

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ ГРЕКО – РИМСКОГО СТИЛЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 413 группы

Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Волкова Дмитрия Дмитриевича

Саратов 2016

Общая характеристика работы

Классическая борьба зародилась в Античной Греции и была усовершенствована в Римской империи. В первой половине XIX века во Франции сформировался нынешний вид греко-римской борьбы.

В различные годы этот вид борьбы называли по-разному: профессиональные спортсмены - «французской борьбой», а любители - «греко-римской». В 1948 году в Советском Союзе произошло важное событие в истории греко-римской борьбы: всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил название «классическая» борьба, но в 1991 году было изменено на «греко-римская борьба».

Греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором борец с помощью определённой техники и приёмов должен вывести противника из равновесия и положить лопатками на ковер.

С [1896](#) года греко-римская борьба вошла в программу [Олимпийских игр](#), с [1898](#) года стала проводиться на чемпионатах Европы, с [1904](#) года - на чемпионатах мира. В Международной федерации борьбы - [ФИЛА](#) (FILA) состоит свыше 120 стран.

Великим спортсменом греко-римской борьбы [XX века](#) был признан российский борец [Александр Карелин](#), который является 3-кратным чемпионом [олимпийских игр](#), 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом [СССР](#) и [России](#).

Актуальность. Планирование тренировочного процесса является наиважнейшим компонентом процесса спортивной подготовки, цель которой - достижение наивысших результатов в спорте. Планирование должно обеспечить эффективное сочетание средств и способов тренировочного воздействия и восстановления функционального состояния спортсмена, обеспечивающих высокий результат в спортивной деятельности.

Как известно, одним из наиболее перспективных путей повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в борьбе является совершенствование техники и умение правильно управлять ею. Для того чтобы управление было действенным в управляющей системе, нужно иметь модели объекта в его современном и многообещающем состоянии. Все же, даже при наличии самой современной модели нужен поиск более эффективных тренировочных средств и способов, обеспечивающих достижение этой модели. Вот поэтому актуальнейшим вопросом управления тренировочным процессом во всех звеньях остается рациональное планирование физической нагрузки.

Большое значение всегда имеет тренировочный процесс на этапе предсоревновательной подготовки, потому что он является финишным в годовом тренировочном цикле. Конкретно в это время существует последний

шанс поправить допущенные ошибки в общей и специальной подготовке. Это определяет актуальность изучаемого вопроса.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки борцов греко-римского

Предмет исследования: этап подготовки к соревнованиям.

Цель исследования: определить содержание учебно-тренировочного процесса у борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Гипотеза. Подготовка спортсменов в греко-римской борьбе будет осуществляться более успешно, если:

- будут четко представлены основные характеристики и содержание тренировочного процесса на этапе подготовки борцов к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Определить основные характеристики учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки борцов греко-римского стиля по материалам публикаций и научно-методической литературы.

2. Определить содержание учебно-тренировочного процесса у борцов греко-римского стиля в условиях учебно-тренировочных сборов.

Основное содержание работы

Одним из первых среди российских профессионалов в области теории и методики физической культуры и спорта, кто определил принципы периодизации тренировочного процесса, был Н.Г. Озолин. Он предложил разделить годовой тренировочный цикл на переходный, предварительный (осеннее-зимний), подготовительный (весенний) и соревновательный этапы подготовки.

При планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям тренеру необходимо ставить вопрос о решении следующих задач: 1) по теоретической подготовке - расширение и совершенствование знаний по тактике борьбы; 2) по соревновательной подготовке - обеспечить максимально успешное выступление в основных соревнованиях; 3) по технической подготовке - повышение надёжности и стабильности выполнения основных приёмов, «шлифовка» коронных приёмов, комбинаций, связок; 4) по тактико-технической подготовке - улучшение персональной манеры борьбы, улучшение тактических вариантов ведения схваток против конкурентов, отработка атакующих, контратакующих и защитных действий; 5) по физической подготовке - достижение состояния «функциональной готовности»; 6) по психологической подготовке - расширение границ стрессовой адаптации к острым соревновательным воздействиям.

План тренировочной нагрузки - важная задача, которая решается при планировании тренировочного процесса.

Направление нагрузки проводится по недельным циклам для четырех этапов подготовки. Каждому периоду задается общая тенденция рассредотачивания нагрузки.

Многие борцы перед соревнованиями искусственно сбрасывают вес. Это дает им возможность выступать в более легкой весовой категории, где они могут иметь преимущество в силе.

В спортивной практике борцов греко-римского стиля наиболее часто встречаются следующие варианты понижения веса: форсированный (3-5 дней), ускоренный (1-2 недели) и длительный (до 3 месяцев).

В итоге исследовательских работ установлена необходимость постепенной (1-2 недели) регулировки веса. Она включает сочетание насыщенной тренировки и понижение калорийности еды до 1200-2400 ккал/день. Диета должна быть богата белками, углеводами, железом и витаминами.

Одним из главных направлений исследования представляется изучение реакций организма борцов на ежедневные тренировочные нагрузки.

В целом реакции организма спортсменов и динамика восстановительных процессов после соответствующих тренировочных нагрузок у некоторых спортсменов носят выраженный индивидуальный характер, никак не связанный с квалификацией и весовой категорией.

При помощи текущего контроля можно решить несколько вопросов, позволяющих повысить эффективность тренировки на этапе конкретной подготовки к соревнованиям: найти индивидуальные особенности спортсменов; найти для каждого борца сбалансированный вариант нормирования тренировочных нагрузок; уточнить программу подготовки спортсмена к соревнованиям на протяжении долголетней тренировки.

Основными средствами на этапе непосредственной подготовки являются специально-подготовительные упражнения, структура, форма и содержание которых идентичны или максимально близки к соревновательным по воздействию на организм борца греко-римского стиля.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и научных периодических изданий; педагогические наблюдения; беседа; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Обобщение разрозненных и относительно устоявшихся мнений отечественных специалистов позволяет предложить три наиболее значимых признака для самой общей классификации форм занятия борьбой: тип организации деятельности борцов; направленность занятия; содержание преподаваемого материала.

Указанные три признака позволяют представить исходную, т.е. самую изначальную трехмерную классификацию типов занятий по борьбе, в которой особо выделяются:

- по типу организации деятельности: урочные; внеурочны формы.
- по направленности: общеподготовительные; специально-подготовительные; комбинированные.
- по содержанию учебного материала: теоретические; практические занятия.

По количественному составу все занятия можно разделить на индивидуальные, групповые и персонально-групповые.

Типовая структура урочного практического занятия строго соответствует динамике работоспособности спортсменов. Так, в начале занятия применяются различные упражнения, сокращающие период вхождения в работу, затем следует напряженная мышечная деятельность, а в заключении даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Исходя из этого, следует различать вводно–подготовительную, основную и заключительную части занятия.

По содержанию занятия борцов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольные.

Содержание занятий борцов во многом определяется степенью разнообразия решаемых задач и нагрузочностью. Наиболее типичными являются однородные занятия.

Качество занятий по борьбе находится в зависимости от того, как качественно они подготовлены, проведены и проанализированы.

Анализ занятий по греко-римской борьбе может быть осуществлено в виде самоанализа, в виде просмотра и разбора другими тренерами или в виде открытого урока. Основными аспектами для оценки качества занятия являются: степень подготовленности тренера к данному занятию, общее время занятия, умение управлять группой, умение выявлять и исправлять ошибки, степень владения методами дозирования нагрузки, характер взаимодействия с борцами, умение управлять группой, умение выявлять и исправлять ошибки, степень владения методами дозирования нагрузки, характер взаимодействия с борцами.

На основе полученных в результате анкетирования данных, нами воспроизведён ориентировочный вариант плана тренировок при подготовке к соревнованиям по борьбе.

Учебно-тренировочный сбор условно разделен на 5 микроциклов: вытягивающий (продолжительность четыре дня), два ударных (2-4 дня), поддерживающий (четыре дня), соревновательный (три дня).

Первые четыре микроцикла состоят из трех тренировочных дней и одного дня активного отдыха, третий тренировочный день заканчивается проведением восстановительных мероприятий (сауна, гидропроцедуры, массаж).

Большинством профессионалов была определена последующая структура предсоревновательного мезоцикла подготовки борцов: базовый микроцикл (7 дней), специально-подготовительный (7 дней), модельный микроцикл (7 дней), подводящий микроцикл (7 дней).

В ходе анализа научно-методической литературы в качестве средств педагогического контроля были выбраны: тест PWC 170 со специфичной нагрузкой, трехминутный тест с бросками манекена, теппинг тест, треморометрия, тест переключение внимания, тест САН (самочувствие, активность, настроение).

На основании этих данных была детально разработана тренировочная программа подготовки борцов греко-римского стиля на предсоревновательном этапе.

Был организован специальный педагогический эксперимент, где приняли участие группа спортсменов высокой квалификации (18 человек) в возрасте 17 - 21 года. Текущий контроль осуществлялся раз в день перед тренировкой. Предметом текущего контроля являлось состояние двигательной функции борца. Оперативный контроль осуществлялся в самом начале тренировки и сразу после его окончания.

В процессе тренировки осуществлялось сравнение планируемых характеристик специальной выносливости борцов с теми, которые были зафиксированы в итоге педагогического контроля. В случае их расхождения величину тренировочной нагрузки изменяли.

Такой метод планирования тренировочных нагрузок на этапе подготовки борцов греко-римского стиля к ответственным соревнованиям, испытанный в процессе педагогического эксперимента, позволил значительно повысить эффективность тренировочного процесса. После четырехнедельного этапа тренировок борцов греко-римского стиля к ответственным соревнованиям в среднем на 9-10% стали лучше характеристики специальной выносливости (силовая выносливость, координационная выносливость, скоростная выносливость).

Однако положительная тенденция была характерна немногим показателям, характеризующим подготовленность спортсменов. Эти факты объясняются тем, что на этапе подготовки борцов к ответственным соревнованиям основное внимание было уделено развитию основного фактора - специальной выносливости. Другие характеристики подготовленности борцов должны повышаться в период подготовительного этапа.

Заключение

В ходе подготовки выпускной квалификационной работы были решены следующие задачи:

1. Определены основные характеристики учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки борцов по материалам публикаций и научно-методической литературы.

2. Определено содержание учебно-тренировочного процесса у борцов высокой квалификации в условиях учебно-тренировочных сборов.

3. Предложены методы по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Исследование методики подготовки борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и участия в них, позволили констатировать следующее:

1) средняя продолжительность этапа непосредственной подготовки к соревнованиям составляет две-три недели, он представляет собой совокупность максимально специализированных по содержанию микроциклов, длительность которых колеблется в пределах 2-7 дней;

2) базовыми компонентами предсоревновательной подготовки являются: физическая подготовка (общая и специальная), технико-тактическая (элементы тактико-технических действий; фрагменты, эпизоды поединка); соревновательная (схватки по схеме официальных правил и избранной направленности); регулирование веса спортсменов; психическая подготовка (настрой, успокоение);

3) основными средствами подготовки являются специально-подготовительные упражнения, структура, формы и содержание которых идентичны или максимально близки к соревновательным по воздействию на организм спортсмена. Наиболее эффективными средствами подготовки спортсменов являются: 1) совершенствование «коронных» и хорошо изученных технико-тактических действий; 2) учебно-тренировочные схватки соревновательного характера с судейством, с заданием; 3) упражнения специальной физической подготовки; 4) скоростные набрасывания;

4) последняя ударная нагрузка, моделирующая предстоящее соревнование, в среднем планируется за 7-10 дней до выступления. Главное требование возможность спортсменов восстановиться полностью до начала соревнований;

5) отличительной чертой централизованных учебно-тренировочных сборов является привлечение к подготовке из других спортивных коллективов большого количества новых спарринг партнеров. Выяснилось, что большинство опрошенных борцов работают с партнерами своего веса, хотя не исключены и другие варианты, такие, как работа с партнером больше или меньше на одну категорию;

б) опрос показал, что при сгонке веса борцы кандидаты в мастера спорта используют диету, ограничение принятия воды. Мастера спорта предпочитают снижать вес с помощью диеты, интенсивных тренировок, с использованием сгоночных костюмов и бани (сауны). Иногда прибегают к медикаментозным способам (мочегонным средствам, слабительным веществам).

В связи вышесказанным, правомерным, незамедлительным и весьма актуальным является вопрос о теоретической подготовке тренеров к работе с борцами на всех уровнях многолетней подготовки спортсменов.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям лучше «недоработать», чем тренироваться слишком много. При этом следует помнить, что даже при полном прекращении занятий уровень тренированности хорошо подготовленного спортсмена сохраняется почти без изменений от 5 до 10 дней и лишь затем начинает снижаться.

В течение предсоревновательного микроцикла, а особенно последних двух недель перед стартом, необходимо, с одной стороны, несколько снизить нагрузку, чтобы разгрузить нервную систему и приобрести максимальную «психическую свежесть», а с другой - сохранить все же умеренный уровень нагрузки, чтобы поддержать тренированность, дополнительно опробовать какие-то варианты тактики, отшлифовать вспомогательные элементы техники. Последняя тренировка с максимальной нагрузкой должна быть не позднее, чем за 7-10 дней до старта.

Перед основными соревнованиями волнообразность нагрузок должна по возможности соответствовать колебаниям нагрузок в процессе предстоящих стартов. При этом у спортсмена вырабатывается определенный ритм работы и восстановления, созвучный с режимом соревнований.

Спортсменам, отличающимся неуверенностью в своих силах, целесообразно продолжить обычные тренировки вплоть до дня соревнований. При этом неизбежен проигрыш в физической готовности, но возможен выигрыш за счет сохранения уверенности.

Также необходимо обратить внимание на освоение и совершенствование приёмов защиты. После удачной атаки рекомендовать обязательно продолжить активные действия, закрепляющие успех.