

Описание педагогического опыта тренера-преподавателя по вольной борьбе  
МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» Ардатовского муниципального района  
Республики Мордовия  
**Ратникова Валерия Федоровича**

**Методическая проблема** : «Совершенствование технической и тактической подготовки борцов».

**Актуальность.**

В стране есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Однако, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Моя цель, как преподавателя, подготовка всесторонне развитых детей, готовых к суровым испытаниям в жизни. Каждый должен получить знания и навыки, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. Моя же цель, как тренера-преподавателя по вольной борьбе, обучить ребят технике борьбы, и в зависимости от таланта и амбиций воспитанников, достижение ими наивысших результатов.

В последнее десятилетие существенно меняется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств борцов. Борьба становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности воспитанников. В современных социально-экономических условиях, для достижения успеха в борьбе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать его в практической деятельности. Поэтому успешность спортсменов зависит от совокупности нескольких факторов: знаний и умения тренера, а также насколько система подготовки борцов будет соответствовать тенденциям развития современной борьбы.

Условия формирования опыта

Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность работать в данном направлении.

Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта

Теоретическая база опыта

Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для

детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы:

- 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов;
- 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
- 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;
- 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

#### **Технология опыта**

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям борьбы можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого, должен помочь им я - тренер, и в первую очередь на тренировках. И здесь ответственный аспект моей деятельности - **индивидуальная работа** с каждым учеником. Достичь повышения уровня физической подготовленности слабоуспевающих учеников можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке.

Обязательны общеразвивающие упражнения на каждой тренировке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения спортивного результата я, как тренер, постоянно совершенствую техническую и тактическую подготовку борца.

Рассмотрим основные этапы подготовки борцов:

Этап начальной подготовки: Основная цель учебно-тренировочного занятия – овладение основами техники. Основная задача – обучение технике борьбы.

Учебно-тренировочный этап: Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы. Основная задача – обучение и совершенствование техники.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование техники борьбы, повышение технической и тактической подготовки.

Таким образом, вопросы совершенствования технико-тактической подготовки в борьбе я решаю на учебно-тренировочном этапе, т.е. после овладения занимающимися всего объема технико-тактического арсенала.

На начальном этапе подготовки, я закладываю фундамент общей и специальной физической подготовленности, формирую основы технико-тактического мастерства.

В тренировке детей большое внимание уделяю совершенствованию техники борьбы и действий, их рациональности и эффективности.

Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих учеников, их склонности к определенным средствам при выполнении упражнений в вольной борьбе, я стараюсь индивидуализировать манеру борьбы своих учеников с тем, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки в борьбе. Продолжая вести воспитательную работу по развитию технических качеств борцов, я, учитывая особенности занимающихся, выделяю из пройденных средств техники те, которые, как мне кажется, наиболее подходит к индивидуальности отдельного борца с учетом его характерных особенностей. Конечно процесс индивидуализации манеры борьбы не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени, поэтому важно борцу всесторонне владеть техническими навыками. К основным техническим навыкам своих воспитанников, в первую очередь, отношу: умение легко и маневренно передвигаться по ковру, точно рассчитывая время и дистанцию; точно, быстро и внезапно атаковать; хорошо и своевременно защищаться; сочетать защиту с контрприемами, развивать атаки и контратаки сериями приемов..

Под тактикой в борьбе понимаю рациональное использование боевых средств для достижения победы. Как бы ни было техническое совершенство борца, умение организовать борьбу, правильно используя технику, применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства борца.

Тактика в борьбе целиком зависит от особенностей борьбы на ковре. В ограниченном пространстве ковра встречаются два соперника. Оба противника сознательно пользуются всеми техническими средствами, т.е. строят борьбу тактически продуманно. Опыт подготовки и участия борцов в соревнованиях подсказывает мне, что успех тактики борьбы находится в прямой зависимости от морального превосходства, технического разнообразия, быстроты темпа борьбы..

Таким образом, я работаю с ребятами над тактической подготовкой, предусматривающей развитие и совершенствование способности борца быстро анализировать обстановку и находить правильное тактическое решение.

При подготовке борца к соревнованиям с неизвестными противниками, делаю упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей спортсмена к различным условиям борьбы. При этом следует сохранять основную установившуюся направленность тактических действий борца. Если же противник заранее известен, задачи тактической подготовки я определяю средствами, которыми борец может добиться именно над этим противником.

Придерживаясь общепринятой групповой формы занятий борьбой, мне как

тренеру, в виду различных индивидуальных возможностей каждого воспитанника, необходимо акцентировать внимание на индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация – это акцентированное развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев подготовки занимающихся.

Период непосредственной подготовки борца к соревнованиям длится около 20-30 дней. Содержание таких тренировок заключается в совершенствовании техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой борьбы и особенностями будущего противника, если он известен заранее.

Занятия, направленные на совершенствование техники, я провожу в размеренном темпе, так как действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средняя, не требующая большого напряжения и выносливости. Учебно-тренировочное же занятие я провожу в следующей последовательности:

#### Вводная часть.

Исходя из общей направленности тренировки, недостатков и достоинств борца, выявившихся в процессе предыдущих занятий, кратко напоминаю о них воспитаннику, направляя его внимание на выполнение поставленных задач.

#### Подготовительная часть.

В данную часть занятия включаю упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы, также применяю упражнения, структурно сходные с боевыми движениями борца. Таким образом нервно-мышечная система борца подготавливается к специфическим боевым движениям. К таким упражнениям относятся: упражнения в равновесии, заключающиеся в свободных передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким борцовским движениям.

Постепенно ускоряя темп упражнений и усиливая их интенсивность борцы повышают общую деятельность своего организма, подготавливаясь к основной части занятия.

#### Основная часть.

В начале включаю упражнения, предназначенные для совершенствования технику движений. Например – «борьба с тенью» – где борец, не связанный ни партнером, ни снарядом, имеет возможность действовать произвольно и сосредоточить свое внимание на особенностях своих движений. Перед началом упражнений стараюсь сфокусировать внимание борца на его «прошлых» ошибках, объясняю их причины и, в соответствии с этим, ставлю борцу определенные задачи. Например, если борец недостаточно подвижен, то основное его внимание стараюсь сосредоточить на маневрировании; если

борец, развивая атаки и контратаки, не овладел сочетанием приемов в сериях, то перед ним ставлю задачу развить специальную координацию движений в слитном выполнении приемов; если защитные движения борца в борьбе недостаточно рациональны, я даю задание упражняться в движениях защиты; если борец плохо сочетает движения защиты с контрприемами, рекомендую исполнять различные движения защиты, соединяя их со встречными приемами. Далее, в зависимости от частных задач, включаю упражнения в условном, вольном, условно-вольной борьбе с партнером («отработка в парах», «спарринг»), упражнения на боевых снарядах. Такие упражнения помогают разнообразить средства атаки и контратаки борца. Борец, независимо от его манеры борьбы, должен одинаково хорошо владеть этими двумя основными тактическими действиями.

Реализовав в перечисленных выше упражнениях основные задачи тренировочного занятия, я, в зависимости от физического состояния борца, посвящаю остаток учебно-тренировочного занятия общеразвивающим упражнениям (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укреплении вестибулярного аппарата и др.).

В заключительной части занятия даю упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.

Для лучшего умственного усвоения изучаемого, либо закрепляемого материала подвожу итог занятия.

Организация занятий борьбой не зависит от сезона. Соревнования могут проходить как в зимнее, так и в летнее время. В планировании тренировочного процесса предусматриваю, чтобы борец на основе неуклонного повышения своего мастерства был бы в наилучшей форме к началу каждого соревнования.

#### **Анализ результативности опыта**

Анализ соревновательной деятельности показал, что использование универсальной технической и тактической подготовки борца приводит к достижению высоких результатов. На современном этапе развития борьбы от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения борьбы. Всё это позволяет борцу в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы. Применяю данную разработку более 4 лет. За эти годы мои воспитанники принимали участие в различных соревнованиях разного уровня, занимали призовые места, становились победителями. Только за последний год работы (2019 год) было присвоено одному человеку (Громов Илья) кандидат в мастера спорта по вольной борьбе, 2 воспитанникам (Шмагин М. и Максимов А) - I взрослый разряд, 6 - I юношеский разряд (Алидин Д., Ратников В., Ратникова У., Инчина А., Дементьев А, Жочкин М). Кроме ребят секцию по вольной борьбе посещают и девочки, так как за последнее

время в мировом спорте произошли значительные изменения. Работая с ними мне приходится подбирать специальные упражнения для совершенствования тактики и мастерства борьбы. Все это сказывается на результативности. Мои воспитанницы ( Инчина А. и Ратникова У.) являются призерами республиканских и всероссийских турниров. Ежегодно в нашей школе проводится традиционный Республиканский турнир по вольной борьбе, посвященный памяти друзей, где спортсмены показывают свое мастерство и тактику борьбы. Большую роль в организации этой деятельности играет Совет физической культуры и спорта, который действует в школе в системе самоуправления и родительский комитет. С большим интересом мои воспитанники вместе со мной участвуют в ежегодных соревнованиях в рамках «Велень озкс» Тюштянь налксемат, которые проводятся в Большеигнатовском районе. Не смотря на свой возраст, я продолжаю заниматься спортом. Хотя являюсь кандидатом в мастера спорта по вольной борьбе, трехкратным чемпионом РМ по охотничьему биатлону, я принимаю самое активное участие в разных соревнованиях различного уровня, где добиваюсь не плохих результатов. Неоднократно был победителем в Республиканских соревнованиях по бегу, занимал призовые места и по лыжным гонкам, футбольная команда «Колос», капитаном которого являюсь я, всегда находится на высшем уровне среди других команд района. Тем самым я показываю пример своим воспитанникам, что значит вести здоровый образ жизни и для чего необходима техника и тактика в любом виде спорта.

#### **Адресность опыта**

Методика совершенствования технической и тактической подготовки борца тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки борца, с опорой на универсальность применения боевого арсенала борца. Считаю, что материалы моей работы могут служить в качестве методических рекомендаций для тренеров-преподавателей и спортсменов, интересующихся проблемой совершенствования технической и тактической подготовки борцов.

#### **Литература:**

1. Галковский Н.М. Вольная борьба / Н.М. Галковский, Ф.А. Керимов. - Ташкент: Медицина УЗР, 2007. - 221 с.
2. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Изд.2-е, переработ. М., «Физкультура и спорт», 2007. - 40 с.
3. Дахновский В.С. На борцовском ковре. - М., Физкультура и спорт, 2006. - 485 с.

