

Министерство образования и науки РФ  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Владимирский государственный университет

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В ОТДЕЛЕНИИ  
ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ БОРЬБЫ  
НА ПОЯСАХ**

Учебно-методическая разработка

Составитель  
С.В. УЛЬЯНКИН

Владимир 2010

УДК 796.082  
ББК 75.715  
М54

Рецензенты:  
Заслуженный тренер Казахской ССР,  
кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физического воспитания  
Владимирского государственного университета  
*В. Г. Афанасьев*

Мастер спорта СССР по вольной борьбе,  
кандидат педагогических наук  
Владимирского государственного университета  
*А. И. Бабаков*

Печатается по решению редакционного совета  
Владимирского государственного университета

М54      **Методика** учебно-воспитательной работы со студентами в  
отделении единоборств на примере борьбы на поясах : учеб.-  
метод. разраб. / Владим. гос. ун-т ; сост. С. В. Ульяновкин. – Вла-  
димир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – 36 с.

Рассматриваются вопросы взаимосвязи физической и волевой подготовки  
в процессе учебно-воспитательной работы с юными спортсменами, занимающи-  
мися борьбой на поясах.

Предназначена для студентов, тренеров-преподавателей, работающих на  
кафедрах физического воспитания отделения единоборств, и педагогов учреж-  
дений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Библиогр.: 14 назв.

УДК 796.082  
ББК 75.715

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Во Владимирском государственном университете при кафедре физического воспитания и спортивном клубе «Буревестник» набирают силу учебные группы и спортивные секции борьбы на поясах. Это новый для студентов нашего университета вид спортивной специализации. В группах по мере их комплектования и наполнения до 10 - 12 человек могут заниматься юноши и девушки.

На соревновании на первенство России, проходившем в 2010 году в спортивном комплексе единоборств спортивного клуба «Буревестник», среди участников можно было видеть и юношей, и девушек. К сожалению, представительниц прекрасного пола от Владимирской области среди участниц не было. На это хотелось бы обратить внимание преподавателей кафедры физического воспитания при комплектовании учебных групп на следующий год.

Составитель учебно-методической разработки мастер спорта по борьбе самбо Сергей Владимирович Ульянов – молодой перспективный тренер-преподаватель, много делает для развития этого вида спортивных единоборств в области и г. Владимире. Следует поддерживать его инициативы в вопросах тренерских кадров, особенно для женских групп.

Методические рекомендации могут быть применимы в практике работы преподавателей кафедры физического воспитания и по другим видам спортивных единоборств, их прочесть полезно всем студентам и тем, кого интересует этот новый самобытный и интересный вид спортивной специализации.

Президент

Владимирской областной федерации борьбы на поясах

П.В. Левин

## Введение

В настоящее время борьба на поясах во всем мире получает широкое распространение среди младших школьников, подростков и юношей, взрослых, представителей мужского и женского пола. В перспективе планируется набор в группы по поясной борьбе при отделении единоборств кафедры физического воспитания детских и юношеских групп.

Занятия таким видом спортивных единоборств, как борьба на поясах способствуют хорошему физическому, умственному, нравственному, волевому и эстетическому развитию личности. В детском и юношеском возрасте легче усваиваются необходимые для борца физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Физические качества, которые являются фундаментом для совершенствования спортивного мастерства, невозможно развивать без воспитания силы воли, а именно волевых качеств личности: смелости, решительности, упорства, настойчивости, выдержки, терпения, самообладания, стойкости, целеустремленности, дисциплины и ответственности.

Младшие школьники, подростки и юноши обладают большой восприимчивостью. Это обстоятельство также весьма важно для овладения спортивным мастерством. Однако следует учитывать, что наряду с факторами, способствующими подготовке борцов, имеются и факторы, затрудняющие педагогический процесс.

Организм детей, подростков и юношей находится в состоянии развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, менее устойчивое, чем у взрослых внимание, они в большей степени реагируют на различные раздражители.

Учебно-воспитательная работа с юными борцами обоего пола должна строиться на основе специфики спортивных единоборств. Условия тесного физического контакта между занимающимися борьбой на поясах, захваты, продергивания, толчки, скручивания требуют

строгого выполнения правила: не распускать захват пояса соперника, внимательного отношения тренеров-преподавателей к организации страховки и само страховки, бережного отношения юных борцов друг к другу при условиях работы в парах по разучиванию и отработке бросков, психологической совместимости, симпатий и антипатий юных борцов одних и тех же и разных весовых категорий и много других специфических условий и факторов.

## **1. ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ**

Борьбой в настоящее время занимаются юные борцы обоего пола (от 6 лет до юношеского и взрослого возраста), но даже в одном и том же возрасте могут быть существенные индивидуальные различия. Необходимо учитывать неодинаковый темп протекания физиологических процессов у мальчиков и девочек. Девочки, как правило, развиваются физически быстрее мальчиков. Особенно это заметно в подростковом возрасте. Поэтому в пределах даже одной возрастной группы тренеры по борьбе на поясах встречаются со спортсменами разной весовой категории, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов.

Возраст 12 - 18 лет совпадает с периодом полового созревания, у девочек он происходит раньше. Изменения, связанные с этим процессом, оказывают влияние на весь организм. Бурный рост тела в длину, который совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы, происходит в 12 - 15 лет. Тело подростка удлиняется главным образом за счет роста трубчатых костей (до 9 - 10 см в год). Однако окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат у подростков более эластичен, чем у взрослых. Учитывая эти особенности, необходимо более осторожно использовать упражнения для развития силы и гибкости. Чрезмерное применение их может оказать отрицательное воздействие на рост костей, способствовать нарушению осанки.

В 16 - 18 лет темп роста замедляется и годовая прибавка в росте составляет примерно 3 см. Замедление роста костей в длину позволяет постепенно переходить к упражнениям с отягощениями. Мышечная

ткань у подростков 12 - 15 лет увеличивается более интенсивно в длину, чем в поперечнике, и составляет к 15 годам примерно 32 % общего веса тела. Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. В связи с этим при применении упражнений на силу и выносливость нужны более строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Исследования ученых, а также опыт тренеров-преподавателей показали, что в 13 - 15 лет заканчивается формирование двигательного анализатора. Таким образом, примерно с 15 лет появляется возможность начинать развитие силы целенаправленно. Этому способствует и то обстоятельство, что в этом возрасте заметно увеличиваются поперечные размеры тела. Мышечная ткань растет энергично и достигает у юношей 17 - 18 лет примерно 44 % веса тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений.

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок, особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота и расширению паховых колец.

Методически правильно построенные занятия укрепляют мышцы, связки и являются хорошей профилактикой различных неблагоприятных воздействий. При занятиях с подростками, юношами и девушками надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (ССС). В частности, в этом возрасте наблюдаются относительно замедленный ритм сердечных сокращений по сравнению с ростом сердца, а также несовершенная регуляция деятельности ССС со стороны нервной системы. У подростков, юношей и девушек отмечается также увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления.

При систематической тренировке с учетом особенностей организма подростков, юношей и девушек эти отрицательные явления постепенно сводятся на нет. Применение упражнений, требующих большой выносливости, может привести к гипертрофии сердца без сопутствующего увеличения его сократительной способности. Для

предотвращения перенапряжения сердца необходима строгая последовательность в увеличении нагрузки.

У юношей и девушек старшего возраста работа нервной системы по регуляции сердечной деятельности становится более совершенной, пульс – реже, а ударный объем сердца близок к величинам, наблюдаемым у взрослых. Указанные изменения создают предпосылки развития специальной выносливости.

Юношеский организм уже обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течение довольно длительного времени. Юноши и девушки быстро утомляются, но и быстро восстанавливают свои силы. При этом быстрое восстановление сил происходит лишь тогда, когда спортсмены получают малые или оптимальные нагрузки. Восстановление сил происходит за счет повышенного обмена веществ, поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха.

При чрезмерных нагрузках восстановление затраченных сил и энергетических ресурсов затягивается. Поэтому большие нагрузки, практикуемые у взрослых, для подростков, юношей и девушек недопустимы. Кроме этого в работе с женским контингентом борцов на поясах учитываются месячные менструальные циклы.

Органы дыхания у подростков имеют свои особенности. Одна из особенностей состоит в том, что развитие грудного периметра проходит медленнее, чем рост тела в длину. Это ограничивает развитие дыхательной системы. Из-за несовершенства методической подготовки тренеров занятия физическими упражнениями с большими нагрузками могут привести к нарушению состояния здоровья юных борцов. В процессе развития отдельных органов и систем происходят не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги. Интенсивность развития отдельных органов и систем различна и подчинена определенным закономерностям, но развитие их происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии как единый целостный процесс.

В 12 - 15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим подростки, юноши и девушки чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная

уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроений и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, тренер-преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто использовать игровую деятельность.

В 13 – 18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов центральной нервной системы (ЦНС). В этом возрасте юноши становятся более спокойными, уравновешенными, повышается сознательность; зная стоящие перед ними задачи, они проявляют чувство товарищества, стремятся к личному совершенствованию, передают свои знания другим. Это облегчает учебно-воспитательную работу. Старшие юноши и девушки по своему физическому и волевому развитию под влиянием систематических тренировок и соблюдения спортивного режима близко приближаются к показателям взрослых борцов.

Итак, в процессе физического и волевого развития подростков, юношей и девушек, занимающихся борьбой на поясах, имеются характерные для каждого возраста особенности, которые тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать. Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных борцов, но и избежать нежелательных патологических изменений в их организме. Таким образом будет достигаться и оздоровительная направленность занятий, что является основной задачей системы физического воспитания.

Указанные особенности требуют постепенного подведения юных борцов к упражнениям, связанным с натуживанием и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиенических требований к оборудованию мест занятий борьбой.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика: происходит дальнейшее психическое возмужание, развиваются такие важные психические способности, как логическое мышление, способность к обобщению, анализу своих поступков и поведения. В 12 - 13 лет подростки хотят быть похожими на взрослых. Вместе с тем стремление казаться взрослыми может привести к развитию отрицательных черт характера: развязности, грубости и т.п.

Задача преподавателя заключается в том, чтобы дать нужное направление в формировании характера, побудить к проявлению положительных черт личности. В то же время нужно приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные черты. Нельзя забывать то-



го, что подростки, юноши и девушки, увлекаясь спортом, теряют контроль над доступной им дозировкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за те упражнения, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, выполнить сложный бросок без соответствующей подготовки. Поэтому в работе с этим контингентом необходим более строгий педагогический контроль, чем при занятиях со взрослыми.

## **2. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Обычно на отделение борьбы на поясах в детско-юношеские спортивные школы принимаются мальчики и девочки даже с 5 - 6 лет. При распределении занимающихся по группам тщательно учитываются возраст, физическое и психическое развитие, спортивная подготовленность и, самое главное, желание заниматься этим видом спортивных единоборств.

Занятия должны быть организованы так, чтобы осуществлялась планомерная подготовка квалифицированных борцов. При этом необходимо помнить, что спортивные занятия не только не должны мешать учебе юных спортсменов в общеобразовательной школе (лицее, гимназиях, колледжах и вузах), а наоборот, должны способствовать их успешной учебе и активности во всех других делах. Годичный учебно-тренировочный процесс планируется с учетом учебы в учебных заведениях.

Учебно-тренировочная работа должна быть четко спланирована. В соответствии с программой составляется перспективный план на весь период обучения, на основе которого разрабатывается годичный план. Учебный год во всех группах, кроме подростковой, делится на три периода - подготовительный, соревновательный и переходной, в каждый из которых решаются определенные задачи. В подростковой группе (первый год занятий) на протяжении всего учебного года решаются задачи подготовительного периода.

В группах юных борцов 16 - 17 и 17 - 18 лет соревновательный период делится на соревновательные циклы, в течение которых осуществляется подготовка к конкретным соревнованиям. Вопросы ор-

ганизации и планирования учебно-тренировочной работы детально изложены в программах отделений спортивных единоборств при кафедрах физического воспитания вузов и положениях об учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристской направленности.

Обучение и тренировка юных борцов должны быть неразрывно связаны с воспитанием у них волевых качеств, а также нравственности, трудолюбия, эстетических и этических качеств личности в сочетании с гражданским, правовым, половым, семейным воспитанием.

Одно из важнейших условий воспитания воли в процессе обучения – требование от занимающихся организованности и соблюдения дисциплины. В связи с неустойчивостью внимания у подростков, юношей и девушек очень существенно тренерам-преподавателям проявлять выдержку, терпение, чуткое и гуманное отношение к занимающимся.

Обучение юных борцов – мальчиков и девочек – технике борьбы начинается с упражнений, которые их приучают к соревновательным схваткам (к захватам за пояс, преодолению сопротивления, приобретению устойчивости на ногах, волевым и физическим усилиям при проведении бросков и т.д.).

Именно в плане развития высокого уровня физических и волевых качеств этот вид спорта завоевал столько поклонников. Опыт тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе на поясах позволяет наглядно проследить, насколько взаимосвязаны физическая и волевая подготовки борца на поясах.

Невозможно представить себе, например, проявление силы у борца при проведении броска или сваливания без его упорства и настойчивости. Этого достигнуть можно не только на тренировке при участии, помощи и подсказке тренера, но и путем огромной самостоятельной работы над собой, используя методику самовоспитания, которую нужно знать и освоить каждому борцу. Взять, к примеру, проявление быстроты при проведении бросков, которое без проявления смелости и решительности невозможно представить. А такое физическое качество, как выносливость разве можно проявить без волевых качеств: терпения, мужества, настойчивости и целеустремленности? Гибкость как физическое качество борца всегда требует особой выдержки, самообладания, иначе не преодолеть болевые ощущения в

связках и суставах при ее развитии на начальном этапе тренировок, даже можно получить травму, бывают разрывы и повреждения связок и суставов. Ловкость как сложнейшее по структуре физическое качество связано с координацией движений и быстротой нахождения нужных вариантов атак, защит и контратак, а также с такими психологическими и волевыми качествами, как смекалка, находчивость, логичность и гибкость мышления при наличии тонкой мышечной чувствительности.

Небольшая характеристика взаимосвязи физической и волевой подготовки юных борцов на поясах, основанная на практическом опыте тренеров и их воспитанников, результаты самонаблюдений и самооценок своей спортивной деятельности самих борцов, позволяет наглядно доказать вышесказанное.

Специальные упражнения и игры с поясами, которые включаются в тренировку по борьбе на поясах, а также страховка и само-страховка при падениях при проведении бросков – неотъемлемые части тренировочного процесса особенно для начинающих борцов. В борьбе на поясах отсутствует борьба в партере, что характерно для других видов борьбы. После броска борьба начинается вновь с положения борцовской стойки и соответствующего захвата за пояс соперника и предоставления возможности сопернику захватить свой пояс.

Физические упражнения имитационные (без соперника), подводящие и подготовительные (с соперником или чучелом) необходимы в разминке, основной и заключительной части занятия для усвоения, совершенствования и закрепления техники бросков в борьбе на поясах. Тренер дает «задания на дом» в виде имитационных упражнений, различных бросков, включенных в утреннюю зарядку. Для приобретения необходимого уровня силы, гибкости, быстроты и развития соответствующих групп мышц, необходимых для того или иного броска, необходимы упражнения общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Эти виды упражнений в первое время занимают доминирующее место. Они не потеряют своего значения и в последующие сроки обучения, но их удельный вес будет меньше.

Одновременно с этим начинается обучение основным положениям, передвижениям, захватам за пояс, стойкам. Обучение приемам

следует начинать в удобной для борца стойке, желательно не очень высокой.

Для юных борцов особенно важно найти для себя такую стойку, чтобы не было страха падать самому. При этом не бояться бросать соперника и стараться страховать его, чтобы уберечь от неприятного, иногда причиняющего боль при падении соперника на ковер или тем более за его пределы. Почему стойка при разучивании новых бросков рекомендуется пониже? Потому что уменьшается высота падения, а это значит - меньше неприятных ощущений при соприкосновении с ковром. Попутно занимающиеся получают физическое развитие, необходимое для изучения более сложных технических действий. Особенностью изучения приемов является то, что юношам требуется больше, чем взрослым времени на закрепление навыков выполнения специальных упражнений, деталей приемов и особенно приемов в условиях взаимного сопротивления.

Младшие школьники, подростки и юноши 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 борец допускает ошибку, угрожая броском слишком открыто, не маскируя и не готовя его обманными отвлекающими действиями, рывками, толчками, выведениями из равновесия. Эти ошибки не позволяют достигать нужного результата. Тренер должен вместе с борцом уточнять причины неудачи. Если занимающийся затрудняется в ответе, нужно привести его на правильный ответ, показывая аналогичное действие в другом известном приеме. Серьезного внимания заслуживает то обстоятельство, что некоторые юноши и девушки выполняют на соревнованиях и тренировочных схватках броски, которые не имеют соответствующей тактической подготовки (отвлекающие действия, обманные движения, вызов движения соперника на себя, чтобы, используя его напор, по ходу движения провести бросок и т.д.).

Учебно-воспитательный процесс тренировки борца на поясах довольно обширный и трудный. Для успешного усвоения материала необходимо, чтобы занятия всегда носили характер, воспитывающий терпение. В подростковом и юношеском возрасте происходит интенсивное сознательное накопление знаний, навыков и умений, форми-

рование взглядов на поведение при удачах, победных бросках и неудачах, поражениях. Не всегда психологически одинаково борцы разных типов личности, нервной системы и темперамента переносят свои поражения и победы.

Надо научить занимающихся понимать необходимость правильно, адекватно реагировать на результаты спортивного поединка и соревнования в целом. Нужно быть в меру разумным и объективным, учитывать весовую категорию своего соперника, уровень физической подготовки, стаж занятий борьбой, исходя из этого находить пути и средства для достижения победы, анализировать свои успехи и недостатки. «Ищи и преодолевай недостатки в себе», – говорят тренеры юным борцам. **«Если ты не победишь себя, тебя победит другой!»** - говорили древние мудрецы.

Необходимо учитывать, что подросткам и юношам свойственна неустойчивость интересов. Поэтому при планировании, помимо перспективных целей, важно определить ближайшие задачи, например овладеть техникой определенного приема, провести в схватке большее количество приемов и т.д. Как бы ни была заманчива перспективная цель, например стать чемпионом, если юноша или девушка не будет видеть через сравнительно небольшой срок результатов труда, то юный борец, постепенно сталкиваясь с неизбежными в процессе тренировки трудностями, охладает к перспективной цели. Ставя перед занимающимися ближайшую задачу, например овладеть техникой какого-то броска, тренер указывает, для чего этот прием нужен. Через небольшой промежуток времени, овладев техникой броска, юный борец получает удовлетворение, которое служит стимулом для дальнейших занятий. Большое значение здесь имеет сравнение с предыдущим результатом: "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, приводит к определенному результату.

У борцов подросткового возраста быстрота развивается легче. Становлению этого качества в подростковой группе надо уделять большее внимание по сравнению с выносливостью. Выносливость тоже надо развивать, но нагрузка должна повышаться особенно постепенно, с тем чтобы подготовить занимающихся к концу первого года обучения к ведению тренировочной схватки в среднем темпе.

В старшей юношеской группе продолжается дальнейшее развитие быстроты и уделяется значительное внимание развитию специальной выносливости с таким расчетом, чтобы занимающиеся могли на одной тренировке провести по правилам соревнований две схватки, а то и три.

Следует подчеркнуть, что развитие выносливости должно осуществляться одновременно с развитием других физических качеств. При длительной и односторонней тренировке на выносливость снижается свойственная юношам хорошая адаптация к скоростным нагрузкам.

Для того чтобы возрастали быстрота и ловкость, необходимо применять соответствующие игры и упражнения с поясами на каждом занятии, так как без этих умений и навыков невозможно стать хорошим борцом на поясах. Не следует развивать у подростков и младших юношей быстроту и ловкость, применяя упражнения со значительными отягощениями.

Развитие силы у юных спортсменов можно достичь преимущественно упражнениями скоростно-силового характера.

Отсутствие чучел соответствующего веса и размера будет затруднять освоение сложных приемов борьбы.

Последовательность изучения техники борьбы должна быть такой, чтобы сходные по своей структуре броски изучались после прочного усвоения одного из них. Если, например, в борьбе самбо после изучения, но непрочного усвоения броска передней подножкой охватом за руку изучают "бедро", то происходит разрушение навыка в броске передней подножкой (выполнение таких приемов требует тонкой дифференцировки). Аналогичные ситуации можно использовать при обучении броскам в борьбе на поясах. Только не следует забывать о постоянном захвате за пояс. Нужно, чтобы между изучением новых бросков прошел достаточный промежуток времени.

Одна из задач тренера-преподавателя - научить занимающихся правильно дышать. Показывая то или иное упражнение, преподаватель должен объяснить, как нужно дышать при его выполнении. Правильно дышать - это значит, выполняя динамическое упражнение, при сужении грудной клетки делать выдох, при расширении - вдох. Надо всегда подчеркивать, что, даже находясь в трудных положениях, не

следует задерживать дыхания. Если позволяют условия, то дышать надо стараться глубоко, с небольшой частотой и через нос.

Во время учебных схваток возникает необходимость дышать чаще через рот. Большое значение имеет дыхание во время проведения приемов. Проводить броски целесообразно, не задерживая дыхания. И только в момент максимальных усилий при проведении броска нужна задержка дыхания. Учитывая важность постановки дыхания, необходимо специально его тренировать, применяя упражнения для увеличения жизненной емкости легких, развития силы дыхательных мышц. Кроме того, необходимо научить занимающегося применять грудное, диафрагмальное (брюшное) или смешанное дыхание в зависимости от положения, в котором борец находится.

Говоря о последовательности изучения техники борьбы, следует указать, что броски с большой амплитудой рекомендуется изучать во второй год занятий, причем начинать нужно с самых простых бросков, которые не требуют сильного подбива.

Следует помнить, что техника борца на поясах при всей ограниченности технических действий должна быть более разнообразной. Правильная защита и владение контрприемами – залог успеха в победе над любым соперником. Это должен помнить каждый борец.

Скручивания в юношеском возрасте изучать нецелесообразно, так как их исполнение осуществляется за счет ограниченных скрывающих действий.

Особое внимание требуют упражнения для укрепления силы мышц шеи, рук, ног и туловища (брюшного пресса, спины, грудных мышц). Применять эти упражнения нужно в строгой последовательности и задерживаться на большинстве из них более длительное время, чем при работе со взрослыми. При занятиях с 12 - 15-летними борцами следует избегать статических положений на мосту. При этом не следует забывать о развитии гибкости. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на гибкость.

Большое значение для юных борцов имеет тактическая подготовка, цель которой - становление своего стиля ведения борьбы. Борьба для юных спортсменов - это игра. А для того чтобы победить, нужно научиться вести борьбу как бы играючи, без излишних агрессии, злости и отрицательных эмоций.

При обучении юных спортсменов необходимо соблюдать систематичность и последовательность. Надо требовать регулярного посещения занятий. Это прежде всего необходимо потому, что для образования условных связей подросткам и юношам требуется более частое, чем взрослым повторение материала.

При повторении надо обращать внимание на точность воспроизведения ранее изученного материала и своевременно исправлять недостатки.

Хорошая посещаемость создает предпосылки к усвоению техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся, за состоянием которого тренер-преподаватель должен следить особенно внимательно. Для юных спортсменов первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. В нее входят формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств для овладения техническими действиями, совершенствование недостаточно развитых качеств. Решение всех этих задач должно осуществляться на фоне укрепления здоровья.

Известно, что с 7 до 14 лет легче развиваются быстрота, ловкость, гибкость; в 16 - 18 лет растет сила, появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений; в 18 - 20 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости. Это следует учитывать при планировании физической подготовки юных борцов. В связи с тем что юноши и девушки довольно легко справляются с кратковременными заданиями, даже интенсивными и труднее – с длительными заданиями, даже если они на первый взгляд кажутся простыми и легкими, удельный вес упражнений для развития различных физических качеств у юношей и девушек должен быть разным. Большое значение для развития выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном участке ковра, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата за пояс, в разных стойках. Такие задания приучают находить выход из любых создавшихся положений в схватке.

Большое внимание необходимо уделить развитию гибкости и подвижности суставов. Исследования показывают, что с 13 лет начинается новый прирост показателей подвижности суставов, в 15 лет он



достигает наибольшей величины. В 16 - 17 лет показатели подвижности суставов уменьшаются. Поэтому в старшем юношеском возрасте преподаватель не должен ослаблять внимание к упражнениям на гибкость и подвижность суставов. Гибкость и подвижность суставов у 12 - 15-летних спортсменов надо развивать упражнениями без предметов, упражнениями активно-пассивного характера и с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, набивной мяч, гантели и т. п.). В старшей юношеской группе вес отягощений должен постепенно увеличиваться. Для развития гибкости и подвижности суставов могут быть применены упражнения с гириями, штангой и партнером.

Следует особо подчеркнуть необходимость двухстороннего обучения различным броскам. Для гармоничного физического развития надо применять упражнения как для левой, так и для правой стороны тела, с поворотом направо и налево, с правой и левой стороны от партнера. Для развития физических качеств необходимо использовать широкий круг средств, с тем чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку. С этой целью при занятиях с подростками и юношами преимущественно используются упражнения для правильной осанки, различные игровые упражнения без предметов и с предметами, на месте и в движения, упражнения из других видов спорта (гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных игр и др.). Вначале упражнения должны применяться в небольшом количестве – несколько раз в занятие с короткими перерывами для отдыха. По мере приспособления организма количество их увеличивается, а отдых между ними сокращается.

Вместе с развитием физических качеств и овладением техникой бросков тренер-преподаватель должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, решительность, выдержку, уверенность, инициативу, упорство, настойчивость, спокойствие и надежность, уравновешенность, самообладание, мужество, стойкость и др. Волевые качества вырабатываются в процессе преодоления определенных трудностей, к которым рекомендуем отнести вес штанги, гири, нагрузки на тренажере, борьбу с более сильным и тяжелым по весу противником, преодоление болевых и неприятных ощущений в различных ситуациях борьбы в стойке и с моста, выполнение броска из непривычного положения, в другую неудобную сторону, выполнение броска с завязанными глазами, при криках мнимых болельщиков

с неправильными подсказками и многие другие трудности и непредвиденные обстоятельства, моделируемые на тренировках, в учебных соревновательных схватках и многое другое. Систематическое преодоление таких трудностей в процессе тренировки служит основой для воспитания волевых качеств.

При выполнении сложных первых пробных бросков тренер-преподаватель должен уметь применять помощь или страховку, научить этому все борцов, разбив их не на пары, а на тройки. Один из борцов по очереди выполняет роль тренера. Этот методический прием имеет и воспитательное значение, способствует проявлению у занимающихся, чувства дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, помогает взаимообучению. Ведь тренер не всегда имеет возможность проследить за всеми 5 - 6 парам, занимающимися одновременно на ковре.

Для воспитания уверенности в своих силах, совершенствования волевых качеств главной задачей тренера-преподавателя является подбор посильных для занимающихся упражнений, чтобы не было для них непреодолимых трудностей, чтобы не лишать юных борцов веры в себя. Другая важная задача - научить занимающихся методике самовоспитания, которые подразделяются на три группы: 1) познание самого себя (методы самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля, самооценки); 2) саморегуляция своего состояния и поведения (методы самоубеждения, самоприказа, самовнушения, самоодобрения); 3) настрой на предстоящую соревновательную деятельность (методы самостимулирования, самовозбуждения, самоуспокоения, самомобилизации).

Рекомендуется научить юного борца отдавать самоприказ и одновременно контролировать его исполнение, т.е. самоконтролю. Отдав самоприказ, юный борец во что бы то ни стало пытается добиться его выполнения. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы самоприказы были посильными для юноши или девушки, не превышали их возможности, но требовали значительных усилий для их осуществления.

Физические упражнения на развитие силы с отягощением весом собственного тела, упражнения с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, упражнения с партнером, на гимнастических снарядах у 16 - 18-летних юных борцов не должны слишком усложняться за счет увеличения веса снаряда, изменения исходных положений, увеличения времени на выполнение упражнений, умень-

шения отдыха между выполнением упражнений и тому подобного, чтобы, выполняя распоряжение тренера, а затем свой план в виде самоприказа, не нанести вред самому себе в плане здоровья и психики.

Сила – одно из основных физических качеств борца на поясах, поэтому в методической разработке развитию силы уделяется большее внимание.

При развитии выносливости у подростков и младших юношей необходим особенно осторожный подход. В этом возрасте выносливость развивается путем применения упражнений небольшими дозами (сериями) или учебно-тренировочных схваток с перерывами для отдыха. Постепенно по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Например, дается борьба в стойке 2 + 2 мин с 3 мин перерыва. Перерыв постепенно сокращается до 1 минуты. И наконец, увеличивается темп ведения борьбы. Если занимающиеся относительно легко справляются с нагрузкой, может быть дана дополнительная схватка с определенным заданием. При подготовке к соревнованиям юношей 17 - 18 лет могут быть даны две схватки в одном занятии. Учитывая возрастные особенности, преподаватель должен больше пользоваться наглядным обучением. Юные спортсмены, особенно младшего возраста, лучше воспринимают показ и яркое образное объяснение.

Показывать технические действия нужно абсолютно точно, правильно, образно объясняя их основные детали. В противном случае будут восприняты и усвоены неверные движения и выработаны неправильные навыки.

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.

В игре необходимо научиться всесторонне использовать пояс, постепенно усложняя условия игры (борьбы), преподаватель подводит занимающихся к пониманию тактических задач. Овладев техникой какого-либо приема, юноши изучают 1 - 3 способа тактической подготовки его, включая и простейшие комбинации. В старшей юношеской группе тактическая подготовка приемов расширяется. Однако надо отметить, что не следует увлекаться количеством способов так-

тической подготовки к одному приему. Занимающиеся должны совершенствовать лишь некоторые, наиболее удобные для них.

Наряду с изучением способов тактической подготовки бросков тренер-преподаватель должен приучать занимающихся вести схватку активно, поощрять корректную, насыщенную техническими действиями борьбу и порицать борьбу грубую, проводимую с акцентом только на силу.

Для того чтобы научить юношей решать определенные тактические задачи, следует давать им соответствующие задания. Например, провести в схватке какой-то бросок на краю ковра, стоя спиной к краю, или, наоборот, спиной к центру ковра.

Постепенно тренер-преподаватель должен научить занимающихся бороться с противниками, различными по их индивидуальным особенностям. Для этого вначале следует познакомить занимающихся с основами составления планов борьбы с различными противниками, затем предложить реализацию определенных планов. Позднее такие планы борцы составляют самостоятельно. Таким образом, юные борцы постепенно приучаются самостоятельно творчески мыслить. В учебно-тренировочном процессе юных борцов следует широко применять соревновательный метод. Соревнования можно проводить в самых разнообразных формах при выполнении различных упражнений (кто дальше, точнее, быстрее, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке). Из других вопросов тактики подробно рассматриваются разведка и маскировка. К тому времени, когда юные борцы начнут участвовать в соревнованиях, они должны постепенно приобрести знания в основных вопросах тактики выступления в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня, питания и другие).

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по борьбе на поясах среди юношей и девушек, мужчин и женщин необходимо проводить на высоком организационном и культурном уровне (хорошее оформление помещения, четкая организация, квалифицированное судейство) и с учетом националь-

ных традиций этого вида спортивных единоборств. Хорошая подготовка соревнований и четкое их проведение – условия правильного воспитания юных спортсменов - привитие им любви к этому виду борьбы. Соревнования должны проходить без особого напряжения, непринужденно, в спокойной, здоровой товарищеской обстановке.

Организаторы решают задачу тщательной подготовки к соревнованиям любого масштаба. К соревнованиям новичков специальная подготовка не проводится, а у юношей-разрядников на специальную подготовку отводится до двух недель. Следует подчеркнуть, что при подготовке к соревнованиям юношам младшего возраста категорически запрещается искусственное снижение веса (ограничение питания, парная баня). Искусственное снижение веса отрицательно сказывается на растущем организме, требующем достаточного количества питательных веществ.

Для выступления в официальных соревнованиях юношам и девушкам необходимы специальная спортивная форма, куртка, брюки и пояс. При достаточной к данным соревнованиям физической, волевой, технической и тактической подготовки и оформлении заявки для участия в данных соревнованиях, заверенной в установленном порядке, участие в соревнованиях обеспечено.

Хорошая подготовка к соревнованиям, удачное выступление на них положительно сказывается на последующей учебно-тренировочной работе. Поэтому тренеру-преподавателю прежде чем включить юного борца в число участников официального соревнования следует все-сторонне обсудить с ним его подготовку.

Практика показывает, что отдельные хорошо физически и технически подготовленные юноши и девушки могут быть допущены к официальным соревнованиям только при достижении того возраста, который указан в «Положении о соревнованиях». Исключения делаются только для особо одаренных борцов, имеющих достаточно большой стаж занятий этим видом спорта и с разрешения родителей и врачей.

Иногда встречаются тренеры-преподаватели разных видов спортивных единоборств, допускающие своих учеников к соревнованиям спустя 3 месяца после начала занятий, а то и раньше. Такой подход явно неправилен. Во-первых, это ведет к натаскиванию, во-вторых, увеличивается возможность травматических повреждений и,

в-третьих, недостаточно подготовленные занимающиеся в большинстве случаев проигрывают и теряют уверенность в своих силах. У них появляется мнение о неспособности быть борцом, отрицательно сказывающееся на дальнейшем спортивном совершенствовании, если они продолжают заниматься. Часто такие юноши и девушки вообще прекращают занятия.

Проходя программный материал, занимающиеся должны овладевать широким кругом технических и тактических навыков. Это позволит им лучше ориентироваться в сложных условиях схватки на соревнованиях и совершенствовать не один-два броска, а их комплекс.

Овладение широким кругом бросков важно не только для атакующего, но и для атакованного, так как, при проведении противником незнакомого броска атакованный не всегда быстро ориентируется, применяет неправильную защиту, не знает самостраховки, а это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно переживают юные борцы поражения. Поэтому тренер-преподаватель должен помочь им выяснить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу и настроить на будущие успехи.

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

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На спортивных тренировках и соревнованиях по борьбе на поясах решаются учебно-воспитательные задачи в их единстве и взаимосвязи. Однако в психологии и педагогике признанным считается отдельно выделять задачи воспитания, самовоспитания, а в отдельных случаях перевоспитания. Тренеру-преподавателю необходимо знать характер, слабые и сильные стороны личности, уровень культуры и воспитанности каждого борца, условия семейного воспитания, условия питания, сна, отдыха, бытовые условия места проживания, социальное положение семьи и профессии родителей, товарищескую среду, успеваемость. В этом плане функции тренера-преподавателя весьма обширны. Чем больше информации будет знать тренер-

преподаватель, тем эффективнее сможет применить средства и методы воспитания в рамках спортивного коллектива и в индивидуальном плане.

В создании дружного спортивного коллектива большую роль играют поставленные перед группой единые цели, требующие совместных усилий, взаимопомощи, взаимовыручки.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избираются бюро секции, судейская комиссия и редколлегия. От того, насколько продумано подобран актив, зависят успех воспитания всего коллектива.

Очень важно воспитывать у юных борцов скромность одно из важных качеств спортсмена. Но скромность не должна переходить в застенчивость, в неверие в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.д.

Необходимо прививать чувство уважения и бережного отношения не только к своим товарищам по коллективу, но и к спортивным противникам, одновременно у юношей и девушек надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, страну. Целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов - патриотов своего общества, города. Хорошим примером патриотизма могут служить чемпионы олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину, свой родной край, город, свои школу, вуз.

В юношеском возрасте нередко начинают проявляться педагогические наклонности. Преподаватель может поручать старшим юношам организовать соревнование для младших, провести с ними учебно-тренировочное занятие и другие мероприятия. Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, умения оценивать свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что занимающиеся приобретают инструкторские навыки, но и в том, что в результате такой деятельности укрепляется коллектив. Выполнение заданий должен обязательно, особенно в первое время, контролировать тренер-преподаватель с последующим их разбором.

В воспитательной работе тренеру-преподавателю могут оказать поддержку общественное мнение и традиции спортивного коллекти-

ва. Поэтому поддержку нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Для сплочения коллектива необходимо также общение его членов между собой не только на занятиях, но и вне их (совместное посещение кино, театров, музеев, проведение экскурсий и туристических походов, совместная деятельность в условиях сборов в спортивно-оздоровительном лагере, обсуждение интересных новинок литературы и т.д.). Необходимо развивать в коллективе непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоизму и зазнайству. Каждое серьезное нарушение дисциплины следует разбирать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным, критика справедливой, но не обидной. Ее смысл в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся дает слово исправиться, надо проследить, чтобы он его сдержал. Однако контролировать нужно тактично. Недоверие и подозрительность вызывают неприязнь к коллективу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятность помогают ему быстрее исправиться.

Большое значение в воспитании имеют созданные в коллективе традиции, например торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников, занесение фамилии отличившегося в книгу «Настоящий спортсмен секции» и пр.

Целесообразно приводить встречи с ведущими спортсменами своего общества, города. Хорошим примером воспитания преданности своему виду спорта и своему коллективу могут служить примеры из жизни чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину (например такие известные борцы, трехкратные олимпийские чемпионы по греко-римской и вольной борьбе, как Александр Карелин, Александр Медведь и др.).

Воспитательная работа тренера-преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий. Воспитание сознательной дисциплины является одной из задач учебно-тренировочных занятий. Воспитанию сознательной дисциплины способствуют активность и стремление юношей и девушек к личному умственному и физическому совершенствованию, завоеванию авторитета и высокого статуса в своем коллективе и за его пределами. В то же время сознательное от-



ношение к занятиям способствует усвоению нового материала и совершенствованию пройденного. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеют хорошая организация и четкое проведение занятий. Занятия должны начинаться точно в назначенное время с построения, рапорта, учета посещаемости. Это организует и дисциплинирует занимающихся. Во всех случаях опозданий, нарушения во время занятий дисциплины, невнимательного отношения к выполнению заданий тренера-преподавателя занимающимся следует делать замечания, предупреждение, не оставляя без внимания повторение проступка, постараться обсудить его сначала наедине, а при необходимости и с коллективом.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания ни одного даже мелкого нарушения дисциплины. В зависимости от степени серьезности нарушения он должен подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект: сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишить права посещения занятий на определенный срок и права участия в соревнованиях, применить крайнюю меру - исключение из секции. Наказание достигает своей цели только в том случае, если юноша осознал свой проступок, прочувствовал его. Поэтому наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Метод убеждения в воспитательной работе должен найти самое широкое применение.

В воспитательной работе тренеру-преподавателю приходится прибегать к наказанию, но основное внимание занимающихся он должен сосредоточить на положительных примерах. Хорошую посещаемость, правильное усвоение техники бросков, отличное выполнение заданий по физической и волевой подготовке и так далее следует всячески поощрять. С целью поощрения преподаватель может применить одобрение, выражаемое словами, например, "так", "правильно". Следующая степень поощрения - это похвала, которая выражается словами "хорошо", "молодец", "объявляю благодарность". И наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии на доску лучших спортсменов коллектива.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, нужно исходить из индивидуальных особенностей занимающихся. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, по-

ощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши или девушки будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого - к самолюбованию, зазнайству. Отсюда вывод: предрасположенных к самолюбованию и зазнайству нужно хвалить в самых сдержанных тонах, скромных и застенчивых чаще поддерживать похвалой. То же самое можно сказать и о порицании: одному нужно его сделать перед строем, другому достаточно наедине.

Тренер-преподаватель должен стремиться к тому, чтобы юные борцы не замечали, что их постоянно воспитывают. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат. Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины является участие юных борцов в хорошо организованных соревнованиях, в которых строго соблюдаются все правила.

Одна из важных задач тренера-преподавателя – научить юных борцов организованности, аккуратности. Для этого необходимо требовать помимо регулярного посещения занятий и своевременной явки на них выполнения указаний тренера во время занятия без контроля, чтобы занимающиеся сами контролировали себя и следили за четким выполнением задания. Это относится также к соблюдению гигиенических требований к спортивной форме, участию в подготовке и уборке инвентаря, соблюдению чистоты и порядка в зале. Особо следует обратить внимание на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, заставить понять, что это необходимо многим другим, занимающимся в этом зале на этом ковре.

Необходимо помнить, что внешний вид зала - чистота, целесообразное распределение инвентаря в нем - способствует эстетическому воспитанию юных спортсменов.

Большое значение имеет воспитание трудолюбия. Занимающиеся должны понять, что для достижения высоких результатов нужно систематически и много трудиться. Следует всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренер должен поощрять не только спортивные успехи, достигнутые трудом, но и успехи в учебе или на производстве. Нельзя забывать, что трудолюбие воспитывается и тогда, когда занимающиеся приучаются и к такому труду, как чистка борцовского ковра,

починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастических палок, городков и пр.) и т.д.

Первостепенную роль во всей воспитательной работе имеют личные качества тренера-преподавателя. Тренера-преподавателя, имеющего авторитет, занимающиеся стремятся копировать во всем. Поэтому особенно важно, чтобы он был и справедливым, и организованным, аккуратным, был профессионалом, хорошо владел словом и четким образцовым показом.

Очень важно методически правильно, интересно и эмоционально проводить занятия, чтобы у занимающихся создавалось радостное, хорошее настроение. Это способствует укреплению дисциплины и повышает авторитет тренера-преподавателя. Для того чтобы не терять авторитета у своих учеников, тренер-преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе нового в поясной борьбе и в других видах спортивных единоборств, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

В процессе воспитания первое время приходится заставлять юных борцов подчиняться строгой борцовской дисциплине, соблюдать определенные требования гигиены, постоянно напоминать им об особой личности борца – сильного, волевого, мужественного человека, всегда готового защитить себя и помочь слабым.

Постепенно воспитательные воздействия тренера-преподавателя будут восприниматься юными борцами как методика самовоспитания, которую они освоили при занятиях борьбой, это станет привычкой и не будет представлять для них особого труда. В приложении приводится специальная таблица, где представлены все методы воспитания и самовоспитания.

## **Заключение**

Методическая разработка для преподавателей кафедры физического воспитания может быть применена не только в отделении единоборств и не только на занятиях по поясной борьбе. Основные методические подходы к организации учебно-воспитательной работы приемлемы и для других спортивных специализаций.

Вопросы взаимосвязи физической и волевой подготовки студентов в одинаковой степени волнуют и студентов, и преподавателей. Переход от сугубо авторитарного стиля общения со студентами всех факультетов университета, занимающимися у разных преподавателей, все больше уступает место педагогике сотрудничества, когда студент и преподаватель совместно ищут пути взаимодействия в решении учебно-воспитательных задач.

На путях этого сотрудничества встают вопросы взаимосвязи воспитания и самовоспитания, на чем заостряется внимание в приложении.

Отзывы и пожелания по содержанию методической разработки можно направлять на кафедру физического воспитания ВлГУ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Взаимосвязь и преемственность методов воспитания  
и самовоспитания в учебно-воспитательной работе  
тренеров-преподавателей кафедры физического воспитания  
отделения спортивных единоборств (на примере борьбы на поясах)

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые самостоятельно)
<p>Первая группа методов воспитания – научить юных спортсменов «познать самого себя» (4 метода)</p> <p>1. Наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за пульсом</li>   <li>- дыханием</li>   <li>- весом</li>   <li>- проявлением физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)</li> </ul>	<p>Первая группа методов самовоспитания направленная на «познание самого себя» (4 метода)</p> <p>1. Самонаблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пульсометрия за 10 с · 6 = за 1 мин)</li> <li>- дыхание на бегу: 4 шага Вдох – 4 выдох</li> <li>- Соблюдать установленный режим питания, контролировать вес до и после тренировки, а также правильно пользоваться разными весами</li> <li>- для каждого физического качества борца старшего подросткового возраста устанавливаются свои нормы в соответствии с весовой категорией</li> </ul>
<p>2. Анализ результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировки</li>   <li>- освоения техники, приемов</li> </ul>	<p>2. Самоанализ результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировки (устал, не устал, почему? Выполнил запланированное и т.д.)</li> <li>- освоения техники (не хватает силы, быстроты, гибкости, памяти, координационных способностей,</li> </ul>

*Продолжение приложения*

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые самостоятельно)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревновательных схваток</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роста, длины конечностей, смелости, настойчивости и т.д.)</li> <li>- соревнований (квалификация на выезде, титул противника, боязнь, неуверенность, отсутствие тренера, зрители и т.д.)</li> </ul>
<p>3. Оценка выполнения тренировочного задания и проявления нравственно-волевых качеств по 5-балльной шкале или другими способами</p>	<p>3. Самооценка себя как личности, включая нравственно-волевые качества, возможно по баллам</p>
<p>4. Контроль осуществляется за всеми проявлениями психики и физическим состоянием по существующим критериям и нормативам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение заданий тренера: количество и качество</li> <li>- страховка при освоении новых незнакомых упражнений (акробатических, новых приемов, падение на ковер)</li> <li>- чередование интервалов отдыха между упражнениями по времени</li> </ul>	<p>4. Самоконтроль за психикой, физическим состоянием и проявлениям нравственно-волевых качеств в разных ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добросовестное выполнение всех заданий тренера без его участия и контроля</li> <li>- страховка и самостраховка, бережное отношение к себе и товарищам</li> <li>- умение чередовать выполнение упражнений и отдыха с промежутками по времени по своему самочувствию</li> </ul>
<p>Вторая группа методов воспитания направлена на овладение борцами методами саморегуляции своего состояния и поведения, с помощью голоса, жестов, взгляда и слов тренера</p>	<p>Вторая группа методов самовоспитания «Саморегуляция своего состояния и поведения» с помощью самопроговаривания установок тренера словами</p>

*Продолжение приложения*

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые самостоятельно)
<p>1. Убеждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ты хороший борец</li> <li>- Ты должен обязательно сделать это</li> <li>- Ты пойми, что это совсем просто</li> </ul>	<p>или словесными формулами вслух или «про себя внутренним голосом, в уме»</p> <p>1. Самоубеждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Я хороший борец</li> <li>- Я должен обязательно сделать это</li> <li>- Я думаю, что это совсем просто</li> </ul>
<p>2. Внушение с помощью слов, жестов, взгляда и других приемов на грани гипноза</p>	<p>2. Самовнушение с помощью слов словесных формул, внушенных себе состояний и представлений на грани самогипноза</p>
<p>3. Приказ произносится ясно, четко с волевыми нотками в голосе тренера в виде команд для исполнения</p>	<p>3. Самоприказ, четкая команда самому себе перед выполнением какого-либо действия</p>
<p>4. Принуждение выполнения действий в обязательном порядке независимо от желания и состояния (властное слово, личный пример тренера или товарищей по спортивному коллективу)</p>	<p>4. Самопринуждение выполнения действий через «не хочу», не исключена возможность перед выполнением использовать словесные формулы (типа «Я должен, обязан и др.)</p>
<p>Третья группа методов для настройки на предстоящую соревновательную деятельность (большой арсенал методов и методических приемов)</p> <p>1. Одобрение с помощью слов</p>	<p>Третья группа методов самовоспитания, применяемая индивидуально каждым борцом, направлена на настрой на предстоящую соревновательную деятельность (не менее 4 - 6 методов и методических приемов)</p> <p>1. Самоодобрение с помощью слов</p>
<p>2. Успокоение с помощью слов в определенной дикции и тональности, доверительной беседы, применение приемов массажа, обучение приемам</p>	<p>2. Самоуспокоение с помощью слов, а также применений успокаивающих действий (самомассаж, дыхательные упражнения,</p>

*Окончание приложения*

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые самостоятельно)
самомассажа, дыхательным упражнениям, использование водных процедур и т.д.)	душ, прогулка и др.)
3. Стимулирование в форме наказаний, обидных для борца слов или же похвала перед коллективом или индивидуально, объявление благодарности, а также разные формы награждений спортсменов ( призы, диплому, титулы, звания и др.)	3. Самостимулирование в форме киких-либо ограничений, как бы наказаний себя в случае проигрыша или возможных поощрений позволить какие-то блага в пище, отдыхе и других формах самопоощрения в случае победы
4. Мобилизация с помощью освоения методики аутотренинга под руководством тренера	4. Самомобилизация с помощью аутотренинге, выполняемым самостоятельно
5. Применение пословиц, поговорок	5. Пословицы о терпении, трудолюбии
6. С учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника помочь найти любимые песни, стихи, мелодии, танцы, способствующие регуляции состояния и поведения в различных ситуациях	6. Использование текстов песен, любимых стихов, мелодий, танцев и тому подобного перед выходом на спортивный поединок
7. Религиозные обряды и церемонии представителей разных национальностей и религий (обычно тренеры не являются инициаторами подобных индивидуальных методических приемов)	7. Религиозные обряды и церемонии в зависимости от принадлежности к религии и индивидуальных особенностей личности (в поясной борьбе наблюдается чаще)



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *Основной*

1. *Гайнанов, Р. Ф.* Борьба на поясах : учеб. программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР и УОР) / Р. Ф. Гайнанов. [и др.]. – М., 2008. – ISBN 5-7975-0223-2.
2. *Галковский, Н. М.* Спортивная борьба : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н. М. Галковский, Л. З. Катулина. – М., 1968. – 220 с.
3. *Родионов, А. В.* Психология спортивного поединка / А. В. Родионов. – М., 1968. – 126 с.
4. Вольная борьба. Программа для ДЮСШ. – М., 1987. – 78 с.
5. Классическая борьба. Программа для ДЮСШ. – М., 1968. – 156 с.

### *Дополнительный*

6. *Галковский, Н. М.* Борьба : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов. – М., 1932. – 151 с.
7. *Гончаров, Г. В.* Классическая борьба для юношей / Г. В. Гончаров. – М., 1957. – С. 12 – 13.
8. *Коберидзе, К. Е.* Молодым борцам / К. Е. Коберидзе. – М., 1952. – С. 25 – 26.
9. *Степанов, Г. И.* Юный борец / Г. И. Степанов. – М., 1968. – С. 21 – 22. – ISBN 5-201-14433-0.
10. *Сорокин, И.* Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / И. Сорокин. – М., 1980. – 154 с. – ISBN 5-201-14433-0.
11. Юношам о борьбе : пособие для тренеров, работающих с юношами. – М., 1966. – 143 с.
12. *Ульянкин, С. В.* Изучение готовности к самовоспитанию студентов отделения единоборств на занятиях по физической культуре / С. В. Ульянкин // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД и ФСИН России : материалы науч.-практ. конф. – Владимир, 2005. – С. 21 – 23. – ISBN 5-201-14433-0.

13. *Ульянкин, С. В.* Руководство процессом самовоспитания студентов, склонных к употреблению наркотиков / С. В. Ульянкин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы 16-й Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2006. – С. 17 – 18. – ISBN 5-201-14433-0.
14. *Ульянкин, С. В.* Изучение уровня ответственности и готовности к самовоспитанию студентов отделения единоборств как одно из условий повышения занятий по физической культуре / С. В. Ульянкин // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД и ФСИН России : материалы науч.-практ. конф. – Владимир, 2007. – С. 14–15. – ISBN 5-201-14433-0.

## Оглавление

Предисловие.....	3
Введение.....	4
1. ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ.....	5
2. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	20
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	22
Заключение.....	28
Приложение.....	29
Библиографический список.....	33

МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ  
В ОТДЕЛЕНИИ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ

Учебно-методическая разработка

Составитель

УЛЬЯНКИН Сергей Владимирович

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой доцент С.В. Иванов

Подписано в печать 20.10.10

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 2,09. Тираж 100 экз.

Заказ:

Издательство

Владимирского государственного университета.

600000, Владимир, ул. Горького, 87.