

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕТУ
И КЛАССИФИКАЦИИ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

ПОДГОТОВИЛ:
тренер – преподаватель
по спортивной борьбе
Топоев Арнольд Михайлович

Юргинский муниципальный округ

2025

Как известно средства тренировки распределяются на группы в зависимости от степени воздействия на общую и специальную подготовленность спортсмена. Все упражнения подразделяются на общеподготовительные (ОПУ), специально-подготовительные (СПУ) и соревновательные (СУ). В то же время на практике иногда очень трудно определить, какая часть выполненной работы направлена на совершенствование той или иной стороны подготовленности спортсмена, так как большинство средств тренировки воздействует на подготовленность борца комплексно и одни и те же упражнения можно отнести либо к группе средств СП, либо к группе средств ОФП

Установлено, что высокий уровень функциональных возможностей, достигнутый путем использования средств ОФП (бег, моделирующий соревновательную схватку), не всегда удастся реализовать в специфических условиях спортивной борьбы. Это явление известно в литературе как отрицательный «перенос» тренированности, когда совершенствование физических качеств в одном виде деятельности отрицательно влияет на подготовленность спортсмена в избранном виде. Относить тренировочные упражнения к той или иной группе (ОПУ,СПУ,СУ) необходимо с учетом одного, наиболее существенного, признака, а не нескольких. Основных признаков классификации тренировочных средств четыре.

1. Специализированность, т.е. мера сходства тренировочного средства с соревновательным упражнением (специфическая и неспецифическая нагрузка);

2. Направленность, которая проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развитие того или иного качества (аэробная, смешанная, анаэробная и алактатная, анаболическая);

3. Координационная сложность, влияющая на тренировочный эффект (повышенная, средняя, малая);

4. Величина воздействия на организм спортсмена (максимальная, большая, средняя, малая).

Критерии специфичности тренировочных упражнений разработал И. П. Ратов (1971). На первое место по значимости он ставит ритмическую структуру движений. Далее направленность усилий, а затем величину усилий, которая может варьировать более значительно.

В настоящее время наблюдается тенденция к пересмотру традиционных взглядов на структуру тренировочных средств в спортивной борьбе. Поэтому возникает необходимость научно обосновать рациональную структуру средств, как общеразвивающих, так и специальных.

С целью выработки единого подхода к анализу тренировочных нагрузок рекомендуется руководствоваться определенной классификацией тренировочных средств, пригодной как для индивидуального, так и для группового учета этих средств.

За основу деления тренировочных средств принимается соответствие двигательной структуры упражнения двигательной структуре, свойственной соревновательной деятельности. Приводим классификацию этих средств.

1. Соревновательные упражнения:

а) схватки по заданию – поединки, которые проводятся круговым или интервальным методом, моделируют отдельные фрагменты соревновательной схватки (длительность выполнения отдельных заданий – от 20 с до 3 мин);

б) специальные тесты с бросками манекена – тесты, моделирующие соревновательную схватку или отдельные части ее: восемь бросков прогибом в максимально быстром темпе, 3- и 6-минутные тесты (пять бросков за 40 с, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением этой серии 3 и 6 раз), специальная круговая тренировка с гимнастическими и специальными статистическими и динамическими упражнениями в качестве фона, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением шести серий в два круга;

в) учебно-тренировочные схватки в стойке и партере – поединки, которые отличаются от соревновательных временным режимом, количеством пар, одновременно борющихся на ковре (выигранные баллы при этом не фиксируются);

г) тренировочные и контрольные схватки, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований («чистое» время, наличие арбитра, запись выигранных баллов и т. д.).

2. Специально-подготовительные упражнения:

а) специальные упражнения (разминка на ковре)- комплекс упражнений, моделирующую разминку перед соревновательным поединком (бег с ускорением- 3 мин, акробатика-1, «вязка» рук- 2, «швунги»-2, «вертушка»- 2, партер-2, мост-1 мин);

б) имитация технико-тактических действий (ТТД) вне ковра- комплекс ТТД. выполняемых обычно в утреннее время (борьба на руках, «швунги», переводы, «крест», индивидуальные приемы);

в) ТТД в стойке, включающие:
«стартовые» приемы (технические действия, выполняемые преимущественно в начале соревновательной схватки: «вязка» рук, входы в захват, переводы и т. д.);

технико-тактические комплексы - набор комбинаций из определенных захватов, действия в которых предопределяются защитой противника в моделированных ситуациях середины или окончания схватки (атака- защита- атака и т. д.);

индивидуальные приемы- технические действия, предпринимая которые борец добивается победы или завершает серию атак (излюбленные и «коронные» приемы);

г) ТТД в партере- технические действия, выполняемые при различном сопротивлении из заданного захвата (переворот накатом, «задний пояс» и т.д.);

д) ТДД на мосту- упражнения для совершенствования умения борца действовать в опасном положении (дожимание и уходы с моста после броска, забегания, перевороты, упражнения на мосту с гирей и т. д.);

е) специальные скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного действия. В группу традиционных входят упражнения с партнером, выполняемые методом повтора («задний пояс» , «обратный пояс» , пронос партнера через ковер и затем бросок и т. д.). Упражнения направленного воздействия - это моделирование соревновательной деятельности на основе одного или нескольких перечисленных признаков специфичности упражнения (ритм, направление, продолжительность воздействия и т.д.). Таким образом, в группу упражнений направленного воздействия входят упражнения (с партнером или манекеном), которые по ритму и направлению усилий соответствуют соревновательной деятельности и выполняются в условиях круговой тренировки.

3. Общие подготовительные упражнения:

а) общеразвивающие упражнения (разминка перед занятием по ОФП) – комплекс упражнений, подготавливающих борца к тренировочному занятию вне ковра (бег – 2 минуты, гимнастические упражнения – 3 минуты, баскетбол – 5 минут и т.д.);

б) утренняя пробежка – умеренный бег по стадиону на зарядке (1,2 – 1,6 км);

в) общие скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия . В группу традиционных входят упражнения из других видов спорта, выполняемые методом повтора (упражнения со штангой, прыжки, метания, подтягивание, упражнения со скакалкой и т.д.).

В группу упражнений направленного воздействия входят упражнения из других видов спорта, выполняемые в условиях круговой тренировки в интервале одного или двух периодов соревновательной схватки, а кинематика движений моделирует отдельные действия борца (упражнения со штангой, отжимания, подтягивание, упражнения на канате, прыжки и т.д.);

г) беговые упражнения (кросс и бег направленного воздействия). Бег направленного воздействия – это бег, моделирующий соревновательную схватку (по продолжительности, последовательности коротких и затяжных спуртов и т.д.);

д) дополнительные циклические упражнения, основанные на принципе соревнования, при выполнении которых обычно ставится цель достичь какого-либо результата (ходьба в гору, плавание, лыжи и т.д.);

е) спортивные игры со средней и малой нагрузкой (футбол, подвижные игры и т.д.) и со средней и большой нагрузкой (баскетбол, гандбол, регби и т.д.).

Использование предложенной классификации тренировочных средств позволит программировать на единой основе тренировочный процесс квалифицированных борцов.