

Обобщение педагогического опыта тренера-преподавателя по вольной борьбе Бояркина Евгения Николаевича

Введение

Тема опыта. «Использование метода круговой тренировки в вольной борьбе для развития выносливости юных борцов».

Сведения об авторе: Бояркин Евгений Николаевич, тренер- преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Ардатовская детско- юношеская спортивная школа». Образование : ГБПОУ «Ичалковский педагогический колледж», 2022 г. Стаж: (общий – 7 лет, в данной образовательной организации – 4 года).

Актуальность

В современном обществе с интенсивным развитием информационных технологий и распространением «гаджетов», все меньше остается места для физических занятий. Улучшение здоровья, пропаганда здорового образа жизни всего населения и особенно детей и молодежи остается одной из важнейших задач детско- юношеских спортивных школ. Остро стоит проблема досуговой занятости подростков и молодежи в свободное время, что может стать причиной совершения ими противоправных поступков, административных и уголовных правонарушений.

Вольная борьба является совершенным инструментом для развития физических качеств ребенка: силы, координации, скорости в движениях. Занятия вольной борьбой позволяют ребенку научиться владеть своим телом, гармонично развить все свои мышцы, привлекают детей к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время. Вольная борьба – это одно из древнейших единоборств современности. Как правило, к тренерам по вольной приходят мальчишки. Этот вид спорта дисциплинирует детей, они становятся более организованными и собранными. Кроме того, вольная борьба развивает гибкость и растяжку, силу, скорость в движениях и координацию, умение анализировать, рассчитывать на несколько ходов вперед свои действия. Со временем у спортсмена формируется развитое атлетическое тело, которым он умеет безупречно владеть. Вольная борьба не только укрепляет физическое здоровье, но и является мощным средством воспитания личностных качеств настоящих граждан своей страны.

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

Основная идея опыта.

Основной идеей является процесс физической подготовки спортсменов в вольной борьбе, развитие личностных качеств юного спортсмена, стремящегося к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом, к высоким спортивным достижениям, патриота своей страны.

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.

Теоретическая база опыта

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

Сущность круговой тренировки заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

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

Выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования.

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.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Для развития общей и специальной выносливости борца применяю следующие методы: равномерный метод; переменный метод; повторный метод; интервальный метод; соревновательный метод; игровой метод; круговой метод.

Новизна опыта

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.

Технология опыта

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

Силовая выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Для развития общей и специальной выносливости борца применяю следующие методы: равномерный метод; переменный метод; повторный метод; интервальный метод; соревновательный метод; игровой метод; круговой метод.

Круговой метод.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

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 спортсменов 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.

В процессе тренировки спортсменов 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, спортсмены 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 тренированы.

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

Результативность опыта

Для выявления результативности обучения в своей работе использую методы диагностики: контрольные тренировки, тестирование, участие в соревнованиях, анкетирование. Для перевода из одной учебной группы в другую, учащиеся в конце учебного года сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и по итогам переходят на последующий год обучения.

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.

Положительным результатом своей работы считаю:

1. Стабильные результаты участия в соревнованиях различного уровня моих учащихся и выпускников.
2. Выполнение учащимися квалификационных разрядов.
3. Воспитанники входят в состав сборной Ардатовского муниципального района района по вольной борьбе..
4. Положительная динамика общефизической подготовки и специальной физической подготовки.
5. Высокая мотивация обучающихся к занятиям.

Первенство РМ по вольной борьбе 1-2 февраля 2019 г. с. Ичалки	2 место Арсентьева Дарья
Первенство РМ по вольной борьбе 09 февраля 2019 г. г. Ардатов	2 место Бояркин Никита 2 место Бояркина Виктория 2 место Китайкина Кристина 3 место Кручинкин Константин
Первенство РМ по вольной борьбе 01 февраля 2020 г. среди юношей 2005-07 г.г.р.	3 место Святкин Андрей
Первенство РМ по вольной борьбе 22 февраля 2020 г. среди юношей и девушек 2005-07 г.г.р.	1 место Китайкин Дмитрий 1 место Волгушкина Дарья 2 место Вагина Ульяна 2 место Китайкин Виктор 3 место Пиняйкина Александра
Первенство РМ по вольной борьбе 24 февраля 2022 г. г. Ардатов	1 место Китайкин Антон 1 место Бояркин Никита
Первенство Ардатовского муниципального района 03 января 2019 г. п. Тургенево	1 место Бояркин Никита 1 место Бояркина Виктория 1 место Китайкина Кристина 1 место Кручинкин Константин
Первенство Ардатовского муниципального района 03 января 2020 г. п. Тургенево	1 место Бояркин Никита 1 место Китайкин Антон 1 место Китайкин Дмитрий 1 место Волгушкина Дарья 1 место Пиняйкина Александра
Открытое Первенство Ардатовского муниципального района 03 января 2022 г. п. Тургенево	1 место Бояркин Никита

Планирую продолжить работу по формированию личности юного борца, стремящегося к здоровому образу жизни, к высоким достижениям.

Так же планирую продолжать работу по пропаганде и развитию среди детей такого вида спорта как вольная борьба.

Список литературы:

1. Ильин Б.П., Бомин В.А. Основы подготовки борцов вольного стиля: Учебное пособие. - Иркутск: Ирг СХА, 2015 г.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. -М. : Юр
3. Обухов А.С. Психология младшего школьного возраста. - М. : Юрайт, 2016 г.
4. Попов В.С. Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Новочеркасск: ЮРГТУ, 2009 г.
5. Чельшев Н.Н. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. - 2012 г. - №2.
6. Демидов И.В. Контроль физической нагрузки различной направленности у младших школьников. // Молодой ученый. - 2015 г. № 8.
7. Жуйкова Т. П. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. // Молодой ученый 2015 г. № 9.

