



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А.Ю. Барков

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Учебно-методическое пособие

Москва

2012

УДК 796.015.4
ББК 75.715
Б 25

Р е ц е н з е н т

профессор *В.А. Никишкин*, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО «МГСУ»

Барков, А.Ю.

Б 25 Организация тренировочного процесса по вольной борьбе : учебно-методическое пособие / А.Ю. Барков ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. стрит. ун-т». — Москва : МГСУ, 2012. — 88 с.

ISBN 978-5-7264-0699-2

Пособие разработано на основании рабочей программы МГСУ учебной дисциплины «Физическая культура» для преподавателей физической культуры, организующих занятия студентов курса спортивного совершенствования по спортивным видам единоборств: борьба вольная, греко-римская и т.д. (бакалавриат).

**УДК 796.015.4
ББК 75.715**

ISBN 978-5-7264-0699-2

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2012

Список сокращений

ФВиС — кафедра физвоспитания и спорта;
МСИ — Московские студенческие игры;
ОФП — общефизическая подготовка;
СП — спецподготовка;
КМС — кандидат в мастера спорта;
МС — мастер спорта;
КСС — курс спортивного совершенствования;
ВФД — врачебно-физкультурный диспансер;
ЦНС — центральная нервная система;
ССС — сердечно-сосудистая система;
УВЧ — установка высокой частоты;
ИГУН — институт градостроения и управления недвижимостью;
ИСА — институт строительства и архитектуры;
ИФО — институт фундаментального образования;
ЭУИС — институт экономики управления и информационных систем.

Методические рекомендации

1. Построение учебно-тренировочного процесса в техническом вузе.
2. Многолетние достижения спортсменов-вольников — основание для выработки рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса при переходе на бакалавриат.
3. Особенности организации спортивной тренировки борцов вольного стиля при переходе на бакалавриат.
4. Методические рекомендации по подготовке борцов вольного стиля в техническом вузе при переходе на бакалавриат.
5. Обоснование необходимости обязательного проведения учебно-тренировочных сборов при 4-х годичном цикле обучения.
6. Необходимость проведения тестов и контрольных испытаний для повышения уровня спортивного мастерства.
7. Рабочий план-график учебно-тренировочного процесса по годам обучения.
8. Необходимость проведения реабилитации спортсменов-борцов при 4-х летнем цикле обучения в техническом вузе.
9. Рекомендации по использованию средств реабилитации при занятиях вольной борьбой.
10. Основа спортивного мастерства и методика совершенствования техники борцов вольного стиля в техническом вузе.

1. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

1.1. Основные способы и методы обучения

Учебный процесс по вольной борьбе в техническом вузе осуществляется в методическом отделении (новички) и в отделении спортивного совершенствования (массовые разряды, I разряд и выше).

Занятия в учебных группах по вольной борьбе проводятся для 1—2 курса два раза в неделю по 2 часа. При формировании группы учитывается желание студентов, подбор осуществляется по одинаковому уровню спортивной подготовленности (новички).

Необходимо подбирать группы однородные по физический подготовленности; где студенты хорошо знали бы друг друга, а состав занимающихся формировать из учебных групп одного потока.

Занятия на курсе спортивного совершенствования (КСС) проводятся 3 раза в неделю по 2 часа плюс дополнительно 2 часа восстановительных мероприятий. Две группы численностью по 25—30 человек формируются по уровню спортивного мастерства и физической подготовленности: 1 группа — новички и младшие разряды; 2 группа — I р., КМС и мастера спорта (II р. в легких и тяжелых весах).

Основными методами формирования знаний и умений при проведении занятий по вольной борьбе являются объяснение, показ и метод упражнения. Особое значение в первоначальном обучении имеет метод показа.

Пока занимающийся не овладеет основами техники, каждый новый прием будет для него неизвестной формой движения, которую надо сначала увидеть, а затем попытаться воспроизвести.

Начинающий борец копирует действия тренера-преподавателя. Воспроизведенные неоднократно повторные движения оставляют прочный след во всей его дальнейшей спортивной деятельности. Поэтому важно с самого начала обучиться на лучших образцах современной техники.

На начальном этапе обучения занимающийся спортсмен зрительно схватывает только общую форму движения, не замечая его составных частей и взаимосвязи отдельных движений в приеме. Все это влияет на умение соизмерять величины силовых напряжений при выполнении составных элементов приема.

Проблему разрешает использование преподавателем метода объяснений. Объяснение вместе с показом формирует в сознании борца представление об общей структуре движения и о взаимосвязях его со-

ставных частей. В процессе объяснения обеспечивается хорошее понимание учебного материала, стимулируется активная мыслительная деятельность занимающихся, приходит понимание не только структуры движения, но и его внутренней логики.

Для создания общей картины предстоящих двигательных действий (их отдельных сторон) применяют метод проговаривания: перед выполнением приема боец мысленно воспроизводит технику исполнения этого приема вслух, а затем «про себя», акцентируя внимание на важных моментах технического действия.

Мысленное выполнение тактико-технических действий получило название идеомоторной тренировки. Этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения.

1.2. Структура процесса обучения

При обучении вольной борьбе решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения можно разделить на несколько этапов.

Первый этап обучения заключается в ознакомлении с приемом и может иметь различные формы: специальная литература, наглядные пособия, видео и фотоматериалы, наблюдение за тренировочным процессом, соревнованиями и т.п.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа технического действия, передача новичкам особенностей техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения – занятия по борьбе. Рекомендуется следить за тем, чтобы занимающиеся успевали усвоить новый учебный материал, не отвлекаясь на изучение и применение других приемов, не ограничивая при этом интерес и активность занимающихся только организационными занятиями.

Второй этап обучения заключается в изучении приемов и приобретении необходимых навыков. Для изучения приемов и технических действий в борьбе применяются целостный метод, метод изучения приема по частям (расчленено), комбинированный метод.

Целостный метод применяется для изучения простых приемов и требует выполнения следующих рекомендаций:

1. Преподаватель должен правильно назвать прием, затем несколько раз показать его в целом на небольшой скорости.

2. Детально ознакомить занимающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять выполнение имитаций приема и все формы упрощенного целостного выполнения приема.

3. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема.

4. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера, матов и т.д.).

5. Оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

6. Проводить анализ выполнения нового приема борцами в парах, разобрать общие, а затем и частные ошибки у отдельных спортсменов.

Сложные по выполнению приемы (контрпиемы), состоящие из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, разучивают по частям и комбинированно.

Однако, когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделить на части (например, броски прогибом) используется целостный метод, а основное действие атакующего следует усваивать в целом, хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению могут разучиваться отдельно друг от друга.

Только целостное изучение приема (технического действия) или изучение его только по частям встречаются редко.

При целостном изучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно.

При изучении действий по частям зачастую необходимо соединить отдельные части приема в одно целое и при любой возможности разучивать их вместе. Таким образом, прием разучивается комбинированно.

Изучение действия по частям и комбинированно обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным занятия, достаточно быстро осваивать новые приемы и т.д.

Однако нельзя забывать о необходимости своевременного перехода к методу целостного разучивания приемов.

Третий этап обучения заключается в закреплении и совершенствовании навыков — обеспечении доступности усвоенных приемов для занимающихся в условиях соревнований. Закрепление этих навыков осуществляется в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Деление структуры процесса обучения достаточно условно:

- далеко не у каждого борца спортивное мастерство совершенствуется в соответствии со схемой;
- этапы обучения бывают неодинаковы по своему значению, совмещены по времени или четко выражены;
- этап закрепления совершенствования всей техники пройден поверхностно, что значительно снижает эффективность основательного прохождения этапов ознакомления и разучивания.

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится разное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся.

Обучение технике борьбы осуществляется параллельно с развитием основных физических качеств. Для этого используется широкий арсенал средств общей физической подготовки (см. выше).

По мере улучшения физической подготовленности студентов больше времени уделяется технической подготовке борца. Методика обучения предусматривает определенную очередность в соответствии с принципом последовательности. Изучаемые приемы группируются так, чтобы изучение первого приема и защита от него создавали все условия (биомеханические предпосылки) для перехода к следующему приему. Это способствует тактическому совершенствованию борца, позволяет формировать у студентов эффективные технические связи приемов и контрприемов.

Целесообразно в течение 2—2,5 месяцев обучения отдавать преимущество занятиям в партере, а затем в равной степени уделять время изучению приемов как в стойке, так и в партере. Причем, если на занятии изучается новый прием в стойке, то в партере повторяют пройденное и наоборот.

Первый этап обучения должен иметь продолжительность не менее 6 месяцев до первого официального соревнования. На этом этапе борцы овладевают приемами, позволяющими выполнить им III разряд (начальный фонд техники борца).

Второй этап обучения включает усвоение других не менее важных технических действий, которые вместе с начальным фондом составляют основной фонд техники борца. Овладение основным фондом будет способствовать выполнению спортсменами II спортивного разряда (базовая подготовка занимающихся).

Третий этап включает в себя закрепление и совершенствование навыков в условиях соревнований.

Базовая техника рассматривается как совокупность базовых приемов различных групп. Под ней следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «школьной» техники и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из всей остальной техники борьбы.

У каждого борца должен быть индивидуальный базис технических средств, который опирается на антропометрические, функциональные и психологические особенности конкретного спортсмена. Самый большой недостаток технической подготовки борцов состоит в том, что их обучают приемам борьбы, а не самому ведению борьбы с соперником, что особенно важно в процессе совершенствования техники.

Также при совершенствовании техники большое значение имеет мера сопротивления партнера. Для этого с первых занятий необходимо научить начинающих борцов находить соответствующую (адекватную) степень сопротивления в каждом конкретном случае. Это важно и при дальнейшем освоении технических действий, когда сопротивление партнера постепенно усиливается или проявляется в учебных схватках по заданию – «помогающее сопротивление», способствующее процессу обучения или совершенствования.

Среди основных методических рекомендаций к процессу обучения в вольной борьбе надо отметить следующее:

1. При изучении приемов в стойке и партере целесообразно сразу показать наиболее употребляемые дополнительные захваты.

2. Изучение переводов рывком за руку, рывком, захватом за ноги следует проводить из разных исходных положений с комбинированием то за одну руку (ногу), то за другую руку (ногу).

3. При изучении бросков подворотом целесообразно начинать обучение, как в левую сторону, так и в правую (исключение однобокость при выполнении приемов).

4. Изучение бросков «вертушкой» эффективнее начинать с бросков, а затем показать и объяснить борцам как используется это техническое действие при его неточном выполнении или правильной защите (переход к переводу в партер).

5. Броски прогибом (с обвивом ноги) целесообразно начинать изучать со II курса. Однако, нельзя не учитывать, что индивидуально сильные борцы могут изучать и применять их раньше.

6. Особое внимание необходимо уделить нюансам выполнения и ведения технических действий на краю ковра в стойке, партере и опасном положении.

7. При отработке ситуации «клинча» основное внимание необходимо уделить выполнению технических действий именно в центре ковра.