно-силовых, физических качеств и повышения уровня выносливости юных борцов. Борцы бегут в среднем темпе вокруг борцовского мата, по свистку тренера начинают бег в максимальном темпе, а по повторному свистку возвращаются на первоначальный темп бега. Продолжительность бега в максимальном темпе различная (рваный темп) и может максимально походить на ведение темпа схватки во время соревнований (2,3,5,10,15 сек.).

4) Кросс – развивает общую выносливость юных борцов. Продолжительность и расстояние кросса зависит от возраста (группы подготовки), этапа подготовки содержания и целей занятий. Начиная с 1 км, постепенно увеличивая (1,5 км, 2 км, 3 км) до 6 км. После кросса обязательно применяются дыхательные и восстановительные упражнения.

5) Нагрузки на занятия зависят от возраста (группы подготовки), степени подготовленности, этапа подготовки, содержания и целей занятий

юных борцов. Причем большую нагрузку давать не более двух раз в неделю.

6) Общеподготовительные упражнения – это упражнения общеразвивающего действия. Это строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным и набивным мячом (1-2 кг), упражнения с гантелями, упражнения с гирями, упражнения на гимнастических снарядах – на скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и на перекладине, на канате, на бревне, на козле и коне. Плавание, передвижение на велосипеде, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

7) Специальные подготовительные упражнения развивают у юных борцов мышечную силу, гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений и приемов. Это акробатические упражнения: различные виды кувырков, перевороты боком, комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подсоединенных рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, стоя на четвереньках поднимание и опускание головы.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо), забегания на мосту, сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, положение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки, положение при падении на бок, перекат на бок, кувырок вперед, падение вперед с опорой на кисти из различных положений, падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий с манекеном, имитация различных действий и приемов набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена из различных положений; броски манекена, переноска манекена на руках, на плече, спине, бедре, стопе, голове; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках,

лежащего на животе, переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; отжимание рук в исходных положениях; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

8) Общефизическая подготовка.

Борец должен быть физически развит, причем по всем физическим качествам – в силе, в выносливости, в ловкости и т.д.

Нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц. Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости).

Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Подбирать упражнения, развивающие силу, следует таким образом, чтобы развивались более слабые группы мышц, но большое внимание следует уделять развитию сильных групп мышц, с участием которых выполняются основные технические действия. Например: Упражнения для ног (прыжковые, отбрасывание ног вперед в ноги, прыжки через скамейки, приседания, упражнения для ног партнером и т.д.). Упражнения для плечевого сустава (отжимание в упоре лежа, ходьба на руках, прыжки на руках, отжимание на перекладине, упражнения на брусках, упражнения с отягощениями и т.д.). Упражнения для брюшного пресса и спины (поднимание и опускание туловища из положения лежа на ковре лицом к коврику и лежа на спине, то же самое с отягощениями, поднятие ног из виса на перекладине руками, упражнения на брусках и т.д.).

Для развития силовой выносливости и скорости кроссы и различные виды бега – бег с ускорениями, интервальный бег.

После занятий по ОФП выполняются упражнения на восстановление и растягивание.

9) Акробатика: В каждом занятии по 6-10 минут дается обязательный комплекс упражнений по акробатике (кувырки из различных положений, «колесо», перевороты, падение на плечах и т.д.) Юные борцы (УТГ) по мере подготовленности постепенно начинают изучать и выполнять элементы акробатики, начиная с простого. («Колесо», кувырок вперед переворот, кувырок назад фляг, сальто назад, сальто вперед и т.д.). В начальном этапе нужно добиться безукоризненного выполнения сопутствующих упражнений – перевороты с моста, со стойки, забегание на руках, «колесо», перевороты, и т.д. Нужно применять последовательность и индивидуальный подход к занимающимся. Особое внимание уделить самостраховке.

10) Растягивание.

Упражнение на растягивание развивают гибкость, которая позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения на растягивание выполняются ежедневно и на каждой тренировке (поперечные и продольные шпагаты, шпагаты с упором ног, растягивание плечевого сустава на перекладине, упражнения также выполняются с партнером и т.д.)

11) Приемы в партере. Разучиваются приемы в партере, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их степени подготовленности, мастерства и задачи занятия. Иными словами, от простого к сложному. Обязательно применять подготовительные упражнения к конкретному приему.

12) Приемы в стойке.

Разучиваются приемы в стойке, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их степени подготовленности, мастерства и задачи занятия. Приемы подбираются от простого к сложному. Обязательно применять подготовительные и сопутствующие упражнения к конкретному приему.

13) Защита от приемов.

Защита должна быть своевременной и эффективной. Разучивается защита от приемов с постепенным увеличением темпа и скорости выполнения приема.

14) Схватки вольные.

Во время схваток баллы не зарабатываются, победитель не выявляется. Особое внимание уделяется к выполнению тех или иных разученных приемов во время схваток. Борцам нужно бороться открыто, раскованно, не боясь отдать балл, уделяя внимание на применения тех или иных технических действий. Продолжительность может меняться с учетом этапа подготовки, уровня мастерства юных борцов.

15) Схватки учебно-тренировочные.

Это схватки по заданию. Например, первый атакует, второй защищается. Третий решающий период первый выигрывает со счетом 1:0, до конца осталась 1 минута. Зависит от уровня подготовленности, мастерства, целей и задач учебных занятий.

16) Схватки боевые.

Борьба по времени соответствует соревновательным. Учитываются баллы, выявляется победитель. На ковре могут судить наиболее подготовленные ребята, которые проходят судейскую практику.

17) Анализ и устранение ошибок.

Анализ производится сразу после схваток, разучивания тех или иных приемов и тактических действий, после соревнований. Творческий, самокритичный анализ даст много полезного, подскажет, над чем работать в последующих периодах подготовки.

18) Игровые виды.

Это игра в футбол и баскетбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований, двусторонние игры. Продолжительность зависит от уровня подготовленности, целей и задач тренировочного занятия.

19) Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, в процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

20) Разучивание.

Разучивание тех или иных технических действий (конкретных).

21) Совершенствование технических действий.

Это закрепление технических действий методом многократных повторений в различных тактических ситуациях, в различных условиях схватки. Повторение следует начинать в облегченных условиях (при малом сопротивлении противника, в положении, удобном для проведения этого действия). Ранее полученные знания закрепляются в тренировках. Повторению подлежат вновь изученные приемы. Поэтому постепенно увеличивается количество материала, подлежащего к повторению. Поэтому целесообразно распределить этот материал по группам для каждого занятия.

22) Самостоятельное совершенствование технических действий.

Это совершенствование тех или иных технических действий самостоятельно. Тренеру нужно наблюдать и своевременно указать на ошибки и недостатки юным борцам и добиваться устранения ошибок и недостатков

Тематический план по теоретической подготовке.

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

ТЕМА 2. Спортивная борьба в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, Греко-римской, дзюдо и самбо).

ТЕМА 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма

Возрастная периодизация роста развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

ТЕМА 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

ТЕМА 8. Основы методики обучения и тренировки борца.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

ТЕМА 9. Моральная и психологическая подготовка борца.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.)

ТЕМА 10. Физическая подготовка борца.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

ТЕМА 11. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

ТЕМА 12. Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его значение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в ДЮСШ.

ТЕМА 13. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

ТЕМА 15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

ТЕМА 16. Установки борцам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

Список использованной литературы:

1. Крупник, Е.Я. *Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.*

2. Бойко, В.Ф. *Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф.Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.*

3. Шахмурадов, Ю.А. *Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов – М.: Эпоха, 2011.*

4. Гожин, В.В. *Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.*

5. Семенов, А.П. *Греко-римская борьба. Учебник/ А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.*

6. Туманян, Г.С. *Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.*

7. Юшков, О.П. *Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.*