

7. Ермаков, В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра иед. наук / В.А. Ермаков – М.: Тульский гос. иед. ун-т, 1996. – 40 с.
8. Зайнетдинов, М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов: автореф. дис. ... канд. иед. наук / М.А. Зайнетдинов. – СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993. – 25 с.
9. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: автореф. дис. ... д-ра иед. наук / Г.К. Зайцев. – СПб.: СПбГУ, 1998. – 48 с.
10. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра иед. наук / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 58 с.
11. Приходько, В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов. (Опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дис... д-ра иед. наук / В.В. Приходько. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 47 с.
12. Соколов, В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи. (В форме научного доклада): автореф. дис. ... д-ра иед. наук / В.А. Соколов. – Киев: КГИФК, 1991. – 51 с.
13. Тараненко, А.Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации: автореф. дис. ... канд. иед. наук / А.Ф. Тараненко. – Малаховка: МОГИФК, 1992. – 23 с.
14. Таубер, Д.Р. Ориентация учащейся молодежи на занятия спортом, рекреацией и туризмом: автореф. дис. ... канд. иед. наук / Д.Р. Таубер. – Минск: Академия физического воспитания и спорта Респ. Беларусь, 1995. – 19 с.
15. Тимошкин, В.Н. Структура двигательной активности студенток и ее совершенствование в процессе обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. иед. наук / В.Н. Тимошкин. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – 24 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЮНЫХ БОРЦОВ

Либерман Л.А., Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент,
Просецкий А.С.,
 Белорусский государственный университет физической культуры,
 Республика Беларусь

Аналитическое изучение передового опыта отечественных и зарубежных тренеров, а также результаты многолетних учебно-тренировочных занятий дают возможность краткого изложения некоторых методических рекомендаций по злободневной, но мало освещенной в печати проблеме, вынесенной в название статьи.

Основными задачами на этапе начальной подготовки борцов 9–11-летнего возраста являются:

1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и повышение функциональных возможностей организма детей;

2) обучение основам техники и тактики избранного вида борьбы и повышение интереса к нему;

3) ознакомление с некоторыми вопросами теории спортивной борьбы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 мин.

Годовой цикл подразделяется на подготовительный период (6 месяцев – с сентября по февраль), основной период (4 месяца – с марта по июнь) и двухмесячный период активного отдыха с выполнением индивидуальных домашних заданий по развитию физических качеств.

Особо следует указать на то, что при начальной подготовке детей наиболее целесообразно применение щадящего режима физических нагрузок в игровой форме. Надо помнить, что борьба в детском возрасте – это прежде всего игра, протекающая на остром эмоциональном фоне. Общая физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть максимальной для занимающихся. При определении величины нагрузок следует стремиться к тому, чтобы, уходя после занятия из спортивного зала, юные борцы испытывали желание потренироваться еще немного. Этим методическим приемом достигаются сразу две цели: во-первых, предотвращается очень опасное для растущего организма физическое перенапряжение, а во-вторых, предупреждается чувство пресыщения занятиями.

В спортивной борьбе физические качества проявляются в определенных движениях, поэтому при воспитании этих качеств необходимо обеспечить развитие физических возможностей в рамках двигательных навыков, более или менее соответствующих специфическим действиям борца.

Физическая подготовка осуществляется средствами общеразвивающих и специальных упражнений, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений на снарядах, акробатики и т. п.

Общая физическая подготовка наиболее успешно строится следующим образом: на одном занятии наряду с развитием остальных физических качеств в основном используются упражнения для развития быстроты, на втором занятии преимущественно развивается сила, а на третьем – гибкость и ловкость. Затем весь цикл повторяется сначала. Специальные исследования показали, что такое планирование заметно ускоряет процесс развития физических качеств, способствует разносторонней физической подготовке юных борцов, соответствует принципу чередования нагрузок и предупреждает нездоровое увлечение постоянным развитием какого-либо одного излюбленного качества за счет остальных.

В течение первого года занятий на физическую подготовку, ознакомление с некоторыми вопросами теории борьбы, паузы отдыха и др. целесообразно отводить около 70–75 %, а на изучение и совершенствование техники борьбы – около 25–30 % времени урока, а во второй год – соответственно 65–70 и 30–35 %.

В спортивной борьбе, которая протекает при взаимном силовом сопротивлении партнеров, уровень силовой подготовленности часто играет решающую роль. При этом сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также выносливость и ловкость. Поэтому доступная силовая подготовка борцов 9–11 лет осуществляется систематически, начиная с первых занятий. Развитие силы в этот период сводится к укреплению основных мышечных групп.

С этой целью хорошо использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и из различных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком одной или двумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку; держа набивной мяч за головой, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т. п.

Большое внимание следует уделять развитию мышц брюшного пресса, а хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья.

Для укрепления прямой мышцы живота применяются упражнения трех типов: поднятие ног при фиксированном туловище, поднятие туловища при фиксированных нижних конечностях, встречные движения туловища и ногами.

Для тренировки косых мышц живота эффективно использовать упражнения, связанные с движением позвоночного столба в стороны и особенно с его скручиванием.

В числе других наиболее полезных упражнений для развития силы юных спортсменов следует назвать простейшие виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, «петушиный бой», борьба за захват туловища, рук, ног, шеи, борьба ногами, лежа на спине и т. п. Особая ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы в кругу, борьбы за территорию и т. п. заключается в том, что при их выполнении сила проявляется в тех же положениях, что и в соревновательных схватках борцов. Это позволяет одновременно решать задачи технической и физической подготовки.

Силовые упражнения в какой-то степени излишне повышают тонус мышц, что может привести к их закреощению. В целях профилактики после таких упражнений необходимо выполнить одно-два упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками, внезапное расслабленное сгибание ног или туловища, размахивание ногами).

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным и будет оказывать со временем все меньший и меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Например: юный борец отжимается в упоре лежа с опорой ногами о пол, а руками – о гимнастическую

скамейку; как только его силовая подготовленность повысится настолько, что он сможет выполнить это движение 20 раз, упражнение целесообразно усложнить – он должен выполнять его уже с опорой руками о пол, а впоследствии то же самое, но с опорой ногами о скамейку, что еще более усложнит упражнение.

В связи с тем, что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т. п.) до предела в данном подходе.

Эффективным средством для развития силы считаются упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели и т. п.), хотя с использованием отягощений более 5–6 кг следует несколько лет подождать. Это связано с тем, что применение более тяжелых отягощений оказывает большую нагрузку на позвоночник, в результате чего происходит сдавливание межпозвоночных дисков. А так как в 9–11-летнем возрасте происходит усиленный рост тела в длину и позвоночник еще полностью не сформировался, то упражнения с большим отягощением могут вызвать замедление роста или различного рода искривления позвоночного столба.

В целях коррекции после силовых упражнений в конце подготовительной и в начале заключительной частей урока очень полезно предложить юным борцам несколько движений ногами (вперед, назад, в стороны, скрестные движения, круговые вращения), различные повороты туловища в висе на перекладине, кольцах или на гимнастической лестнице.

Для более ясного представления о силовой подготовке борцов 9–11-летнего возраста непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий необходимо проводить экспериментально разработанные и апробированные примерные уроки, направленные преимущественно на развитие силы.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.

3. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.

4. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ

Либерман Л.А., Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент,

Третьяк В.Л.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современной греко-римской и вольной борьбе решающее значение имеет владение спортивной техникой, которая вместе со всесторонней физической, морально-волевой и психологической подготовкой, а также разумной тактикой определяет успех спортсмена на соревнованиях.

Спортивная техника – это наиболее рациональные, эффективные способы выполнения технических действий.

Греко-римская и вольная борьба располагают большим количеством приемов, защит, контр-приемов, умелое применение которых обеспечивает преимущество над противником. Атакующее техническое действие, при помощи которого борец добивается победы или преимущества над противником в спортивной борьбе, принято называть приемом. Атакующим действиям борца могут