Публичное представление собственного педагогического опыта

тренера-преподавателя по вольной борьбе

МБУ ДО «ИЧАЛКОВСКАЯ ДЮСШ»  п. Кемля

Клячева Николая Геннадьевича

Методическая проблема:

 «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА

ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В РАЗВИТИИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ»

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

Поистине большой прыжок, который произошёл в развитии спортивной борьбы за последние десятилетия, выдвинул данную проблему на общий план .

Возможно дать согласие , собственного мнения что спортивная борьба - занятие мужское. Сейчас спортсмены, специализирующиеся спортивной борьбой, занимают крепкое пространство в спортивном обществе : они считаются полноправными участниками состязаний самого высочайшего ранга, охватывая олимпийские игры; их авторитет в год из года растёт.

В схватке на ковре приходится одолевать борца. Невозможно одержать победу без возможности долговременно производить силовую борьбу, в следствие этого улучшение способа становления силовой выносливости считается первой текущей задачей .

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

Ведущей основной мыслью считается процесс физиологической подготовки спортсменов в спортивной борьбе. Ведь идеи – становление силовой выносливости способом круговой тренировки.  
Я считаю, собственно что преимущественное внедрение способа круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях по развитию силовой выносливости содействуют большему развитию силовой выносливости.

**3. Теоретическая база опыта**

В реальное время метод круговой тренировки дает всеохватывающую организационно-методическую форму, подключающую ряд личных способов применения силовых упражнений.

Эффективность подобной организации заключается в том, что собственно важно увеличивается плотность занятий, например как все ученики в одно и тоже время выполняют упражнения, целесообразно собственным усилиям.

Метод круговой тренировки воспитывает у спортсменов физиологические свойства, как мощь, стремительность, выносливость, эластичность и ловкость, и групповые формы их проявления – на силовую, высокоскоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.  
При проведении круговой тренировки в зале борьбы или же в тренажёрном зале отводятся особые условия для выполнения специальных упражнений - "станции". На каждой станции, в случае если это нужно, располагается инвентарь или же оснащение для выполнения специальных упражнений. Станции размещаются по кругу, собственно что и послужило предпосылкой для названия "круговой тренировки".

Метод круговой тренировки, как правило, не считается суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных меж собой специальных упражнений, дающая подобный учебно-тренировочный эффект, который невозможно получить, применяя любое из данных упражнений в отдельности. Метод передвижения с одной станции на иную как бы по кругу - лишь только наружный симптом круговой тренировки, характеризующей её как сравнительно самостоятельную организационно-методическую форму, считаются: регламентация работы и развлечений на всякой станции, внедрение отлично разученных упражнений, индивидуализация учебно-тренировочной нагрузки, постоянное и постепенное увеличение тренировочных упражнений, повторяющаяся смена тренировочных упражнений на станциях, последовательное подключение в работу всевозможных мышечных групп.

При приключение задач ОФП в одной станции советуют использовать упражнения разной преимущественной направлении : силовые, скоростно-силовые, на целенные на высокоскоростной выносливости и др.

В круговой тренировке используются упражнения с наружным сопротивлением и с преодолением веса тела занимающихся. В качестве наружного сопротивления самого спортсмена, их упругие качества , сопротивление партнёра. В качестве же предмета на отягощений используется гири, гантели, штанги, диски от штанг.

При проведении круговой тренировки определённые запросы предъявляются к степени изученности и координационной трудности упражнений. Они выходят из индивидуальности двигательных способностей - закреплённых до автоматизма перемещений спортсмена. Отлично выученное, закреплённое упражнение возможно исполнять в трудных критериях , без риска на соблюдение техники безопасности. Отсюда выходит одно из весомых методических упражнений : в станции круговой тренировки идет по станциям подключаются лишь только отлично изученные упражнения.

Беря это все во внимание, в методе круговой тренировки должны быть хорошо заранее изученные упражнения не требующие страховки и поддержке.

Силовые упражнения развивают большей частью именно силовые способности, проявляемые в постепенном перемещениях с важным отягощениям или же в статических положениях.

С поддержкой высокоскоростных упражнений, используемых в круговой тренировке, увеличивают частоту перемещения и скорость единичных перемещений.

Упражнения круговой тренировки, нацеленные на становление выносливости, увеличивают дееспособность противостоять утомлению и действенно работать при неоднократном выполнении упражнений, предусмотренных программой упражнений спортивной борьбы.

Выносливость - довольно особое качество человека. Возможно быть довольно крепким в одном облике борца и не крепким в ином . Это разъясняется тем, что собственно выносливость в всевозможных обликах борца находится в зависимости от всевозможных моментов . Более совместные из их - уровень владения техникой перемещений , степень становления силы, аэробной и анаэробной производительности. Упражнения радиальный тренировки имеют все шансы содействовать развитию всех данных моментов, не считая техники.

При развитии эластичности в круговой тренировке увеличивается дееспособность исполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Для борьбы свойственна высочайшая двигательная энергичность , насыщенность схваток технико-тактическими действиями . Всё это предъявляет высочайшие запросы к технике спортсмена, его тактической подготовленности, высокоскоростным , скоростно-силовым вероятностям и силовой выносливости. Всеохватывающее становление физических свойств с учётом индивидуальностей соревновательной работы , имеет возможность быть, достигнуто с поддержкой круговой тренировки.

Круговая тренировка обязана в данном случае организована вписываться в тренировочном процессе, как его составная доля с учётом периодов и рубежей подготовки борца. У высококвалифицированных борцов имеет возможность быть внедрение круговой тренировки по способу интервальных упражнений с жёсткими интервалами между (15 с. - работа, 45 с. - отдых), станциями.

Впоследствии после 3-4-х месяцев занятий выполнения упражнений имеют все шансы быть усложнены путём -интервального выполнения упражнений на всякой станции. В случае если до чего упражнения на станции производились один и спортсмены проходят 3 круга, то впоследствии усложнения упражнения на станции повторяются три раза , но проходят один круг.

**4. Технология**

Для спортивной борьбы тем более важна подобная картина выносливости, как силовая выносливость, которая даёт спортсман вероятность долговременно производить силовую борьбу.

Силовая выносливость находится в зависимости от экономичности энергетических процессов и скорости восстановления энергетических ресурсов в мышцах и характеризуется высочайшей силовой работоспособностью и тем более отличной развитой стабильностью к локальному утомлению, значит, умением противостоять при долговременной работе.

Процесс становления силовой выносливости спортсмена подразумевает присутствие высочайшего значения работоспособности систем, обеспечивающих поступление воздуха в организм.

Силовая выносливость развивается, до этого всего, в процессе выполнения спортивного упражнения. При воспитании силовой выносливости используется всевозможные способы, нацеленные на становление мускул, которые несут ведущую нагрузку в перемещениях, элементах техники того или другого вида спорта. Это всевозможные имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах.

Для воспитания силовой выносливости при работе на тренажёрах надо держаться надлежащих правил:

1.Регулировать время выполнения упражнения и перерыв между упражнениями.

2.В зависимости от подготовленности спортсмена и задач, установленных на предоставленном тренировочном занятии, нужно наблюдать за весом.

3. Упражнения на тренажёрах делают сериями. Во время отдыха в сериях надо давать упражнения на расслабление.

4.Проводить упражнения с неоднократным повторением непредельного сопротивления, но до значимого утомления. Размер сопротивления обязана быть 35-80% от предельного.

Не считая это, очень эффективны и особые упражнения, при выполнении их применяются сопротивления (бег по песку, по гористой территории , с тягой), то есть когда обыденные , нормальные обстоятельства усложняются и, дабы верно исполнять упражнение, потребуется выразить гигантские старания .

Особые упражнения, используемые для становления силовой выносливости обязаны отвечать следующим требованиям:

– ля начала, делать для работы всего организма в целом обстоятельства, адекватные спортивной двигательной деятельности;

– во-вторых, предохранять совместные черты наружной и внутренней структуры самого спортивного упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения для становления силовой выносливости пользуют в борьбе, дабы "подтянуть" отстающие мышечные группы, и, как правило, в начале предварительного 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, собственно, что помаленьку от занятия к занятию растет время выполнения специальных упражнений. Данный же способ подразумевает и наращивание числа занятий. Естественно , собственно что время выполнения тренировочной нагрузки станет возрастать до определённого предела.

Метод нарастающего темпа подразумевает постепенное от занятия к занятию наращивание темпа (интенсивности) выполнения специальных упражнений (схваток), а еще наращивание плотности занятий в целом.

Напряженность выполнения специальных упражнений в тренировке обязана возрастать до определённого предела, и в конечном результате она некоторое количество превзойдёт напряженность нагрузки на состязаниях . Предъявляя к спортсменам запросы производить схватку в высочайшем темпе, надобно наблюдать за тем, дабы данный темп не подменялся суетой , то есть резвыми , но нецелесообразными действиями . Темп обязан быть наилучшим.

Переменный способ – один из более весомых способов становления выносливости спортсма - произведено в том, собственно что физиологические упражнения производятся в различном темпе. Причём от занятия к делу время, в направление которого упражнения ведутся в высочайшем темпе, возрастает за счёт уменьшения времени, отведённого на упражнения (схватки), производимые в невысоком темпе.

Повторный метод способ характеризуется повторением физиологического упражнения с схожей мощностью, впрочем , продолжительность перерывов между повторениями произвольные.

В процессе тренировки спортсменами переменный, интервальный, а еще иные способы нередко применяются в всевозможных сочетаниях между собой.

Для ведения схватки в высочайшем темпе принципиально исполнять тактические и технические действия более правильно, экономично расходуя собственные силы. Малый расход сил позволит спортсменам окончить схватку более отдохнувшей, и лучше приготовиться к грядущей схватки.

Интервальный способ заключается в выполнении специальных упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного или же интенсивного между ними.

Интервальным способом имеют все шансы производиться особые упражнения и общеразвивающие упражнения.

К примеру, спортсменки проводят схватку, которая произведено из 4 отрезков, по 3 минутки любая, с 30-секундными интервалами отдыха между ними. Любой из отрезков ведется в переменном темпе с поручением исполнить 2-3 спурта. Всевозможные интервалы работы и развлечений, различное чередование темпа работы в любом из отрезков схватки вызывают вспомогательную нагрузку. Данный способ пользуют, когда спортсмены отлично тренированны.

Хорошо применению переменного, интервального способов спортсмы производит для себя это весомое качество, как умение всецело отдать собственные силы в схватке

**5.Анализ результативности**

Выявлено, собственно что в процессе физиологической подготовки выделяют ОФП, нацеленную на образование телесных свойств , достижение высочайшей работоспособности организма в целом, и СФП, повышающую активные способности организма и развивающую физиологические свойства применительно к притязаниям свободной борьбы. Значит, процесс физиологической подготовки считается что фундаментом спортивной тренировки, на котором основывается профессионализм спортсмена, а подходящее хитросплетение ОФП И СФП гарантирует неплохие итоги . Способ радиальный тренировки, подключающий последовательное выполнение на "станциях" определённого ансамбля отлично изученных и на техническом уровне несложных упражнений различного нрава важно увеличивает плотность занятий и разрешает воспитывать у спортсменов не лишь только все физиологические свойства , но и, групповые формы их проявления.

**6.Трудоемкость**

Значит, использование метода тренировки для становления силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов в спортивной борьбе считается действенным.

За 3 года накоплен важный опыт и материал, отбор и тест которого дозволил беспристрастно подойти к оценке производительности применения способа круговой тренировки в развитии силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов в спортивной борьбе.

**7.Адресные рекомендации по использованию**

Эту методику, можно, советовать как новичкам, например тренерам-преподавателям.

Для использования предоставленного способа нужно управляться надлежащими правилами:

1. Занятия ведутся два раза в неделю (среда и суббота) впоследствии ведущей части тренировки.

2. Нужно выбрать целесообразный инвентарь (устройства тренажёрного на подобии, штанги, гантели, гири и т.д.), а обстоятельства , в каких ведутся занятия, обязаны отвечать санитарно-гигиеническим общепризнанным нормам .

3.Нужно оснащать восемь станций, на каких производится упражнений.

4.Дозировать нагрузку возможно в согласовании с рекомендациями .

5.Регулировать время выполнения упражнения (30 с), интервалы развлечений меж кругами (25 с). Упражнения производятся в среднем темпе.

6.Нужно наблюдать за весом отягощений. Размер отягощений оформляет 35 - 40 % от предельного и в процессе увеличения тренированности помаленьку возрастает.

7. Испытуемые перебегают от одной станции к другой по сигналу. На переход затрачивается 25 с. Вслед за тем, по грядущему сигналу, испытуемые приступают к выполнению серии упражнений.

8. Время, затрачиваемое на выполнение упражнения и общая нагрузка надлежит быть схожим.