

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 23.05.2025 г. № 4

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**на тему: «Совершенствование технической и тактической подготовки
борцов на этапах спортивной подготовки»**

Автор:
Караибрагимов С.И.,
тренер-преподаватель
вольной борьбы

Белореченск. 2025 г.

План

Содержание	Страницы
Введение	3
Основная часть	5
1. Обучение технической и тактической подготовке борцов на этапе начальной подготовки	5
2. Совершенствование технической и тактической подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе	7
3. Индивидуальная работа с учащимися в ходе совершенствования технико-тактической подготовки	9
4. Воспитательная работа в ходе совершенствования технико-тактической подготовки учащихся	10
Заключение	11
Литература	13

Введение

Методическая разработка написана на тему: «Совершенствование технической и тактической подготовки борцов на этапах спортивной подготовки».

Актуальность темы в том, что в последнее десятилетие существенно меняется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств борцов. Борьба становится более темповой, жесткой и вместе с тем более универсальной, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности учащихся.

В наше время для достижения успеха в борьбе нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать его в практической деятельности, так как успешность спортсменов зависит от совокупности нескольких факторов: знаний и умения тренера-преподавателя, а также от того, насколько система подготовки борцов будет соответствовать тенденциям развития современной борьбы.

В современной вольной борьбе есть проблемы в технико-тактической подготовке, связанные с особенностями техники, тактики, методики и контроля. Эти проблемы актуальны из-за расширения арсенала технических и тактических действий, частого изменения правил соревнований и необходимости совершенствования системы подготовки борцов.

Отсюда, цель работы – исследование путей совершенствования технического и тактического мастерства борцов в современных условиях.

Построение тренировки, качество учебно-тренировочного занятия – это путь совершенствования технико-тактической подготовки, связанный с ключевым фактором - заинтересованностью учащихся.

Заинтересовать ребят к занятиям борьбы возможна ещё и в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы.

Отсюда, немаловажный аспект деятельности тренера-преподавателя - индивидуальная работа с учащимися. И здесь важно работать не только со способными детьми, но и со слабоуспевающими. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке.

В работе рассмотрен вопрос обучения технической и тактической подготовке борцов на этапе начальной подготовки, который четко регламентируется дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта по вольной борьбе, а также вопрос совершенствования технической и тактической подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе, который и представляет центральную часть работы.

Кроме того, рассмотрена роль индивидуальной работы с учащимися, а также задачи воспитательной работы в ходе технико-тактической подготовки учащихся.

Основная часть

1. Обучение технической и тактической подготовке борцов на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки в вольной борьбе - это этап спортивной подготовки, направленный на подготовку учащегося от начала занятий до перехода на тренировочные этапы. Продолжительность этапа - 3 года. На этапе начальной подготовки основная цель учебно-тренировочного занятия - овладение основами техники и тактики вольной борьбы.

Задачи этапа начальной подготовки в вольной борьбе:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники вольной борьбы;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

воспитание морально-волевых и этических качеств;

отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий вольной борьбой.

Некоторые требования к учащимся, занимающимся на этапе начальной подготовки:

- медицинские: учащиеся должны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- возрастные: минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки - 10 лет.

- выполнение нормативов: выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке - критерий для перевода учащихся на следующий этап.

На этапе начальной подготовки в вольной борьбе учебно-тренировочный процесс предполагает:

1) Изучение техники: используются целостный, расчленённый и комбинированный методы, а также метод разучивания с помощью подводящих упражнений. Вначале спортсмены изучают действие в упрощённых условиях без сопротивления партнёра, в статике (если не нужны динамические перемещения).

2) Формирование навыков ведения единоборства: изучение стоек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождений от захватов, маневрирования.

3) Моделирование различных ситуаций поединка: это позволяет разнообразить умения и навыки юного борца, вырабатывать коронные приёмы.

4) Использование подводящих упражнений: общеразвивающих и специальных, которые подготавливают к освоению техники борьбы. К подводящим упражнениям относятся игры и игровые упражнения.

5) Расширение двигательного багажа: использование упражнений из смежных видов спорта, которые содействуют формированию техники вольной борьбы.

Эффективность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в вольной борьбе контролируется с помощью:

- Контрольных нормативов. После каждого года подготовки спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации, по результатам которых осуществляется перевод на следующий год этапа.

- Контрольных соревнований. В них выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учётом результатов соревнований разрабатывается программа последующей подготовки.

- Дневников самоконтроля. В них учитываются выполнение учебно-тренировочных программ, тренировочные нагрузки и результаты выступлений на соревнованиях.

Таким образом, на начальном этапе даются основы технико-тактической подготовки.

2. Совершенствование технической и тактической подготовки борцов на учебно-тренировочном этапе

Основная цель каждого занятия на учебно-тренировочном этапе – углубленное овладение учащимися технико-тактическим арсеналом вольной борьбы.

Задачи: освоение системы движений, соответствующих особенностям этого вида спорта, формирование навыков решения тактических задач в ходе поединка.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе имеет следующие направления:

- формирование базы движений;
- более глубокое изучение элементов технико-тактических действий.

Уделяют внимание стойкам, дистанциям, передвижениям, захватам, освобождениям от захватов и другим элементарным техническим действиям;

- выработка вариативного навыка. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера-преподавателя должны быть направлены на выработку умения борца учитывать изменения в схватке;

-использование подводящих упражнений. Общеразвивающие и специальные упражнения позволяют постепенно подводить организм занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы. Например, игры и игровые упражнения, которые используются для разучивания технико-тактических действий;

- применение упражнений с партнёром. Упражнения с партнёром дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться чёткого и оптимального быстрого его выполнения. Однако это удаётся только при правильном подборе партнёра, когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает необходимое в данный момент времени сопротивление.

Направления совершенствования тактической подготовки борцов:

- совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» приёмов. Например, обучение ложным действиям, которые позволяют ввести соперника в заблуждение об истинных намерениях по проведению приёма;

- совершенствование навыков ведения активной борьбы и создания благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приёмов;

- совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жёсткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра;

- повышение надёжности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голени;

- совершенствование навыков активного начала схватки. Например, задания на активное начало поединка, внезапную атаку, чтобы захватить инициативу в начале схватки;

- совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки.

Для формирования тактических действий необходимо использовать:

- Метод обобщённых правил. Например, правила: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи приём в направлении усилий противника».

- Проблемный метод. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим учащимся.

- Эвристический метод. Для накопления опыта применяют методические приёмы: разбор ситуаций вместе с учащимся, моделирование ситуаций с возможным противником или нахождение тактических решений в определённой ситуации.

Таким образом, вопросы совершенствования технико-тактической подготовки в борьбе решаются на учебно-тренировочном этапе, т.е. после овладения учащимися всего объема технико-тактического арсенала.

3. Индивидуальная работа с учащимися в ходе совершенствования технико-тактической подготовки

На учебно-тренировочном этапе повышается роль индивидуальной работы с учащимися. Вот некоторые формы этой работы:

- Работа по индивидуальным карточкам. В них наряду со знакомыми упражнениями включено несколько новых. Каждое упражнение в зависимости от сложности оценивается в баллах. Учащиеся выполняют предложенные упражнения (все или на выбор), зарабатывают баллы, а тренер-преподаватель выставляет отметку.

- Проблемные беседы. Например, обсуждение вопросов, которые возникают на занятии, с возможностью высказать своё мнение.

- Занятие-консультация. Занятие, на котором тренер-преподаватель отвечает на вопросы учащихся по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов. Вместе с учащимся подбираются подводящие упражнения для освоения того или иного приёма или технического действия.

- Занятие-соревнование. Соревновательные моменты способствуют развитию физических качеств и познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия.

- Учебно-тренировочные схватки. Проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технико-тактических действий, воспитание физических и волевых качеств. Задание на схватку

можно давать одновременно обоим борцам, например, одному из них — совершенствовать переводы в партер, а другому — броски захватом за руки.

4. Воспитательная работа в ходе совершенствования техничко-тактической подготовки учащихся

Воспитательная работа в ходе технико-тактической подготовки в вольной борьбе направлена на формирование у учащихся морально-волевых качеств, интереса к занятиям вольной борьбой и культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Цель: наряду с достижением высокого результата обеспечить всестороннее и гармоничное развитие личности.

Задачи воспитательной работы в ходе технико-тактической подготовки в вольной борьбе:

- Воспитывать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям. Например, формировать уважение к старшим, дружбу, товарищество, организованность и дисциплину.

- Формировать установку на здоровый образ жизни.

- Воспитывать морально-волевые качества у спортсмена, например, способность достигать поставленной цели, несмотря на трудности.

- Воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

- Прививать интерес к спорту и приобщение к занятиям борьбой.

Воспитательная работа — неотъемлемая часть каждого учебно-тренировочного занятия, а также соревновательной деятельности.

Заключение

Представленная методическая разработка показывает актуальность и пути совершенствования технической и тактической подготовки учащихся, обучающихся вольной борьбе, на этапах спортивной подготовки.

Она способствует повышению профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и эффективному взаимодействию с учащимися как на начальном, так и на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

В работе представлены основные направления совершенствования технической и тактической подготовки учащихся на учебно-тренировочном этапе, а также значимость индивидуальной и воспитательной работы.

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо пользоваться:

- рационально строить учебно-тренировочные занятия в зависимости от задач и условий тренировки;

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли учащихся в становлении осознанного отношения к учебно-тренировочному процессу;

- активизировать деятельность учащихся по ходу учебно-тренировочного занятия, повышая его эмоциональность, вводя подвижные и спортивные игры;

- уделять внимание расширению технического арсенала и тактического мышления;

- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

За годы тренерской работы мои учащиеся принимали участие в различных соревнованиях разного уровня, занимали призовые места, становились победителями.

В 2023-2024 учебном году все учащиеся начального и учебно-тренировочного этапов спортивной подготовки имели массовые спортивные разряды, из которых в один учащийся имеет 1-й юношеский разряд, остальные

– второй и третий. В 2024-2025 учебном году число учащихся, которым присвоен 1-й юношеский разряд, возросло до 6 человек.

Методика совершенствования технической и тактической подготовки борца тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки борца, с опорой на универсальность применения боевого арсенала борца.

Материалы данной работы могут служить в качестве методических рекомендаций для тренеров-преподавателей и спортсменов, интересующихся проблемой совершенствования технической и тактической подготовки борцов.

Литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы, Москва, «Физкультура и спорт», 2016г.
2. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997.
3. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборства. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Султанахмедов Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе, учебное пособие, 2020г.
5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, издательский дом «Эпоха», 2011г.