**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по греко-римской борьбе**

**Денисова Дениса Юрьевича**

**МУДО «СДЮСШ-4» г.Саранска**

**Тема обобщения педагогического опыта:** «Особенности построения учебно-тренировочного процесса юных борцов в группах начальной подготовки»

1. **Введение (тема опыта, сведения об авторе, актуальность, основная идея, теоретическая база, новизна)**

Денисов Денис Юрьевич, работаю в МУДО «СДЮСШ № 4» заместителем директора по спортивно-массовой работе и тренером-преподавателем по греко-римской борьбе, имею высшее педагогическое образование, в 2020 году закончил магистратуру МГПИ им. Евсевьева. Я заинтересован в развитии греко-римской борьбы в Республике Мордовия. Хочу поделиться педагогическим опытом по теме «Особенности построения учебно-тренировочного процесса юных борцов в группах начальной подготовки».

Спортивная тренировка юного борца в группах начальной подготовки греко-римского стиля является педагогическим процессом, включает в себя физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, а именно — овладение техническими навыками, необходимыми в греко-римской борьбе, умение грамотно и правильно строить схватку с разными противниками-борцами, морально-волевую подготовку, с помощью которой происходит воспитание волевых качеств юного спортсмена, необходимых для достижения победы и эффективного проведения технико-тактического действия  
 Необходимо отметить, что в настоящее время в методике подготовки юных спортсменов существуют явные противоречия. Для достижения высоких результатов тренеры копируют систему тренировки взрослых спорт­сменов, но у юношей существуют значительные ограничения работоспособности. Отсутствие достаточного восста­новления функций после ударных циклов трени­ровки и напряженных соревновательных турни­ров способствует развитию у юных спортсме­нов хронического утомления. На заключительном этапе, при подготовке к ответственным соревно­ваниям, часто реализуется модель, связанная с узконаправленной технико-тактической тренировкой при незначительном использовании на­грузок, повышающих физическую и функцио­нальную подготовленность из-за непродолжи­тельного подготовительного периода. Этот вари­ант является недостаточно эффективным для юных борцов. Существенное снижение тре­нированности во время напряженного соревно­вательного турнира может привести к перенап­ряжению организма и перетренированности. Модель подготовки, связанная с преимуществен­ным развитием потенциальных резервных воз­можностей для этого уровня спортивного мастер­ства, не может использоваться, она скорее пред­назначена для начинающих спортсменов. Не вы­зывает сомнения, что для юных высококвалифи­цированных борцов ближайшего резерва сбор­ной страны тренировка должна планироваться та­ким образом, чтобы учитывались особенности развития организма в этом возрастном периоде и происходила оптимизация всех сторон подго­товленности, особенно перед участием в сорев­нованиях. Для этого необходимо разработать мо­дельные характеристики показателей работос­пособности на разных этапах, отдельно выделяя группу чемпионов. Это позволит существенно повысить эффективность тренировки и избежать переутомления и перенапряжения юных спорт­сменов.  
Направленность на достижение максимальных результатов в юношеском возрасте отражается на планировании многолетней подготовки резерва.

Цель данной работы наиболее эффективно решать поставленные задачи учебно-тренировочного процесса в юношеском возрасте, чтобы успешно выступать на различных соревнованиях и быть хорошо подготовленным к ним технически, физически и психологически. Грамотно подбирать технические действия, тактику, общеразвивающие и специальные упражнения борца, интенсивность занятий, интервалы отдыха между упражнениями и совершенствования технико-тактического мастерства. Словом, как грамотно спланировать недельный тренировочный цикл в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах для успешного выступления учащихся на соревнованиях. Грамотно планировать учебно-тренировочный процесс в предсоревновательном периоде и умение восстанавливаться в послесоревновательном периоде**.** Умение разнообразить технико-тактический арсенал борцов.

**2.Технология опыта**

По мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия её выполнения. Развитее физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: начального воздействия, углубленного и этапом несоответствия нагрузки, возросшим функциональным возможностям организма. На мой взгляд, начало занятий борьбой нужно строить больше на игровых моментах, так как дети легко увлекаются игрой, по ходу занятий вводить в игровой форме элементы изучения технических и тактических действий, различные упражнения борцов для общего и специального развития. Дети, часто не осознанно, могут осваивать очень трудные элементы, но до начала занятий нужно каждого ребенка протестировать, чтобы определить его физические возможности, выявить особенности восприятия изучения технических действий и тактики, психологические свойства характера (медлительность, заторможенность в действиях, быстрота реакции в действиях, вспыльчивость, обидчивость, желание и нежелание выполнения отдельных упражнений

Следует уделить особое внимание скорости восстановления детского организма после выполнения физических упражнений, контролировать дозированными нагрузками детский организм. Все это зависит от различных факторов: особенности физической подготовленности детей, скорости выполнения упражнений, особенностей выполнения физических упражнений. Занятия планировать с разнообразием форм, приемов и методов. Чтобы нагрузки воспринимались детьми с интересом и мотивацией. Во время нагрузок тренер подробно объясняет задание, его особенность выполнения, следит за интервалами отдыха между упражнениями, дает время для восстановления сил. Дети должны быть ознакомлены с правилами поведения на занятиях, с правилами техники безопасности. Для общего физического развития следует для детей проводить игры в футбол, регби, баскетбол по упрощенным правилам, различные эстафеты. При выполнении физических упражнений использовать различный спортивный инвентарь: скакалки, набивные мячи, гантели, канат, перекладину, брусья.   
  
 Занятия нужно проводить с повторением ранее изученного материала. Занятия могут различаться в зависимости от задач стоящих перед тренером и учащимися по степени интенсивности занятий, скорости выполнения упражнений, степени сложности выполняемых упражнений. Не вызывает сомнения, что выраженное ухудшение работоспособности и функциональ­ной подготовленности юных спортсменов при выполнении интенсивных нагрузок соревнова­тельного характера необходимо компенсировать восстановлением при проведении 7-10-дневного активного отдыха, что следует учитывать при пла­нировании тренировочного процесса борцов. Ис­ходя из основной концепции о соответствии рит­ма воздействия ритму восстановления в подготов­ке юных спортсменов, целесообразно шире при­менять активный отдых и восстановительные на­грузки умеренной интенсивности аэробной на­правленности. Такие паузы активного отдыха, специально планируемые этапы восстановления должны рассматриваться как составная часть общей структуры тренировочных нагрузок. В этой связи большое значение имеет введение в тренировку юных спортсменов восстановитель­ных микроциклов.

Необходимо отметить, что в настоящее время в методике подготовки юных спортсменов существуют явные противоречия. Для достижения высоких результатов тренеры копируют систему тренировки взрослых спорт­сменов, но у юношей существуют значительные ограничения работоспособности. Отсутствие достаточного восста­новления функций после ударных циклов трени­ровки и напряженных соревновательных турни­ров способствует развитию у юных спортсме­нов хронического утомления. На заключительном этапе, при подготовке к ответственным соревно­ваниям, часто реализуется модель, связанная с узконаправленной технико-тактической тренировкой при незначительном использовании на­грузок, повышающих физическую и функцио­нальную подготовленность из-за непродолжи­тельного подготовительного периода. Этот вари­ант является недостаточно эффективным для юных борцов. Существенное снижение тре­нированности во время напряженного соревно­вательного турнира может привести к перенап­ряжению организма и перетренированности. Модель подготовки, связанная с преимуществен­ным развитием потенциальных резервных воз­можностей для этого уровня спортивного мастер­ства, не может использоваться, она скорее пред­назначена для начинающих спортсменов. Не вы­зывает сомнения, что для юных высококвалифи­цированных борцов ближайшего резерва сбор­ной страны тренировка должна планироваться та­ким образом, чтобы учитывались особенности развития организма в этом возрастном периоде и происходила оптимизация всех сторон подго­товленности, особенно перед участием в сорев­нованиях. Для этого необходимо разработать мо­дельные характеристики показателей работос­пособности на разных этапах, отдельно выделяя группу чемпионов. Это позволит существенно повысить эффективность тренировки и избежать переутомления и перенапряжения юных спорт­сменов. Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, с учетом новых дополнений в правилах борьбы, можно сделать следующие выводы и внести коррективы в учебно-тренировочный процесс:

* Необходимо предъявить повышенные требования к функциональной подготовленности спортсменов.
* Упорядочить систему подготовки борцов. Применять соревновательно-игровые технологии в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.
* Использовать за основу современный наступательный стиль ведения поединка, расширять двигательные возможности спортсменов, моделировать ход поединка с учетом особенности подготовки предполагаемых противников.
* Учебно-тренировочный процесс распределить путем рациональной нагрузки в микроциклах, улучшить режим работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, а так же введение целевых заданий и установок.

**3.Результативность**

В ходе соревнований, успеха добиваются спортсмены проявляющие психологическую уверенность при проведении технических действий, подобранных при благоприятной ситуации для проведения именно того или иного действия. Борцы умело используют свое преимущество в технико-тактическом мастерстве навязывая этим нужный ход поединка, создают благоприятные ситуации для проведения приемов, умело используют зоны ковра. Грамотно сочетают в процессе схваток наступательные действия различной продолжительности, умело используют паузы в ходе поединка для восстановления сил, применяют смену темпа схваток и манеру ведения поединка с учетом особенностей конкретной ситуации  
 При проведении технико-тактических действий спортсменом-единоборцем анализ текущей ситу­ации и выбор того или иного испол­нительного акта следуют непосред­ственно один за другим. Причем они даже могут быть совмещены во времени (в отличие от действий, на­пример, гимнаста или акробата). В целом же поединок представляет собой совокупность конфликтных ситуаций, характеризуется беском­промиссной борьбой взаимодейст­вующих спортсменов, каждый из которых стремится к достижению своей цели и одновременно в меру возможностей старается помешать в этом своему сопернику. При этом эффективность психической дея­тельности спортсмена-единоборца обусловлена уровнем развития его специализированных способностей: перцептивных, в основном завися­щих от сформированности специа­лизированных «чувств» («мышеч­ного чувства», «чувства положения тела», «чувства дистанции», «чувст­ва времени» и др.); интеллектуаль­ных, базирующихся на способности к быстрой оценке конфликтной си­туации поединка и принятия реше­ния текущей оперативно-тактиче­ской задачи, а также на прогнозировании развития конфликтного взаи­модействия с соперником в бли­жайшем будущем; психомоторных, непосредственно связанных с вы­полнением и регуляцией двигатель­ных действий.  
  
Для формирования специализи­рованных психических способнос­тей и совершенствования поведен­ческих навыков в конфликтных ситуациях поединка с целью повы­шения спортивных результатов тре­буется время. Одноразовое практи­ческое или теоретическое занятие в данном случае не дает желаемого эффекта, как и аналогичные дейст­вия, направленные на повышение спортивного мастерства и обрете­ние физических навыков. Для ус­пешности навыков конфликтного взаимодействия с соперником в различных ситуациях поединка нуж­на практика, отработка усвоенных навыков и их систематическое при­менение в конкретных соревнова­тельных условиях. Таким образом, увеличение «известных» ситуаций уменьшает число «неизвестных», которые могут возникнуть в ходе со­ревновательного поединка.  
  
Спортсмен должен понимать требования, которые на него накладывает конфликтное вза­имодействие с соперником в по­единке. Прежде чем что-то делать, необходимо понять, что именно на­до делать в той или иной ситуации поединка. Кроме того, следует на­учиться прогнозировать ситуации, которые могут возникнуть в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. Без этого трудно подго­товить себя психологически к тому, что может произойти в соревнова­тельных условиях.   
  
В заключении следует подчерк­нуть, что психологическая и теоре­тическая (интеллектуальная) подго­товка должна проводиться система­тически и регулярно наравне с дру­гими видами подготовок спортсме­на. По мере того как у спортсмена формируются специализированные способности и навыки, они включа­ются в его учебно-тренировочную и соревновательную деятельность без дополнительных затрат сил и вре­мени.  
  
Необходимо помнить, что ощу­тимый результат психологической подготовки проявляется только спу­стя достаточно продолжительное время. Более того, как утверждают специалисты, со временем ме­няется образ мыслей и восприятие спортсмена. При этом приобретен­ные способности и навыки будут оп­ределять поведенческие реакции спортсмена-единоборца, которые станут более эффективными, пози­тивными и будут в большей степени основываться на его реальных воз­можностях при достижении спор­тивного результата.

**4. Список литературы**

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.

2. Азбука каратэ. – Краснодар, 1990. – 63 с.

3. Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Озернюк А.Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М., 1989. – 37–49 с.

4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с.

5. Андреев В.М., Матвеева З.А. , Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1974. – 13–17 с.

6. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – 7–26 с.

7. Анохин П.К. Рефлекс цели, как объект физиологического анализа /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – 292–310 с.

8. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – 27–48 с.

9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

10. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: «Физкультура, образование, наука. – 1996., № 1. – 3–53 с.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

12. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

13. Бриль М.С., Прозоров В.Н. Прибор для исследования психомоторных особенностей футболистов//Теория и практика ФК. – 1987, № 9. – 53–54 с.

14. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. – М.: Теор. и пр. ФК. 1997, № 2. – 21–26 с., 39–42 с.

15. Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М.: Принт Центр, 1997. – 28 с.

16. Волков В.П. Самозащита без оружия. М.: НКВД СССР. 1940. – 540 с.

17. Волков В.П., Чумаков Е.М., Роднов В.С. Анализ технического мастерства самбистов //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. – 45–53 с.

18. Воронин Ю.А и др. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО /Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк, А.Б. Калядин, Ю.Я. Киселев, М.Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1964. – 61–105 с.

19. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с.

20. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников и критические периоды развития.//Теория и практика ФК, 1977, № 7. – 37–39 с.

21. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.//А./реф. докт. дисс. – М., 1979. – 23 с.

22. Дёмин В.А., Пилоян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1979. – 60–65 с.

23. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС, 1979. – с. 34–41.

24. Джиу-Джитсу. Методическое пособие. – М., 1970. – 316 с.

25. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена. В кн.: Психология и современный спорт. М.: ФИС. 1973. – 121–143 с.

26. Доничев С. Пионерские паруса. – Журн.: «Катера и яхты». – М., 1985, № 3. – 26–29 с.

27. Донской Д. Д. Биомеханика. – М.: Просвещение, 1977. – 238 с.