

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»**

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

Методическая разработка

для тренера-преподавателя

«Организация учебно-тренировочного процесса с детьми»

Составили:

Инструкторы-методисты

Комкина О.В.

Ковалевский А.А.

Предисловие.

Это пособие имеет значение для тренеров, работающих с детьми. Все те предложения, написанные в пособии, это результаты основанные на нашем личном опыте, они проверены в соревнованиях. Кроме того на исследованиях, наблюдениях и изучениях во время сборов сборной команды России. Эти выводы и предложения по методике обучения мы и хотим предложить вам, уважаемые тренеры.

Мы хотим изменить систему подготовки. В чем и какими методами:

Вся работа со спортсменками должна строиться на основе непрерывного процесса. Это касается всех возрастных групп. Учебный цикл не должен строиться на периодах. Сбор сборной команды России (две недели), потом спортсменки уезжают в свои регионы и то, что они получили на сборах забыто, они работают по своей системе. Изучают те приемы, ту методику, которая им нравится (у каждого тренера своя). За период между сборами они теряют то, что было наработано во время очередного сбора, и тренеры сборной команды России должны начинать все заново. Происходит толкание на одном месте. Мы не против того, что каждый тренер на местах готовит спортсменку по своей методике в том случае, если его методика дает положительный результат. В том случае мы будем просить его поделиться его методами. Но пока таких тренеров к большому сожалению нет. А наша страна ждет от нас, я имею ввиду Женскую борьбу, побед. Без понимания и решения этого вопроса в регионах, поселках мы будем средничками. Решить этот вопрос можно только совместными усилиями и по единой программе, что мы вам и предлагаем.

Единая программа в методике необходима. Нельзя строить работу с детьми на свое усмотрение и по своему понятию. Все дело в том, что на начальной стадии закладываются первые шаги и от того как мы их заложим, правильно или нет, зависит ее борьба. А это основа проведения приема. Пример: если вы научите спортсменку проходить в ноги, падая на свои колени, она и будет так бороться, что в корне неправильно(борьбы на коленях не должно быть). В дальнейшем, чтобы поднять ее с колен потребуются годы. Поменять двигательные навыки сложнее чем их освоить. **Научить двигаться, умению забрать захват, раскрыть соперника - это основная задача тренеров.**

Задачи тренера.

Первый год обучения (10-12 лет):

1. Рассказать спортсменкам что такое женская борьба.
2. Начинать можно с показа приемов женской борьбы. Но именно с показа, а не изучения.
3. Основой тренировочного цикла у новичков должен быть показ, умения двигаться по ковру (изучение двигательных навыков). Без умения правильно двигаться, переходить к изучению приемов нельзя.
4. Следующий этап: Показать спортсменкам захват рук (разные варианты). Сначала без сопротивления, в дальнейшем бороться в пол силы и добавить к борьбе на руках - захваты корпуса.
5. Показать захваты ног: одной ноги, двух, варианты сбоку, спереди. При этом с первых показов объяснить, что вставать на колени нельзя, и в процессе всего обучения следить за тем, чтобы спортсменка при захватах ног не делала это на коленях.
6. Так как захват ног является основным приемом в вольной борьбе, к его обучению следует подходить, зная все нюансы проведения этого броска, тренер должен сам их знать, о всех приемах написаны книги (энциклопедия вольной борьбы и другие). Тренеру нельзя стоять на месте, не изучая литературу вы отстаете в своих знаниях. Сегодня в спорте много нового, мы имеем ввиду такие вопросы как методика, теория, психология, мотивация, физиология, физическая подготовка спортсмена.
7. Изучение **двигательных навыков** - это основа в борьбе. Каждый тренировочный урок должен иметь место для двигательных упражнений, они могут быть разные на усмотрение личного тренера. Но все должны иметь конкретную задачу, они должны быть подготовкой для определенного приема (под техническое действие). За счет **ежедневного повторения** вырабатывается двигательный навык).
8. Умение избежать травмы : Для того, чтоб ваши воспитанники не получали травмы на тренировочных занятиях их надо научить страховке. Умение страховки необходимо совершенствовать на каждом тренировочном занятии (в разминке, заключительной части урока).
9. Когда все это пройдете можно приступать к изучению техники, переходить на изучение приемов.
10. Приемы нужно сначала показать (объяснить). Изучать нужно по фазам: 1) Подготовка приема (двигательные навыки); 2) Сам прием; 3) Завершение приема. Изучать прием необходимо каждое занятие (под наблюдением тренера).
11. Переходить с одного приема на другой следует только тогда, когда показанный прием будет закреплен.
12. Первый год обучения показывать можно целый ряд приемов как в стойке, так и в партере, но акцент нужно делать на изучение тех приемов, которые дают положительный результат у данной спортсменки.

13. Участвовать в соревнованиях можно только через 6 месяцев (на усмотрение тренера и согласно подготовленности спортсменки).

14. Физическая подготовка: Обязательно в тренировочный процесс необходимо включать физические упражнения такие как: отжимания, подтягивания, силовые упражнения с партнером (например приседания с партнером, наклоны и т.д.), в конце каждой тренировки обязательно включать упражнения на растягивание, так как это профилактика от травматизма. При этом увеличивать нагрузку по мере количества времени занимающего этими упражнениями.

15. Нагрузку к концу первого года нужно увеличить до 4-х тренировок в неделю.

Второй год обучения (13-15 лет):

Рекомендуем увеличить общий объем нагрузки:

1. Прибавить приёмы которые будут изучаться. Можно начинать совершенствовать так называемые «коронные приемы» (два приема в стойке и два в партере).

2. Обратить внимание на борьбу в партере. Показать несколько приемов (рекомендуем: накат, скрещивание двух голеней).

3. Включить в недельный цикл спарринги. Желательно за второй год обучения провести пять-шесть соревнований. В соревнованиях проверяются такие качества как характер, воля к победе, вырабатывается функциональная подготовка девочек.

4. Работа над функциональной подготовкой играет одну из главных сторон в тренировке спортсменок с раннего возраста, так как именно здесь закладывается фундамент функциональности спортсменки.

5. Во второй год обучения можно и нужно включить в тренировочный процесс защитные действия и контрприемы. В основном надо показать защиту от захвата ног. Научить контрприему от захвата ног. Еще раз хочу обратить внимание тренеров на умение двигаться, умение забирать захват, умение раскрыть соперника. Подготовка и умение раскрыть противника очень важный момент в тренировке начинающих спортсменок.

6. Во второй год обучения нужно давать отработку и изучение борьбы в партере. Кроме изучения приемов также давать борьбу в партере 2+2+2+2=8 мин. (ежедневно). Партер развивает гибкость, силу, функциональность. Мы мало работаем в партере, об этом говорят соревнования. В партере наши девочки бороться не умеют.

Следующий этап это возраст (16-17лет).

Это период становления занимающихся на профессиональную основу. Меняется методика тренировочного процесса. В чем основные изменения: 1) Количество тренировочных дней, тренировки проводятся ежедневно кроме воскресенья; 2) Нагрузка в часах, тренировка длится не 90 мин., а 120 мин. Если есть возможность, то можно тренироваться два раза в день.

В этот период нужно работать в основном над индивидуальной техникой каждой спортсменки, определив 2-3 приема в стойке и 2-3 приема в партере. В этом возрасте материал усваивается лучше, чем у спортсменок старше по возрасту. Но для результата тренер должен стоять рядом и контролировать их работу.

Кроме увеличения нагрузок необходимо, чтобы спортсменки соблюдали режим дня (подъём, отбой, отдых). Большое значение имеет питание спортсменки. В этом плане фактору питания необходимо уделять особое внимание, так как использование фармакологических препаратов очень часто приводит к развитию побочных проявлений. Питание спортсменки как и питание любого человека преследует основную цель – снабжение организма адекватным количеством основных пищевых веществ и энергией для сохранения здоровья и работоспособности. Правильно организованное питание в условиях больших по объему и интенсивности физических, и нервно – психологических нагрузок, повышает интенсивность тренировочного процесса и создает условия для достижения высоких спортивных результатов. Спортсменка это индивидуальность, по этому её питание требует особого состава норм потребления основных веществ и энергии, в которых должны содержаться в рационе: белки, жиры и углеводы. В питании большую роль играет семья. Исходя из этого тренеру необходимо связываться с родителями и с ними по возможности решать вопросы по питанию спортсменки.

Во всех возрастных группах нужно проводить соревнования по физической подготовке. Если у спортсменок первого года обучения в соревнования включаются такие упражнения как отжимание, подтягивание, канат, перекладина, упражнения в положении на «борцовском мосту» (перевороты, забегания), то в возрасте 14-17 лет физическая подготовка должна включать тесты, благодаря которым можно анализировать сильные и слабые стороны в подготовке. В программе физической подготовки спортсменок должны содержаться упражнения: лазанье на канат, брусья-отжимания, броски манекена, упражнения с гирей, гантелями, штангой.

Для всех групп необходимы тренировки – спортивные (футбол, баскетбол). Для функциональной нагрузки легкая атлетика, кросс хорошо для всех возрастов, можно как на длинные, так и на короткие дистанции. Зимой лыжные пробежки.

Выводы:

Тренерская работа это тяжелый труд, но интересный и почетный. Воспитать чемпионку это годы работы, но на мой взгляд работать надо на результат – готовить надо победителя с желанием стать чемпионкой Мира, Олимпийских игр. Для этого из числа занимающихся надо найти такую или таких спортсменок и своё внимание уделять им во всех вопросах. Федерация борьбы (женской) по всем вопросам, зависящим от нас, будет оказывать помощь в решении подготовки данной спортсменки и тренера.

Нужно проводить селекцию среди занимающихся. Это трудный вопрос, но если мы хотим подготовить победителя, то этим необходимо заняться. Одним из основных вопросов является организация условий для этих спортсменок. Это увеличение количества сборов, соревнований (в этом возрасте чем больше, тем лучше). Не нужно бояться соревнований, их надо проводить как можно больше. Соревнования – это проверка полученных знаний спортсменкой. А для тренера это экзамен на проверку своего труда. Ошибки можно увидеть только в соревнованиях.

И последнее, не бойтесь нагружать спортсменок. В профессиональном спорте жалость не имеет места. Слово травма может изменить методику тренировки, я имею ввиду если травма руки, то делай упражнения для ног и наоборот. Пропуск тренировок нужно избежать. **Умение трудиться, умение терпеть это необходимая черта спортсменки - победительницы.** И последнее, ну коль мы говорим о спортсменке победительнице, нужно не забывать о мотивация спортсменок. Формы мотивации могут быть разные, но они должны иметь место во всем учебном процессе.