

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»

**С. П. Рябинин, А.П. Шумилин**

## **ТЕМАТИКА МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

ТЕМАТИКА МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»: методическое пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: РИО СФУ, 2007. – 42 с.

Методическое пособие раскрывает актуальную проблему – последовательный подбор методических занятий для изучения материала по курсу в спортивных видах единоборств.

Методическое пособие предназначено для студентов и аспирантов факультета физической культуры и спорта, слушателей курсов повышения квалификации, преподавателей спортивных единоборств.

© С. П. Рябинин,  
© А.П. Шумилин, 2007

Сибирский Федеральный  
университет, 2007

Красноярск 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЙ ПОЕДИНОК. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	6
<i>Занятие 1.</i> Структура спортивного поединка и анализ соревновательной деятельности.....	6
<i>Занятие 2.</i> Понятие о позициях ведения противоборства и их решение на отдельных участках поединка.....	6
<i>Занятие 3.</i> Оценка технико-тактической подготовленности борцов в соревновательной обстановке.....	7
<i>Занятие 4.</i> Судейство и экспертная оценка соревновательной деятельности борцов.....	8
<i>Занятие 5.</i> Основные положения организации соревнований в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП.....	8
<i>Занятие 6.</i> Структура соревновательного поединка и стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений борцов высокой квалификации.....	9
<i>Занятие 7.</i> Структура соревновательного поединка и стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений борцов высокой квалификации.....	9
<i>Занятие 8.</i> Методическое занятие. Анализ соревновательной деятельности борцов и коррекция программ подготовки.....	10
<i>Занятие 9.</i> Основы управления системой спортивных соревнований. Методика и практика спортивного судейства.....	10
<i>Занятие 10.</i> Практика судейства соревнований.....	11
<i>Занятие 11.</i> Система подготовки и повышения квалификации спортивных судей.....	11
<i>Занятие 12.</i> Тренер-представитель спортивной делегации при подготовке и участии в соревнованиях на выезде.....	12
<i>Занятие 13.</i> Закономерности развития растущего организма человека и структура соревновательной деятельности борцов (возрастной аспект).....	13
<b>ТЕМА 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И НАПРАВЛЕННО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	14
<i>Занятие 1.</i> Технологии разработки комплексов тренировочных заданий.....	14
<i>Занятие 2.</i> Основы подбора и использования структурно-имитационных и эпизодически-соревновательных упражнений.....	15
<i>Занятие 3.</i> Методика подготовки силовой и скоростно-силовой направленности.....	15
<i>Занятие 4.</i> Методическое занятие. Развитие и совершенствование координации, быстроты движений и позовой активности.....	16
<i>Занятие 5.</i> Направленные воздействия на повышение гибкости тела борцов.....	16

<i>Занятие 5.</i> Направленное повышение специальной выносливости борцов (цикл занятий).....	17
<i>Занятие 6.</i> Методика специальной физической подготовки (силовые и скоростно-силовые способности).....	17
<i>Занятие 7.</i> Методика специальной физической подготовки (специальная выносливость борцов).....	18
<i>Занятие 8.</i> Структурные основы психической подготовки борцов высокой квалификации.....	18
<b>ТЕМА 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕГЛАМЕНТАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК</b> .....	19
<i>Занятие 1.</i> Тренировочные задания – структура и содержание параметров, определяющих величину, направленность и специфичность тренировочных воздействий.....	19
<i>Занятие 2.</i> Тренировочные задания как элементарная (первоначальная) базовая структурная единица учебно-тренировочного процесса.....	20
<i>Занятие 3.</i> Разработка тренировочных заданий как основа построения структурных единиц учебно-тренировочного процесса (микро-мезо-макроструктура).....	21
<b>ТЕМА 4. ТЕХНИКА БОРЬБЫ</b> .....	21
<i>Занятие 1.</i> Формирование основ завоевания захватов упоров и освобождение от них.....	21
<i>Занятие 2.</i> Обучение завершающим атаку действиям борьбы – приемам в стойке и партере.....	23
<i>Занятие 3.</i> Методика обучения приемам борьбы в партере.....	23
<i>Занятие 4.</i> Методика освоения и совершенствования позиций блокирующей и контратакующей направленности.....	24
<i>Занятие 5.</i> Захваты-упоры как условия силового противоборства и позиционных решений в поединке.....	25
<i>Занятие 6.</i> Решение позиций «опасное положение» (приемы удержания на «мосту», дожимания).....	26
<i>Занятие 7.</i> Подбор спарринг партнеров: постановка задач, установки на формирование взаимоотношений в учебно-тренировочном процессе.....	27
<b>ТЕМА 5. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНОВ</b> .....	27
<i>Занятие 1.</i> Личная гигиена спортсменов.....	27
<i>Занятие 2.</i> Профилактика травматизма в системе подготовки и соревнований борцов различной квалификации.....	28
<i>Занятие 3.</i> Спортивный образ жизни. Агрессивность в единоборствах. Нравственное воспитание атлетов. Спортивная этика (обзор).....	28
<i>Занятие 4.</i> Формирование и совершенствование операций, действий и динамических ситуаций противоборства. Самостраховка.....	29
<i>Занятие 5.</i> Здоровый образ жизни и занятия спортивной борьбой.....	30

ТЕМА 6. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА .....	30
<i>Занятие 1.</i> Основы научно-методической работы. УИРС, НИРС.....	30
<i>Занятие 2.</i> Основы НИРС, УИРС; Выбор тематики выпускных квалификационных работ. Консультации по реферированию научно-методической и учебной литературы .....	31
<i>Занятие 3.</i> НИРС. Инструментарий педагогического контроля.....	31
<i>Занятие 4.</i> НИРС, БИРС: Тестирующие тренировки в учебно-тренировочном процессе.....	32
ТЕМА 7. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ.....	32
<i>Занятие 1.</i> Оборудование залов, материально-техническое обеспечение занятий.....	32
<i>Занятие 2.</i> Оборудование, инвентарь, нестандартные приспособления для залов борьбы, спортплощадок .....	33
ТЕМА 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ .....	33
<i>Занятие 1.</i> Организация и проведение уроков по ФК с элементами спортивной борьбы и единоборств (средства подготовки) .....	33
<i>Занятие 2.</i> Организация секционной работы по спортивной борьбе в школах, ССУЗАХ, ВУЗАХ.....	33
<i>Занятие 3.</i> Организация конкурсов, соревнований с элементами игр, фрагментами противоборства.....	34
ТЕМА 9. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ .....	35
<i>Занятие 1.</i> Планирование учебно-тренировочного и воспитательного процессов в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.....	35
<i>Занятие 2.</i> Программы по спортивной борьбе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ: состояние вопроса, проблемы разработки.....	36
<i>Занятие 3.</i> Государственные и общественные организации, определяющие состояние и популярность спортивной борьбы .....	36
ЛИТЕРАТУРА .....	37

Тема 1. Спортивный поединок. Соревновательная деятельность

### **Занятие 1. Структура спортивного поединка и анализ соревновательной деятельности**

1. Структура схватки как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке.

2. Содержание технических и двигательных действий при решении намеченных и возникающих ситуаций противоборства.

3. Технические действия, определяющие активность ведения борьбы как предпосылка проведения атаки завершающим примером (с оценкой в баллах или как «чистая» победа).

4. Блокирующие действия, сдерживание с последующей контратакой, накрыванием.

5. Завершающие атаку приемы (броски, сваливания, переводы, перевороты) и удержания, «дожимания» как самостоятельные технико-тактические действия «абсолютной» позиционной обеспеченности борца в схватке.

6. Эпизоды и фрагменты поединка различной целевой направленности в тренировочных и соревновательных схватках.

### **Занятие 2. Понятие о позициях ведения противоборства и их решение на отдельных участках поединка**

*Вводные замечания.* При работе на ковре, прежде чем студенты перейдут к освоению конкретных позиций-захватов, есть необходимость обсудить базовые позиции: борьба в промежуточных захватах как возможность целенаправленного достижение излюбленного захвата; борьба в излюбленном (или хорошо известном) захвате – достижение «благоприятного момента» для атаки завершающим приемом – решение «благоприятного момента» завершающим атаку приемом – удержание на мосту – дожимание. Обсудить условность данной схемы последовательности позиций и дать характеристику мозаике смены позиций в реальном поединке. Затем логично обсудить конкретные позиции – захваты, перечисленные ниже, как вопросы данного занятия:

1. Техника завоевания позиции с захватом «крест»; соединение благоприятного момента для его решения бросками: прогибом, скручиванием; наклоном и др.

2. Техника перехода из захвата «крест» в другие захваты: одной двумя изнутри; руки и туловища и т.д. Решение «благоприятных моментов» вертушкой, сваливанием, броском прогибом, теснением и т.д.

3. Техника завоевания позиции с захватами: одной руки двумя извне; одной руки двумя изнутри; двух рук захватом снизу; туловища двумя спереди (сзади) и т.д. Создание «благоприятного момента» для его решения различными приемами, завершающими атаку. Опробовать варианты теснений (выигрыш позиции «активностью» и др.).

4. Позиции «опасное положение» с различными захватами для удержания на мосту, «дожимания» противника. Уходы, контрдействия, выходы наверх – альтернативные задания.

### **Занятие 3. Оценка технико-тактической подготовленности борцов в соревновательной обстановке**

*Предварительные замечания.* Студентам напоминают основные положения о структуре соревновательного поединка: объектах наблюдений и их значимость для выявления сильнейшего. Занятие проводится в виде обзора материалов по вопросам:

1. Формы регистрации соревновательных поединков (аудиорепортаж дотационные записи; описания, заметки, видеозапись); обзор, пробные попытки работы с видеозаписями;

2. Систематизация результатов наблюдений; математическая, графическая и др. обработка материалов (обзор, примеры);

3. Расчет коэффициентов, показателей, характеризующих соревновательную деятельность борцов (обзор, пробные попытки вычислений, анализа);

4. Анализ и оценка технико-тактической подготовленности борцов. Выводы и предложения;

5. Разработка тренировочных заданий по коррекции учебно-тренировочного процесса (пробные попытки).

### **Занятие 4. Судейство и экспертная оценка соревновательной деятельности борцов**

*Предварительные замечания.* Занятия проводятся в форме обработки нотационных записей соревновательных поединков. На основании систематизации технических действий и расчетов коэффициентов, индексов» т.п. делается оценка технико-тактической подготовки борцов.

Показатели оценки соревновательной деятельности борцов (по литературным данным).

Практическая работа с материалами регистрации соревновательных поединков.

### **Занятие 5. Основные положения организации соревнований в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП**

1. Организационные основы соревнований:  
общая характеристика спортивных соревнований; организации, планирующие соревнования различного масштаба;

создание оргкомитета соревнований;  
организации, проводящие соревнования разного ранга (государственные и общественные организации, спонсоры и т.д.);

выбор мест проведения соревнований (спортивной базы, оборудования, инвентаря; оформление мест соревнований и т.д.);

участники соревнований, гости (приглашение, встреча, размещение, отправка и т.д.).

2. Формирование состава судейской коллегии; организация и финансирование ее работы:

состав бригад; обеспечение условий работы; распределение обязанностей; назначение руководящего состава и т.д.;

организация работы мандатной комиссии; – организация работы судейских бригад.

3. Проведение семинаров судей, подведение итогов просмотра судейства соревнований; аттестация.

### **Занятие 6. Структура соревновательного поединка и стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений борцов высокой квалификации**

*Примечание.* Возможный вариант освещения данной темы – обзор или – консультация.

Структурные основы соревновательной деятельности борцов высокой квалификации; критерии оценки соревновательной деятельности; методические направления освоения и совершенствования технико-тактического арсенала борьбы.

Основы построения специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей соревновательной готовности и опыта борцов.

Тактическая подготовка как первооснова реализации технико-тактического мастерства борцов высокого класса в условиях соревновательной деятельности.

### **Занятие 7. Структура соревновательного поединка и стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений борцов высокой квалификации**

*Примечание.* Возможный вариант освещения данной темы – обзор или консультация.

Структурные основы соревновательной деятельности борцов высокой квалификации; критерии оценки соревновательной деятельности; методические направления освоения и совершенствования технико-тактического арсенала борьбы.

Основы построения специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей соревновательной готовности и опыта борцов.

Тактическая подготовка как первооснова реализации технико-тактического мастерства борцов высокого класса в условиях соревновательной деятельности.

### **Занятие 8. Методическое занятие. Анализ соревновательной деятельности борцов и коррекция программ подготовки**

Спортивный поединок, содержание и структурные основы как объекты наблюдений, анализа.

Регистрация, оценка технических действий борца, влияющих на результаты схватки.

Расчеты показателей, коэффициентов, индексов, характеризующих отдельные стороны соревновательной деятельности борца.

Систематизация и оценка расчетных показателей соревновательной деятельности.

Первичная оценка значимости показателей. Сравнительная оценка расчетных данных с логикой протекания схваток и манерой (стилем) противоборства борца и его соперников.

Общая (заключительная) оценка соревновательной деятельности борцов и принятие решений коррекции подготовки.

*Примечание.* Данные вопросы актуальны на практических занятиях (работа с реальным материалом наблюдений) и учебной практике (в роли методиста, эксперта, члена КНГ). Это и последующие занятия студенты проводят самостоятельно, в качестве тренеров-методистов.

### **Занятие 9. Основы управления системой спортивных соревнований. Методика и практика спортивного судейства**

*Примечание.* Данный раздел программы осваивается студентами в цикле теоретических и практических занятий, а также в процессе самостоятельной подготовки. На вводном занятии раздела целесообразно рассмотреть следующие вопросы:

1. Общая характеристика соревнований различного уровня, практикующихся в спортивной борьбе;
2. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система соревнований борцов высшей квалификации (на примере календаря соревнований и сроков УТС для членов сборной команды РФ);
3. Организация, проводящая соревнование, дирекция спортивной базы, судейская коллегия как функциональное ядро спортивного мероприятия;
4. Краткое содержание обязанностей и полномочий организации, проводящей соревнование (разработка и утверждение положения о

соревновании; определение места проведения соревнований; обеспечение инвентарем, оборудованием, техническими средствами; утверждение судейской коллегии, регламента соревнований; обеспечение медицинского обслуживания; изготовление наградной атрибутики и организация призового фонда; содействие работе СМИ; организация приема, размещения, питания и отправки спортивных делегаций и др.);

5. Формирование и работа судейской коллегии (состав, права и обязанности СК, проведение мандатной комиссии; основные процедуры в процессе работы судейской коллегии);

6. Основы организации работы семинаров подготовки и повышения квалификации спортивных судей (виды и формы семинаров; учебные планы; содержание программного материала. Организация семинаров на местах;

7. Личностные характеристики и факторы, определяющие имидж спортивного судьи;

8. Конфликтные ситуации; мероприятия, приемы защиты судей от некорректного поведения спортсменов, тренеров, болельщиков.

### **Занятие 10. Практика судейства соревнований**

Правила соревнований и стратегия подготовки борцов высокой квалификации.

Тенденции в методике судейства и коррективы в подготовке борцов различного возраста.

Судейство поединков с угрозой травматизма и опасности для жизни атлетов (разбор ситуаций, угрожающих здоровью спортсменов). Практика судейства на ковре бригадой: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, информатор.

Главный секретарь, руководство работой секретариата; составление протокола порядка встреч по кругам; расчет количества поединков по дням соревнований и времени их проведения и т.д.

Главный судья как организатор и руководитель работы всех подразделений, обслуживающих судейство соревнований.

### **Занятие 11. Система подготовки и повышения квалификации спортивных судей**

*Предварительные замечания.* Обсуждение темы предполагает беседу с опорой на факты и практику спортивного движения. Несмотря на

относительную самостоятельность функционирования института спортивного судейства от системы подготовки спортсменов и педагогических кадров сферы ФиС преподаватель обязан подчеркнуть значимость данной сферы спортивной деятельности в профессиональной судьбе тренера-преподавателя. Вопросы для обсуждения:

1) необходимость и значимость владения профессиональными знаниями и навыками спортивного судейства тренерами-преподавателями по спортивной борьбе;

2) спортивные секции ДЮКФП, ДЮСШ, СДСШОР, ШВСМ как первая

3) ступень подготовки «судей по спорту»;

4) коллегии судей при федерациях спортивной борьбы. Организация практической подготовки спортивных судей регионального уровня;

5) всероссийская коллегия судей по спортивной борьбе и ее региональные филиалы (взаимосвязь планов; стажировка спортивных судей на всероссийских и международных турнирах; присвоение званий и работа в системе соревнований и т.д.);

6) основные направления и содержания тематики семинаров подготовки и повышения квалификации спортивных судей (региональный и федеральный уровни);

7) гипотетическая всероссийская система непрерывной подготовки и повышения квалификации спортивных судей по спортивной борьбе (творчество студентов);

8) этика спортивного судьи. Требования к личностным и профессиональным качествам судьи по спорту. Искусство предупреждения конфликтов на соревнованиях. Правомерность введения контроля и регулирования психического состояния спортивных судей;

9) вопросы специальной подготовки спортивного судьи (направления и содержание профессионального самообразования);

*Примечание.* Каждый из вопросов темы может быть обсужден на любом из занятий.

### **Занятие 12. Тренер-представитель спортивной делегации при подготовке и участии в соревнованиях на выезде**

Календарь спортивных соревнований (федеральный, региональный, местный уровни). Решения спортивного коллектива (сроки, количество участников, плановое финансирование). Формирование сметы расходов; спонсорство.

Вызовы-приглашения на соревнования как ориентир реализации планов подготовки борцов (обсуждение необходимости, кандидаты на участие и т.д.).

Решение об участии в соревновании (утверждение состава делегации, финансирование).

Оформление документации (и документов) для участия в соревновании.

Программа подготовки к соревнованиям (учебно-тренировочные сборы), контрольные соревнования, уменьшение влияния временных поясов на состояние борцов).

Подготовка к отъезду, отъезд (документы участников, приобретении билетов; инструктаж о поведении; следовании в пути (предусмотреть разбор ряда непредвиденных обстоятельств).

Приезд, размещение, мандатная комиссия, «подгонка» веса (при необходимости), пуш-пуш; взвешивание, отдых.

Работа тренера-представителя с коллективом; психический настрой участников первых встреч, обеспечение условий отдыха, досуга и т.д. и т.п.

Деятельность представителя в процессе соревнований (подготовка, настрой и т.п.).

Подготовка к отъезду (документы о результатах участия в соревнованиях, расчет с организаторами соревнований). Отъезд.

Возвращение; отчет о поездке; анализ выступлений, Информация о результатах участия в соревнованиях (в СМИ).

### **Занятие 13. Закономерности развития растущего организма человека и структура соревновательной деятельности борцов (возрастной аспект)**

Система учебно-тренировочного процесса и соревновательная деятельность борцов:

1) соревновательная подготовка в учебно-тренировочном процессе (формы, установки, продолжительность и т.д.);

2) соревновательная деятельность борцов различного возраста и квалификации (федеральный и региональный уровни; возрастной аспект).

3) методическая интерпретация закономерностей развития растущего организма борцов;

4) особенности подбора средств и методов подготовки борцов (возрастной аспект).

Организационно-методические формы проведения тренировочных занятий соревновательно-игрового характера; возрастной аспект).

Анализ соревновательной деятельности борцов (формы регистрации, анализ, интерпретация, принятие решений).

## **ТЕМА 2. Общеразвивающие и направленно-подготовительные упражнения в учебно-тренировочном процессе**

### **Занятие 1. Технологии разработки комплексов тренировочных заданий**

*Предварительные замечания.* Студентам предлагается использовать личный опыт подготовки (на основе дневниковых записей). Работа может быть организована по творческим группам 2–3 человека для разработки комплексов:

1) беговые программы в подготовке борцов; варианты их построения с использованием комплексов упражнений из других видов спорта;

2) эспандеры, амортизаторы, резиновые жгуты (самостоятельная разработка комплексов с последующей защитой – обсуждением перед группой);

3) упражнения-задания с отягощением собственным весом тела занимающегося (условия работы – те же);

4) силовые комплексы упражнений с другими внешними отягощениями, используемые в тренировке (гантели, штанга, булавы, гири, приспособления и т.д.);

5) изометрические упражнения;

6) акробатика (обязательный минимум движений в разминке и тренировке);

7) спортивные игры по упрощенным правилам и их место в подготовке борцов;

8) специализированные игровые комплексы для формирования навыков ведения противоборства.

## **Занятие 2. Основы подбора и использования структурно-имитационных и эпизодически-соревновательных упражнений**

Упражнения для мышц шеи и туловища: тренировочные задания с использованием моста (атака-защита; действия и эпизоды на мосту) в различных фрагментах и эпизодах поединка.

Упражнения, связанные с падениями на ковер (самостраховка, взаимная страховка).

Подводящие и имитационные упражнения для бросков подворотом. Страховка, самостраховка.

Приемы группы «вертушка» (переводы, броски) – упражнения для их освоения; профилактика травм, несчастных случаев для данной группы приемов.

Броски прогибом (подводящие, имитационные упражнения). Самостраховка и страховка при разучивании бросков и падениях.

Построение и подбор тренировочных заданий при освоении отдельных действий, фрагментов и эпизодов поединка.

Броски поворотом (мельница); подводящие упражнения, самостраховка, страховка.

## **Занятие 3. Методика подготовки силовой и скоростно-силовой направленности**

*Предварительные замечания.* Определение понятий (по теме занятий). Задачи специальной физической подготовки с преимущественной силовой, скоростно-силовой направленностью в учебно-тренировочном процессе борцов. Вопросы занятия:

1) виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость); факторы, определяющие их проявление (лично-психические; центрально-нервные; собственно мышечные);

2) классификация силовых упражнений по особенностям отягощений (с внешним отягощением; с самоотягощением, с самосопротивлением). Краткая характеристика упражнений и логика их применения;

3) понятие о возрастных изменениях силовых способностей и возможностях из направленного развития;

4) общие положения о методических особенностях использования различных силовых упражнений на основе индивидуальной оценки соревновательной деятельности борцов;

- 5) оценка силовых способностей занимающихся борьбой;
- 6) быстрота выполнения двигательных действий в связи с силовыми и скоростно-силовыми методиками подготовки борцов.

## **Занятие 4. Методическое занятие. Развитие и совершенствование координации, быстроты движений и позовой активности**

*Предварительные замечания.* Преподаватель знакомит студентов с понятиями: ловкость; координационные способности; обучаемость; техническая подготовленность, «двигательная интеллигентность», двигательная одаренность человека, позная активность, перегруппировки и другие вопросы:

1) «профессиограмма» спортивной борьбы как ориентировочные требования к двигательным способностям занимающихся;

2) обучаемость и специфика единоборств как вида спортивной деятельности;

3) «переключаемость» как совокупность физических и психических среди ведущих качеств борца;

4) схема, ориентиры развития координационных способностей юных борцов;

5) самостраховка при падениях предупреждение травматизма спортсменов (рекомендации по содержанию, повторяемости, условиям использования).

## **Занятие 5. Направленные воздействия на повышение гибкости тела борцов**

Рассматриваются следующие вопросы:

1) \*гибкость как объект направленного воздействия в структуре специальной физической подготовки борца (обзор);

2) средства и особенности методики повышения гибкости;

3) обсуждение комплексов «растяжек», упражнений на гибкость опыта восточных и боевых единоборств, арсенала специальных упражнений борца (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо);

4) выбор «обязательного минимума» упражнений, повышающих и поддерживающих гибкость в пределах необходимости вида спортивной борьбы, индивидуальной предрасположенности борцов;



5) подбор тренировочных заданий (с развитием гибкости) для освоения избранного тактико-технического действия (по выбору студента или по предложению преподавателя);

6) обсуждение общей стратегии использования тренировочных занятий на гибкость при подготовке юных борцов 1–6 годов обучения;

7) задание для самостоятельной подготовки к практическим занятиям и учебной практике.

#### **Занятие 5. Направленное повышение специальной выносливости борцов (цикл занятий)**

Анализ соревновательной деятельности как ориентир функциональных, физических и психических требований к подготовленности борца (обсуждение проблемы, выбор стратегии и тактики подготовки повышения «соревновательной» выносливости).

Этап непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и вопросы специальной выносливости борцов.

Формулы тренировочных заданий, содействующих повышению «спуртовых» качеств борцов (разработка плана тренировки, микроцикла, их обсуждение).

Спортивная форма и специальная выносливость (обсуждение теоретических и методических аспектов).

Разбор тренировочных заданий, построенных на фрагментах поединка (на основе анализа наблюдений за потенциальным противником).

#### **Занятие 6. Методика специальной физической подготовки (силовые и скоростно-силовые способности)**

*Предварительные замечания.* На основе самостоятельных разработок студентов (или творческих групп) обсуждаются следующие вопросы:

1) основы методики с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы (обсуждается схема варианта тренировки; далее, по подготовленному плану рассматриваются другие методики);

2) методика физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие взрывной силы и реактивной способности (по Ю.В. Верхошанскому, 1977, 1988; по Ю. Хартману и Х. Тюннеману, 1988 и др. источникам);

3) методы преимущественного развития скоростной силы; методика развития силовой выносливости борцов.

Примечание. Форма организации занятия по схеме, подобной научно-практической конференции (с соблюдением атрибутики ее проведения).

#### **Занятие 7. Методика специальной физической подготовки (специальная выносливость борцов)**

Специальная выносливость борцов и ее компоненты в действиях противоборцов. Аналитические и интегральные методические подходы повышения соревновательной выносливости.

Методика совершенствования быстроты двигательных реакций по действиям противника (по эпизодам).

Методика совершенствования отдельных двигательных действий («перегруппировки» направления усилий).

Методические приемы преимущественного повышения качеств скоростной выносливости борцов (в порядке дискуссии).

Методика повышения специальной силы борцов (в том числе отдельных мышечных групп).

Общие положения о методических установках при выборе и разработке тренировочных заданий.

*Примечание.* Данная форма занятия предусматривает предварительную подготовку студентов (по заданию преподавателя) к выступлению с сообщениями. Организационная схема – импровизированная методическая информация.

#### **Занятие 8. Структурные основы психической подготовки борцов высокой квалификации**

*Предварительные замечания.* В связи с актуальностью данной тематики для ДЮСШ и сборных команд методическое занятие готовится студентами самостоятельно. При подготовке к занятию желательно проведение серии консультаций со студентами-магистрами, специализирующимися по психологии спорта.

Формирование мотивации занятий спортивной борьбой.

Воспитание волевых качеств.

Регулировка психических (эмоциональных) состояний.

Агрессивность и нравственное поведение (в быту и в спортивной деятельности).

### **ТЕМА 3. Тренировочные задания как организационно-методическая основа регламентации учебно-тренировочных нагрузок**

*Предварительные замечания.* Данное занятие построено на обзорном материале, который знакомит студентов с базовыми положениями структуры и содержания ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ (ТЗ). В последующие годы обучения эта тема будет осваиваться в деталях применительно к построению тренировочного процесса на различных этапах подготовки к ответственным соревнованиям.

В данном случае преследуется основная цель – дать представления о тренировочном задании как исходной базовой единице в структуре тренировки; показать важность самонаблюдений за параметрами ТЗ, методики их регистрации и анализа, которые они выполняют на занятиях по СПС и фиксируют в своих дневниках. Данная тема находит свое развитие в последующих занятиях.

Тренировочные задания как диалектическое единство средств, методов, целевых установок и условий подготовки борцов. Основные характеристики тренировочных заданий по нагрузке (величина, направленность, специфичность).

Тренировочные задания как базовая структурная единица учебно-тренировочного процесса (на примерах одного занятия, некоторых микроциклов).

#### **Занятие 1. Тренировочные задания – структура и содержание параметров, определяющих величину, направленность и специфичность тренировочных воздействий**

*Предварительные замечания.* В продолжение предыдущих методических занятий рассматриваются вопросы, которые расширяют и углубляют представления студентов о тренировочных и соревновательных нагрузках. При этом рассчитывается пробудить интерес студентов к вопросам личной подготовки и участия в ответственных соревнованиях, ведению дневников самонаблюдений, их анализу. Все рассуждения

относительно материалов темы строятся на основе анализа соревновательной деятельности (в том числе, на примерах личных выступлений).

Физические способности спортсменов (обзор физиологических, биохимических и психологических основ); их проявления в соревновательной деятельности борцов.

Подбор структуры действия (как средства подготовки) и режима мышечной деятельности (как метода) в зависимости от требований соревновательного поединка (обзор).

Характеристика средств (общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений) в тренировочном процессе избранной направленности (силовой, скоростно-силовой и т.д.).

Формулы тренировочных заданий при развитии избранных физических способностей (знакомство с общими положениями, ориентирами, величинами ведущих компонентов нагрузок и т.п.).

Примеры пробной разработки студентами тренировочных заданий (по специфичности, направленности и величине нагрузок), «для себя» (сам себе тренер!).

#### **Занятие 2. Тренировочные задания как элементарная (первоначальная) базовая структурная единица учебно-тренировочного процесса**

*Предварительные замечания.* Цель данного занятия – ознакомление студентов с технологией разработки тренировочных заданий, отражающих ближние и перспективные задачи подготовки борцов различной квалификации. Рассматриваются следующие вопросы:

- 1) обсуждение понятий и общих положений, связанных с тренировочными и соревновательными нагрузками;
- 2) общие положения о тренировочных и соревновательных нагрузках закономерные связи между нагрузкой и адаптацией к соревновательной деятельности борцов;
- 3) понятие о тренированности и ее развитии с помощью тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 4) критерии и компоненты тренировочных нагрузок;
- 5) основные характеристики тренировочных заданий (ТЗ);
- 6) подбор и разработка ТЗ в основном занятии в связи с целевыми установками поэтапной подготовки к соревнованиям (например, на этапе непосредственной подготовки к ответственным поединкам);

7) саморегистрация, анализ, осмысление учебно-тренировочного процесса и результатов собственной соревновательной деятельности как обязательное условие становления спортсмена высокого класса и будущего спортивного педагога в среде студентов физкультурного вуза;

8) самоконтроль, самонаблюдения студентов - спортсменов (активно тренирующихся и выступающих на соревнованиях) как возможность осмысления теории и практической сущности тренировочных заданий.

### **Занятие 3. Разработка тренировочных заданий как основа построения структурных единиц учебно-тренировочного процесса (микро-мезо-макроструктура)**

Соревновательная деятельность как показатель уровня всех сторон подготовленности борцов (основы аналитического подхода оценки готовности атлетов).

Выбор основных направлений организации специальной физической подготовки борцов (по материалам просмотра и анализа одного из соревнований); общие впечатления и персонализированная оценка.

Подбор (разработка) тренировочных заданий избранной направленности по специальной физической подготовке (по результатам анализа соревновательной деятельности).

Выбор направлений совершенствования, освоения нового технико-тактического арсенала ведения борьбы (по общим впечатлениям о схватках соревнования, индивидуальным выступлениям).

Тренировочные задания направленного воздействия – основа коррекции учебно-тренировочного процесса и выбора стратегии подготовки (обзор, обсуждение).

## **Тема 4. Техника борьбы**

### **Занятие 1. Формирование основ завоевания захватов упоров и освобождение от них**

Способы соединения рук в захватах. Основные захваты-упоры и их ранжировка (по степени трудности освоения; по эффективности использования для выведения из равновесия, теснения, сдерживания и т.д.).

Стойка как предпосылка оптимального использования захватов и маневрирования в противоборстве для решения целевой установки схватки.

Понятия – плотность захватов, дистанция. Стойка как внешний признак возможных позиционных решений (анализ вариантов их завершения).

Завоевание, удержание захватов различной плотности. Освобождение от захватов; преодоление блокирования. Переходы из захвата в захват различной плотности.

Правомерность понятий: промежуточный захват; «коронный» захват (в том числе – «абсолютный» захват); «благоприятный момент» и решение завоеванного захвата; удержание, дожимание и уходы из опасного положения.

Практическое занятие. Формирование навыков выполнения захватов и освобождение от них. Решения позиций с различными захватами.

Составление и опробование обязательного минимума упражнений, используемых в разминке для освоения контактов силовых воздействий руками, ногами и другими частями тела.

Составление, опробование и обсуждение тренировочных заданий, содействующих освоению блокирующих захватов (сдерживание, сковывание, теснение).

Составление, опробование и обсуждение тренировочных заданий, развивающих атаковую сущность захватов.

Подбор и опробование заданий, связанных с удержанием захвата и освобождением от него (кратковременным быстрым маневрированием с отступлением; контратакой; воздействием на ноги противника; блокирующими упорами не отступая и т.д.) Прорабатываются основные группы захватов с проверкой эффективности выбора способа действий (по типу «кто кого» в течение 30 с).

Учебная практика. Формирование навыков выполнения захватов и освобождения от них. Решение позиций с различными захватами.

Разминка, построенная на материале для освоения захватов, блоков, освобождения от них.

Выполнение заданий на удержание и освобождение обусловленного захвата. Решение захватов приемами и действиями.

Упоры, их постановка и поиск способов их преодоления.

Опробование взаимоисключающих захватов как знакомство с тактическими вариантами ведения поединков.

Опробование заданий перехода из захвата в захват различной плотности и решение возникающих позиций. Действия ногами.

## **Занятие 2. Обучение завершающим атаку действиям борьбы – приемам в стойке и партере**

*Предварительные замечания.* Студентам предлагается сформулировать определение понятий техника, тактика, прием, стойка, броски и т.д. Обсуждается одно из положений правил соревнований: качество победы; роль и место оцениваемых приемов в данном определении.

Понятия «прием» и «действие» в общетеоретических положениях о технике соревновательной деятельности и определения, принятые в спортивной борьбе

Структура процесса обучения завершающим атаку действием – приемом (обзор учебной литературы по спортивной борьбе).

Позиция как категория структуры поединка, определяющая исход противоборства проведением завершающего атаку действием – приемом.

Понятия «коронный» захват, «коронный» прием.

Решения позиций: из разных захватов «коронный прием»; из одного захвата – разные приемы.

Закрепление и совершенствование завершающих атаку приемов в эпизодах поединка (промежуточный захват – «коронный» захват – прием и т.д.).

## **Занятие 3. Методика обучения приемам борьбы в партере**

*Предварительные замечания* преподавателя: правила соревнований и борьба в партере; площадь опоры в различных положениях единоборцев; характеристика наиболее часто применяемых приемов борьбы в партере; борьба в партере как возможность силовой подготовки юных атлетов.

Классификация атакующих действий в партере.

Направленно-подготовительные и структурно-имитационные упражнения для борьбы в партере.

Основы методики обучения переворотам скручиваем захватом:

рук сбоку;

разноименной руки спереди снизу;

предплечья изнутри.

Основы методики обучения переворотам забеганием с захватами:

шеи из-под плеча;

руки на ключ.

Основы методики обучения переворотам переходом с ключом и захватом подбородка.

Основы методики обучения перевороту накатом; броскам накатом.

Освоение удержаний (дожимы, уходы, контрприемы).

Основы методики обучения броскам подворотом захватом туловища сзади-сбоку (боковой).

Основы методики обучения броскам прогибом обратным захватом туловища,

Основы методики обучения броскам прогибом захватом туловища сзади; броскам наклоном захватом туловища сзади (с изменением на захват: одноименного плеча сгибом локтя и разворотом грудью к коврику при падении вперед).

*Примечание.* Данная тематика включается в серию практических занятий и уроков учебной практики с соответствующей коррекцией постановки вопросов. Перечень приемов борьбы в партере см. в приложении.

## **Занятие 4. Методика освоения и совершенствования позиций блокирующей и контратакующей направленности.**

*Вводные замечания.* Блокирование в структуре соревновательного поединка; понятие о пассивной и активной защите. Данная тема может рассматриваться в цикле занятий по следующей схеме:

1) упоры руками в различные части тела противника; цель постановки, длительность выполнения упоров;

2) упоры различными частями тела, их роль в решении эпизодов поединка;

3) комбинированные захваты - упоры как элементы технических действий;

4) блокирующие захваты-упоры;

5) понятие о фазности выполнения технических действий как условия контрдействий;

6) теснения, выведения из равновесия и контратаки;

7) контратаки, накрывания в структуре противоборства.

## **Занятие 5. Захваты-упоры как условия силового противоборства и позиционных решений в поединке**

*Вводные замечания.* Напоминается условность выделения захватов из канвы поединка и аналитического их рассмотрения. Объясняется правомерность такого подхода. Далее обсуждается и уточняется понятийный аппарат: хват, обхват, упор, захват, удар (в пределах правил), рывок, толчок, швунг. Захват как интегральное понятие. Плотность захватов, дистанция. Позиция, позиционная обеспеченность, позовая активность. Классификация захватов по избранным признакам: атакующие, блокирующие, «абсолютные»; взаимообеспеченные и взаимно исключают и т.д. Тактическое превосходство и техническое преимущество. Рассматриваются следующие вопросы:

1) условность и необходимость группировки захватов на атакующие, блокирующие (обсуждение подобной систематизации); «абсолютные» захваты (перечислить, продемонстрировать одностороннее позиционное превосходство);

2) понятие «плотность захвата», дистанция как возможность решения позиции (атакой, защитой различными приемами);

3) понятие «позовая активность» как методическая целесообразность анализа эффективности стоек, захватов (позиций) для поиска возможностей повышения технико-тактического мастерства борцов;

4) демонстрация и анализ возможностей решения позиций с различными захватами; их классифицирование (рабочие варианты);

5) демонстрация вариантов перехода из захвата в захват различной плотности (обоснование тактической необходимости, «безопасности», эффективности решения и т.д.);

6) взаимоисключающие захваты: тактика – не дать противнику добиться. Реализовать свой «коронный» захват (тактическая целесообразность данного Действия; способы решений и т.д.);

7) «абсолютные» захваты: целесообразность их освоения и включения в план противоборства (относительная безопасность от контрдействий противника, например: туловища с руками спереди, сзади, сбоку; руки и шея; спереди-сверху; туловища с рукой спереди, сзади-сбоку и т.д.);

8) упоры: способы их выполнения различными частями тела (в правил); их значение для защиты и атаки; поиск способов их преодоления

9) комбинированные варианты захватов-упоров в арсенале противоборств

10) разбор и составление личного комплекса тренировочных заданий для освоения и совершенствования решений позиций с различными захватами (каждый студент готовит свой вариант);

11) понятия об «обобщенных» позициях противоборства вне захватов и промежуточных захватах; в излюбленном (коронном) захвате; в позиции «благоприятный «момент»; в позиции «опасное положение»; методический смысл данной классификации;

12) методические возможности анализа «обобщенных» позиций; логичность подбора и разработки тренировочных заданий по решению ситуационных положений на этих участках схватки;

13) освоение и совершенствование решения позиций с различными захватами ТЕСНЕНИЕМ (выигрыш активности);

14) освоение и совершенствование решений позиций с избранными захватами ГЛУХОЙ ЗАЩИТЫ (вынужденная кратковременная пассивность как тактический ход борца);

15) освоение и совершенствование решений позиций с различными мгновенно возникающими захватами (ситуационными и стандартными) позициями. Усложнения – один из борцов в невыгодной позиции: на коленях, спиной к противнику и т.п. Решения – мгновенная взаимная атака в течение 10–20 секунд.

## **Занятие 6. Решение позиций «опасное положение» (приемы удержания на «мосту», дожимания)**

1. Составление перечня и ранжирование атакующих (контратакующих) приемов, завершающихся опасным положением противника (по степени надежности «тушировать» противника (после удержания).

2. Составление перечня захватов атакующего борца для удержания противника в опасном положении, дожимания (по степени надежности удержания и дожимания).

3. Разработка и апробирование ситуации после атаки способов перехода из атакующего захвата в удобный захват для удержания – дожимания противника в опасном положении.

4. Анализ и освоение (совершенствование) способов «туширования» противника; варианты защиты уходом «на мост»; уходом из опасного положения.

5. Анализ способов смены захватов на более эффективные в момент завершения атакующего (контратакующего) приема.

6. Разбор вариантов дожимания борца, находящегося в опасном положении (обмен опытом, осмысление действий ведущих борцов и т.п.).

7. Психическое воздействие на противника для «чистой кладки» с применением повторных атак.

### **Занятие 7. Подбор спарринг партнеров: постановка задач, установки на формирование взаимоотношений в учебно-тренировочном процессе**

*Примечание.* Данный материал может быть рассмотрен как дополнительный на любом методическом или практическом занятии в следующих вариантах:

1) партнер – активный участник освоения, совершенствования технико-тактического арсенала ведения борьбы (показать на примерах сложных заданий моделирования действий потенциального противника);

2) подбор спарринг – партнеров, инструктаж; контроль за их действиями и т.п. (на примерах конкретного задания);

3) действия партнеров при освоении и совершенствовании техники борьбы на уровне эпизодов поединка (инструктаж, контроль, реплики, показ);

4) инструктаж спарринг-партнера при освоении и совершенствовании технико-тактических действий в процессе схватки (контроль, отчет о выполнении и т.д.);

5) подбор и инструктаж партнеров при контрольных схватках.

## **ТЕМА 5. Гигиенические требования к условиям проведения занятий, соревнований, личная гигиена спортсменов**

### **Занятие 1. Личная гигиена спортсменов**

*Примечание.* На занятии даются рекомендации по самостоятельной подготовке вопросов темы:

Борьба – контактный, антигигиеничный вид спортивных единоборств. Мероприятия, снижающие риск инфекционных заболеваний, их позитивное влияние на здоровье занимающихся.

Здоровый образ жизни – спортивный образ жизни: сходство и отличительные черты (что должен знать спортсмен-студент; спортсмен-учащийся).

Личная гигиена спортсмена.

Гигиеническое состояние спортивных залов, мест занятий; соблюдение норм поведения спортсменов в залах и т.д.

Гигиена умственного труда (учеба и занятия спортом).

Гигиена сна и отдыха.

Личная гигиена в условиях поездок на соревнования и во время участия в них.

Гигиена половой жизни взрослых борцов-спортсменов.

### **Занятие 2. Профилактика травматизма в системе подготовки и соревнований борцов различной квалификации**

Личная гигиена и основные гигиенические требования к местам занятий, экипировке как возможным причинам травматизма.

Меры безопасности при занятиях на различных площадках.

Оборудование специализированных залов: безопасность расположения приспособлений, устройств для тренировки.

Правила поведения занимающихся на тренировке; организация группы в процессе занятий.

Доврачебная помощь при травмах.

Локальные травмы борцов и учебно-тренировочный процесс.

Реплики преподавателя по вопросам предотвращения травматизма в процессе занятия (опробовать варианты возможных замечаний, указаний, рекомендаций занимающимся).

*Примечание.* Вопросы для обсуждения строятся на примерах личного опыта студентов, обобщения результатов наблюдений и анализа реальной действительности работы кафедры, ДЮСШ, СДЮШОР, ведущих спортклубов.

### **Занятие 3. Спортивный образ жизни. Агрессивность в единоборствах. Нравственное воспитание атлетов. Спортивная этика (обзор)**

*Примечание.* Занятие рекомендуется проводить в виде открытой беседы с анализом всех случаев поведения, оценкой событий, реакций борцов на жизненные ситуации прошлого и настоящего.

Понятия: здоровый образ жизни – спортивный образ жизни (сходство и различие, специфичность и т.д.).

Агрессивность человека (в жизни, в спорте; формы ее проявления у подростков и юношей; возможные пути ее снижения, устранения, трансформации в спорте и т.д.).

«Спортивная» агрессивность и этикет спортсмена. Нравственность как социальный феномен общества и спортивная деятельность и т.д.,

Нравственность и студенчество. Необходимость и возможности самовоспитания. Кодекс единоборца (сравнить с концепцией создания Кодекса светского человека).

Мероприятия в студенческой жизни и самовоспитание будущего специалиста сферы ФиС (спортивной борьбы, как частности).

Система самообслуживания (санитарное состояние спортзала, аудиторий, бани и т.д.) и ее необходимость в реалиях спортивной деятельности.

Обсуждение возможности организации конференции-диспута по материалам мемуарной спортивной литературы.

#### **Занятие 4. Формирование и совершенствование операций, действий и динамических ситуаций противоборства. Самостраховка**

Стандартные и ситуационные мгновенные положения и взаиморасположения противоборствующих. Их роль и значение для исхода поединка при своевременной реакции.

Начало и продолжение борьбы в невыгодных для одного из борцов положениях. Подбор и анализ возможно большего числа случаев подобных ситуаций.

Составление и опробование игрового материала (т.н. «игры в дебюты») для юных борцов.

Тренировочные задания по решению стандартных и ситуационных позиций в схватке:

положение обязательного партера (возможные начала поединка, исключая «накат»);

стойка: захват – обоюдный «крест»;

один в стойке, другой на коленях; лицом друг к другу (например, после сваливания) и т.д.

Элементы самостраховки в экстремальных ситуациях атаки – защиты.

#### **Занятие 5. Здоровый образ жизни и занятия спортивной борьбой**

*Цель занятия:* наряду с обозначенной темой обсудить вопросы информационно-образовательного обеспечения различных форм занятий физкультурно-спортивной деятельности (как в процессе уроков ФК, так и на тренировках) при подготовке студентов к производственной практике в школе.

Здоровье – основа всех начал в творческой, спортивной, профессиональной и повседневной деятельности в жизни человека. Здоровый образ жизни – ключ к их успешной реализации.

Все о спортивной борьбе (к беседам о видах спорта; о жизненных перспективах молодых людей, занимающихся спортом и т.д.).

Личная и общественная гигиена людей, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (в т.ч. спортивной борьбой), как составная часть здорового образа жизни.

Интересные и поучительные истории из жизни знаменитых спортсменов, их учителей и т.д.

Понятие о профилактических, оздоровительно-профилактических комплексах для спортсменов высокой спортивной квалификации.

### **ТЕМА 6. Научно-методическая работа**

#### **Занятие 1. Основы научно-методической работы. УИРС, НИРС**

*Предварительные замечания.* Поскольку идеи и мотивация у первокурсников к вопросам самообразования не первичны, преподавателю, видимо, следует разъяснить цель и значимость методической и научной работы, ее влияние на судьбу будущего специалиста. Объяснить, что систематическая работа над собой «по овладению технологией личной работы по вопросам общего и профессионального» самообразования, самовоспитания, самосовершенствования – самая плодотворная и своевременная именно в студенческие годы.

Спортивная деятельность и учеба в специализированном физкультурном вузе (адаптация студентов к новым условиям жизни).

Основные виды учебной деятельности; организация рабочего дня.

Спортивно-педагогическое совершенствование и соревновательная деятельность студентов в режиме студенческой жизни.

Бюджет времени; планирование дня, недели и т.д.; дневник – обязательный спутник студента-спортсмена.

Знакомство с обязательными элементами УИРС, НИРС на период обучения в вузе.

Техника личной работы по отдельным вопросам профессионального самообразования.

### **Занятие 2. Основы НИРС, УИРС; Выбор тематики выпускных квалификационных работ. Консультации по реферированию научно-методической и учебной литературу**

Знакомство с регистрацией соревновательной и тренировочной деятельности борцов (нотационные записи; заметки; записи-репортажи на диктофон и т.п.).

Обработка полученной информации, ее систематизация.

Обсуждение контрольных упражнений при определении подготовленности борцов (по специальной физической подготовке; технико-тактическим показателям; наблюдения за поведением борцов в условиях соревнований и др.); организация и проведение тестирующих тренировок.

Приемы обсуждения литературных источников, составление обзоров.

*Примечание.* Учебная практика по указанным вопросам организуется на специальных занятиях, подобных занятиям по теме 2–3.

### **Занятие 3. НИРС. Инструментарий педагогического контроля**

Общая характеристика педагогического, медико-биологического и социально-психологического контроля в деятельности тренера (обзор):

Педагогические наблюдения тестирование педагогический эксперимент. Анкетирование, опрос, проверка дневниковых записей; анализ занятия занимающихся (беседа, опрос). Пульсометрия, ортостатическая проба; замеры АД; анализ самочувствия экспертная оценка соревновательной деятельности.

Математическая обработка результатов исследований (обзор). Собеседование по тематике дипломных работ (формы отчета, аттестация).

### **Занятие 4. НИРС, БИРС: Тестирующие тренировки в учебно-тренировочном процессе**

*Предварительные замечания.* Во вступительном слове преподаватель напоминает основные положения педагогического контроля в спортивной борьбе (направления, объекты, тесты и т.д.). Далее в качестве примера рассматриваются тестирующие тренировки как ударные и, одновременно, контрольные на определенных этапах подготовки.

Круговые тренировки скоростно-силовой направленности (опыт сборных команд; предложения по разработке подобных материалов для ДЮСШ).

Тесты и нормативные показатели для оценки силовой подготовленности борцов 18–19 лет (по методике ГЦОЛИФКа – 1987 как ориентировочной схеме).

Тесты и критерии оценки специальной выносливости борцов (обзор). Методика оценки технико-тактической подготовленности (регистрация, обработка, оценка); подготовка к предстоящему тестированию и соревнованию.

## **ТЕМА 7. Спортивные сооружения**

### **Занятие 1. Оборудование залов, материально-техническое обеспечение занятий**

Оборудование специализированных залов борьбы (гигиенические нормы основных параметров; ковровые покрытия и их характеристика; спортивные снаряды, приспособления, тренажеры.

Основы эксплуатации мест занятий спортивной борьбой (гигиенические аспекты профилактики травматизма и т.п.).

Нестандартное оборудование, поделки, инвентарь. Оборудование спортплощадок, городков в пределах территории спортсооружений и т.п.

Подбор и оборудование мест занятий для использования беговых программ, метаний, спортивных игр на открытой местности.



## **Занятие 2. Оборудование, инвентарь, нестандартные приспособления для залов борьбы, спортплощадок**

*Примечание.* На основании анализа и «ревизии» оборудования залов, спортплощадок для постоянных занятий, студенты вносят свои предложения по их усовершенствованию. Групповые предложения можно оформить в предложениях кафедре, вузу.

## **ТЕМА 8. Организация занятий по физической культуре с элементами спортивной борьбы**

### **Занятие 1. Организация и проведение уроков по ФК с элементами спортивной борьбы и единоборств (средства подготовки)**

*Предварительные замечания.* Подбираются и опробываются игры, упражнения задания с элементами единоборств, пригодные для различных частей урока и целостных занятий с учащимися средних и старших классов.

Студенты объединяются в группы разработчиков учебного материала с последующим отчетом о выполнении задания. Возможные направления работы:

- 1) учебный материал для школьников средних классов;
- 2) учебный материал для старшеклассников;
- 3) упражнения-противоборства в парах для использования в подготовительной части урока;
- 4) упражнения-игры с элементами коллективных действий;
- 5) элементы самозащиты подручными предметами (портфель, зонтик, сумочка) для девушек – учащихся старших классов;
- 6) элементы единоборств как конкурсные фрагменты спортивно-массовых мероприятий;
- 7) специализированные игровые комплексы по спортивной борьбе для уроков ФК.

### **Занятие 2. Организация секционной работы по спортивной борьбе в школах, ССУЗАХ, ВУЗАХ**

*Примечание.* Данная тема не оригинальна относительно методики' подготовки борцов. Основы методики тренировки в секциях школ, ссузов,

вузов должны быть схожи с тренировками в ДЮСШ – СДЮСШОР, ДЮКФП. Отличия могут быть в условиях, материально-техническом обеспечении. Поэтому есть смысл рассмотреть следующие вопросы:

- 1) формирование общественного мнения коллектива педагогов и руководства о необходимости работы секции по спортивной борьбе; интерес
- 2) учащихся и студентов (пропаганда – афиша, показательные выступления на спортивных вечерах, через занимающихся и т.д.);
- 3) формирование спортивного коллектива секций, спортклуба из контингента учебного заведения;
- 4) создание (усовершенствование) спортивной базы, помещения (ковровые покрытия, инвентарь, душевые, туалеты и т.п.);
- 5) рабочая документация для организации учебно-тренировочного процесса;
- 6) особенности работы спортивных секции в образовательных учреждениях (проблемы, перспективы).

### **Занятие 3. Организация конкурсов, соревнований с элементами игр, фрагментами противоборства**

*Предварительные замечания.* Данная тема дополняет цикл занятий.

Подготовка студентов к производственной практике в общеобразовательных школах. При этом хорошая подготовленность студентов в вопросах спортивной борьбы должна быть максимально полно использована на уроках по самостоятельных формах ФСД учащихся. Задачи занятия:

- 1) составить и опробовать программу конкурса, соревнования сред школьников (средние и старшие классы) на материале специализированных игровых комплексов;
- 2) цикл игр-заданий, формирующих умение вести противоборство, избранной стойке;
- 3) игры-задания на формирование навыков удержания заданного захвата освобождения от него;
- 4) игры-задания на формирование навыков теснения, силового подавления в заданном захвате;
- 5) игры-задания на формирование навыков начала ведения поединка в необычных, неравных условиях;
- 6) игры-задания на решение захвата обусловленным действием;

7) составить сценарный план проведения конкурса среди школьников средних и старших классов с элементами противоборства и теоретических знаний по ФиС, ОБЖ, валеологии.

*Примечание.* Данный материал может быть изложен как установочная лекция по СИК (специализированным игровым комплексам).

## **Тема 9. Учебно-тренировочный и воспитательный процесс в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ**

### **Занятие 1. Планирование учебно-тренировочного и воспитательного процессов в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ**

*Примечание.* Занятие проводится в форме опроса, консультации, беседы по технологии планирования различных видов организационно-педагогической деятельности тренеров, работающих в системе ДЮСШ – ШВСМ. Обсуждаемые вопросы:

1) планирование личной работы на различные временные периоды: день, неделя и т.д. Сочетание интересов повседневной жизни с профессиональной и общественной деятельностью;

2) виды деятельности, подлежащие планированию, учету, систематизация и анализу как условие приобретения профессионального опыта" общественного признания;

3) исходные предпосылки планирования (общетеоретические положения опыт построения циклов подготовки; личный опыт, интуиция; разновидности планов, их краткая характеристика и назначение; обзор научно-методической литературы по теме и т.д.);

4) понятие о планировании процесса подготовки в зависимости от длительности временных интервалов (перспективное, текущее, оперативное)' планирование воспитательной работы с учащимися ДЮСШ, ШВСМ'

5) тренировочное занятие как объект планирования различных сторон, подготовки через тренировочное ЗАДАНИЕ (общая характеристика);

6) документы, регламентирующие работу ДЮСШ, ШВСМ; их учет при планировании.

### **Занятие 2. Программы по спортивной борьбе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ: состояние вопроса, проблемы разработки**

*Примечание.* Обсуждаются действующие программы (и дополнения к ним) по спортивной борьбе для ДЮСШ, СДЮСШОР. При этом обращается внимание студентов на отсутствие разработок программного материала для учебно-тренировочных групп, начиная с 5–6 годов обучения) и далее – групп спортивного совершенствования. Студенты должны знать, что программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (для ШВСМ) – это творчество тренеров. В чем оно заключается, нужно показать на примерах, рассматривая вопросы:

1) анализ программ по спортивной борьбе для ДЮСШ (и дополнения к ним);

2) анализ и обсуждение проектов программы для ДЮСШ, СДЮСШОР (1–6 года обучения) по греко-римской борьбе;

3) сравнительная оценка структуры программ по фехтованию (1998) и греко-римской борьбе (1999) для ДЮСШ, СДЮСШОР;

4) дискуссия по проблемам разработки содержания программ для СДЮСШОР, ШВСМ (для борцов высокой квалификации).

### **Занятие 3. Государственные и общественные организации, определяющие состояние и популярность спортивной борьбы**

*Примечание.* Занятие проводится в форме факультатива. После самостоятельной подготовки студентов обсуждаются следующие вопросы:

1) государственные формы управления спортивной борьбой в стране;

2) общественные формы управления: первичные организации; организации регионального (областного, краевого, республиканского и т.д.) и федерального (Федерация спортивной борьбы РФ) уровней, их взаимосвязь и взаимодействие;

3) международные спортивные организации (МОК, ОРК, ФИЛА, ФСБР и т.д.);

4) Федерация спортивной борьбы РФ: подготовка резерва и основного состава сборных команд. Практика функционирования системы соревнований международного и внутригосударственного уровня;

5) идеи формирования региональных центров подготовки спортсменов экстра класса; восстановления спартакиад федерального и регионального уровня.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алетин, Ю.В. Растяжки // Боевое искусство планеты, 2002, № 2. С. 48–49.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы \ И. И. Алиханов. – 2-е. изд. перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Алиханов, И.И. Частные методики обучения сложным приемам \ И. И. Алиханов \ \Спортивная борьба, 1985: Ежегодник \ Сост. С. А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.– С. 42–47
4. Анисимов, В.И. Прогнозирование действий противника как фактор управления соревновательным поединком дзюдоиста: Автореф. дис. канд. пед. наук \ В.И. Анисимов. – М.: 1988. – 23 с.
5. Бауэр, В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Г. Бауэр. – М., 1994. – 25 с.
6. Баширов, В.Ф. Профилактика травматизма у спортсменов \ В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт . – 1987. – 177 с.
7. Безмельничин, Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебное пособие \ Н.Г. Безмельничин, Н.В. Астафьев. – Омск: Б.И. 1995 – 85 с.
8. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности, обучаемых в секциях спортивной борьбы \ Ю.В. Болтиков, Б. Соломахин \ \ Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С.45–47.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов \ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
10. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие. М: Изд-во Центр Академия, 1999. – 320 с.
11. Возрастная физиология: Учеб. пособие. – М.: Спорт-Академ. Пресс, 2001. – 444 с.
12. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте \ В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 142 с.
13. Воловик, А.Е. Начальное обучение классической борьбе А.Е. Воловик. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 216 с.

14. Галочкин, Г.П. Механические свойства борцовских ковров и техника спортивной борьбы. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1987. – 160 с.
15. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок \ М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с. (Наука – спорту).
16. Годик, М.А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность \ М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 93 с.
17. Грузных, Г.М. Классическая борьба: Формирование основ ведения единоборств: Учебное пособие \ Г.М. Грузных. – Омск, Б.И., 1990. – 73 с).
18. Грузных, Г.М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе: Учебное пособие \ Г.М. Грузных. – Омск: Б.И., 1990. – 73 с.
19. Грузных, Г.М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в учебно-тренировочном процессе \ Г.М. Грузных, В.Ф. Шатунов, А.В. Бриль \ \ Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. – Омск, 1989. – С. 52–63).
20. Грузных, Г.М. Тренировочные задания как структурные единицы процесса подготовки в спортивной борьбе \ Г.М. Грузных \ \ Научные труды: Ежегодник. – СибГАФК; СОА. – Омск, 2001. – С. 86–94.
21. Дегтерев, И.П. Управление предсоревновательным и послесоревновательным состояниями спортсменов в единоборствах, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дис.... док. пед. Наук \ И.П. Дёгтерев. – М., 1986. – 37 с.
22. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов \ Сост. И.Д. Свищев и др., – М.: РГАФК, 1996. – 140 с.
23. Еганов, А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности: Учебное пособие \ А.В. Еганов. – Челябинск, Б.И., 1997. – 54 с.
24. Еганов, А.В. Методика оценки индивидуальных характеристик соревновательной деятельности дзюдоистов: Учеб. пособие \ А.В. Еганов. – Челябинск: Б.И., 1994. – 22 с.
25. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие \ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: АСДЕМА, 2001. – 264 с.
26. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена Ш.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 282 с.
27. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования: Монография \ В.Н. Зуев. – Тюмень, 1999. – 311 с.

- 28.Игуменов, В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие \ В.М. Игуменов Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
- 29.Классическая борьба: Программа для спортивных школ. – М.: 1977. – 72 с.
- 30.Кожарский, В.П. Техника классической борьбы \ В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин. – 2-е изд, перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
- 31.Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. тр. ШНИИФК. – Л., 1984. – 112 с.
- 32.Кондрацкий, И.А. Основы методики становления технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб. пособие \ И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. – Омск: Б.И., – 1984. – 81 с.
- 33.Красников, А.А. Соревнования, соревновательная деятельность и ее структура \ А.А. Красников \ Теория и методика спорта.4.2. Избранные проблемы теории спорта и построения спортивной тренировки: (учеб. материалы) Под ред. Л.П. Матвеева, – М.: Б.И., 1992. – С. 25–44.
- 34.Крикуха, Ю.А. Греко-римская борьба: Основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов: Учеб. пособие \ Ю.А. Крикуха, Г.М. Грузных. – Омск, 1999. – 72 с.
- 35.Кузнецов, В.В. Основные теоретические предпосылки совершенствования управления системой подготовки высококвалифицированных спортсменов \ В.В. Кузнецов Совершенствование системы подготовки спортсменов: Сб. науч. тр. ШНИИФК. – М.: Б.И., 1979. – С. 36–40.
- 36.Ларионов, Г.Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов-подростков 14–16 лет: Лекция \ Г.Е. Ларионов. – Омск: Б.И., 1996. – 20 с.
- 37.Матвеев, Л.П. Профессионально-прикладные формы физической культуры / В кн.: Теория и методика физической культуры: Учеб. для инст. физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, – 543 с.
- 38.Милковский, Е. Искусство спортивной борьбы Японии \ Е. Милковский. – Минск, Полымя, 1991. – 176 с.
- 39.Мильнер, Е. Мой опыт аутотренинга. // Физкультура и спорт, – 2002, № 7, 8, 10.
- 40.Миндиашвили, Д.Г. Система подготовки борцов международного класса \ Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, – Красноярск, 1995. – 104 с.

- 41.Миндиашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы \ Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск 1998. – 236 с.
- 42.Миндиашвили; Д.Г. Учебник тренера по борьбе \ Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
- 43.Мисюк. Г.Ф. Страховка и помощь при выполнении сложных технических действий в борьбе \ Г.Ф. Мисюк, В.И. Рудницкий \ Спортивная борьба: Ежегодник \ Сост. С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 38–40.
- 44.Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, ШИСП): Метод. рекомендации. – М., 1987. – 27 с.
- 45.Пархоменко, А.Н. Средства и методы воспитания специальной выносливости квалифицированных борцов А.Н. Пархоменко. – М.: Б.И., 1987. – 26 с.
- 46.Педагогический контроль, самоконтроль и инструментальный контроль при обучении броскам в спортивной борьбе: Метод. разработ. \ Сост. Б.Ц. Бачаев. –Л.: Б.И., 1983. – 22 с.
- 47.Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие \ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка: Б.И., 1999. – 99 с.
- 48.Пилюян, Р.А. Основы научно-исследовательской работы в спорте: Учебное пособие \ Р.А. Пилюян. – Малаховка, 1989. – 50 с.
- 49.Подливаев, Б.П. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе \ Б.П. Подливаев \ Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 55–59.
- 50.Романов, В.Д. Травматическое повреждение ушных раковин у борцов и их лечение \ В.Д. Романов \ Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 5. – С. 54–55.
- 51.Сенчуков, Ю.А. Психологическая подготовка в боевых искусствах: Мифы и иллюзии // Боевое искусство планеты, – 2002, № 2. – С. 68–71.
- 52.Система соревнований и соревновательная деятельность \ кн.: Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Суслова. – М., – 1995. – 343 с.
- 53.Спортивная борьба: Учеб. для студ. ин-та физ.культ. Шод ред. А.П.Купцова.- М.: Физическая культура и спорт, 1978.- 439 с.
- 54.Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. \ Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

ТЕМАТИКА МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

- <sup>55</sup>. Суханов, А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля \ А.Д. Суханов \ Теория и практика физической культуры, 2001. – № 9. - С. 41–44.
- 56.Тараканов, Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов: Учеб. пособие \ Б.И. Тараканов. – Л.: Б.И., 1989. – 22 с.
- 57.Тахомиров, А.К. Проблема управления спортивной подготовкой: Учеб. пособие \ А.К. Тахомиров, Б.А. Куранов. – Малаховка: Б.И., 1999. – 75 с.
- 58.Типовые положения: УОР, ШВСМ, клубы любителей ФСД \ Спорт для всех. – 1995. – 117 с.
- 59.Тренер сборной команды – представитель спортивной делегации в условиях подготовки и участия в соревнованиях: Метод. рек \ Сост.: Г.М. Грузных, А.А. Саяпин. Омск: Б.И., 1988. – 37 с.
- 60.Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов \ Г.С. Туманян. – М.: Б.И., 1986. – 23 с.
- 61.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
- 62.Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования: ДЮСШ. Омск, 1995. – 19 с. (см. метод, материалы кафедры).
- 63.Учение о тренировке: пер.с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 328 с.
- 64.Учение о здоровье: Монография. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. унив. – 2002. – 144 с.
- 65.Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе: Метод, пособие \ Под ред. Р.А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 81 с.
- 66.Чумаков, Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца \ Е.М. Чумаков \ Теория и практика физической культуры, 1999. – № 2, – С. 16–20.
- 67.Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо Е.М. Чумаков. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 400 с.
- 68.Шахмурадов, Ю.А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: Метод. разраб. \ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Б.И., 1992. – 63 с.
- 69.Шепилов, А.А. Выносливость борцов \ А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 126 с.

Составители: С.П. Рябинин, А.П. Шумилин

Редактор И.А. Вейсиг  
Корректор Т.Е. Бастрыгина

Тиражируется на электронных носителях

Заказ 478

Дата выхода 13.06.07

Адрес в Internet: [www.lan.krasu.ru/studies/editions](http://www.lan.krasu.ru/studies/editions)

Отдел информационных ресурсов управления информатизации ИЕиГН СФУ  
660041 г. Красноярск, пр. Свободный, 79, ауд. 22-05, e-mail: [info@lan.krasu.ru](mailto:info@lan.krasu.ru)

Издательский центр Сибирского федерального университета  
660041 г. Красноярск, пр. Свободный, 79, e-mail: [rio@lan.krasu.ru](mailto:rio@lan.krasu.ru)