**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА с.ЗИРГАН МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА МЕЛЕУЗОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И УРОКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ КУРЭШ**

**(методические рекомендации)**

Разработал тренер-преподаватель: Гайнетдинов Фанур Хамзович

**2013 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Особенности построения и планирование уроков с элементами борьбы курэш
2. Планирование внеурочных форм занятий
3. Основные правила построения занятий
4. Приложение

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ КУРЭШ**

При планировании учебного материала с элементами борьбы курэш основная трудность состоит в том, что при относительно небольшом количестве учебных часов и изучаемых элементов, предусмотренных программой, от учеников требуется достаточно серьезная предварительная координационная и физическая подготовка. Чтобы разрешить это противоречие, необходимо на протяжении всего периода обучения в школе (начиная с I класса) практически в каждый урок включать различные элементы борьбы: игры с элементами единоборства и сопротивления, упражнения в парах акробатические упражнения в чередовании с упражнениями, в самостраховки, а также, что очень важно, развивать скоростно-силовые качества и силу мышц спины, шеи, верхнего плечевого пояса. Последовательное и целенаправленное включение указанных элементов в уроки физической культуры вполне может обеспечить необходимую подготовку школьников к более детальному изучению борьбы в старших классах.

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ единоборства через игры и игровые, ситуационные задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами борьбы и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени:

* обязательный комплекс общеразвивающих упражнений 2-5 мин. (в разминке);
* элементы акробатики с включением упражнений в самостраховке 6-10 мин.;
* игры в касания 4-5 мин.;
* освоение захватов 4-5 мин.;
* игры в теснения 2-4 мин.;
* упражнения на мосту 2-4 мин.

Оставшееся время следует использовать на изучение и совершенствование элементов техники и тактики борьбы.

Данная схема распределения времени является ориентировочной и при необходимости может быть изменена.

Ниже представлена примерная схема распределения учебного материала с элементами борьбы по годам и урокам. Основная цель занятий борьбой состоит не в разучивании нескольких приемов, а в формировании умений вести единоборство с противником. Основным методом, который позволяет решить эту задачу, является спортивно-игровой, ситуационный. Поэтому в предлагаемой схеме основное время отводится на изучение разделов «Игры с элементами единоборства» и «Ситуации с элементами техники и тактики борьбы» (захваты, способы освобождения от захватов, маневрирования, упражнения на преодоление сопротивления соперника и т. д.).

**ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ.**

При распределении учебного материала по годам обучения, этапам и отдельным тренировочным заданиям следует выдерживать логическую последовательность изучения материала.

Начинать занятия следует с изучения основных положений борца (стоек, дистанций) и способов маневрирования (передвижений, нырков, уклонов) в различных взаимоположениях.

Затем постепенно следует переходить к изучению различных захватов, применяемых в том или ином виде борьбы. Параллельно с освоением определенного захвата за кушак можно начать изучение основных, но доступных способов реализации данного захвата.

Лучшим методом является спортивно-игровой. Применяя разнообразные игровые задания на касание определенной точки или части тела, маневрирование в определенном захвате с целью его осуществления и удержания, постепенно подводят занимающихся к пониманию того, что главное в борьбе – это преодолеть блокирующие действия соперника, нейтрализовать действия противника в данной ситуации и попытаться реализовать свой захват за кушак определенным приемом.

Исходя из этой логики, можно прийти к мысли о том, что существующая практика последовательного изучения приемов оправдана только в случае ознакомления с борьбой. Занятия борьбой как видом спорта предполагают более глубокое изучение динамических ситуаций, действий, предшествующих проведению приемов или предварительных действий, целью которых является освоение ситуаций и способов их организации и реализации, осуществление и удержание определенных захватов за кушак.

Умение учеников определять различные ситуации позволит каждому борцу, последовательно опробывая различные задания, найти для себя наиболее удобные и доступные варианты захватов и способов их решения тем или иным приемом.

Защиты, особенно связанные с блокированием противника, необходимо осваивать на втором-третьем годах обучения, так как эти действия осваиваются достаточно быстро и могут быть тормозом при изучении атакующих действий. Разрушать всегда легче, чем создавать. Этот принцип характерен и для спортивной борьбы. Научиться эффективно атаковать всегда труднее, чем освоить способы защиты.

В целях совершенствования технико-тактического мастерства важно широко включать в тренировочные занятия учебные схватки, в которых отрабатываются различные ситуации поединка (тактика начала схватки, особенности борьбы в конце поединка в случае выигрыша или проигрыша, тактика борьбы на краю ковра и т. д.). Важное значение имеет также и обязательное включение в тренировочное занятие учебных задач по комбинированию технико-тактических действий. Все это связывается с игровыми моментами имитационной борьбы.

При планировании учебного материала в группах начальной подготовки следует иметь в виду, что дети наиболее успешно в этом возрасте осваивают такие приемы, в выполнении которых принимают участие крупные мышечные группы: броски подворотом и переворотом в стойке. Приемы, требующие точности мелких движений, осваиваются труднее.

В связи с тем, что детям свойственно забывать изученные ранее движения, в процессе учебных и тренировочных занятий необходимы систематические повторения изучаемого материала приемов (защит, контрприемов, комбинаций) в различных условиях, особенно в процессе учебных и учебно-тренировочных схваток.

Совершенствование атакующих действий предполагает последовательное решение следующих учебных задач:

* совершенствование конкретного технического действия из наиболее благоприятных, удобных ситуаций (на месте, в движении).
* совершенствование технического действия в ответ на попытку противника провести бросок (на месте, в движении);
* совершенствование технического действия при попытке противника распустить или сменить.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Построение конкретного занятия обусловливается рядом факторов: педагогическими задачами, закономерностями процесса обучения и изменениями работоспособности во время занятия, физиологическими и психологическими психике, не исчезающими с окончанием действия, а сохраняющимися еще некоторое время. Эти следовые состояния могут способствовать более эффективному выполнению последующих упражнений или затруднять их. Например, после упражнений со значительной физической нагрузкой затруднительными и малоэффективными будут упражнения, связанные с разучиванием координационно-сложных, новых двигательных действий. После упражнений на выносливость неэффективными будут упражнения на развитие быстроты. А предварительное выполнение некоторых упражнений на гибкость облегчает изучение техники двигательных действий, характеризующихся большими амплитудами. В связи с этим всегда необходимо упорядочивать последовательность упражнений, обеспечивая наиболее оптимальные связи между ними. Когда такие связи не могут быть обеспечены, прибегают к вспомогательным действиям (или отдыху), способствующим ослаблению или снятию неблагоприятных последствий. Распределение упражнений в оптимальной последовательности по характеру их взаимодействий составляет второй уровень построения занятий.

Однако даже правильная последовательность упражнений не обеспечивает полной структурной организации занятия. Требуется целесообразное распределение методических действий преподавателя, связанных с передачей знаний, формированием или совершенствованием умений, навыков, с обеспечением необходимых воздействий на функции организма, развитием двигательных качеств и др. При этом должны быть учтены характер и оптимальная последовательность ответных действий занимающихся.

Так, совсем небезразлично, покажет ли педагог сначала изучаемое движение, затем предложит выполнить и после этого подробно опишет особенности его техники или же начнет с последнего (описания техники), выяснения практического назначения изучаемого и определения учебного задания, после чего, дав занимающимся выполнить движение, опираясь на результат их самостоятельных действий, прибегнет к словесным уточнениям, образцовому показу и новому заданию. Во втором случае учебная деятельность окажется более содержательной, а ее результат — значительней, поскольку с самого начала были исключены недостаточно осмысленные, узкоподражательные действия. Для того чтобы представить задаваемое движение словесно, занимающиеся вынуждены специально концентрировать на этом внимание, осмысливать различные стороны и варианты техники, силою воображения самостоятельно строить целостный образ движения и творчески выполнять его. Наблюдая затем образцовый показ, сравнивая собственное выполнение с показанным и слушая дополнительные объяснения, они извлекут больше полезной информации, а, осмыслив ее, сумеют добиться более совершенного выполнения изучаемого движения. Особую ценность в этом случае представляет воспитательный эффект: сознательность и интеллектуальная активность в учебной работе, развитие мышления, и воображения, инициативности и самостоятельности занимающихся в решении двигательных задач.

Второй методический подход к организации совместных действий преподавателя и занимающихся не следует понимать как единственный и всегда обязательный. Он более ценен именно в изучении новых двигательных действий. Преподаватель постоянно должен находиться в творческом поиске наилучших сочетаний своих действий с действиями занимающихся. Этот поиск обеспечивает третий уровень построения занятий. В связи с реализацией всех уровней построения занятий важно учесть такой фактор, как особенности и состояния занимающихся: возраст, пол, уровень подготовленности, состояния здоровья, работоспособность, интересы и потребности, межличностные отношения и др. Этим существенно обусловливаете: постановка задач, выбор и распределение средств по частям занятия определение состава, взаимосвязи и размещения во времени метода обучения и воспитания, организация действий занимающихся, расчет нагрузок, определение характера и места отдыха, педагогический контроль и др. С учетом данного фактора достигается боле точная структура занятия, целесообразное, оптимально плотное использование времени и результативность деятельности преподавателя и занимающихся.

Так, в работе с детьми, отличающихся высокой психической возбудимостью и реактивностью на физические нагрузки, повышенной утомляемостью, перепадами интересов, необходимо больше разнообразить деятельность, менять направленность и характер упражнений, чаще приходится прибегать к вспомогательным упражнениям на внимание, успокаивающим и др. Все это ведет к значительным видоизменениям структуры каждой части занятия, особенно основной. В зависимости от предрабочих состояний занимающихся, вызванных наличием или же отсутствием предшествующей двигательной деятельности, а также в связи с настроением, самочувствием, эмоциональным и другими состояниями приходится по-разному подбирать и расставлять упражнения вводной части занятий, регулировать их напряженность и длительность. Физическое состояние, настроение и другие психологические факторы в конце основной части диктуют особенности построения заключительной части.

Построение занятий с физическими упражнениями находится в определенной зависимости и от внешних факторов. Оно различно при занятиях в гимнастическом зале, на спортивной площадке, стадионе, в плавательном бассейне, на катке, на местности, в зависимости от температуры окружающей среды, состояния оборудования, количества инвентаря и т.п. Каждое из этих условий по-особому влияет на психику и физическое состояние занимающихся, на их работоспособность и поведение. По-разному приходится организовывать занимающихся, варьировать, расстановку фронтальной, групповой и индивидуальной работы, дозировать и уплотнять нагрузки, вводить вспомогательные упражнения.

**Приложение**

**Общая физическая подготовка .**

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств -силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардио-распираторной системы. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

*Общеразвивающие гимнастические упражнения.*

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягащениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения на брусьях.

**Упражнения для развития мышц туловища.**

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положения и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах -поднимание ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

**Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор -присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по очам. Ходьба и бег по мелководью.

**Упражнения с использованием элементов акробатики.**

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

**Упражнения с гимнастическими палками.**

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги, упражнения с сопротивлениями партнера.

**Упражнения с утяжеленными мячами.**

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба.

Рекомендуются следующие упражнения: - ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону

и выпрямляя спину подняться на носки (вдох),

возвратиться в исходное положение (выдох);

- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку - и правую ногу вверх (затем - правую руки и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч - разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;

- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» или «коня», лечь грудью на него и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;

- поворот туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения для специальной физической подготовки.**

*Упражнения на снарядах*

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

*Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

**Специальная Физическая подготовка**

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению

соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

*I. Упражнение для развития силы*

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочною работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжелленых мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

//. *Упражнения для развития быстроты*

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

///. *Упражнение на развитие выносливости*

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения:

многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование

высокого темпа и ускорение про борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

*IV. Упражнения для развития ловкости*

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

*Упражнение с чучелом*

Взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска -прогибом, зашагиванием и т.д.

*Упражнение с партнером*

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

*Упражнение для развития гибкости*

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».