МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ:

«ЗНАЧЕНИЕ ОФП

В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА САМБО»

Автор-составитель: Пахомов А.А.

Нижний Ломов

2024

**Введение**

Какое значение имеет общая физическая подготовка в подготовке борца самбо?

Предварительный анализ говорит о том, что есть множество оснований утверждать о том, что общая физическая подготовка имеет существенное значение для подготовки в самбо.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Кроме того, в ходе исторического развития человечество накопило огромное количество физических упражнений. Разобраться в них, подразделив на группы, можно с помощью классификации на основе педагогически значимых признаков. Упражнения внутри каждой группы разметаются в порядке нарастания их сложности - по дидактическим принципам «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» и т.д. В итоге возникает система рациональной последовательности разучивания упражнений и применения их в виде тренировочных заданий, что позволяет унифицировать планирование всего учебно-тренировочного процесса. Классификация и систематизация упражнений служат средством создания стройной системы терминов и определения их понятий. Такая система создает предпосылки для научного развития теории и практики, обозначает множество безымянных ситуаций и приводит к появлению профессионального языка, на котором беспрепятственно могут общаться специалисты.

**Общеподготовительные упражнения**

Упражнения этой группы применяются для решения оздоровительных задач спорта. Они способствуют повышению общей физической подготовленности, укреплению здоровья, формированию телосложения и совершенствованию общих координационных и кондиционных свойств моторики борцов. В обобщенной классификации ОПУ выделяют две крупные группы: координационные и кондиционные упражнения.

Координационные ОПУ предназначены для совершенствования общих координационных возможностей, не имеющих прямого отношения к специфическим движениям спортивной борьбы. Эти ОПУ расширяют двигательный опыт и могут быть использованы как средство физического образования начинающих борцов.

Координационные ОПУ делятся на две группы: регламентированные и ситуационные. Первые - произвольные, вторые - как произвольные, так и непроизвольные. Регламентированные координационные ОПУ применяются для совершенствования вестибулярной, временной и силовой ориентации у занимающихся; разновидности ситуационных ОПУ - для совершенствования навыков прогнозирования динамических ситуаций, сокращения времени реагирования, оперативного мышления в различных ситуациях.

Ситуационные координационные ОПУ предназначены для формирования (как правило, в игровых ситуациях) умении прогнозировать пространственные, временные и силовые параметры динамических ситуаций и для увеличения скорости двигательных реакций: простых, на различение и на переключение.

Применение регламентированных и ситуационных координационных ОПУ должно обеспечить высокий потенциал обучаемости, т.е. быстроту и качество усвоения новых движений. Они также призваны формировать так необходимую борцам "двигательную находчивость", т.е. точность и рациональность ответных движений в различных и порой очень сложных динамических ситуациях.

Эти упражнения направлены на формирование у занимающихся пространственной ориентации при управлении движениями тела в трех плоскостях пространства и в разных условиях опоры, а также при управлении амплитудой и формой движений. В этом подходе заложен новый принцип, ориентирующий на начальную общую координационную подготовку борцов, в процессе которой они должны научиться искусно управлять движениями своего тела в различных плоскостях пространства (вертикальной, горизонтальной, сагиттальной) и на различной опоре (твердой, мягкой, качающейся, скользкой, в водной и воздушной среде).

Регламентированные координационные ОПУ должны использоваться и для формирования умений ориентироваться во временных параметрах движений, дозировать собственные мышечные усилия и оценивать силовые проявления партнера в регламентированных условиях.

Классификация координационных ОПУ, направленных на совершенствование вестибулярной ориентации, образно напоминает ящик библиотечного каталога с отдельными ячейками, где размешены карточки с описанием физических упражнений, придуманных специально или взятых из различных видов спорта. Если ячейки пронумеровать в порядке нарастания трудности усвоения упражнений, то в первой окажутся наиболее легкие упражнения, а в последней - самые трудные. Внутри каждой из них все карточки должны быть систематизированы и разложены по дидактическим принципам «от простого к сложному», «от легкого к труд ному», «от известного к неизвестному» и «от общего к частному».

Систематизированный учебный материал может быть распределен по годам обучения, с учетом пола, возраста и уровня подготовленности борцов. Новизна типологии координационных ОПУ борцов должна привлечь внимание специалистов к созданию новых упражнений и систематизации их в порядке нарастания координационной сложности. Аналогичным должен быть подход и к ранее использовавшимся упражнениям.

Кондиционные ОПУ совершенствуют общие функциональные свойства борцов, позволяющие мощно и длительно выполнять мышечную работу. Эти упражнения классифицируются на основе, во-первых, ведущего физического качества, проявляемого в упражнении, и, во-вторых, энергетической характеристики упражнения. Классификация кондиционных ОПУ ориентирует тренера на необходимость учитывать шесть ведущих физических качеств и четыре механизма энергообеспечения. Их сочетание дает 10 показателей кондиционных возможностей спортсмена, которые необходимо тренировать.

**Специально-подготовительные упражнения**

По внутримышечной и межмышечной координации, по направленности воздействия на организм эти упражнения близки к соревновательным. Их можно разделить на три подгруппы: координационные, кондиционные и сопряженные упражнения.

Координационные СПУ направлены на расширение двигательных возможностей борцов и применяются на всех этапах многолетней тренировки. Количество этих упражнений огромно, и разобраться в нем помогает классификация (рис. 3), в которой выделены две группы: регламентированные и ситуационные упражнения. Первые связаны с построением (или освоением) новых движений, вторые - с перестроением движений в зависимости от ситуации. Обе группы координационных СПУ являются связующими между обще подготовительными и соревновательными упражнениями. В регламентированных координационных СПУ выделены семь разновидностей. Каждая имеет обобщенный характер и ориентирует на необходимость дальнейшей, более подробной классификации упражнений.

Разработка классификации координационных регламентированных СПУ должна быть осуществлена тренером, стремящимся сформировать у воспитанников двигательные умения и навыки, которые способствовали бы усвоению техники борьбы. На первое место вы двигаются упражнения в самостраховке при падениях, в страховке партнера при разучивании и совершенствовании бросков, упражнения на мосту, парные акробатические упражнения, имитационные и подводящие упражнения без партнера и с партнером при разучивании сложнокоординационных движений, а также тренажерные упражнения с обычными манекенами и манекенами, снабженными различными измерительными устройствами. Один из путей создания рабочей классификации показан на рис. 5, где для упражнений самостраховки использованы три признака: часть тела, падая на которую страхуется борец, направление падения и техника падения. Дополнительно могут быть взяты еще два других признака: траектория полета при падении (прямолинейная, вращательная, спиралевидная и т.п.) и количество исполнителей (один, двое, трое).

В предлагаемой классификации выделены 112 подгрупп (7x4x4=112) упражнений самостраховки при падениях. В ходе систематизации способы падения, исходя из сложности и безопасности разучивания, могут быть распределены в каждой из 63 ячеек. В таком виде классификация станет рабочей и позволит тренеру избрать оптимальное число способов самостраховки, определив рациональную последовательность их использования в учебно-тренировочном процессе.

В ситуационных координационных СПУ выделены пять групп упражнений. Каждая из них представляет собой игры-задания, формируюшие взаимные технические элементы спортивной борьбы: умение сохранять или видоизменять взаиморасположение с соперником, дистанцию, взаимозахваты, освобождаться от них, перемешаться на ковре различными способами в различных направлениях, теснить соперника, использовать многообразные дебютные начала в схватках. Этот раздел техники спортивной борьбы имеет важное значение в формировании мастерства борца.

**Заключение**

В данной работе были рассмотрены три блока упражнений, которые можно выделить в спортивной борьбе.

Общеподготовительные упражнения:

– строевые, порядковые;

– координационные;

– кондиционные.

Специально-подготовительные упражнения:

– координационные;

– кондиционные;

– сопряженные.

Соревновательные упражнения:

– технические элементы;

– комбинации различных элементов и действии;

– взаимные технические элементы;

– схватки;

– технические действия;

– соревнования;

– тактические действия.

Также в данной работе были рассмотрены десять групп упражнений, входящих в указанные три блока.

Система упражнений борцов как главное тренировочное средство образуется из соотношения техники и тактики в каждой из 10 групп.

Техника включает в себя:

– строевые и порядковые;

– общеподготовительные упражнения;

 – специально-подготовительные упражнения;

– технические элементы;

– взаимные технические элементы;

– технические действия.