Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Училище олимпийского резерва Кузбасса»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

ПМ.01. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПМ.02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Тема: Индивидуально-технический арсенал борцов вольного стиля в исследуемой группе

Студент группы Ф-9-18(2) /А. А. Яманов/

Специальность Физическая культура

Руководитель: /А. А. Черных/

Оценка:   Дата:

г. Новокузнецк

2020

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Владимирова  «03» ноября 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Замдиректора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Балахнина  «09» ноября 2020 г. |

**ЗАДАНИЕ НА КУРСОВУЮ РАБОТУ**

студенту ГПОУ «УОР Кузбасса»

Яманову Александру Александровичу

(Фамилия, имя, отчество)

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Дать характеристику борьбы как виду спортивной деятельности.
2. Охарактеризовать тактику ведения схватки в спортивной борьбе.
3. Выявить содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов.
4. Составить план по выявлению индивидуально-технического арсенала борцов вольным стилем в исследуемой группе

Студент /А. А. Яманов/

Руководитель /Т. А. Черных

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введения …………………………………………………………………….....4**

**1.ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦА ………………………………………………………….6**

**1.1. Характеристика борьбы как вида спортивной деятельности.…...6**

**1.2. Тактика ведения схватки в спортивной…………………………….7**

**1.3. Содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов………………………………………………………..……11**

**2. ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ…………………………………………......18**

**2.1 Организация и методы исследования…………………………………18**

**2.2. Анализ полученных данных……………………………………………19**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………...22**

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ…………………………………………………….24**

**ВВЕДЕНИЕ**

 В теории и практике спорта специалисты и тренеры постоянно осуществляют поиск эффективных путей достижения высоких спортивных результатов с наименьшими затратами времени и труда спортсменов и тренеров.

Сохранение здоровья и гармоничное развитие занимающихся, играет здесь немаловажную роль. Решение данной задачи значительно усложняется тем, что постоянно возрастают требования, предъявляемые к спортсменам, обостряется конкуренция на международной арене, увеличивается интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Все это требует дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в различных видах спорта в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время совершенствование системы подготовки борцов невозможно представить без использования индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе. Индивидуализация спортивной тренировки является актуальной проблемой теории и практики борьбы. Это относится ко всем этапам многолетней подготовки борцов высшей квалификации. Специалисты в многочисленных современных публикациях постоянно указывают на необходимость модернизации существующей системы подготовки спортсменов на основе применения индивидуального подхода. Такая необходимость вызвана тем, что применение традиционных организационных и методических подходов к процессу спортивной подготовки не ориентировано на конкретного борца и не позволяет максимально эффективно использовать его индивидуальные задатки и особенности. Одним из вариантов решения данной проблемы может стать использование [дифференцированного](https://pandia.ru/text/category/differentciya/) подхода при осуществлении технико-тактической подготовки борцов Данное положение обусловлено тем, что спортивная борьба – вид спорта, результат поединка в котором определяется эффективностью тактики ведения единоборства с соперником и результативностью технического выполнения приемов.

На формирование индивидуального технико-тактического арсенала борца оказывают влияние самые различные факторы.

Содержание программ для детско-юношеских спортивных школ, и школ олимпийского резерва, не способствует формированию разнонаправленных индивидуальных технических арсеналов, в условиях встречи с противниками различных длин и пропорций тела и его конечностей, использующими различные «нестандартные» захваты, а также в условиях встречи с противниками, использующими различные способы воздействия и тактические стили ведения поединка. Проблема совершенствования технической подготовки может быть успешно решена, если выявленные недостатки найдут свое решение.

**Объект исследования -** технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля.

**Предмет исследования -** индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

**Цель исследования***–*изучить индивидуально-технический арсенал борцов вольного стиля в исследуемой группе.

**Задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.

2. Изучить технико-тактический арсенал борцов вольного стиля в исследуемой группе.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

теоретический анализ и обобщение данных специальной [научно-методической литературы](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/);

педагогическое наблюдение учебно-тренировочных занятий борцов.

# 

# ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦА

**1.1. Характеристика борьбы как вида спортивной деятельности**

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы: мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники, выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации, диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

* 1. **Тактика ведения схватки в спортивной борьбе**

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный борец владеет своей, присущей только ему манерой ведения борьбы.

Однако есть основные виды тактики, которые применяются всеми борцами. К ним относится наступательная, контратакующая и оборонительная тактика.

Наступательная тактика требует от борца высокой активности. Он должен вести схватку смело и решительно атаковать противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы.

Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств и тактических комбинаций. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряя борьбу. Он идет на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными, проводит свои излюбленные приемы.

Постоянно атаковать — это не значит безрассудно напирать на противника. Тактика непрерывных атак не имеет ничего общего с бездумной суетой, выталкиванием противника за ковер — так иногда борцы создают видимость атак. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности для преследования противника, для ведения схватки комбинационно. При этом не следует задерживаться долгое время в одном и том же захвате. Иначе можно потерять высокий. темп борьбы, что дает возможность противнику прийти в себя и сосредоточиться.

Тактика непрерывных атак может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, подавить его волю и выиграть схватку. Такая тактика особенно эффективна против тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошей выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически через отдельные интервалы.

В промежутках между атаками борец, внимательно следя за противником, маневрирует, осуществляет те или иные ложные захваты, иной раз умышленно демонстрирует отказ от активной борьбы, выполняет также тактические действия, которые отвлекают внимание противника.

Эпизодические атаки (спурты) можно проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки.

Если борец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силу и энергию, так как в промежутках между спуртами, он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только такому борцу, который обладает помимо других качеств отличной скоростной выносливостью.

Преимущество использования спуртов на фоне высокого темпа схватки заключается в том, что противник из-за нарастающей усталости в каждом последующем спурте оказывает все более слабое сопротивление. Используя это положение, борец, придерживающийся такой тактики, может заведомо сделать ставку на второй или третий спурт.

Разновидность тактики эпизодических атак является эффективнейшим оружием против соперников, недостаточно подготовленных к соревнованиям, не обладающих высокоразвитой выносливостью и ловкостью.

Тактика наступления в обеих своих разновидностях — верный путь к победе. Владея инициативой, навязывая свою волю противнику, борец может гораздо полнее и эффективнее использовать свои технические, тактические и физические способности. Лучшие борцы СССР и мира— спортсмены ярко выраженного наступательного стиля.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных атаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против того борца, который уступает сопернику в быстроте.

Поскольку далеко не каждый противник способствует своими действиями осуществлению контратак, борец, собирающийся применить такую тактику, пользуется всевозможными вызовами. Он добивается от противника желаемых активных действий, склоняет его к проведению приемов и, уловив удобный момент, внезапно опережает его атакой или контратакует.

Избравшему контратакующую тактику, необходимо обладать высокой быстротой реакции, ловкостью, отточенной техникой, решительностью, смелостью, точным расчетом.

Для борца, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контрприема.

Оборонительная тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника. Больше того, если борец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, она, как правило, приводит его к поражению. Ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

Излишне осторожная оборонительная тактика, рассчитанная только на то, чтобы «поймать» противника на ошибке — примитивная тактика. Она может быть применена в течение короткого отрезка времени схватки для восстановления силы перед атакой противника, а также с целью вызвать его на активные действия, заставить его атаковать.

Борец, применяющий оборонительную тактику, должен пользоваться защитами, сковывающими захватами, маневрированием, ложными приемами, рывками и толчками.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой — контратакующей. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

Несмотря на большие преимущества тактики непрерывного наступления, случается так, что по ряду причин более рациональной может оказаться какая-либо иная тактика. Например, если противник несколько слабее атакующего, то непрерывные атаки, как правило, настораживают его и заставляют мобилизовать все силы и внимание на защиту. Защита может оказаться настолько тщательной, что атакующий не сумеет преодолеть ее и все его усилия окажутся бесплодными. В этом случае более приемлемой будет тактика эпизодических атак либо контратакующая тактика с широким использованием разнообразных вызовов противника на активные действия.

Не только во встречах с различными соперниками, но и в единоборстве с одним и тем же противником часто бывает целесообразно на разных этапах схватки применять различные виды тактики — от непрерывного наступления до обороны, т. е. использовать тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке.

**1.3. Содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов**

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как вольная борьба может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов вольного стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Вольная борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партера и самостраховка).

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности борцов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание российских борцов от ведущих борцов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сентизитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Как было определено в предыдущем разделе, повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению

Ю.Д.Железняка (1980), имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С.Туманяна (1985) в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вольной борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Известно, что использование отдельных приемов в вольной борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л.Дементьев и О.Б. Малков (1986) выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей».

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики борцов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А.Моргунова (1974). Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки борцов в зависимости от их морфологических показателей.

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных борцов вольного стиля. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в вольной борьбе бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально.

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применяемости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование Н.М. Галковского (1981) и Ю.А. Шахмурадова (1989) давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий. При этом ряд специалистов рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение и совершенствованием приемов в зависимости от их применяемости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на совершенствование высоко-результативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе.

Однако, несмотря на принятый подход к определению содержания обучения технике борьбы, существуют исключения, т.е. приемы, которые редко встречаются в соревновательных схватках, но необходимые для формирования базовой техники вольной борьбы. К таким приемам относятся броски подворотом и выведением из равновесия.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий вольной борьбы необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает В.Д. Мазниченко (1971), значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному» , «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, по мнению Р.Петрова (1998), необходимо выделить еще два принципа : принцип преемственности и перспективности. Технико-тактическое вооружение, считает Р.Петров, должно отвечать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет.

Необходимо, отмечает он, чтобы до 14-16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий.

Р. Петров считает, что нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения:

изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;

изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;

обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;

круговое изучение приемов по группам;

изучение ограниченного числа приемов;

раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным, по мнению Р.Петрова, является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах.

Е.М.Чумаков и С.Ф.Ионов (1978), рассматривая данный вопрос, отмечали, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы :

концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ);

линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и сборах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях)

Применительно к концентрическому методу Г.С.Туманян и Я.К. Коблев (1985) считают оптимальным строить последовательность обучения следующим образом. Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению. Такую классификацию систематики движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не является всегда оптимальным, так как в процессе обучения, как считают авторы, иногда бывают необходимыми отклонения. Данное положение отмечает и Л.П.Матвеев (1976), указывает, что бывает оправданно идти от более сложных структур к менее сложным, когда это посильно для занимающегося.

Как мы видим, вопрос о классификации, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, ее основные технические действия (приемы), зависит определение рациональной последовательности их изучения в процессе многолетней тренировки. А это, в свою очередь, обусловливает эффективность разработки следующих методических документов: систематизации основных технических действий, нормативов по технической подготовленности борцов вольного стиля, содержания учебных программ, пособий, специализированных кинофильмов и т.д.

Основные технические действия вольной борьбы – это движения. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены борцами?

Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном борьбе вольного стиля, владеющем широким перечнем приемов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы стоя сводится к броску противника, за отличное выполнение которого присуждается чистая победа. В старых классификациях специалистов и в более поздних попытках систематизации приемов борьбы в основе разделения бросков на группы положена основная часть тела атакующего борца, несущая на себе главную тяжесть работы при выполнении броска.

[**2. ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ**](#_Toc516224331)

**2.1. Организация исследования**

В исследовательской работе применялись следующие методы исследования:

анализ литературных источников,

анализ учебно-тренировочной борцов,

педагогические наблюдения.

В ходе анализа научно-методической литературы, нормативных документов и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по вольной борьбе было проанализированы литературные источники.

Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении проблемы совершенствования системы подготовки в вольной борьбе.

Педагогические наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного масштаба по вольной борьбе. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить особенности формирования техники спортивной борьбы на этапе базовой подготовки и содержание технико-тактической подготовленности борцов.

Исследование проводилось среди спортсменов учебно-тренировочной группы «УОР Кузбасса» по вольной борьбе. Всего к исследованию было привлечено 6 юношей, имеющих 1 взрослый разряд, КМС, МС.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап - анализ литературных источников по проблемам теории и методики технико-тактической подготовки борцов;

2 этап - проведение поискового исследования по определению технического арсенала борцов вольного стиля средней весовой категории, также на данном этапе были проведены педагогические наблюдения за тренировочной деятельностью борцов.

**2.2. Технический арсенал борцов вольного стиля средней весовой категории**

Анализ учебно-тренировочной деятельности борцов вольного стиля позволил выявить особенности индивидуального технико-тактического арсенала борцов средней весовой категории.

Борцы средней весовой категории наиболее часто применяют технико-тактические действия в партере (таблица 1): перевороты накатом с захватом за туловище, переворот наклоном с захватом за руку, перевороты накатом со скрестным захватом голеней; реже – контрприем накрывание.

Таблица 1.

Технико-тактические действия в партере

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Перевороты накатом с захватом за туловище | Переворот наклоном с захватом за руку и туловище | Перевороты накатом со скрестным захватом голеней | Контрприем накрывание |
| Спорт А | \* | \* | \* | \* |
| Спорт Ч | \* | \* | \* | \* |
| Спорт С | \* |  | \* |  |
| Спорт В | \* |  |  |  |
| Спорт Я | \* | \* |  |  |
| Спорт Ф | \* | \* | \* | \* |

Рис. 1. Частота применения технико-тактических действий борцами в партере.

Анализ полученных данных в ходе педагогического наблюдения показал, что все борцы используют перевороты накатом с захватом за туловище. Контрприемом накрывание пользуются только 50% борцов в исследуемой группе.

В стойке используют прием сваливание сбиванием, бросок наклоном, бросок мельница; реже - бросок прогибом и бросок зацепом (таблица 2).

Таблица 2.

Технико-тактические действия в стойке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Сваливание сбивание | Бросок наклоном | Бросок мельница | Бросок прогибом | Бросок зацепом |
| Спорт А | \* | \* | \* | \* | \* |
| Спорт Ч | \* | \* | \* |  | \* |
| Спорт С | \* | \* | \* |  | \* |
| Спорт В | \* |  |  |  |  |
| Спорт Я | \* | \* | \* | \* |  |
| Спорт Ф | \* | \* | \* | \* | \* |

Рис. 2. Наиболее часто используемые технические действия в стойке борцами вольного стиля

Анализ технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля выявил особенности борцов средней весовой категории. Все борцы в партере используют перевороты накатом с захватом за туловище. Спортсмены А, Ф, Ч используют в своем арсенале все технико-тактические действия. Спортсмен С - перевороты накатом с захватом за туловище и перевороты накатом со скрестным захватом голеней; спортсмен Я - перевороты накатом с захватом за туловище и переворот наклоном с захватом за руку. А вот спортсмен В использует только перевороты накатом с захватом за туловище.

Анализ технико-тактических действий в стойке, что спортсмены А и Ф владеют всеми приемами и используют их на учебно-тренировочном занятии. Спортсмены С и Ч не пользуются приемом бросок прогибом. Спортсмен В использует только прием сваливание сбиванием. Спортсмен Я не использует прием бросок зацепом.

Педагогическое наблюдение показало, что борцы вольным стилем используют разный технико-тактический арсенал. Это свидетельствует об отличиях соревновательной деятельности борцов и позволяет подчеркнуть необходимость учета этих отличий для определения индивидуальных характеристик соревновательной деятельности.

Выводы

1. Тренировочный процесс борцов должен строиться с учетом индивидуальных особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности каждого конкретного спортсмена, что исключает использование фронтального метода совершенствования тактико-технической подготовленности.
2. При составлении тактического плана схватки с основными противниками анализируется технический арсенал, его разнообразие, способность проводить приемы в обе стороны, характеры подготовительные действия и комбинации, психическая устойчивость в экстремальных ситуациях.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования технико-тактической подготовленности позволяет найти для борцов наиболее рациональные технические приёмы. Это в дальнейшем дает возможность индивидуализировать процесс обучения и совершенствования техники, что, в свою очередь, повысит качество и сократит время подготовки борцов.

Изучение техники и тактики – одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе [3].

Основными направлениями технико-тактической подготовки борцов в связи с современными требованиями соревновательной деятельности являются:

1) совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных)  приемов;

2) совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов;

3) совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра;

4) повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней;

5) совершенствование навыков активного начала схватки;

6) повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций;

7) совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки [1].

В процессе учебно-тренировочных занятий  этом совершенствовались:

а) технические действия по фрагментам динамических  ситуаций  в стойке и партере (борьба за захват,  реализация стартовой ситуации из захвата,  использование динамической  ситуации  для  выполнения контрприема и т.д.);

б) технические действия на фоне разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);

в) тактические комбинации,  направленные на создание  активного фона борьбы.

При реализации индивидуального подхода в формировании спортивного мастерства, слабые компоненты подготовленности (физической,  тактико-технической и др.) должны подтягиваться и развиваться до такого уровня,  который бы обеспечивал достаточную надежность  и стабильность соревновательной деятельности, а сильные развивались до  максимально  возможного уровня.

# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1.Акинщикова, Г.И. Антропология[Текст] : Учебное пособие / Г. И. Акинщикова. -Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. – 54 с.

2.Алексеева, Т. И. Антропология: Медицине[Текст] :учебное пособие /Т.И.Алексеева- М.: Изд-во МГУ, 1989.– 57 c.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура[Текст] : Учебное пособие для вузов /И.C. Барчуков - ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

4. Волков, В. М Спортивный отбор [Текст] :учеб. / В. М. ВолковВ. П Филин. –М : Физкультура и спорт / 1983. – 176 с.

5. Грачёв, О.К. Физическая культура[Текст]: Учебное пособие / Под ред. доцента Е. В. Харламова. – М.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

6.Губарева, Л.ИЭкология человека[Текст]:учеб./ Л. И. Губарева, О. М. Мирзаева, Т. М. Чурилова. – М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 112 с.

7. Дембо, А.Г.МедицинаВрачебный контроль в спорте[Текст] :учеб./ А. Г. Дембо. - М.:, 1988. – 54 с.

8. Дубровский, В.И. Спортивная медицина[Текст].учебное пособие /В. И. Дубровский - М.: Владос, 1998. – 57.с.

9.Донской, Д.Д.Биомеханикс основами спортивной техники[Текст] :учеб. / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.

10. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»[Текст]: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В. М.Минбулатов. – 3-е изд., стер. – М., Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

11. Железняк, Ю.Д., Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте[Текст]: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

12. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине.[Текст] :учебное пособие / Л. В. Карпман.В.И.Козлов Л.А.Гладышева –М.: Основы спортивной морфологии:ФиС,1977. 163с.

13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры[Текст]: Учебное пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991, - 543с.

14. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки[Текст]: Учебное пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 271с.

15. Карпмана, В.Л Спортивная медицина [Текст] / Под ред. В.Л.Карпмана. - М.: ФиС, 1987.

16. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности.[Текст] :учеб. / Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры[Текст] :учеб. / Ж. К. Холодов. – М.: 4-ый филиал Воениздата, 2001., - 320 с.

18. Хрущев, С.В. Тренеру о юном спортсмене.[Текст] :учебное пособие / С. В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

19. Шварц, В.Б. Медико–биологические аспекты спортивной ориентации и отбора[Текст] :учеб. / В.Б. Шварц, С.В. Хрущёв. –М.: Физкультура и спорт,1984. – 151.