

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ
ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ У ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

ВИПУСКНА робота

на тему:

«Методика підготовки борців до змагань»

Виконав: слухач КПК,
Викладач предмета «Фізична культура
ДНЗ «Лісоводський професійно аграрний ліцей»
Кулаков Олексій Михайлович

**Керівник: Погребняк Л.С., методист
лабораторії загальноосвітньої підготовки НМЦ
ПТО ПК у Хмельницькій області**

Хмельницький – 2019

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. Підготовка борців до змагань.....	6
1. 1. Основні тенденції в методиці підготовки борців.....	6
1. 2. Проблема відбору спортсменів.....	13
Розділ 2. Методика тренування.....	18
2. 1. Тренувальні засоби і спрямованість їх використання при вдосконаленні фізичних якостей.....	18
2. 2. Основні фізичні якості борців і методика їхнього удосконалювання.....	21
ВИСНОВКИ.....	32
Список ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34

Вступ

У формуванні гармонійної особистості важливе значення має фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо впливати на стан своєї здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності.

Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молодшої людини.

Аналіз спеціальної літератури показує, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені в ній недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий. У той же час організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури та заняттях у борцівських секціях, основна мета яких — всебічний розвиток учнів. Шукати інші підходи змушує неоднаковість і мети занять, і програмних засобів. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання й виховання зберігаються.

Ріст популярності спортивної боротьби у всьому світі за останні роки не випадковий: він являється прекрасним засобом гармонійного фізичного розвитку людини і прикладної підготовки.

В даний час роль наукових та технічних досягнень в спорті настільки велика, що без процесу методики підготовки неможливі подальші успіхи в міжнародних турнірах.

Масовість олімпійських видів боротьби в нашій країні і невичерпне джерело поповнення збірних команд – національні види боротьби – дозволяють знаходити десятки високо обдарованих спортсменів, які можуть піднятися до вершин спортивної майстерності. Але виховати олімпійських чемпіонів можуть тільки тренери, які наділені аналітичним розумом, невичерпною працелюбністю, які не тільки пізнали всі таємниці своєї професії, але і глибоко оволоділи останніми науковими досягненнями, можуть творчо їх осмислити і втілити в практику підготовки борців високого класу. Високі вимоги до сучасного тренера зумовлені тим, що в його роботі не може бути штампів і готових рішень, у кожній конкретній ситуації тренер на основі свого досвіду і знань приймає рішення, від яких залежить не тільки спортивний результат у найближчому змаганні, але нерідко і спортивне довголіття обдарованих молодих борців.

Узагальнений досвід підготовки кваліфікованих борців у нашій країні, а також зроблений аналіз наукових досліджень, дозволяють привести сучасну методику підготовки борців у відповідність з тими вимогами, що пред'являють міжнародні правила змагань до спортсменів. З огляду на те, що на сьогоднішній день тривалість двобоїв у всіх видах спортивної боротьби практично однакова (у дзюдо тривалість як попередніх, так і фінальних сутичок тепер складає 5 хв), подальше удосконалювання методики тренування повинне йти по шляху не збільшення обсягу підготовки, а інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів планування тренування.

Основна мета випускної роботи полягає у з'ясуванні особливостей методики підготовки борців до змагань, та виділенні практичних рекомендацій щодо вдосконалення методики.

Визначена мета дослідження зумовила **постановку і розв'язання таких завдань:**

1. узагальнити основні відомості щодо історичних аспектів виникнення та розвитку спортивної боротьби;
2. проаналізувати основні тенденції методики підготовки борців;
3. визначити критерії, які беруться до уваги при відборі спортсменів;
4. проаналізувати роль тренувальних засобів і спрямованість їх використання при вдосконаленні фізичних якостей;
5. проаналізувати основні фізичні якості борців;
6. провести дослідження оптимізації тренувального процесу.

Об'єктом дослідження є функції спортивної боротьби та значення її для здоров'я людини.

Предмет випускної роботи складає система підготовки борців до змагань.

Методологічною основою є наукові методи, що ґрунтуються на вимогах об'єктивного та всебічного аналізу фізичного виховання як складової здорового способу життя. В основу методології дослідження покладено загальнотеоретичні принципи та підходи щодо визначення функцій спортивної боротьби як одного з напрямків фізичного виховання.

З цією метою використовується ряд загальнонаукових методів діалектичного пізнання: методи аналізу і синтезу, індукції і дедукції, моделювання, абстрагування, прогнозування тощо.

У процесі розроблення проблеми використовувалися ретроспективний, формально-логічний, системного підходу, системно-функціональний, структурно-функціональний та інші методи дослідження.

Структура випускної роботи визначена метою і завданнями дослідження та включає в себе вступ, чотири розділи, висновки та список використаних джерел.

Розділ 1.

Підготовка борців до змагань

1. 1. Основні тенденції в методиці підготовки борців

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань - настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них.

У боротьбі вільної і класичній за 30 років тривалість сутички скоротилася з 20 до 6 хв. При цьому сутичка була розбита на два періоди по 3 хв із хвилинним відпочинком, що ще більш підвищило її напруженість. У дзюдо усього лише за десятиліття тривалість фінальної сутички скоротилася з 10 до 5 хв.

Вимоги до підвищення показовості й активності спортсменів у двобоях знайшли відображення в правилах змагань з боротьби вільної, класичної і самбо. При цьому в обов'язки суддів входить активізація боротьби в сутичці. При недостатньо енергійному втіленні в життя цього пункту правил арбітр може бути відсторонений від подальшого суддівства [2, с. 7].

Неодноразово обговорювалася проблема скорочення тривалості міжнародних турнірів з боротьби вільної, класичної з 3 днів для кожної вагової категорії (на Олімпійських іграх — 4 дні) до 1—2. Однак такі нововведення торкаються всіх сторін підготовки, тому більшість фахівців вважають їх несвоєчасними.

Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і ведучих борців світу не змогли за короткий час вирішити проблему сполучення високого темпу сутички і збереження при цьому результативності технічних дій і їхньої розмаїтості.

Найбільш успішно в нових умовах виступали спортсмени, що домоглися скорочення тривалості тактичної підготовки до виконання

прийомів, а також фаз підходу, відриву (збивання). Це дозволило їм більш гнучко будувати тактику проведення сутички, тому що скорочення часу виконання ведучих фаз улюблених прийомів дає можливість ефективно виконувати їх не тільки в перші хвилини бою, але і наприкінці її, коли стомлення сповільнює відповідні дії суперника.

Іншим аспектом проблеми інтенсифікації сутички є необхідність у дуже короткий час оцінити ситуацію, "пробити" захист суперника й успішно провести улюблений прийом. Усе це вимагає рішення багатьох питань у тактику реалізації "коронних" прийомів, а також висуває необхідність розробки методики тренування, яка повною мірою відповідає новим вимогам правил змагань.

Ці тенденції були викликані не стільки правилами змагань (вони саме призывали до різнобічної техніки і видовищної боротьби), скільки голим раціоналізмом тренерів: замість творчих пошуків можливостей скоротити час підготовки складних прийомів вони попросту виключили їх з арсеналу. Але це був не кращий шлях вирішення проблеми проведення складних прийомів у рамках ліміту часу на їх підготовку. Збідніння арсеналу дозволило підвищити надійність вузького кола простих технічних прийомів, але призвело до зниження здатності вести комбінаційну боротьбу, а це утруднило реалізацію прийомів у сутичках з досвідченими суперниками [2, с. 7-10].

Таким чином, у рішенні принципів активності і показовості в класичній і вільній боротьбі намітилася визначена позитивна тенденція, що може бути реалізована.

Варто враховувати, що для освоєння комбінаційного стилю потрібно 3—4 роки, у той час як освоєння переводів і переворотів накатом у класичній боротьбі, переводів захопленням однієї чи двох ніг у стійці і 1—2 перевороти у партері у вільної досить для відносно швидкого досягнення успіхів у групі юнаків і молоді. Але перебудувати виступ таких борців на використання

комбінаційного стилю в групі дорослих практично неможливо, тому що вони не мають "школи", тобто необхідного набору технічних дій, що дозволяє комбінувати їх у сутичці. Таким чином, легкість досягнення високих результатів у юнацькі роки потім обертається невиправними втратами в групі дорослих [11, с. 103].

Якщо у вільній і класичній боротьбі недоліки в технічній підготовленості якоюсь мірою можуть бути заповнені високою спеціальною фізичною підготовленістю, то в дзюдо це практично неможливо. Таким чином, відставання в розмаїтості й ефективності технічного арсеналу дзюдоїстів не дозволяє розраховувати на переконливі перемоги в командному заліку на чемпіонатах світу і на завоювання золотих медалей на Олімпійських іграх.

Досвід роботи ведучих тренерів країни свідчить, що в підготовці обдарованих дзюдоїстів не слід копіювати техніку кращих японських спортсменів. Необхідно освоювати арсенал прийомів, біомеханічна структура яких цілком відповідає індивідуальним особливостям борців.

Це дозволяє створювати еталонну техніку виконання окремих прийомів. У відповідності з цим принципом формувався технічний арсенал чемпіона світу 1975 р. і Олімпіади 1976 р. В. Невзорова, чемпіона світу 1985 р. Ю. Соколова.

Якщо до 1976 р. основним резервом росту майстерності борців було підвищення обсягу тренувального навантаження, то в даний час цей показник втратив ведуче значення [11, с. 115].

У видах спорту з циклічною структурою (легка атлетика, плавання й ін.) даний процес завершився вже в 70-і роки, тому що подальший механічний ріст обсягу не приводив до підвищення результатів.

Перехід більшості ведучих борців країни до кінця 80-х років на триразові тренування протягом дня практично вичерпав резерви подальшого

підвищення обсягу навантаження. Крім того, до цього часу стали очевидні і деякі негативні сторони використання великого обсягу тренувальної роботи: уповільнення темпів росту швидкісно-силової підготовленості, підвищення небезпеки перенапруги серцево-судинної і нервово-м'язової систем, травми опорно-рухового апарата. Усе це веде до скорочення термінів збереження вищих спортивних досягнень у результаті вичерпання адаптаційних можливостей організму.

Можна припустити, що формування стилю боротьби, на основі генетично обумовленої схильності до розвитку окремих фізичних якостей і функціональних можливостей, дозволить спрямовано впливати на учбово-тренувальний процес.

Саме розвиток ведучих якостей робить спортсмена яскравою особистістю в спорті. Тому необхідно прагнути до індивідуалізації підготовки юних борців уже на 2—3-му році навчання, розділяючи їх по схильності до згасання активності суперника за допомогою техніки, швидкісно-вольових якостей чи темпу. Це дозволяє вибірково впливати на окремі сторони підготовленості таким чином, щоб поряд з "школою" забезпечити формування стилю боротьби, який найбільш відповідає здібностям спортсмена. В ідеальному випадку результатом такої підготовки може бути формування борців, що сполучать ефективну і різноманітну техніку з високим рівнем витривалості [19, с. 22].

У фізичній підготовці борців вищих розрядів в останні роки все більша увага приділяється удосконалюванню швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. При цьому ведуча роль належить спеціально підготовчим вправам і засобам власне боротьби, серед яких виділяються тренувальні сутички різного характеру. На етапах передзмагальної підготовки загально розвиваючі засоби використовуються переважно з метою переключення й активного відпочинку, практично втрачаючи розвиваючий

характер. Їхнє значення достатнє велике лише на підготовчому періоді й у тренуванні юних борців.

Розробка тренажерів, що дозволяють удосконалювати ведучі ланки улюблених прийомів, що визначають результативність спортсмена в турнірі, у боротьбі почата відносно недавно. Але вже перші результати, отримані на тренажері конструкції В. А. Мороза, показують їх велику перспективність. Подібні установки дозволяють сполучати швидкісно-силову підготовку з розвитком силової витривалості в специфічних умовах. Тим самим досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості найбільш повно реалізується при проведенні прийомів, чого неможливо домогтися при використанні традиційних вправ зі штангою і гирями.

Позитивний ефект приносять і міжнародні учбово-тренувальні збори. Постійне підвищення вимог до спеціальної витривалості борців вищих розрядів привело до значного росту тренувальних навантажень у їхній підготовці. Практичний досвід показує, що недостатній облік особливостей адаптації окремих обдарованих борців до навантажень різної спрямованості не дозволяє цілком реалізувати їхні потенційні можливості в змаганнях. При підготовці борців високого класу недостатньо враховувати загальні закономірності побудови навантажень на етапах перед змагальною підготовки. Необхідна індивідуалізація окремих параметрів навантажень у річному циклі і при плануванні багаторічної підготовки. Доводиться рахуватися з тим, що до результатів чемпіонату світу, Олімпійських ігор спортсмени приходять різними, найбільш прийнятними саме для них шляхами. Використання в роботі з талановитими борцями стандартних, устояних форм організації і методів підготовки в кращому випадку затримує їх спортивний ріст, але найчастіше приводить до передчасного зниження результатів.

Борцям з високими координаційними здібностями, що має на озброєнні велику кількість складних технічних дій, не слід планувати великі обсяги

тренувальної роботи, спрямовані на розвиток витривалості. Як правило, це не сприяє досягненню рекордних для них показників витривалості, але негативно впливає на технічну майстерність і швидкісно-силову підготовленість. У результаті виявляється, що спортсмен після тривалої напруженої підготовки не в змозі приборкати активність суперників високим темпом (у нього і не було необхідних задатків до формування цього стилю боротьби), до того ж утрачає здатність вигравати за рахунок різноманітної техніки.

Іноді намагаються борця, що перемагає за рахунок високого темпу проведення сутичок, але який не володіє простими технічними діями, змусити змінити стиль своєї діяльності, використовуючи великий обсяг засобів швидкісно-силової підготовки й удосконалюючи складні в координаційному відношенні прийоми. Як правило, нав'язаний спортсмену стиль діяльності, до якого в нього немає схильності, не дозволяє цілком розкрити його потенційні можливості. Спроби переробки стилю борців пов'язані також з несприятливими змінами функціонального стану й імунітету. У майстрів спорту і майстрів міжнародного класу можна підвищити рівень розвитку відстаючих фізичних якостей до оптимального, якщо це відставання заважає реалізації технічного потенціалу спортсмена. Але основна установка в підготовці борців вищих розрядів — акцентоване удосконалювання ведучих сторін підготовленості і фізичних якостей, що забезпечують їх реалізації. Тільки в такий спосіб можна виховати яскраву індивідуальність, здатну саме в силу своїх особливостей вигравати в самих відповідальних змаганнях.

З факторів, які недостатньо обговорені у спортивній літературі, на думку Ю. Верхошанського [7], варто виділити силу нервової системи по збудженню, а також порушення в гормональному статусі організму у відповідь на ситуацію змагань.

Для спортсменів зі слабкою нервовою системою (за силою збудження) фізичне навантаження в процесі змагань виявляється меншим за силою стресором, чим психічне. Зниження результатів у спортсменів зі слабкою нервовою системою в умовах змагань, у порівнянні з тренувальними, Ю. Верхошанський пояснює неузгодженістю функцій під впливом стресу і погіршенням у результаті цього керування нервово-м'язовою системою. У той же час у "сильних" спортсменів в умовах змагань здатність до диференціювання м'язових скорочень поліпшується, що приводить до підвищення якості виконання технічних дій [7, с. 37].

Детальні дослідження впливу умов змагань на успіх діяльності показали, що в кожного спортсмена є індивідуальний поріг стресу, вище якого досягнення погіршуються незалежно від типу нервової діяльності. У сприятливих умовах високих результатів можуть домогтися і борці зі слабкою по збудженню нервовою системою.

Комплексне вивчення ступеня психічної напруги у відповідальних змаганнях дозволяє розробити конкретні рекомендації з психорегуляції передстартового стану і прогнозувати поведінку борця у відповідальних зустрічах, а не відсівати борців зі слабкою нервовою системою як нездатних до досягнення високих результатів. При обліку в підготовці індивідуальних особливостей "слабких" вони здатні перемагати в турнірах найвищого рангу. Тому тренер повинен добре представляти типологічні особливості спортсменів і вміло керувати поведінкою борців у змаганнях [12, с. 16].

До підготовки ведучих борців варто залучати фахівців в області психодіагностики і психорегуляції. Прийомами останньої повинні володіти тренери і спортсмени. Це дозволить легко справлятися з виконанням самих напружених тренувальних програм і буде сприяти збереженню нервової енергії в умовах змагань.

Необхідним елементом багаторічної підготовки борців є організація ефективних відновних заходів. Тому що більшість спеціалізованих спортивних баз має добре обладнані відбудовні центри, тренер повинний разом з лікарем планувати для своїх учнів засоби педагогічного і медико-біологічного впливу, знати індивідуальні показання для їхнього застосування.

У підготовці борців вищих розрядів беруть участь фахівці різного профілю. Але керувати цією роботою і поєднувати їх зусилля повинен тренер, відповідальний за всі аспекти підготовки. Якщо він здатний плідно використовувати у своїй роботі не тільки нові організаційні форми, але й останні науково-технічні досягнення, то кращі його учні будуть перемагати на міжнародних змаганнях [19, с. 115-117].

1. 2. Проблема відбору спортсменів.

Характерною рисою сучасного спорту є не уклонний ріст спортивних досягнень і значне його омолодження. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки. Одним з факторів, що визначають якість учбово-тренувального процесу, є відбір і спортивна орієнтація. Незважаючи на увагу, що приділяється цій проблемі, що існують у даний час форми і методи відбору і спортивної орієнтації далекі від досконалості. Тому ще не рідкі, на жаль, помилки, чреваті негативними наслідками не тільки спортивного, але й економічного, етичного і виховного характеру.

Саме в процесі відбору можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що навіть при безсумнівних задатках моторної обдарованості можуть у майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

Спортивний відбір повинен ґрунтуватися на вимогах конкретного виду спорту, пропонованих для спортсменів.

Аналіз тренувальної діяльності борців дозволяє стверджувати, що спортивна боротьба вимагає від спортсменів насамперед високих координаційних здібностей і схильності до розвитку основних фізичних якостей — витривалості, швидкості і сили. У той же час рівень гнучкості не визначає процес спортивних результатів борців [5, с. 13].

Фізична якість швидкість ефективно розвивається лише до 15 років. В наступні роки удосконалювання технічної майстерності борців швидкість виконання прийомів підвищується в основному за рахунок освоєння раціональної техніки і збільшення абсолютної сили.

Ріст спеціальної витривалості обмежений генетично обумовленою продуктивністю дихання: максимальне споживання кисню, на думку більшості дослідників, зростає лише на 15—20 %, тому основний резерв зростання витривалості борців полягає в удосконалюванні техніки і підвищенні периферичного кровообігу, а також більш ефективному використанні кисню в тканинах.

У той же час при доборі дітей для занять спортивною боротьбою ідеальним є вивчення не показників, що проявляються зовні (сила, швидкість і т.п.), а реальних характеристик і механізмів, що визначають конституційні дані і рухові можливості [9, с. 157].

Тому велике значення при відборі для занять боротьбою приділяється комплексу психофізіологічних якостей, які тренери характеризують як бійцівський характер: безстрашність у сутичках з більш сильними суперниками, здатність боротися за перемогу до останніх секунд сутички. Саме спортсмени, що володіють бійцівським характером, домагаються найбільш високих результатів у єдиноборствах, навіть якщо вихідний рівень їхньої фізичної підготовленості недостатньо високий.

У боротьбі критерії добору повинні застосовуватися на наступних етапах: при відборі юнаків у секції; при відборі кандидатів у збірні команди країни, при відборі ведучих спортсменів для участі в міжнародних турнірах.

Як показує практичний досвід, у секції боротьби необхідно приймати всіх бажаючих, що не мають відхилень у здоров'ї і фізичному розвитку. Вік підлітків повинний бути. у межах 10 - 12 років, у виключних випадках 9 років. Різниця у віці в одній групі не повинна перевищувати 2 роки [4, с. 33].

Протягом 3 - 4 місяців спостерігається найбільше відсівання — до 40 - 50 % всіх бажаючих. Обумовлено це тим, що підлітки стикаються з труднощами, до яких вони не звикли в повсякденному житті. Крім того, до кінця 3-го місяця занять зростає тренувальне навантаження і з'являються елементи змагальної діяльності, що підвищує вимоги до психіки спортсменів. Слід зазначити, що першими, як правило, залишають килим хлопці зі слабким типом нервової системи, хоча саме вони найбільш здатні до оволодіння складними технічними прийомами. Потім ідуть фізично слабкі хлопчики, для яких тренувальне навантаження виявляється надмірно великою. І останніми перестають тренуватися хлопці, нервова система яких не справляється із навантаженням [11, с. 114].

Тому очевидна шкода планомірному відбору наносить передчасне використання напружених тренувань і участь у змаганнях недостатньо підготовлених підлітків, для яких сутички є надмірним психічним навантаженням.

Спортивний таланти у ранньому віці відшукати у край важко, оскільки необхідно враховувати особливості перетворення дитини в дорослу людину. Нерідко акселератів помилково приймають за більш здатних і зараховують у навчальні групи, а підлітків з уповільненим розвитком — ретардантів — не приймають взагалі. Варто також враховувати, що швидкий ріст спортивних

досягнень на початкових етапах тренування не гарантує високих результатів на етапах спортивного удосконалювання і високої спортивної майстерності.

Прогнозування спортивних досягнень підлітків у боротьбі ускладнюється спотвореннями, які характерні для періоду статевого дозрівання (випередження чи відставання фізичного розвитку від паспортного віку), а також динамікою мотивації до напружених тренувань і змагань під впливом біологічних, духовних і соціальних факторів. Тому на першому етапі відбору практично нема рації намагатися прогнозувати результати спортсмена при переході його в групу дорослих.

Щоб уникнути грубих помилок доцільно приймати в секцію навіть підлітків, що не відрізняються фізичною підготовленістю. Цілеспрямованість і працьовитість у тренуванні нерідко дозволяють їм визначити недостатньо старанних, хоча і більш обдарованих однолітків.

Узагальнивши досвід роботи ведучих тренерів по відбору дітей для занять боротьбою і результати експериментальних даних, при організації початкового відбору враховуємо наступні фактори: 1) наявність загостреного почуття честі і самолюбства; 2) близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази; 3) високий рівень витривалості; 4) координаційна обдарованість; 5) оптимальне співвідношення росту і маси тіла; 6) приналежність до спортивної родини [20, с. 25].

При відборі на етапах заглибленої спеціалізації необхідно виявити спортсменів, здатних до досягнення високих спортивних результатів, ефективному спортивному удосконалюванню на наступних етапах багаторічної підготовки. Вирішувати цю задачу можна лише на основі комплексного аналізу морфологічних, функціональних і психічних особливостей спортсменів, їхніх адаптаційних можливостей, реакції на підвищені тренувальні і тривалі та інтенсивні навантаження. Особливе місце при цьому потрібно відводити вивченню здібностей і задатків, що дозволяють

досягти майстерності, а також мотивації спортивної діяльності й умов проведення учбово-тренувального процесу. До здібностей варто віднести індивідуальні особливості борця, обумовлені спадковістю і вихованням.

Задатки спортсмена визначають спадково обумовлені риси і природна обдарованість.

Мотивація спортивної діяльності визначається свідомими вольовими зусиллями, в основі яких лежать чіткі усвідомлені представлення.

Зазначені передумови є основними для виконання борцями нормативів майстра спорту міжнародного класу.

Не менш складним є відбір для участі в складі збірної команди країни для участі у міжнародних змаганнях, де спортсмен повинний реалізувати свої улюблені тактико-технічні дії в умовах активної протидії суперника. При цьому борці високого класу не тільки прагнуть реалізувати стихійно виникаючі в сутичках ситуації для проведення своїх улюблених прийомів, але і здатні активно їх прогнозувати і створювати [4, с. 33].

У боротьбі перевагу завжди віддають борцям, що володіють широким діапазоном атакуючих прийомів і контр-атакуючих дій і надійним захистом. На жаль, число таких спортсменів дуже обмежене.

Більш часто зустрічаються борці з обмеженим діапазоном атакуючих дій і надійним захистом. Ці спортсмени здатні домагатися видатних, але недостатньо стабільних результатів, тому що суперники швидко до них пристосовуються. Борці з різноманітним і багатим арсеналом технічних дій, але ненадійним захистом відносно рідко домагаються високих результатів, тому при відборі в команду їх кандидатури розглядаються останніми [9, с. 139].

Аналіз досвіду підготовки борців високого класу показує, що у великому спорті надзвичайно важлива впевненість у своїх силах і честолюбство, що допомагають протягом багатьох років переносити

виснажливу щоденну працю. У той же час необхідно зважати на індивідуальні особливості і рівень мотивації не тільки починаючих спортсменів, але і майстрів високого класу.

Дуже важливо при відборі для участі в міжнародних турнірах виявити борців, здатних здобувати перемоги на змаганнях будь-якого рангу.

Розділ 2.

Методика тренування.

2. 1. Тренувальні засоби і спрямованість їх використання при вдосконаленні фізичних якостей.

В процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально підготовчі, спеціально підготовчі, основні і змагальні. Крім того, для посилення тренувальної взаємодії і регуляції процесів відновлення застосовуються засоби фізіотерапії, психорегуляції і фармакологічні.

До загально підготовчих належать численні і різноманітні вправи з інших видів спорту, загально розвиваючі, рухливі і спортивні ігри. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує, що в міру росту кваліфікації борців загально підготовчі вправи по напрямку і величині зусиль повинні усе більше наближатися до основних вправ [2, с. 7-10].

Борці вищих розрядів (КМС, МС) при роботі зі значними навантаження повинні не прагнути до підвищення особистих досягнень у поштовху, ривку і т.д., а розробляти комплекси швидко-силових вправ, тісно зв'язаних зі структурою найбільше часто виконуваних ними прийомів. Так, для підвищення ефективності кидка через груди використовують кидки гирі різної маси назад на відкритій площадці; для збільшення тяги при виконанні кидка через спину різні вправи з амортизаторами і блоковими пристроями; при недостатній швидкості виконання задньої підніжки значний ефект приносить виконання декількох серій стрибків через бар'єри, включення в кожне заняття стрибків у довжину (з козла) з наступним стрибком на підвищення 50— 70 см. Гарний ефект для розвитку стрибків дає виконання

вправ на гойдалці з перемінним обтяженням, широко застосовуваних у тренуванні легкоатлетів. Така орієнтація швидкісно-силових вправ дозволяє перевести їх у групу спеціально підготовчих засобів.

Ряд прийомів (передній і бічний переворот у дзюдо, кидки з захопленням ніг — у вільній боротьбі, кидок прогином, зворотним і заднім поясом — у класичній боротьбі) вимагає значних погоджених вправ ніг і тулуба [7, с. 113].

Одним з ефективних вправ для удосконалювання сили в умовах, близьких до виконання цих кидків, є вистрибування з гирею (24—32 кг) з вихідного положення стоячи в напівприсідання на двох підставках чи гімнастичних ослонах з наступним підйомом гирі на рівень голови.

Варто пам'ятати, що при сполученому удосконалюванні техніки і силовій-швидкісно-силової підготовленості маса партнера не повинна перевищувати масу борця більш ніж на 10 %. При великих зусиллях технічні дії закріплюються з уповільненим виконанням основних фаз прийому, що не сприяє їхньої реалізації в умовах змагань.

Для запобігання травматизму під час падінь борцям усіх розрядів рекомендується освоювати акробатичні стрибки на килимі і батуті. Як показує практика, борці вищих розрядів освоюють сальто назад і вперед зігнувшись на батуті за одне заняття, а при наявності досвідченого фахівця з акробатики вони можуть протягом 2 тижнів освоїти сальто вперед та назад прогнувшись [21, с. 44].

При використанні акробатики стрибків необхідно враховувати, що велике навантаження на м'язи ніг при виконанні стрибків на батуті і на акробатичній доріжці знижує ефективність удосконалювання техніки. Тому акробатику в заняттях варто використовувати після удосконалювання техніки чи ж виділяти для цієї мети окремі тренування.

До спеціально підготовчих засобів відносяться вправи на мосту (забігання, перевороти і т.д.), імітаційні вправи, кидки манекена, виконання окремих елементів складних прийомів (як правило, що визначають ефективність кидків) у розминці й у ранковому занятті, виведення з рівноваги (збивання на носки, скручування) на тренажерних пристроях. При удосконалюванні всіх технічних дій робиться акцент на відрив-підбив партнера [18, с. 90].

До цієї групи необхідно віднести і вправи на розтягування м'язів — подовжній і поперечний шпагати, що повинні постійно включатися в розминку. Недостатня гнучкість у тазостегнових суглобах — основна причина травм м'язів стегна, що виникають, у борців вищих розрядів. Варто врахувати, що поперечний шпагат — обов'язковий елемент "школи" усіх японських борців, у тому числі і великовагових.

До основних вправ відноситься змагальна діяльність і всі засоби удосконалювання техніко-тактичної майстерності. По ступені відповідності специфіці змагальній діяльності варто виділити насамперед різні сутички (змагального характеру, контрольні, сутички, проведені інтервально-коловим методом, тренувальні, учбово-тренувальні і навчальні).

Незважаючи на те що контрольні сутички найбільше відповідають специфіці змагальної діяльності, вони проводяться тільки при необхідності моделювати умови турніру чи ж для добору команди. Психічна напруга, властива сутичкам з основними суперниками, не дозволяє використовувати цей ефективний засіб занадто часто [15, с. 11].

Нерідко в ході тренування потрібно закріпити комбінації й окремі прийоми в умовах, наближених до змагальних, не створюючи при цьому значної емоційної напруги. У таких випадках проводять тренувальні сутички інтервально-коловим методом, що дозволяє досягти інтенсивності змагань без властивої контрольним сутичкам психічної напруги.

Турнірні і матчеві змагання можуть бути не тільки метою підготовки, але і її засобом. Для цього вони не повинні впливати на положення борця в команді, перед спортсменом не ставиться мета завоювати призове місце. Якщо для участі в змаганні необхідно знижувати більш 3 кг маси, можна навіть виступати в наступній ваговій категорії.

Основна мета таких контрольних змагань — підвищення функціональних можливостей і удосконалювання техніки в специфічних умовах змагань. У цьому відношенні вони значно ефективніше тренувальних. Незважаючи на всі старання тренерів створити в процесі підготовки в сутичках атмосферу турніру, це вдається лише на рівні збірних команд країни, де конкурують дійсно рівні по класу борці. Тому значимість таких змагальних сутичок важко переоцінити, їх бажано проводити при тривалій підготовці до основних змагань для перевірки ефективності тренування і корекції окремих параметрів [22, с. 95].

Факторний аналіз показників, що характеризують основні фізичні якості дзюдоїстів (МС і МСМК), виконаний Г. Б. Венглярским (1979), свідчить про те, що ведучим серед них є спеціальна витривалість, що має найбільш високий кореляційний зв'язок зі спортивним результатом чи рангом борця в команді.

Велика значимість швидко-силової підготовленості в міру зниження спортивної кваліфікації, очевидно, може бути пояснена тим, що рухові навички в першорозрядників закріплені недостатньо міцно. Крім того, цілий ряд таких координаційних складних прийомів, як підхоплення, кидки через груди, посадки і т.п. вимагає високої силової підготовленості при їхньому вивченні й удосконалюванні.

Таким чином, можна констатувати, що в борців, менш підготовлених, загальна витривалість має значно більше значення, чим спеціальна, у структурі фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменів.

2. 2. Основні фізичні якості борців і методика їхнього удосконалювання.

В останні роки намітилася тенденція до перегляду спрямованості фізичної підготовки в тренуванні спортсменів вищих розрядів. Зокрема, необхідність комплексного розвитку основних фізичних якостей в останні роки усе більш зазнає критики. Викликано це тим, що в кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту існують ведучі і відстаючі від модельних характеристик якості. На етапі вищої спортивної майстерності підтягування відстаючих сторін до рівня модельних характеристик здатні сформувати лише пересічну посередність. Заняття кожного перспективного спортсмена, починаючи з першорозрядників, повинні бути спрямовані на виховання яскравої індивідуальності. Фронтальний метод тренування борців високої кваліфікації допустимо лише на коротких відрізках часу, при базовій підготовці. Але навіть у цьому випадку бажано підбирати найбільш прийнятну структуру і спрямованість засобів. З цього погляду на етапах безпосередньої перед змагальної підготовки варто дуже обережно використовувати сполучений метод удосконалювання техніки і фізичної підготовленості. На думку Ю. В. Верхошанського [8], це обумовлено тим, що об'ємні комплексні навантаження неминуче приводять до загального функціонального стомлення організму і негативно впливають на якість регуляції зусиль при виконанні специфічної діяльності. У зв'язку з цим у циклах змагань усе більша увага приділяється акцентованому розвитку ведучих фізичних якостей, відповідно до яких формується і структура засобів.

Усебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Отже, особливо секційні заняття з

боротьби також не повинні зводитися лише до спеціальних вправ. Інструктор повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного борця, а він можливий лише завдяки загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості й багатьох інших життєво необхідних рухових якостей всіма можливими засобами фізичної культури і спорту [13, с. 73].

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби — вдосконалення тих якостей, які потрібні учням для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою фізичного виховання.

Через обмежену кількість програмного матеріалу для секційних занять із спортивної боротьби рекомендуємо в планах роботи секції збільшувати обсяг засобів для розвитку рухових якостей, використовуючи вправи та ігри, наведені в цьому розділі.

Розвиток сили. У спортивній боротьбі постійно доводиться долати опір суперника, тому сила м'язів відіграє велику роль. До того ж вона значною мірою визначає швидкість рухів і витривалість. Сила виявляється в напруженні м'язів та швидкості їх скорочень. Отже, силові вправи умовно поділяються на власне силові та швидкісно-силові. До власне силових вправ належать ізометричні (статичні) вправи. Це загально розвиваючі та спеціальні вправи з великими та граничними навантаженнями. До швидкісно-силових вправ належать такі, під час виконання яких сила досягає найбільшого.

Загальні вправи для розвитку сили

Вправи зі штангою: піднімання штанги масою 30 - 40 кг до колін, грудей повільно і ривком; згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою масою 15 - 20 кг (плечі притиснуті до тулуба); присідання, нахили вперед, повороти й нахили вбік зі штангою масою 15 - 20 кг на плечах;

вижимання штанги масою 20 - 30 кг з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).

Вправи 8 гирями: піднімання гирі на груди двома та однією рукою; вижимання гирі від грудей (двома та однією рукою); ривок гирі однією рукою; жонгливання переверотом гирі вперед; те саме вбік; викидання гирі вгору на випрямлену руку по черзі кожною рукою. Те саме, але двох гир двома руками; викидання гирі вгору й утримування її за ручку або дном на долоні; вставання з присіду з гирею, що стоїть позаду на підлозі; вижимання гир однією та двома руками.

Масу гир учитель вибирає залежно від віку і фізичної підготовленості учнів. Звичайно використовують гирі масою 16, 20 і 24 кг. Лазіння по канату розвиває переважно силу м'язів плечового пояса і кистей рук. Застосовують такі його способи: в три й два прийоми; з допомогою ніг (опускання без їх допомоги); без допомоги ніг (опускання також без їх допомоги); з допомогою ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); тримаючи ноги під прямим кутом (опускання таким же чином); з положення сидячи (лежачи) на підлозі без допомоги ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); так само, але ноги під прямим кутом. Дозування—індивідуальне [6, с. 44].

Вправи на кільцях: підтягування у висі; підйом силою з вису в упор й опускання у вис; вис прогнувшись (силою).

Дозування—індивідуальне.

 Мал. 1. Вправа з партнером на плечах: присідання і вставання	 Мал. 2. Вправа з партнером на плечах: нахил вперед і випрямлення
---	---

Вправи з партнером: В. п.— партнер на плечах у положенні захвату за руку й стегно ("млин"). Ходьба; біг; присідання; нахили вперед і в сторони (мал. 1).

В. п.— зворотний захват тулуба партнера, що стоїть боком. Переворот назад і вперед з ніг на ноги (мал. 2).

Та сама вправа, але партнер стоїть зігнувшись (мал. 3).

В. п.— перший партнер в упорі лежачи, другий тримає ноги першого під пахвами. Стрибки на руках на місці і з просуванням уперед (партнер іде кроком). Вправу виконувати, міняючись ролями. В. п.— перший партнер у стойці на одній нозі, іншу ногу, підняту вперед, тримає другий двома руками за ступню. Той, хто тримає ногу, прагне поворотами вбік звалити партнера. Вправу виконувати міняючись ролями [17, с. 39].

 Мал. 3. Переворот партнера назад і вперед з ніг на ноги в положенні зворотного захвату тулуба	 Мал. 4. Переворот партнера назад і вперед з ніг на ноги в положенні зворотного захвату тулуба, коли він стоїть зігнувшись
---	---

В. п. — перший партнер лежить на грудях між ногами другого, який, зігнувши ноги і нахилившись уперед, обхоплює першого руками на рівні пояса. Випрямляючи ноги й тулуб і притискуючи руками партнера до себе, другий піднімає його на груди й опускає у в. п. (мал. 5). Закінчувати піднімання закиданням голови назад і прогинанням у поперек.

Вправу виконувати, міняючись ролями

В. п. — стоячи спинами один до одного: руки вгору, взаємний захват кистями. Нахилиючись уперед і тягнучи партнера руками, перекинути його через спину на ноги (нахилиючись, ноги і руки не згинати). Вправу виконувати, міняючись ролями [18, с. 90].

В.п. — стоячи обличчям один до одного: перший нахилиється вперед, другий, нахилившись уперед, лягає грудьми на спину першого, обхоплює його тулуб зверху, з'єднуючи руки в гачок біля живота першого. Перший захоплює обидва зап'ястя другого і притискує їх до свого тулуба. Випрямляючись, по черзі піднімати один одного.

 Мал. 5. Піднімання партнера з положення лежачи на грудях з відведенням голови назад і прогинанням	 Мал. 6. Перекидання партнера через себе прогинаючись з опусканням його на ноги із взаємного захвату тулуба спереду назад
--	--

В. п.— партнери стоять один за одним на відстані одного кроку. Перший прогинається, другий нахилиється над ним, партнери притискуються грудьми один до одного, взаємно обхоплюючи тулуби спереду зверху і з'єднуючи пальці в гачок. Прогинаючись, другий перекидає першого через себе, опускаючи його на ноги (мал. 6). Потім те саме робить перший [22, с. 35].

Спеціальні вправи для розвитку сили,

До них належать вправи з партнером (у стойці та в партері), в яких учні, вдосконалюючи силу, виконують окремі елементи техніки боротьби. Вправи виконуються з опором партнера в півсили.

Вправи в стойці: В.п.— бойова стойка (висока). Завдання: виконати захват на зап'ястя (мал. 7).

В. п. — те саме. Завдання: захопити руки партнера вверху (мал. 8).

В. п. — те саме. Завдання: в зручний момент швидко захопити партнера за тулуб і підняти його.

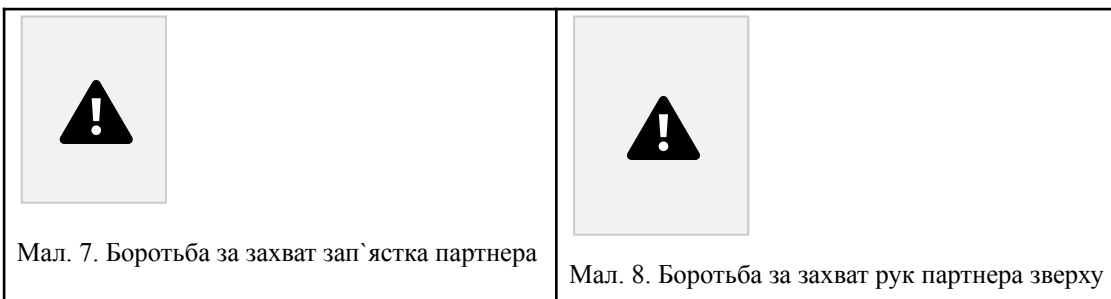
В. п. — взаємний захват за тулуб з рукою. Завдання: відірвати партнера від килима.

Вправи в партері: В. п. — положення борців у партері перед свистком судді (один у партері, другий — позаду збоку, руки на спині партнера). Завдання: верхньому — будь-яким способом взяти руку нижнього в захват за передпліччя зсередини й іншою рукою за тулуб або в захват за передпліччя двома руками під тулубом; нижньому — опиратися захватові.

В. п. — те саме. Завдання: верхньому — перейти вліво (вправо) й з'єднати руки в зворотному захваті за тулуб збоку; нижньому — захищаючись, не дати змогу верхньому з'єднати руки.

В. п. — один — у партері, другий однією рукою утримує передпліччя нижнього зсередини, а іншою — тулуб або двома руками — передпліччя під тулубом. Завдання: верхньому — будь-яким способом перевернути нижнього; нижньому — чинити опір.

В. п. — верхній утримує нижнього в положенні напівмосту (будь-яким із можливих захватів): за руку й шию; за руку й тулуб; за однойменну руку й зап'ястя. Завдання: верхньому — змусити нижнього лягти на лопатки; нижньому — захиститися вільною рукою й вийти наверх або перевернутись на живіт [14, с. 74].



Розвиток швидкісних якостей. Головна особливість швидкісних якостей полягає в тому, що найкраще вони розвиваються в умовах змагань і великою мірою залежать від стану нервової системи, сили та еластичності

м'язів, амплітуди рухів у суглобах, досконалості спортивної техніки, а під час тривалого виконання вправ — і від витривалості. Поліпшенню швидкісних якостей борця значною мірою сприяють вправи на розвиток сили та швидкості реакції, удосконалення техніки виконання прийомів, захистів і контр прийомів, вправи для загального розвитку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині уроку (заняття), тобто до відчуття втоми. Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині.

Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати краще з найпростіших. Дозування вправ — індивідуальне [13, с. 32].

Загальні вправи для розвитку швидкості:

- Максимально швидко пробігти 15 - 20 м.
- Максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м.
- Стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу).
- Потрійний стрибок з місця й з розбігу.
- Біг зі зміною ритму, витримуючи його певний час.
- Біг з прискоренням у визначеній частині залу.
- Різні повороти, перекиди і стрибки за умовним (бажано зоровим) сигналом з поступовим збільшенням їх кількості.
- Стрибки на одній і двох ногах.
- Пересування боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками).
- Підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.
- Та сама вправа, але з поворотом на 360 ° і більше.

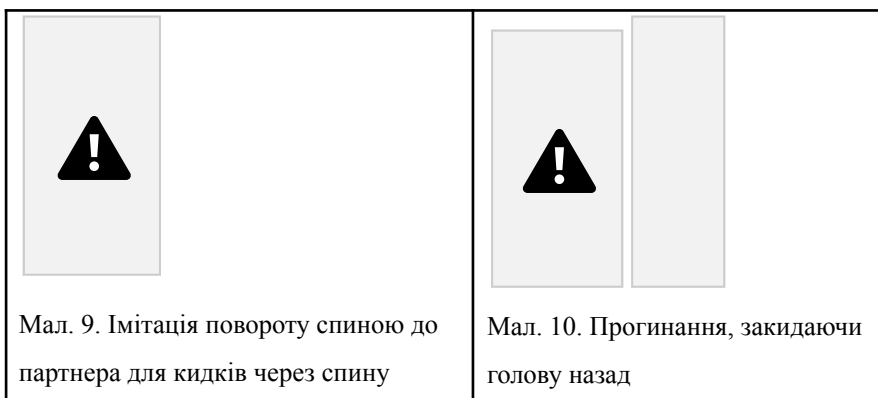
- В.п.— упор лежачи. Відштовхнутись від килима двома руками, зробити два оплески в долоні до приземлення (торкнутись руками стегон, сплеснути в долоні за спиною).
- В.п. — широкий випад. Підскок поштовхом двох нір з подвійною зміною їхнього положення до приземлення [4, 66].

Спеціальні вправа для розвитку швидкісних якостей

1. Імітаційні вправи:

- а) імітація вивчених прийомів у стойці та партері;
- б) імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину (без нахилу) в різних варіантах положення ніг під час повороту (мал. 9);
- в) та сама вправа, але з нахилом уперед (без падіння); г) імітація кидків через спину з падінням;
- д) виконання всіх описаних вправ (з сильним згинанням ніг на початку повороту та швидким їх випрямленням під час нахилу і падання (для кидків з низької стойки або проти суперника, невеликого на зріст);
- е) в. п.— ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова й плечі— опущені [16, с. 167].

Різко прогнутися, закидаючи голову назад (мал. 10).



Розвиток спритності. Спритність — комплексна рухова якість, наслідок високорозвинених можливостей центральної нервової системи та

наявного запасу рухів. Основою розвитку спритності є постійне оволодіння все більш новими і більш складними щодо координації рухами.

Техніка спортивної боротьби, що вивчається й удосконалюється з партнером, - основний засіб розвитку борцівської спритності. Однак використання додаткових засобів — різних загально розвиваючих вправ — прискорює розвиток цієї якості, а тому й вони рекомендуються для застосування в процесі уроків і секційних занять (у підготовчій частині і в кінці основної).

Загальні вправи для розвитку спритності

З-поміж цих вправ особливо корисні акробатичні, зокрема такі, як: перекиди вперед, назад, убік (управо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера або згорнуту мату; переворот уперед; те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону; сальто вперед з розбігу.

Значно сприяють розвиткові спритності також спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, настільний теніс) і вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук тощо) та з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча в парах і трійках двома та однією рукою; ловіння м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна з в. п. стоячи, сидячи або лежачи на спині чи на грудях) [15, с. 93].

Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей учнів.

Розвиток гнучкості. Гнучкість — це рухомість у суглобах, тобто здатність суглобових зв'язок і м'язів, що оточують суглоб, розтягуватись. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль та форм суглобових поверхонь.

Загальні вправи для розвитку гнучкості

Для розвитку рухомості в суглобах у розминку включають деякі вільні вправи з великою амплітудою рухів і так звані розминочні, що застосовуються в підготовчій частині уроку. Можна порекомендувати, зокрема, такі: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (уздовж і впоперек); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні ("жабка"), а потім — перевороти вліво і вправо кілька разів підряд (мал. 11); прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; схрещення ніг управо-вліво поштовхом з положення партеру (мал. 12); стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнутися в поперек); стоячи на колінах, переكات уперед з переворотом через груди в положення мосту (мал. 13); те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг); згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту [19, с. 137].

 Мал. 11. Положення "жабка": перевороти в сторони	 Мал. 12. Схрещення ніг управо-вліво з положення партеру	 Мал. 13. Переворот через груди з положення стоячи на колінах
--	--	---

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості

До цих вправ у спортивній боротьбі належать вправи для опанування борцівського мосту: розкачування на мосту вперед і назад; те саме з поворотом голови вправо і вліво; забігання довкола голови вліво і вправо.

Розвиток витривалості.

Витривалість — це здатність виконувати вправу довгий час, тобто довго протистояти втомі. Щоб розвинути витривалість, слід виконувати роботу до граничної втоми. На кожному уроці навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості учнів.

Загальні вправи для розвитку витривалості

Загальна витривалість сприяє розвитку спеціальної (за принципом переносу якостей). Отже, і для розвитку спеціальної витривалості корисні спортивні ігри (баскетбол, футбол, хокей, ручний м'яч); біг на середині дистанції та кроси в перемінному темпі і короткими спуртами (ривками); пересування на лижах по пересічній місцевості або на рівнині зі зміною темпу і короткочасними прискореннями; "Борцівське регбі" (пересування на колінах з боротьбою за набивний м'яч).

Вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальну витривалість удосконалюють за рахунок навантаження, що учень одержує під час навчально-тренувального двобою, а також при закріпленні техніки боротьби (з відповідною інтенсивністю й обсягом) [12, 79]. Розвиткові спеціальної витривалості сприяє застосування рівномірного, повторного, інтервального та змінного методів. Останні два методи використовують у тій частині уроку чи заняття, де навантаження найбільш інтенсивні. Після 3—5 хв інтенсивної роботи роблять 1—2-хвилинний відпочинок або знижують інтенсивність [6, с. 88-95].

Висновки

Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту

боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах - спеціальних школах фізичного виховання — підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці.

Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань - настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них.

Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і ведучих борців світу не змогли за короткий час вирішити проблему сполучення високого темпу бою і збереження при цьому результативності технічних дій і їх розмаїтості.

Характерною рисою сучасного спорту є не неухильний ріст спортивних досягнень. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки.

Саме в процесі відбору, можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що навіть при безсумнівних задатках обдарованості можуть у майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

Спортивний відбір повинен ґрунтуватися на вимогах конкретного виду спорту, пропонованих для спортсменів.

В процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально підготовчі, спеціально підготовчі, основні і змагальні. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує, що в міру

росту кваліфікації борців загально підготовчі вправи в напрямку збільшення величини навантажень повинні усе більше наближатися до основних вправ.

Всебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби — вдосконалення тих якостей, які потрібні для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою підготовки до змагань. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер борцівського поєдинку.

Список використаних джерел

1. Аліханов І. І. Техніка і тактика вільної боротьби / І. Аліханов. – М.: ФіС, 1987.
2. Аліханов І. І. Про становлення техніко-тактичної майстерності / І. Аліханов // Спортивна боротьба: Щорічник. – М.: Фізкультура і спорт, 1982 – С. 7 - 10.
3. Аракелян В. Н., Мартіросов Е. Г., Ширковець Е. А. Зміна деяких показників газообміну і температури тіла в борців при форсованому зниженні ваги тіла / В. Аракелян, Е. Мартіросов, Е. Ширковець // Теорія і практика фіз. культури. – 1978 – № 1 – С. 19 –23.
4. Бальсевич В. Д. Методичні принципи досліджень по проблемі добору і спортивної орієнтації / В. Бальсевич // Теорія і практика фіз. культури. – 1980. – № 1. – С. 31 – 33.
5. Богдан І. Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя / І. Богдан, М. Дубовис. – К.: Рад. школа, 1990. – 108 с.
6. Бурдин І. Ф., Нелюбин В. В. Керування розвитком спеціальної витривалості борців / І. Бурдин, В. Нелюбин // Планування і керування спортивним тренуванням єдиноборцев. – М.: Всесоюз. наук.-досл. інститут фіз. культури, 1975 – С. 88 –95.
7. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної силової підготовки в спорті / Ю. Верхошанський. – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 216 с.
8. Верхошанський Ю. В. Програмування й організація тренувального процесу / Ю. Верхошанський. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 176 с.
9. Волков В. М., Філін В. Н. Спортивний добір / В. Волков, Філін В. – М.: Фізкультура і спорт, 1983. – 172 с.
10. Воловик А. Б. Начальное обучение классической борьбе / А. Воловик. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 220 с.

11. Геселевич В. А. Медико-біологічні особливості підготовки борців // Братерство богатирів / В. Геселевич. – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – С. 103 – 115.
12. Годик М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М. Годик. – М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 36 с.
13. Дахновский В.С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса / В. Дахновський, С. Лещенко. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.
14. Жаров В.С. Классична боротьба / В. Жаров. – К.: Здоров'я, 1968. – 94 с.
15. Игушенов В., Подливаев Б. Спортивная борьба / В. Игушенов, Б. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993 – 240 с.
16. Ленц А. М. Тактика в спортивній боротьбі / А. Ленц. – М.: ФіС, 1987. – 176 с.
17. Кожарський В. П. Техніка спортивної боротьби / В. Кожарський. – М.: ФіС, 1986.
18. Кожарський В. П., Сорокін Я.І. Техніка класичної боротьби / В. Кожарський, Я. Сорокін. – М.: ФІС, 1987 – С. 89-95.
19. Купцов А. П. Спортивна боротьба / А. Купцов. – М.: ФіС, 1989 – С. 115-134.
20. Навчальна програма з вільної боротьби для ДЮСШ. – К., 1999. – С. 25-30.
21. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское / С. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 280 с.
22. Удосконалювання системи підготовки борців високого класу. – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – С. 32-36.
23. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / Станков А. Г., Климин В.П., Письменский И. А. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.