Тамбовское областное государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Педагогический колледж г. Тамбова»

Методы развития физических качеств у юных борцов

 *Методическое пособие*

Автор составитель:

Штрак Д.С.

 Тамбов

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………..……….………………….....3

1. Развтие силы…………………………………………………………………………………...4

2. Развитие быстроты……………………………………………………………………………5

 3. Развитие выносливости………………………………………………………………………6

4. Развитие ловкости……………………………………………………………………………..7

5. Развитие гибкости…………………………………………………………………………….8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………..…………….……….................10

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………..………………….…11

ВВЕДЕНИЕ

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявле­нию других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же борец при прочих равных усло­виях быстрей выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить каче­ство быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развивают­ся непосредственно на занятиях борьбой, а также путем приме­нения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Но не все общеразвивэющие упражнения одинаково содей­ствуют развитию необходимых для борца физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые -больше способствуют специализации в борьбе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, борец выполняет на утренней зарядке, на занятиях по борьбе и на специально организованных занятиях по физической подго­товке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою ос­новную направленность, т. е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка борца проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физиче­ских качеств, используются по-разному. Так в основном периоде удельный вес общеразвивающих упражнений меньше, чем в под­готовительном и переходном периодах. В то же время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта используются в большей степени, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Для проверки уровня развития физических качеств борцов используются контрольные упражнения.

1.Развитие силы

Сила борца — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника, структуры мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила действия на противника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, насколько совершенна и, рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть тела и соблюдает дру­гие закономерности проведения технических действий (см. «Био­механические закономерности технических действий»).

Преодолевающий метод имеет несколько разновидностей. Метод «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40—60% от макси­мального результата) или средним (60—80% от максимального результата). Каждая серия проводится до отказа (до утомле­ния). Чем легче по выполнению упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражне­ний борец делает небольшой перерыв (2—5 мин.) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслаб­ление (встряхивание мышц) и несколько дыхательных упражне­ний. По мере роста тренированности количество упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой вынос­ливости.

Метод больших и максимальных усилий заклю­чается в повторном выполнении упражнений (рывков, бросков, толчков, отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов и др.) с большим весом (80—90% от максимального результата), мак­симальным весом (90—100%) в коротких сериях (1—3 упраж­нения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений в коротких сериях со средним, большим и максимальным весом с предельной скоростью (например, бро­ски гири (камня) двумя руками через голову, с прогибом назад). Упражнения проводятся через короткие интервалы и продолжа­ются до заметного снижения быстроты действий.

Использование этого метода в первом варианте дает большой эффект в развитии силы, во втором — развитии скоростно-силовых качеств борца.

Метод возрастающих отягощений (сопротив­ления) предполагает выполнение упражнения в сериях, начи­ная с малого и заканчивая большим или максимальным отяго­щением (сопротивлением).

Возрастание отягощения может проходить от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии. Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

Изометрический метод. Он заключается в многократ­ном (5—10 раз) удержании в какой-либо позе статически на­пряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (от 2 до 8 сек.). Эти упражнения могут выпол­няться со снарядами и без них, на снарядах, а также с парт­нером.

2. Развитие быстроты

Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие дости­жения в борьбе немыслимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее против­ника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в уси­лиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки ока­зывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамиче­ской ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д. (см. раздел «Биомеханические закономерности техниче­ских действий»).

Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижно­стью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Мно­гократное повторение действий и отдельных движений с предель­ной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой ка­тегории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т. д.

Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми стал­кивается борец в соревнованиях, например выполнение специ­альных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мяг­ком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата, приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Поскольку быстрота проявляется в конкретных действиях, Развитие этого качества только тогда дает полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием двигательных навыков. Основную массу упражнений на быстроту должны составлять специальные упражнения, и в первую очередь упраж­нения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер. Для развития быстроты весьма полезны следую­щие упражнения: выполнение приемов и контрприемов и их эле­ментов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а так­же выполнение связок и различных комбинации в высоком темпе.

3. Развитие выносливости

Выносливость борца — способность выполнять действия в вы­соком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавли­ваться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит пре­жде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровооб­ращения. Она вырабатывается путем постепенного -повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную вы­носливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется спо­собностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития борьбы подавляющее большинство движений и действий в схватке дол­жно выполняться с максимальной быстротой, поэтому борцу очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддерживания и дальнейшего совершенствования общей вынос­ливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательно­сти.

Для развития выносливости используются методы: увеличе­ния объема и интенсивности выполняемых упражнений, перемен­ный, интервальный, переменно-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Прак­тика показывает, что для приобретения способности вести схват­ку в высоком темпе в течение 9 мин. (3 + 3 + 3) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяже­нии 12—15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении борцом схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесооб­разными действиями. Темп должен быть оптимальным. -

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным мето­дом, которые дают борцу нагрузку, по своему

4. Развитие ловкости

Ловкость борца — это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обста­новку в схватке.

Борец, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваи­вать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять свои действия. Такие борцы, как правило, проявляют большую находчивость мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют реши­тельно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков.

Не меньшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувст­во и способность координировать движения. Занятия борьбой и, прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруд­нительное положение и уходят из них, хорошо развивают лов­кость. Очень полезны также технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных усло­виях, из различных исходных положений, в непривычную сторо­ну, а также другие специальные упражнения, выполнение кото­рых требует от борца проявления ловкости. (Примерные упраж­нения на ловкость см. в разделе «Упражнения борца»).

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости пре­имущественно планируют в подготовительный и переходный пе­риоды. В основном периоде тренировки совершенствование лов; кости происходит за счет выполнения собственных и специаль­ных упражнений борца.

5.Развитие гибкости

Гибкость — способность борца совершать движения с боль­шой амплитудой.

Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: строения сустав­ных сумок, эластичности связок, мышц и способности их к растягиванию.

Гибкость необходима борцу для выполнения большинства технических действий и их элементов. Для развития гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

Развитию гибкости в значительной мере способствует выпол­нение технических действий, и главным образом тех из них, которые требуют от борца особого проявления этого качества; броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захва­тов за ноги и др.

Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание) необходимо выполнять ежедневно, систематиче­ски, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Тренеру следует взять себе за правило — никогда не давать занимающимся упражнение на растягивание сразу же с полной амплитудой: большая амплитуда движений, если борец недоста­точно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мыш­цах и связках. Эти упражнения следует делать с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя дополнительными движениями в направлении увеличения ам­плитуды.

Упражнения для развития гибкости включают в утреннюю разминку, когда организм достаточно разогрет. Эти же упраж­нения выполняются в подготовительной и в, заключительной час­тях урока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровые и соревновательные упражнения способст­вуют непосредственному изучению техники борьбы и как бы воссоздают реальные условия схватки. Подбор соревновательных упражнений, а также условия их вы­полнения и количество повторений зависят от учебной задачи.

Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации урока при освоении учебного материала по борьбе, где важ­ное значение имеет соблюдение методической после­довательности в обучении и закреплении приемов борь­бы. При этом необходимо: по возможности использо­вать сходство структур в положительном переносе на­выка, но уже в соревновательной или игровой обста­новке; осуществлять подбор соревновательных или игро­вых упражнений, способствующих улучшению не толь­ко техники, но и физической подготовки учащихся, их возмужанию и умению противостоять в борьбе сопер­нику; добиваться безукоризненной дисциплины, созна­тельности, целеустремленности и высокой активности занимающихся; помнить, что поощрение и взаимоува­жение способствуют не только практическому успеху, но и эмоциональному подъему, а также желанию за­ниматься в дальнейшем борьбой.

Поэтому простейшие приемы борь­бы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приемов в соревновательно-игровой обста­новке постепенно должны вводиться в арсенал техниче­ских и тактических действий, широко применяемых на всех занятиях, связанных с единоборствами

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИК

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва/ Б.А.Подливаев (и др.) – М.: Советский спорт, 2013.

2. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В.Козляков // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2015. - №9 (67).

3. Теория и методика спорта: учеб.пособие для училищ олимпийского резерва / под ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 2017.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие: В 4 кн. / Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 2018.