Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**«ЕРМАКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ**

**ШКОЛА «ЛАНС»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ:**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ»**



Выполнил:

тренер-преподаватель

Иванов Александр Александрович

с. Ермаковское 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка………………………………………..3
2. Введение………………………………………………………..4
3. Общая и специальная физическая подготовка…………........4
4. Развитие силы……………………………………………….….5
5. Развитие быстроты……………………………………………..7
6. Методика воспитания ловкости…………………………….....8
7. Воспитание выносливости……………………………………..9
8. Развитие гибкости……………………………………………...10
9. Заключение……………………………………………………..11
10. Список используемой литературы…………………………....12

1. **Пояснительная записка.**

Во́льная борьба́ — [спортивное единоборство](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) и [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Главный плюс в вольной борьбе — это отсутствие болевых и удушающих приемов в отличие от джиу-джитсу, дзюдо. Радует то, что новые правила соревнований все больше направлены на снижение количества травм: выкручивание пальцев, захват с болевой целью, скручивание шеи или спины, захват головы без руки.

Занятия вольной борьбой:

способствуют формированию атлетической фигуры за счет проработки всех групп мышц;

положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы;

развивают координацию, гибкость, ловкость;

формируют уверенность, силу воли, умение контролировать свои эмоции, анализировать ситуацию и быстро принимать решение.

Вольной борьбой могут заниматься как мальчики, так и девочки. Несмотря на то, что борьба считается не женским видом спорта, девочкам не нужно бояться ее. Она несет в себе следующие преимущества для девушек: развитие лидерских качеств и уверенности в себе, хорошая физическая подготовка и, конечно, самооборона.

На спортивно-оздоровительный этап принимают девочек и мальчиков с 6 лет. На нем ребенок проходит курс общей физической подготовки, учится правильно падать и привыкает к спорту в целом. Кроме этого дети изучают правила и технику безопасности.

Хорошая физическая подготовка основа для совершенствования всех сторон подготовки борца, и ей необходимо уделять большое внимание, как начинающим, так и спортсменам высокого класса.

Предоставленная методическая разработка адресована тренерам по спортивной борьбе и занимающимся борцам, и может использоваться при подготовке к соревновательной деятельности борцов и при проведении учебно-тренировочного занятия.

1. **Введение**

Физическая подготовка в спортивной борьбе - это процесс достижения и поддержания такой физической подготовленности борца, которая обуславливает высокую результативность в поединке. Для того, чтобы побороть своего соперника, положить его на лопатки, нужны сила, ловкость, выносливость, быстрота. Не менее важны эти качества и при отражении атак соперника. Сочетание этих качеств, степень их развития и определяют физическое развитие.

Физическая подготовка включает в себя решение задач развития физических качеств, функциональных систем и координационных способностей.

Особенности структуры практических спортивных занятий вытекают прежде всего из их направленности на достижение максимального тренировочного эффекта применительно к избранному виду спорта. Хотя содержание занятий может иметь в зависимости от этапов тренировки и других обстоятельств как комплексный, так и узкопредметный характер, все же для большинства из них не характерна множественность решаемых задач. Решение всей совокупности задач спортивного совершенствования достигается путем увеличения общего числа тренировочных занятий, вплоть до нескольких занятий на протяжении одного дня и до 500 занятий в год у спортсменов высшей квалификации.

Для достижения победы в борцовском поединке необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств и большой выносливостью при выполнении работы в широком диапазоне интенсивности с весьма существенными ее перепадами. Кроме того, борец должен уметь рационально чередовать предельные напряжения своих мышц и их расслабления, действуя при этом в трех различных режимах работы: преодолевающем, удерживающем, уступающем. Нельзя забывать и о том, что мышечная деятельность борца во время схватки требует попеременного включения в работу подавляющего большинства мышечных групп.

**3. Общая и специальная физическая подготовка борца.**

Для роста результатов необходимо проводить подготовку в двух направлениях:

-увеличивать объем общей физической подготовки;

-улучшать качество специальных двигательных способностей.

В соответствии с этими физическая подготовка в борьбе делится на общую и специальную.

 Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие борца. Ее цель улучшить физические и двигательные возможности организма, увеличить силу основных мышечных групп, а также расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация, должны соответствовать и используемые средства. Для борьбы предпочтительны упражнения, развивающие выносливость, гибкость, ловкость и скорость, статическую и динамическую силу. Можно использовать множество упражнений, не имеющих на первый взгляд отношения к борьбе.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных спортсменов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла в старших возрастных группах возможны различные варианты соотношений этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в борьбе. В отличие от общей она опирается на структуру и характер двигательной деятельности. Это означает, что упражнения тренер должен выбирать такие, которые способствовали бы достижению нужного результата. Они могут выполняться как на ковре, так и вне ковра. Средств для этой цели гораздо меньше, чем в общей физической подготовке. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

**4. Развитие силы.**

Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и противостоять ему за счёт мышечных усилий. В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности борца различают две основные силы - статическую и динамическую.

Выделяют:

- общую тренировку: статического и динамического характера, которая систематически усиливает отдельные группы мышц и таким образом обеспечивает возможности конкретных двигательных структур. В данном случае происходит повышение потенциальных силовых возможностей больших групп мышц (мышц спины, брюшного пресса, предплечья) - основы для правильного выполнения специальных движений;

- специальную тренировку, развивающую мышцы, которые непосредственно участвуют в типичных двигательных структурах.

Тренируя силу, следует применять упражнения, которые отвечают форме движения борцов, только так можно достичь необходимых специальных морфологических и биохимических адаптаций.

В обоих примерах (обычная и специальная тренировки) необходимо следить за оптимальным развитием силы. Это значит, что силу следует развивать до такой степени, чтобы она могла обеспечить максимальную скорость движения и в то же время не стала помехой для технического использования типичных двигательных структур.

Результативность борцовского поединка - это итог идеального соединения силы и техники.

***Метод динамических нагрузок.***

Используется для развития способностей быстро проявлять силу. Необходимая силовая нагрузка достигается формой перемещения определенного отягощения в более быстром темпе, что обеспечивает улучшение нервно-мышечной координации. Динамические упражнения требуют точности всех компонентов внешней нагрузки. Интервалы отдыха между сериями 2-4 мин. Обычные средства: средняя и малая штанги, набивные мячи, гриф штанги, гантели.

***Метод повторных нагрузок.***

Состоит в повторении упражнения со средним (малым) отягощением до легкой усталости. Вес отягощения, легко поднимается при первых повторениях, постепенно приближается к максимуму и является физиологическим импульсом к применению большой силы. Этот метод особенно влияет на выносливость при развитии силы.

***Метод изометрических нагрузок.***

Используют для хорошо подготовленных борцов. Продолжительность изометрического напряжения близко к верхней границе интенсивности (максимально 80-90%), должна составлять 4-5 секунд, а при предельной интенсивности (100%) - 1-2 секунды. Изометрические упражнения влияют на выносливость мышц. Продолжительность мускульного напряжения средней интенсивности (максимально 60-80 %) должна составлять 10-12 секунд, интервал для отдыха 2-4 минуты.

***Средства воспитания силы.***

Упражнения (индивидуально и в парах), лазание по канату, упражнения с набивными мячами, а также с малыми, средними и большими гантелями, с грифом штанги, с партнером, с эспандером, прыжки, и элементы упражнений из других видов спорта.

***Методические указания***

Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать ряд методических требований:

1)выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;

2) большие отягощения допустимы лишь при хорошо восстановившихся мышцах, чему способствует достаточно продолжительные интервалы отдыха между подходами;

3) при появлении болей в мышцах и суставах следует сразу прекратить выполнение упражнений;

4) следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник; при тренировке силы обязательны упражнения на расслабление и стретчинг.

**5. Развитие быстроты.**

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

***Используемые методы:***

Метод повторения движения при максимальном усилии - основной в воспитании быстроты простейших навыков и более сложной двигательной деятельности. Характерный признак этого метода - длительные интервалы отдыха, необходимые для полного восстановления организма перед следующей попыткой. Этот метод дополняется методом динамического усилия, способствующим воспитанию силы при высоких скоростях.

Метод выполнения упражнений по внезапно подаваемым командам. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. Однако в качестве сигнала лучше использовать (там, где это возможно) различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем, чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

С этой целью преподаватель (партнер) в различной последовательности неожиданно подает два-три и большее количество заранее обусловленных сигналов, на каждый из которых борец должен с максимальной быстротой выполнить определенное действие и т. д.

***Средства развития быстроты.***

Развитие силы (динамической):

1. спринт (гладкий бег - с ускорением, семенящий, высоко поднимая колени, приставным шагом; по склону - вверх и вниз; со склона, переходящий в бег вверх по склону и др.);
2. упражнения на ловкость с быстротой реакции;
3. акробатические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, бег (комбинированный, с препятствиями, боком, с изменением направления, «слаломный»).

**6. Методика воспитания ловкости.**

Ловкость - это двигательная особенность, влияющая на общий двигательный уровень. Основной метод воспитания ловкости - комплексный метод повторения движений, требующих хорошей координации.

Ловкость воспитывается, в основном, в двух направлениях:

1) заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт. Диапазон двигательных навыков можно расширить, овладев техникой различных двигательных структур общего характера, которые заметно отличаются от движений. Это акробатические упражнения, с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий. Они помогают усваивать новые двигательные навыки и двигательные комбинации. Чем разнообразнее двигательный опыт, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникшие двигательные ситуации.

2) направление развития ловкости - развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения (особенно в неожиданно возникающих ситуациях).

***Методические указания.***

Как и упражнения на воспитание быстроты, упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки после тщательной разминки, когда физическое и психическое состояния спортсмена оптимальны. Упражнения на ловкость приводят к довольно быстрому утомлению ЦНС. Поэтому для отдыха необходимы такие интервалы, которые достаточны для относительного восстановления сил. В одном тренировочном занятии объем упражнений на ловкость должен быть небольшим, зато упражнения на ловкость надо чаще включать в тренировку.

В процессе воспитания ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при бросках, переворотах, захватах;

- зеркального выполнения упражнений;

- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (уменьшение размеров ковра);

- усложнения упражнений посредством добавочных движений;

- противодействия в подвижных играх (с различными соперниками).

**7. Воспитание выносливости.**

Выносливость - способность противостоять утомлению, возникающему при выполнении нагрузки.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Одной из главных задач, стоящих перед тренерами в спортивных видах борьбы, является повышение специальной выносливости спортсменов.

Борьба относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством борцов. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

***Непрерывный метод.***

Для данного метода характерна продолжительная нагрузка без перерывов. Скорость может быть равномерной, постепенно увеличивающейся либо уменьшающейся. Продолжительность нагрузки зависит от тренированности и от возраста. Обычно она составляет 30-60 минут. Частота пульса при этом должна достигать 150-170 ударов в минуту.

***Метод чередования.***

При этом методе во время продолжительной нагрузки на выносливость скорость меняется планомерно. В заранее обусловленное время интенсивность должна повышаться так, чтобы организм вынужден был работать при недостатке кислорода. В следующем временном отрезке этот недостаток, однако, должен восстанавливаться. Частота пульса при нагрузке должна доходить до 180, при отдыхе - до 140 в мин.

***Интервальный метод.***

Основа метода - чередование нагрузки и отдыха в строго ограниченные отрезки времени. По характеру и влиянию на организм интервальный метод ближе к нагрузке, которую испытывает борец во время поединка.

***Средства воспитания выносливости.***

Для развития выносливости используют самые разнообразные упражнения циклического и ациклического характера: лыжные гонки, бег, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Эффективным средством развития выносливости (скоростной, силовой, координационной) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы.

***Методические указания.***

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Достижение максимального уровня развития выносливости, играет важную роль в избранном виде спорта.

 **8. Развитие гибкости.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела.При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах ограничивается недостаточной способностью антагонистов растягиваться. Большое значение в этом ограничении имеет центральная нервная система, под воздействием которой эластические свойства мышцы могут значительно меняться. Растяжимость мышечных волокон может повышаться под влиянием упражнения. При этом, однако, не должна пострадать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому обязательно сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу.

 ***Методические указания.***

Гибкость следует развивать систематически. Эти упражнения обязательны в утренней зарядке и в разминке. Тренировка проводится после тщательной разминки, очень активно. Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В утомленных мышцах раньше возникает охранительное напряжение. В связи с этим в состоянии утомления (в конце тренировочного занятия) - целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость.

При переходе на пассивные упражнения с участием партнера повышаются осторожность и внимательность спортсмена. Лучше всего воспитывать гибкость в младшей возрастной группе. При развитии гибкости следует учитывать, что часто спортсмены из-за недостаточной силы соответствующих мышц не в состоянии достигать большой амплитуды движений. В связи с этим для повышения гибкости необходимо гармонично развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении. Для развития гибкости ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнение на растягивание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- маховые движения отдельными звеньями тела;

- пружинящие упражнения;

- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;

- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнить с небольшим отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

**9. Заключение.**

Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств. При этом достижение высоких показателей двигательной активности с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Для достижения победы в борцовском поединке необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств и большой выносливостью при выполнении работы в широком диапазоне интенсивности с весьма существенными ее перепадами. Кроме того, борец должен уметь рационально чередовать предельные напряжения своих мышц и их расслабления, действуя при этом в трех различных режимах работы: преодолевающем, удерживающем, уступающем. Нельзя забывать и о том, что мышечная деятельность борца во время схватки требует попеременного включения в работу подавляющего большинства мышечных групп.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс борцов не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства.

В целом физическая подготовка борцов направлена на укрепление опорно - двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.

1. **Список используемой литературы.**
2. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н.Савчук // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - №7.
3. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля / Д.А. Завьялова, А.Н. Заремба // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7.
4. Влияние тренировок с применением статодинамического режима работы мышц на работоспособность борцов / В.Н. Селуянов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7.
5. Завьялов, А.И. Биопедагогика - основа спортивной тренировки / А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, А.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7.
6. Институт Спортивных Единоборств им.И.Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 г. (выпуск №3). Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2000.
7. Латышев, Н.В. Оценка эффективности методики развития специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки / Латышев Н.В., Приходько В.В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №3.
8. Рузиев, А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов / Рузиев А.А. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2001. - №8.
9. Кабанов, А.Л. "Опорность" как принцип развития координации движений в борьбе / Кабанов А.Л. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2002. - №9.
10. Завьялов, Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Завьялов Д.А., Трутнев П.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №4.
11. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2.
12. Блеер, А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2000.
13. Селюкин, Д.Б. Особенности физической и тактико-технической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой / Д.Б. Селюкин //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №5 (123).