

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №1 города Белореченска

***Активные формы и методы
изучения учебного материала
на учебно-тренировочных занятиях
по вольной борьбе***

Подготовил
Хастян А.Д.
тренер-преподаватель
по вольной борьбе.



г. Белореченск
2018

1. Введение.

Успешное решение поставленных задач в процессе обучения вольной борьбе зависит от организации самого учебно-тренировочного процесса, в котором определяющее место отводится активным формам и методам обучения. Активность необходимо рассматривать как психическое качество, черту характера человека, выражающуюся в его усиленной деятельности. Активные формы и методы обучения стимулируют деятельность учащихся при выполнении всех этапов усвоения учебного материала. Активные методы обучения выступают в том случае, когда максимально повышается уровень познавательной активности, развивается стойкий познавательный интерес. Сущность технологии заключается в более эффективном решении цели и задач традиционного учебно-тренировочного процесса путем использования активных средств и методов.

Технология применяется при организации проблемного или модульного, индивидуального или дифференцированного, личностно ориентированного или интерактивного обучения

Технология решает следующие задачи:

1. Тесное взаимодействие тренера и воспитанника.
2. Высокая степень организации мыслительной деятельности.
3. Сочетание коллективных форм работы с индивидуальными.
4. Повышение степени эмоционального воздействия на учащихся.
5. Максимальная познавательная самостоятельность.
6. Стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода.
7. Повышение эффективности процесса обучения.
8. Преимущественное развитие «отстающих» двигательных качеств.
10. Развитие «ведущих» физических качеств.
11. Равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств.

2. Формы обучения.

Решая перспективную задачу, например, овладение техникой какого-то приема, юный боец получает удовлетворение, которое является стимулом для дальнейших занятий. Большое значение здесь имеет сравнение с предыдущими результатами: "раньше не умел - теперь легко сделал, раньше подтягивался три раза – теперь пять, молодец! и т.д.". Последовательная постановка задач, для решения которых нужно сравнительно недолгое время, положительно сказывается на учебно-тренировочном процессе.

Юные спортсмены в большей степени, чем взрослые, переживают свои успехи и в особенности неудачи. Поэтому необходимо научить их правильно оценивать свои действия. Эта задача решается на каждом занятии. Например, при совершенствовании способа тактической подготовки – «угрозы» - юный боец допускает ошибку: угрожает неестественно и не достигает результата. Тренер спрашивает его о причине неудачи. Если занимающийся затрудняется в ответе, нужно привести его на правильный ответ, показывая аналогичное действие в другом известном приеме.

Особенно болезненно переживают юные спортсмены поражения. Поэтому преподаватель должен помочь им вскрыть причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем.

Таким образом, учащиеся постепенно привыкают к анализу своих действий и поступков.

Основной путь обучения имеет два направления:

1. Прочное закрепление двигательных навыков. Например, при падении спиной к покрытию поворачиваться грудью к покрытию; при атаке соперника – вставать в защитную стойку и ставить руки в защитное положение и т.д.

2. Выработка подвижных двигательных навыков.

Например, проводить приемы в левую и правую стороны из различных положений, на месте и в движении.

Учащийся на учебно-тренировочном занятии должен чувствовать себя творческой личностью, осваивая упражнения, задумываться над ними, запоминать, анализировать, понимать их значимость. Для этого я рекомендую проводить работу по индивидуальным карточкам, в которых, на ряду со знакомыми упражнениями, включено несколько новых. Каждое упражнение в зависимости от сложности оценивается в баллах. Учащиеся выполняют предложенные упражнения (все или на выбор), зарабатывают свои баллы, а тренер выставляет отметку, таким образом, тренер выполняет контроль за деятельностью воспитанника посредством баллов. Материал должен быть посильным для занимающихся. Это, прежде всего, относится к их физическим возможностям. Если учебный материал требует значительных физических усилий, а занимающиеся не подготовлены к этому, следует перенести его на более поздние сроки обучения.

Содержание карточек-заданий:

- I.
 1. Кувырок вперед. – 1 балл.
 2. Кувырок назад. – 2 балла.
 3. Кувырок вперед из стойки на руках (новый элемент). – 10 баллов.
 4. Длинный кувырок. – 10 баллов.
 5. Стойка на лопатках. – 1 балл.
 6. «Мост» и подъем из «моста» (любым способом). – 4 балла.
 7. Перекат в группировку из стойки на лопатках. – 3 балла.
- II.
 1. Кувырок вперед с выходом на обе ноги – 1 балл.
 2. Кувырок вперед с выходом на одну ногу – 1 балл.
 3. Полёт-кувырок с выходом в стойку и фиксацией её – 2 балла.
 4. Прыжок на двух ногах в заранее намеченное место – 1 балл.
 5. Тоже с поворотом на 90° – 5 балла.
 6. Тоже с поворотом на 180° – 6 балла.
 7. Подъём разгибом с выходом на обе ноги – 8 баллов.
 8. Тоже с выходом на одну ногу с фиксацией стойки – 10 баллов.
 9. Вставание с моста в стойку – 5 баллов.
 10. Вставание с моста в стойку на Глове – 10 баллов.
- III.
 1. В положении лёжа, касание ковра носками выпрямленных ног за головой – 2 балла.
 2. В положении сидя, закладывать ногу за голову, или касаться голенью лба – 4 балла.
 3. Прогибание назад в стойке, стоя на коленях, лёжа – 3 балла.
 4. Продольный шпагат – 6 баллов.

5. Поперечный шпагат – 6 баллов.
6. Стоя на коленях руки за спиной, наклоны назад до касания головой ковра – 4 балла.
7. Стоя на гимнастическом мосту, попеременно поднимать ноги вверх – 3 балла.
8. Из стойки на руках опускаться в борцовский мост – 10 баллов.
9. Перевороты с борцовского «моста» в упор стоя через стойку на голове – 10 баллов.
10. Отжимание в упоре лёжа 20 раз – 10 баллов.

- IV.
1. Наклон в стороны с партнёром в захвате «на мельницу» - 3 балла.
 2. Отрывы партнёра от ковра в захвате «на крест» - 3 балла.
 3. Повороты с партнёром в захвате «на мельницу» - 3 балла.
 4. В положении «на мосту» забегание влево и вправо – 5 баллов.
 5. Вставание на мост с манекеном – 6 баллов.
 6. Повороты разгибом – 3 балла.
 7. Повороты скручиванием – 3 балла.
 8. Бросок наклоном – 4 балла.
 9. Бросок нырком – 4 балла.
 10. Бросок поворотом – 5 баллов.

«5» - 22 балла; «4» - 18 баллов; «3» - 16 и ниже.

Карточек такого типа может быть много, задания в них разные. Можно предлагать учащимся усложнить или изменить технику выполнения, из предложенных элементов составить комбинацию, сравнить выполнение своей комбинации и комбинации партнера, выявить ошибки, объяснить целесообразность выполнения этих упражнений, предложить подводящие упражнения для исправления ошибок.

Также активными формами обучения являются:

1. Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на занятии. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому я предлагаю всем обдумать этот вопрос, а на следующем занятии мы его обязательно обсуждаем, каждый из детей может высказать свое мнение. Во время отдыха от физической нагрузки учащиеся являются главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры и вольной борьбы также готовят учащиеся.

2. Занятие-собеседование. Это теоретическое занятие, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам из теории вольной борьбы.

3. Занятие-консультация. Это в основном занятие, на котором я отвечаю на вопросы воспитанников по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов. Вместе с ребёнком подбираются подводящие упражнения для освоения того или иного приёма или технического действия и упражнения общей и специальной физической направленности.

4. Занятие-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах занятия и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на занятии способствуют развитию физических качеств, развитию познаватель-

ного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке.

Все эти уроки объединяют общие признаки: тесное взаимодействие тренера и воспитанника, высокая степень организации мыслительной деятельности, сочетание коллективных форм работы с индивидуальными, повышение степени эмоционального воздействия на учащихся, максимальная познавательная самостоятельность, стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода.

Что в конечном итоге повышает качество знаний учащихся, знания приобретают прочных и долговременных, устанавливается психолого-педагогический контакт между тренером и спортсменом, когда тренеру интересно учить, а спортсмену интересно учиться, повышает сознательный интерес к занятиям вольной борьбой, воспитанники осуществляют самостоятельную поисковую деятельность на занятии и вне его.

При выполнении воспитанниками какой-либо перспективной задачи, например, овладеть техникой какого-то приема, юный боец получает удовлетворение, которое является стимулом для дальнейших занятий. Большое значение здесь имеет сравнение с предыдущими результатами: «раньше не умел - теперь легко сделал, раньше подтягивался три раза - теперь пять, молодец! и т.д.». Последовательная постановка задач, для решения которых нужно сравнительно недолгое время, положительно сказывается на учебно-тренировочном процессе.

4. Общие рекомендации по обучению.

Прежде всего, следует вспомнить определённые правила, о которых нельзя забывать при обучении двигательным действиям:

- двигательные действия должны даваться в подлинном не искаженном виде, а не в упрощенных условиях (пример: отработка броска без сопротивления, отработка ударов в мягкую поверхность, низкая скорость или сокращенное время учебно-тренировочных спаррингов);

- ученик должен осознать и усвоить существенные признаки изучаемых действий, их взаимосвязь друг с другом и условиями конкретных соревновательных ситуаций (пример: выбор атакующей техники в зависимости от дистанции);

- изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся (правило: «не будь догматиком»);

- учить анализу: знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования – анализа (пример: анализ биомеханики движения, анализ видеозаписи и видеоматериалов);

- учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

- одна из важнейших задач обучения – овладение научной и специальной терминологией, устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя.

- от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

В обучении единоборствам различается два тесно связанных между собой пути:

- **вспомогательный путь**, когда посредством общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений создает фундамент спортивного мастерства.

Вспомогательный путь обучения имеет большое значение не только в начале обучения, но и на протяжении всей спортивной деятельности спортсмена;

Прежде чем обучить занимающегося какому-то приему, а затем совершенствовать его в условиях боя, надо развить у него определённые физические качества, необходимые для выполнения данного приёма. Надо понимать, что сложность двигательных задач должна соответствовать физической подготовке обучаемого.

- **основной путь обучения**, когда само спортивное единоборство, это изучение приемов, защит, контрприемов и комбинаций приемов, проведение учебных, учебно-тренировочных и вольных спаррингов.

Научиться хорошо спарринговать можно только на практике. Поэтому отработка техники единоборства, учебные, учебно-тренировочные и вольные спарринги должны проводиться на каждом занятии, а их время и темп дозируются в зависимости от поставленных перед спортсменом задач.

Несмотря на то, что в литературе по единоборствам подчеркивается необходимость проводить приемы в обе стороны, на практике это часто игнорируется и спортсменам и тренерами. Причина этого в том, что с первой же попытки выполнения приема каждый занимающийся чувствует, что в одну сторону прием выполняется легко, а в другую – тяжело, неудобно. В силу этого, приемы совершенствуются только в удобную сторону. Бесспорно, чтобы овладеть выполнением приема в обе стороны, необходимо проявить много настойчивости и упорства, но в последствии это окупиться с избытком.

5. Методы обучения.

Этапы и методы обучения отдельным действиям.

Овладение каждым действием происходит на трех этапах:

1) **отражение** – общее ознакомление с изучаемым действием (метод слова и метод показа);

2) **понимание** – подробное разучивание изучаемого действия;

3) **освоение** - закрепление и совершенствование разучиваемого действия.

Общее ознакомление с изучаемым действием.

Порядок объяснения нового двигательного действия:

1. Назвать прием и указать на главные его составные части. Этим у занимающихся создается первое представление о движении.

2. Показать выполнение приема в правую и левую сторону, в быстром и медленном темпе. Изучаемое действие нужно демонстрировать несколько раз. При этом в быстром темпе действие следует показывать только в первый раз. Повторные показы проделываются в медленном темпе. Важно чтобы всем ученикам хорошо были видны все части тела. Показ должен выпол-

няться образцово – это первое условие успешного овладения новым действием.

3. Объяснить выполнение приема и медленно показать его. Объяснение ведется в следующей последовательности: исходное положение для выполнения движения, (а также положение соперника), объяснить направление усилий рук, ног и туловища и как использовать вес тела при выполнении движения, указать на согласованное действие всех частей тела и последовательность усилий.

4. Объяснить конечное положение.

5. Указать на характерные ошибки при выполнении действия и дать совет, как их избежать, на что обратить особое внимание.

6. Рассказать о достоинствах данного действия, его тактическое применение (хорошо показать фото и видео материалы и другие наглядные пособия).

7. Спросить у занимающихся, ясно ли им, как выполнять действие. Ответить на вопросы.

Таким образом, сначала занимающимся даются необходимые знания о приеме, на основании которых у них вырабатывается умение выполнять прием.

После чего занимающихся следует распределить по парам, партнеры должны иметь примерно одинаковый рост и вес. Затем все выполняют движение под счет тренера (сначала первые номера, затем вторые). После чего упражнение выполняется спортсменами самостоятельно. Если большинство занимающихся допустят одинаковые ошибки, то надо указать на них всем ученикам. Затем снова продолжить отработку приема

Подростки и юноши обладают отличной подражательной способностью, учитывая это, тренеру следует в совершенстве овладеть методом образцового показа. Однако важно умение и показать и пояснить, ибо одно дополняет другое, делая общее ознакомление с приемом наиболее полноценным. Плохой показ, недостаточно доходчивое или неточное объяснение намного снижают качество педагогического процесса.

Подробное разучивание изучаемого действия.

При подробном разучивании любого нового действия я применяю целостный и расчленённый методы обучения.

Рассмотрим их более подробно.

Целостный метод - изучаемое действие выполняется в целом, а при каждом повторении - обращается внимание на выполнение отдельных его деталей. Целостным методом изучают все простые приемы.

Сущность метода заключается в том, что действия, подлежащие разучиванию, выполняются без предварительного расчленения на составляющие части – сразу после общего ознакомления с ними в целом виде.

Расчлененный метод обучения - изучаемый прием выполняется по частям, а затем части совершенствуются, и прием выполняется в целом.

Отдельные части сложных приемов можно разучивать групповым порядком (например, группировку при обучении кувырка: группа по команде тренера на первый счет делает группировку, а на второй – встает в исходное положение).

Существует два варианта разучивания сложных приемов:

- путем наращивания частей.

Для примера рассмотрим все тот же кувырок: на первом занятии разучивается группировка из положения стоя, на втором – перекаты на спине в сгруппированном положении, на третьем – сойка на руках, на четвертом - выполняется сам кувырок.

- путем суммирования частей.

В данном случае возьмем контратаку: уход с линии атаки – удар. Сначала занимающиеся отрабатывают нанесение удара (сначала в воздух, затем, по различным мишеням: ракеткам, мешку и т.д.), затем уход в сторону и только после того как удар и уход в сторону будут выполняться правильно. Можно разрешить выполнить эту комбинацию в паре, подробно проинструктировав спортсменов, о действиях каждого и том на что им обратить внимания при отработке это действия.

Игровой метод.

Любая форма приобщения детей к спорту должна носить творческий характер. Критерием творчества я считаю тот момент, когда ученик хочет и готов постичь смысл своей деятельности, когда у него появляется ощущение необходимости сравнить, соотнести, выбрать и найти то, что лучшим образом поможет ему добиться высоких результатов в спорте. Поэтому, возникла необходимость, искать новые пути решения проблем подготовки борцов. С целью активизации учебно-тренировочного процесса, повышения качества выполнения учебных программ, развития познавательного интереса, привлечения учащихся к систематическим занятиям вольной борьбой, я решил шире использовать в своей работе игровой метод.

Так как подвижные игры играют важнейшую роль в развитии детей, я стал широко использоваться их, как эффективное средство при отборе детей для занятий вольной борьбой и в тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке.

Его применение позволяет активизировать деятельность учащихся, развивать общую и специальную физическую подготовленность, повышать качество образовательного процесса, заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществлять последовательное обучение, как технике, так и тактике борьбы.

На этапе отбора провожу организационные и спортивные мероприятия. В организационные мероприятия включаются агитация среди учащихся школ и их родителей посредством радио, телевидения, газет, бесед, объявлений и т.д. К спортивным мероприятиям относится проверка уровня физической подготовленности учащихся и выявление способностей у детей к занятиям вольной борьбой. Поэтому считаю, что отбор должен носить соревновательный характер.

Спортивная борьба характеризуется как вид единоборства непосредственным контактом с противником, ограниченностью времени, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задач спецификой ситуации на ковре, связанной с быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. Следовательно, одним из наиболее

перспективных путей реализации задач начального отбора является применение игровых комплексов с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков в условиях соревновательного поединка.

Поэтому для проведения отбора мною составлен комплекс игровых тестов с элементами единоборств. Оценка способности к ведению единоборства производится с помощью двигательно-соревновательных тестов:

1. Осаливание голеностопа соперника. Борцы становятся в положение борцовской стойки, дается команда осалить голеностоп соперника;

2. Забегание за спину соперника. Борец по жребию или указанию тренера становится в высокий партер, а соперник захватив голову и руку должен забежать ему за спину т.е. заработать выигрышный балл.

3. Тиснение соперника из круга. В окрестном захвате борец должен вытеснить соперника из круга.

4. Борьба в стойке до касания ковра любой частью тела.

Данный комплекс отвечает следующим требованиям:

1. Доступность для детей различного возраста, физического развития и подготовленности;

2. Высокая прогностичность и компактность;

3. Возможность получения интегрального результата в виде победы или поражения, а также экспертной оценки способностей и качеств претендентов;

4. Простота правил и условий проведения соревнований;

5. Возможность интерпретации и математически-статистической обработки результатов соревнований.

По результатам проведенных тестов зачисляю детей на этап начального обучения. Также зачисляю учащихся, не показавших хороших результатов в физической подготовке, но проявивших высокие волевые качества.

На этапе начальной подготовки главное внимание обращаю на реализацию принципов сознательности, самостоятельности и активности, которые требуют от них понимания всего того, что они выполняют в связи с учебно-тренировочным процессом и участием в соревнованиях. Добиваюсь не бездумного, механического выполнения всех своих требований, а сознательного воспитания, развития и совершенствования всех компонентов спортивной, нравственной и психологической подготовленности.

В процессе игры стремлюсь содействовать развитию творческой инициативы играющих. Добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры учитываю настроение учащихся.

Для эффективного освоения элементарных технических действий провожу трехминутные игры комбинационной направленности.

В группах начальной подготовки провожу игры

В перетягивание.

В атакующий и блокирующий захват.

Мост-перекидка.

Самые гибкие.

Применение этих игр способствует обучению детей быстро перемещаться, выводить соперника из равновесия, завоёвывать предпочтительную позицию для достижения преимущества перед соперником, тактическим действиям и тех-

ническим приёмам, развитию двигательных качеств.

На учебно-тренировочном этапе содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка. Поэтому игровые задания в учебно-тренировочных группах усложняются.

Применение игровых комплексов способствует организации учебных занятий и позволяет в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. В процессе игры допускается относительно свободный выбор действий для решения поставленных перед учащимися задач. Вместе с тем всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению своего превосходства в том или ином двигательном действии.

Вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных двигательных действий, что способствует развитию творческой инициативы, приближает игру к реальным условиям боевой схватки.

Для развития самостоятельности и творческой инициативы применяю следующие игры:

Третья точка;

Оторви от пола;

Борьба на гимнастической скамейке;

Конкурс чистых бросков.

Отсутствие строгой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке даёт учащимся возможность использовать для решения возникающих задач те из них, которые, по их мнению, наиболее эффективны. При этом нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности, выполняемой в игре функции и некоторых заранее определённых условий (длительности игрового задания, количества участников, содержания игры и т.д.). Во время игр участники используют для достижения успеха не одно двигательное действие, а несколько приёмов в самых различных сочетаниях. Всё это обеспечивает комплексное воздействие на технико-тактическую подготовку борцов.

Введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Применение подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки.

Закрепление и совершенствование разучиваемого действия.

Для совершенствования действия необходимо пользоваться методом систематического и многократного повторения. Действие выполняется в меняющихся и усложняющихся условиях.

Основным средством закрепления и совершенствования техники единоборства являются спарринги. Существует три основных вида спаррингов: учебный, учебно-тренировочный и свободный.

Учебный спарринг служит для отработки техники и тактики, темп – медленный, время – непродолжительно, допустим перерыв спарринга инструктором для исправления ошибок, дачи указаний или замечаний.

Задачи:

- совершенствование техники единоборства;
- освоение тактических действий единоборства.

Проводятся они строго по заданию тренера. Одному бойцу дается задание проводить один прием, а другому применять различные защиты от этого приема или контрприем, или только оказывать сопротивление в неполную силу. Затем бойцы меняются ролями.

Важно: совершенствовать не только приемы, защиты, контрприемы, но и отдельные их элементы, а также тактические приемы!

Пример: отработка контратаки на краю покрытия – боец, стоящий у края покрытия должен попасть в более выгодное положение и вынудить противника занять его место.

Учебно-тренировочный спарринг может быть различной продолжительности и разным темпом борьбы. Тренер подсказывает бойцам и дает указания, но не прерывает бой.

Задачи:

- воспитание инициативы и развитие тактического мышления;
- развитие специальной выносливости.

В этом спарринге каждый боец получает от тренера самостоятельное задание и, стремясь его выполнить, применяет ранее изученные приемы и решает тактические задачи. Т.е. говорить, что надо защищаться, но не говорить как.

Кроме того, развивается специальная выносливость, поэтому темп боя, время её должен определяться тренером с тем, чтобы нагрузка постепенно повышалась.

Важно: не следует без надобности подсказывать бойцам, так как это не способствует воспитанию инициативы и тормозит развитие тактического мышления. Замечания необходимы только в тех случаях, если боец неоднократно повторяет одну и ту же ошибку.

Пример: одному бойцу ставится задача атаковать одним заданным ударом, другому можно выбирать контратаку в зависимости от ситуации и контратаковать разными ударами.

Свободный спарринг проводится в условиях максимально приближенных к условиям соревнований. Время боя - как на соревнованиях. Темп – определяет тренер. Совершенствуются и применяются все изученные технические и тактические действия, повышается уровень работоспособности организма.

Подсказывать во время свободного спарринга не рекомендуется. Все необходимые замечания делают в конце занятия или в начале следующего

Задачи:

- выработка чувства времени, и умения правильно распределить свои силы;
- воспитание волевых качеств.

Важно: требовать от бойцов, чтобы они работали в полную силу, а приемы и контрприемы доводили до конца, это будет воспитывать волевые качества и необходимые навыки единоборства.

Совершенствование приемов, защит и контрприемов – длительный процесс, он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых те или иные приемы выполняются. А эти условия создаются не только направленностью спаррингов, но и подбором партнеров для них.

Партнеры подбираются легче, равные или тяжелее по весу (в пределах смежных весовых категорий), различные по росту и по степени технической и физической подготовленности.

Кроме того, для повышения работоспособности организма, для развития общей и специальной выносливости, бой должен проходить в быстром темпе. При этом надо учитывать, что работоспособность бойца повышается в большей степени за счет быстро и часто проводимых технических действий. Это объясняется нарушением ритма дыхания во время атак и защит – скованностью мышц, участвующих в атаке.

При совершенствовании техники единоборства эффективно использовать прогрессивный метод тренировки, при котором время боя и быстрота темпа постепенно увеличиваются. Это увеличение не должно быть резким и скачкообразным. Так, если в первую неделю занятий время боя составляло 1 минуту, и темп боя от занятия к занятию несколько повышался, то на следующие две недели время боя надо увеличить до 2 минут, а темп снова постепенно будет повышаться от занятия к занятию.

6. Заключение.

Итогом применения технологии «Активные формы и методы изучения учебного материала на учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой» являются прекрасные результаты:

- учащиеся успешнее усваивают программный материал (это подтвердили проведенные в сентябре 2010 г. и мае 2011 г. контрольные нормативы);

- у детей улучшается осанка и зрение;

- ребята отличаются раскрепощенностью, повышенной работоспособностью;

- у учащихся воспитывается положительное отношение к своему здоровью как ценности, которую нужно беречь. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности.

- учащиеся этапа начальной подготовки принимают участие в первенствах ДЮСШ по борьбе, занимают призовые места.