**Публичное представление собственного педагогического опыта**

 **тренера-преподавателя по вольной борьбе**

**МУДО «СДЮСШ № 4» г. Саранска**

**Воробей Валерия Павловича**

**Методическая проблема**:

 «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ

ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В РАЗВИТИИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ»

**1.Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значение для совершенствования учебно - воспитательного процесса.**

Поистине огромный скачок, который произошёл в развитии женской вольной борьбы за последние десятилетия, выдвинул эту проблему на первый план.

Нельзя согласиться, что борьба - занятие мужское. Сегодня спортсменки, занимающиеся вольной борьбой, занимают прочное место в международном спортивном движении: они являются полноправными участницами соревнований самого высокого ранга, включая олимпийские игры; их престиж на спортивной арене постоянно растёт.

В схватке на ковре приходится преодолевать сопротивление соперницы. Нельзя одержать победу без способности длительно вести силовую борьбу, поэтому совершенствование методики развития силовой выносливости является актуальной проблемой.

**2. Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.**

Основной ведущей идеей является процесс физической подготовки спортсменок в вольной борьбе. Предмет идеи- развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Я считаю, что преимущественное использование метода круговой тренировки на занятиях по развитию силовой выносливости способствует более эффективному развитию данного качества.

**3. Теоретическая база опыта**

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений.

Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Круговая тренировка позволяет воспитывать у спортсменов такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.

При проведении круговой тренировки в зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - "станции". На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия "круговая тренировка".

Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

Способ передвижения с одной станции на другую как бы по кругу - только внешний признак круговой тренировки, характеризующими её как относительно самостоятельную организационно-методическую форму, являются: регламентация работы и отдыха на каждой станции, использование хорошо разученных упражнений, индивидуализация тренировочной нагрузки, систематическое и постепенное повышение тренировочных требований, периодическая смена тренировочных упражнений на станциях, последовательное включение в работу различных мышечных групп .

При решении задач ОФП в одном комплексе рекомендуют применять упражнения различной преимущественной направленности: силовые, скоростно-силовые, направленные на развитие скоростной выносливости и др.

В круговой тренировке применяются упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса тела занимающихся. В качестве внешнего сопротивления используют вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра. В качестве же предмета отягощений применяют гири, гантели, штанги, диски от штанг, мягкие отягощения.

При проведении круговой тренировки определённые требования предъявляются к степени изученности и координационной сложности упражнений. Они вытекают из особенностей образования двигательных навыков - закреплённых до автоматизма движений. Хорошо выученное, закреплённое упражнение можно выполнять в сложных условиях, без риска нарушить технику. Отсюда вытекает одно из важных методических требований: в комплексы круговой тренировки следует включать только хорошо изученные упражнения.

Учитывая это, в комплексы круговой тренировки следует включать технически простые упражнения, не требующие страховки и помощи.

Силовые упражнения развивают преимущественно собственно силовые возможности, проявляемые в медленных движениях со значительными отягощениями или в статических положениях.

С помощью скоростных упражнений, применяемых в круговой тренировке, повышают частоту движения и скорость одиночных движений.

Упражнения круговой тренировки, направленные на развитие выносливости, повышают способность противостоять утомлению и эффективно действовать при многократном выполнении упражнений, предусмотренных программой упражнений избранного вида спорта.

Выносливость - очень своеобразное физическое качество человека. Можно быть очень выносливым в одном виде деятельности и не выносливым в другом. Это объясняется тем, что выносливость в различных видах спорта зависит от различных факторов. Наиболее общие из них - степень владения техникой движений, уровень развития силы, аэробной и анаэробной производительности. Упражнения круговой тренировки могут способствовать развитию всех этих факторов, кроме техники.

При развитии гибкости в круговой тренировке повышается способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Для борьбы характерна высокая двигательная активность, насыщенность схваток технико-тактическими действиями. Всё это предъявляет высокие требования к технике спортсмена, его тактической подготовленности, скоростным, скоростно-силовым возможностям и силовой выносливости.

Комплексное развитие физических качеств с учётом особенностей соревновательной деятельности, может быть, достигнуто с помощью круговой тренировки. Круговая тренировка должна в этом случае органически вписываться в тренировочном процессе, как его составная часть с учётом периодов и этапов подготовки борца.

У высококвалифицированных борцов может быть использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений с жёсткими интервалами отдыха (15 с. - работа, 45 с. - отдых), с дозировкой на станциях, составляет половину.

После 3-4-х недель тренировок условия выполнения комплексов могут быть усложнены путём серийно-интервального выполнения упражнений на каждой станции. Если до этого упражнения на станции выполнялись один раз и спортсмены проходят 3 круга, то после усложнения упражнения на станции повторяются трижды, но проходят один круг.

**4. Технология**

 Для вольной борьбы особенно важен такой вид выносливости, как ***силовая выносливость,*** которая даёт спортсменке возможность длительно вести силовую борьбу***.***

Силовая выносливость зависит от экономичности энергетических процессов и скорости восстановления энергетических ресурсов в мышцах и характеризуется высокой силовой работоспособностью и особенно хорошо развитой устойчивостью к локальному утомлению, следовательно, умением противостоять усталости при длительной работе.

Процесс развития силовой выносливости спортсменок предполагает наличие высокого уровня работоспособности систем, обеспечивающих поступление и транспортировку кислорода в организме.

Силовая выносливость развивается, прежде всего, в процессе выполнения спортивного упражнения. При воспитании силовой выносливости применяют различные средства, направленные на развитие мышц, которые несут основную нагрузку в движениях, составляющих технику того или иного вида спорта. Это различные имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах.

Для воспитания силовой выносливости при работе на тренажёрах нужно придерживаться следующих правил:

1. Регулировать время выполнения упражнения и интервал отдыха между упражнениями.

2. В зависимости от подготовленности спортсменки и задач, поставленных на данном тренировочном занятии, необходимо следить за весом.

3. Упражнения на тренажёрах выполняют сериями. Во время отдыха в сериях нужно давать упражнения на расслабление.

4. Проводить упражнения с многократным повторением непредельного сопротивления, но до значительного утомления. Величина сопротивления должна составлять 35-80% от максимального.

Кроме того, чрезвычайно эффективны и специальные упражнения, при выполнении которых используются сопротивления (бег по песку, по гористой местности, с тягой), то есть когда обычные, стандартные условия усложняются и, чтобы правильно выполнять упражнение, требуется проявить большие усилия.

Специальные упражнения, применяемые для развития силовой выносливости должны отвечать следующим требованиям:

Во-первых, создавать для работы всего организма в целом условия, адекватные спортивной двигательной деятельности;

во-вторых, сохранять общие черты внешней и внутренней структуры самого спортивного упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения для развития силовой выносливости используют в комплексе, чтобы "подтянуть" отстающие мышечные группы, и, как правило, в начале подготовительного периода тренировки.

При развитии силовой выносливости применяются следующие ***методы***:

а) синтетического воздействия;

б) аналитического воздействия;

в)"до отказа";

г) повторный;

д) повторно-интервальный и круговой.

*Метод увеличения времени* заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений. Этот же метод предполагает и увеличение количества занятий. Разумеется, что время выполнения тренировочной нагрузки будет возрастать до определённого предела.

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

Интенсивность выполнения физических упражнений в тренировке должна возрастать до определённого предела, и в конечном итоге она несколько превзойдёт интенсивность нагрузки на соревнованиях. Предъявляя к спортсменкам требования вести схватку в высоком темпе, надо следить за тем, чтобы этот темп не подменялся суетой, то есть быстрыми, но нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным.

*Переменный метод* - один из наиболее важных методов развития выносливости спортсменки - состоит в том, что физические упражнения выполняются в различном темпе. Причём от занятия к занятию время, в течение которого упражнения проводятся в высоком темпе, увеличивается за счёт сокращения времени, отведённого на упражнения (схватки), выполняемые в низком темпе.

*Повторный метод* характеризуется повторением физического упражнения с одинаковой мощностью, однако, характер и длительность перерывов между повторениями произвольные.

В процессе тренировки спортсменок переменный, интервальный, а также другие методы часто используются в различных сочетаниях между собой.

Для ведения схватки в высоком темпе важно выполнять тактические и технические действия наиболее рационально, экономно расходуя свои силы. Небольшая затрата сил позволит спортсменке закончить схватку более свежей, быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку .

*Интервальный метод* заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного или активного отдыха между ними.

Интервальным методом могут выполняться также специальные и общеразвивающие упражнения.

Например, спортсменки проводят схватку, которая состоит из 4 отрезков, по 3 минуты каждая, с 30-секундными интервалами отдыха между ними. Каждый из отрезков проводится в переменном темпе с заданием выполнить 2-3 спурта. Различные интервалы работы и отдыха, разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают дополнительную нагрузку. Этот метод используют, когда спортсмены хорошо тренированны.

Благодаря использованию переменного, интервального методов спортсменка вырабатывает в себе такое важное качество, как умение полностью отдать свои силы в схватке.

**5.Анализ результативности**

 Выявлено, что в процессе физической подготовки выделяют ОФП, направленную на воспитание физических качеств, достижение высокой работоспособности организма в целом, и СФП, повышающую функциональные возможности организма и развивающую физические качества применительно к требованиям вольной борьбы. Следовательно, процесс физической подготовки является тем фундаментом спортивной тренировки, на котором строится мастерство спортсмена, а оптимальное сочетание ОФП И СФП обеспечивает хорошие результаты. Метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на "станциях" определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления.

**6.Трудоемкость**

 Следовательно, применение круговой тренировки для развития силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменок в вольной борьбе является эффективным.

 За 3 года накоплен значительный материал, отбор и анализ которого позволил объективно подойти к оценке эффективности использования метода круговой тренировки в развитии силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменок в вольной борьбе.

**7.Адресные рекомендации по использованию**

Данную методику можно рекомендовать как начинающим, так и опытным тренерам-преподавателям.

Для применения данной методики необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Занятия проводятся два раза в неделю (среда и суббота) после основной части тренировки.

2. Необходимо подобрать соответствующий инвентарь (устройства тренажёрного типа, штанги, гантели, гири и т.д.), а условия, в которых проводятся занятия, должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

3. Необходимо оборудовать восемь станций, на которых выполняется комплекс упражнений.

4. Дозировать нагрузку можно в соответствии с рекомендациями.

5. Регулировать время выполнения упражнения (30 с), интервалы отдыха между кругами (25 с). Упражнения выполняются в среднем темпе.

6. Необходимо следить за весом отягощений. Величина отягощений составляет 35 - 40 % от максимального и в процессе повышения тренированности постепенно увеличивается.

7. Испытуемые переходят от одной станции к другой по сигналу. На переход затрачивается 25 с. Затем, по следующему сигналу, испытуемые приступают к выполнению очередной серии упражнений

8. Время, затрачиваемое на выполнение упражнения и общая нагрузка должно быть одинаковым.