

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования
Белореченский муниципальный район Краснодарского края

Рассмотрено
на заседании методического
совета МБУ ДО СШ 1
Протокол от 13.09.2024 г. № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**на тему: «Особенности учебно-тренировочного процесса женщин
в спортивной (вольной) борьбе»**

Автор: Исаков Р.Э.,
тренер-преподаватель
вольной борьбы

Белореченск. 2024г.

План

Содержание	Страницы
Введение	3
Основная часть	5
1. Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в спортивной борьбе, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями женского организма	5
2. Основные методологические положения оптимизации содержания и структуры учебно-тренировочного процесса спортсменок	6
3. Подготовка женщин-борцов на этапах спортивной подготовки и её специфика	7
Заключение	11
Литература	13

Введение

Методическая разработка написана на тему: «Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в спортивной (вольной) борьбе».

Актуальность темы в том, что характерной особенностью современного женского спорта является интенсивное освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией только мужчин, в частности, вольная борьба, которая среди женщин стала развиваться у нас в стране с начала 90-х годов.

Естественно, что столь бурное развитие женских видов борьбы не требует долгих и беспредметных споров о пользе или вреде для организма женщины занятий этими видами спорта, а вызывает необходимость проведения специальных исследований по установлению наиболее эффективных способов достижения спортсменками высоких спортивных результатов без отрицательных последствий для их здоровья.

Проблемой же подготовки женщин в вольной борьбе является автоматическое перенесение методики подготовки борцов-мужчин в учебно-тренировочный процесс женщин. Это игнорирует функциональные и физиологические особенности спортсменок и специфику выполнения ими приёмов борьбы.

Актуальность методической разработки еще и в том, что существует недостаток разработок по методике подготовки женщин в спортивной борьбе. Большинство исследований по изучению влияния спорта на организм и обоснованию режима и методики тренировки было проведено на спортсменах-мужчинах, и их результаты зачастую механически переносятся на тренировочный процесс женщин.

Кроме того, данная работа актуальна потому, что в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (МБУ ДО СШ 1) на отделении

вольной борьбы занимается 116 девушек или 18% от общего числа учащихся отделения, из которых 1/3 осваивает дополнительную общеразвивающую программу «Спорт для всех», которая не ориентируется на какой-то определенный вид спорта, а развивает общие физические способности учащихся. В ней представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, привлекающая учащихся к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями, направленными на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Программой предусмотрены досуговые мероприятия, такие как посещение открытых уроков, походы выходного дня совместно с родителями, проведение «Веселых стартов», эстафет «Папа, мама и я – спортивная семья», соревнований для знакомства с культивируемыми в МБУ ДО СШ 1 видами спорта (баскетбол, волейбол, вольная борьба), что позволит учащимся в будущем определиться с выбором вида спорта.

Программу спортивной подготовки осваивают 84 девушки или 72% от общего их числа на отделении, и для их подготовки необходимо учитывать особенности, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями женского организма. Сложность, однако, в подготовке девушек заключается и в том, что нет отдельно групп, сформированных из девушек, группы смешанные, поэтому тренерам-преподавателям необходимо более тщательно продумывать план проведения учебно-тренировочных занятий, на которых присутствуют девушки, обращая внимание на индивидуальный подход.

Данная методическая разработка рассматривает особенности проведения учебно-тренировочных занятий с девушками, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями женского организма.

1. Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в спортивной борьбе, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями женского организма

Учебно-тренировочный процесс женщин в спортивной борьбе имеет особенности, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями организма. Эти особенности требуют учёта при планировании учебно-тренировочных занятий, чтобы обеспечить эффективность и учитывать специфику вида борьбы.

Особенности, связанные с анатомо-физиологическими особенностями организма, предполагают:

- учёт фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ). Ритмическим колебаниям работоспособности должна соответствовать такая же кривая тренировочных нагрузок: на время повышения работоспособности до и после ОМЦ следует планировать максимальные нагрузки, на период понижения - наименьшую. Если реакция организма спортсменки на ОМЦ неблагоприятная, в предменструальную и менструальную фазы следует планировать гигиеническую гимнастику, прогулки и даже полный отдых.

- учёт особенностей мышечной системы, например, ограниченность функциональной возможности развития грудных мышц требует специального подбора упражнений (различных движений руками с предметами и без предметов, на снарядах, тренажёрах). Большое внимание должно уделяться укреплению мышц брюшного пресса, спины, внутритазовой мускулатуры.

- сочетание обучения технике с общей и специальной физической подготовкой. Особенно полезны упражнения, подводящие к изучению техники и укрепляющие организм физически.

Психологические особенности предполагают учёт присущей женщинам высокой эмоциональной возбудимости, неустойчивости и тревожности, исходя из чего в процессе обучения физическим упражнениям следует делать акцент на метод рассказа.

2. Основные методологические положения оптимизации содержания и структуры учебно-тренировочного процесса спортсменок

Специалист женского спорта Л.П. Федоров, характеризуя основные методологические положения оптимизации содержания и структуры учебно-тренировочного процесса спортсменок, отмечал, что ведущим звеном для поступательного роста их мастерства является спортивная тренировка как главная форма подготовки. Он выделил следующие основные элементы подготовки:

- совокупность показателей, характеризующих состояние спортсменки на всех этапах ее подготовки;
- совокупность наиболее целесообразных педагогических воздействий и их рациональной структуры;
- надежная и информативная система контроля и регулирования тренировочного процесса.

Необходимо отметить, что большинство более ранних исследователей акцентировали внимание в основном на медико-биологических аспектах подготовки спортсменок в рамках мезоциклов тренировочного процесса, обусловленных влиянием овариально-менструального цикла (ОМЦ). Однако проблема половой дифференциации при реализации спортивной тренировки значительно шире и имеет социально-психологические, педагогические, биологические аспекты, изучение и систематизация которых является актуальной теоретической и практической проблемой, нуждающейся в углубленном системно-комплексном исследовании.

Основным звеном этой принципиальной проблемы является положение о том, что даже прекрасно физически развитая девочка, девушка, женщина должна иначе тренироваться, чем мальчик, юноша, мужчина.

К сожалению, многие игнорируют это обстоятельство, хотя моторика женского организма не только количественно, но и качественно кардинально отличается от мужской.

3. Подготовка женщин-борцов на этапах спортивной подготовки и её специфика

Подготовка женщин-борцов включает несколько этапов, которые направлены на освоение техники, развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства и подготовку к соревнованиям. При этом учитываются особенности организма женщин, например, циклические изменения работоспособности и морфофункциональные особенности.

Начальный этап направлен на освоение техники приёмов борьбы. В процессе изучения техники можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества. Некоторые аспекты:

- освоение стойки на борцовском мосту — мост должен быть освоен в начале занятий и выполняться уверенно, поскольку включается в соревновательный поединок;

- изучение базовых приёмов, например, выведения из равновесия, переводов, удержаний;

- тактическая подготовка - начинается после освоения техники приёмов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

- психологическая подготовка - ведётся для повышения способности к реализации приобретённых умений в психострессорной ситуации.

Ключевые аспекты подготовки девушек. На начальном этапе огромное внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП) и базовым элементам акробатики (кувырки вперед, назад и в бок), которые помогают научиться правильно падать и группироваться. Учебно-тренировочные занятия часто включают бег, упражнения на координацию, а также нормативы ГТО (отжимания, подтягивания). Для разнообразия и разностороннего развития полезно включать в подготовку и игровые виды спорта.

Важно:

- специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приёмов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники;

- сочетать обучение технике с общей и специальной физической подготовкой. При этом особенно полезны упражнения, подводящие к изучению техники и укрепляющие организм физически.

- учитывать индивидуальные особенности спортсменок при планировании учебно-тренировочного процесса. Например, подбирать и дозировать средства, методы и тренировочные режимы в строгом соответствии с индивидуальными особенностями.

Овчарова Л.М. выдающаяся спортсменка, выпускница нашей школы отмечала: «Мы с моим тренером мы очень много времени уделяли внимание общей физической подготовке - простым упражнениям на силу, выносливость, скорость, а также многим другим видам спорта, в том числе и игровым. Это помогало не только разнообразить тренировки и не превращать подготовительный цикл в монотонную работу, но и получать разностороннее развитие и лучше чувствовать уровень всех своих навыков и понимать возможности своего организма.»

Тренировочный этап направлен на повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки девушек. Задачи:

- углублённое овладение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Например, освоение базовых приёмов и основных тактических подготавливающих действий, обеспечивающих результативность выполнения приёмов в соревновательных поединках;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Учитываются особенности женского организма, например, ограничение функциональной возможности развития грудных мышц требует специального подбора упражнений;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля.

Соревновательный период направлен на подготовку к соревнованиям.

Предсоревновательная подготовка, например, включение дополнительного 10-дневного микроцикла с основным соотношением средств ОФП, СФП и СП, чтобы реализовать этап непосредственной подготовки на достаточном для надёжного спортивного результата уровне специальной работоспособности спортсменок.

Период непосредственной подготовки к соревнованиям должен обеспечивать сохранение элементов скоростно-силовой направленности практически до самих соревнований.

Совершенствование технико-тактической подготовленности в соревновательных режимах. Например, проведение тренировочных схваток с соперниками меньшего веса на этапе непосредственной подготовки для повышения автоматизма двигательного навыка.

Специфика: женская борьба имеет особый характер соревновательной деятельности: женщины проявляют большую активность в поединке, более динамичны, но арсенал используемых приёмов у женщин значительно меньше, чем у мужчин. Структура соревновательного поединка у женщин также имеет свою специфику: женщины-борцы проявляют повышенную активность в начале каждого периода поединков, в особенности на первой и третьей минутах, в конце поединков наблюдается значительное повышение результативности технических действий при снижении активности.

Восстановительный период особенно необходим на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Некоторые аспекты:

- Комплексное применение средств восстановления: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, поэтому рекомендуется использовать комплекс.

- Дополнительные педагогические средства: переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

- Учёт индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок: для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Важно: всем женщинам противопоказаны тренировка и участие в соревнованиях в период беременности, специальную тренировку можно начинать не ранее чем через 8–10 месяцев после родов.

Заключение

В данной методической разработке рассмотрены особенности проведения учебно-тренировочных занятий с девушками, связанные с анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями женского организма.

Методическая разработка предназначена для работы всех тренеров-преподавателей вольной борьбы, к чьим группам есть девушки.

В МБУ ДО СШ 1 есть замечательные примеры подготовки девушек-спортсменок. Это:

Любовь Овчарова, выдающаяся спортсменка нашей школы, чемпионка и призёр чемпионатов России по вольной борьбе, призёр розыгрышей Кубка России, серебряный призёр чемпионата мира 2019 года, чемпионка Европы, мастер спорта России международного класса, участница Олимпийских игр 2020 в Токио.

Мария Силина, мастер спорта России, победитель первенства России среди юниоров 2020, участница первенства мира 2021 среди юниоров, бронзовый призер чемпионата России в 2025г.

Козырева Ольга, мастер спорта России, чемпионка мира и Европы 2019 года среди кадетов, дважды Чемпионка России по вольной борьбе среди кадетов, член сборной команды страны с 2018 года.

Если мы говорим о новичках в женской борьбе школьного возраста, желательно, чтобы они уже приходили в наш вид спорта, уже имея определенный уровень физической подготовки, пусть даже приобретенный через занятия иными видами спорта. Очень важно уделять внимание бегу, который позволяет держать в тонусе определенную группу суставов и мышц, а также уметь выполнять ряд простых акробатических элементов – прежде всего, кувырков вперед, назад и в бок. Не нужно также забывать об упражнениях на координацию, а также упражнениям, входящим в список нормативов ГТО, – отжиманиям, подтягиваниям, прыжкам с места и другим.

В любом виде спорта работа ведется по принципу – от простого к сложному, и женская борьба здесь не является исключением.

Не существует конкретного возраста, в котором спортсменке стоит начинать свои первые шаги в женской борьбе,

Тренер-преподаватель должен не только учитывать особенности организма девушек в процессе занятий вольной борьбой, но и работать с родителями девочек несколько иным образом, чем с родителями мальчиков, объясняя им, что вольная борьба для девочек - это не просто спорт, а мощный инструмент формирования сильной, уверенной в себе, физически развитой и дисциплинированной личности. Она предлагает уникальную комбинацию физического развития, психологической закалки и социальной адаптации.

Советы для родителей:

Поддержите интерес дочери. Если ребенок проявил интерес к борьбе, посетите пробное занятие, подробно объясните, чем она будет заниматься.

Будьте вовлечены. Посещайте соревнования и открытые тренировки, чтобы видеть прогресс и поддерживать дочь.

Выбирайте наставника, а не просто тренера. От личности тренера и его умения работать с детьми зависит очень многое.

Литература

1. Крефф А.-Ф., Каню М.-Ф. Женщина и спорт //Пер. с франц. - М.: ФиС, 1986. - 143 с.
2. Ончулова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып.5. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998, с. 151-155.
3. Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин //Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987, с. 275-276.
4. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская вольная борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок). - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. - 43 с.
5. Тараканов Б.И. Корреляция показателей физической подготовленности спортсменок, занимающихся вольной борьбой// Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996, с. 72.
6. Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта: Учебн. пос. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. - 54 с.
7. Федоров Л.П. Психомоторные и возрастные особенности скоростно-силовой подготовки в женском спорте //Научные исследования и разработки в спорте: Научно-инф. изд. - СПб: АО "Игослав", 1994, № 2
8. Хутбеев Х.М. На ковре - женщины //Вольная борьба: Информационный сборник. - М.: Госкомспорт, 1992, с. 53-57.