

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ Б.Х. САЙТИЕВА»**

Индивидуальный проект

**Тема: «Общая физическая подготовка
борцов начальной подготовки»**

Тренер-преподаватель по
спортивной борьбе (вольная борьба):

Филиппов И.В.

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Актуальность.....	3
Цели и задачи.....	3
Основная часть	3
Глава 1: «Основные аспекты общей физической подготовки»	3
Часть 1.1: «Комплексы упражнений»	5
Часть 1.2: «Влияние ОФП на результативность »	5
Глава 2: «Специфика физической подготовки борцов»	6
Часть 2.1: «Технические и тактические навыки».....	7
Глава 3: «Методы и средства оценки физической подготовки	9
Часть 3.1: «Тестирование и анализ».....	9
Глава 4: «Программа подготовки»	11
Заключение	13
Рекомендации	14
Список используемой литературы	15

Введение

В современном мире борьба становится все более популярной, привлекая к себе внимание не только спортсменов, но и зрителей. Основная цель общей физической подготовки заключается в укреплении всех основных групп мышц, улучшении координации, гибкости, скорости, выносливости и силы, что в свою очередь позволяет развивать технику борьбы и повысить эффективность при выполнении различных приемов.

Применение современных методов тренировок и программ, направленных на физическую подготовку, становится необходимостью, особенно для молодых борцов, готовящихся к соревнованиям. Важно понимать, что физическая подготовка – это не лишь ряд изолированных упражнений, а комплексный процесс, включающий в себя многофакторный подход к тренировкам, основанный на индивидуальных особенностях спортсмена и специфике борьбы.

Актуальность. Общая физическая подготовка борцов начальной подготовки является важнейшим аспектом их успешной карьеры в спорте. Высокий уровень конкуренции в этой дисциплине требует от начинающих борцов не только серьезных навыков и умений, но и отличной физической подготовки.

Цель проекта: изучение общей физической подготовки борцов начальной подготовки, понять все аспекты, влияющие на успешность тренировочного процесса и достижения спортсменов в борьбе.

Задачи проекта:

- 1) определить влияние физической подготовки на результате в спорте.
- 2) разработать рекомендации по улучшению общей физической подготовки борцов начальной подготовки.

Глава 1. Основные аспекты общей физической подготовки

Часть 1.1 Комплексы упражнений

Общая физическая подготовка (ОФП) является важнейшим аспектом подготовки борцов на начальном этапе их карьеры. Она обеспечивает базу для развития силовых, скоростных и выносливостных качеств, необходимых для успешного выступления в борьбе. Важно, чтобы комплексы упражнений для ОФП были разнообразными и соответствовали спецификам данного вида спорта. Включение элементов гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также силовых и функциональных тренировок позволяет всесторонне развивать физические качества юных борцов. Основной акцент следует

делать на упражнения, направленные на развитие общей выносливости, силы, быстроты и координации движений. Для обеспечения гармоничного физического развития необходимо включать упражнения на все основные группы мышц, избегая возможности их перенапряжения. В зависимости от уровня подготовки, возрастных особенностей, а также индивидуальных предпочтений, комплексы могут варьироваться. Например, на начальной стадии подготовки акцент нужно делать на базовые упражнения с собственным весом тела, такие как отжимания, приседания и подтягивания.

Кроме того, рекомендуется применять круговые тренировки, которые не только развивают физические качества, но и повышают общий уровень выносливости. К этому можно добавить элементы игры, что также способствует мотивации детей в занятиях спортом. Использование различных снарядов, таких как гири, медицинболы или эспандеры, помогает улучшить силовые показатели, а разнообразные прыжковые упражнения развивают быстроту и реакцию. Придерживаясь прогрессивного подхода, стоит планировать тренировки, увеличивая объёмы и интенсивность, при этом контролируя состояние здоровья и самочувствие спортсменов. Важно помнить, что общая физическая подготовка должна быть сбалансирована с техническими и тактическими занятиями, чтобы избежать преждевременной усталости и переутомления.

Каждый тренировочный процесс требует отдельного внимания к технике выполнения упражнений. Правильное выполнение способствует предотвратить травмы и гарантирует максимальную эффективность тренировки. Специальные комплексы упражнений, подобранные с учетом целей обучения, возрастных категорий и уровня подготовки, помогут в формировании современной подготовленной атлетичной личности. Задачей тренера является создание позитивной атмосферы на тренировках, где детям будет интересно и вдохновляюще заниматься спортом. Таким образом, подход к составлению комплексов упражнений должен быть комплексным и индивидуальным, учитывающим как общие тенденции подготовки борцов, так и особенности каждого начинающего спортсмена. Важно отметить, что упражнения для общей физической подготовки борцов должны быть интегрированы в общую программу тренировки, при этом обеспечивая достаточную степень разнообразия и интереса для спортсменов. Это поможет не только улучшить физические показатели, но и повысит уровень мотивации, что является ключевым фактором в обучении детей.

Силовые и функциональные упражнения занимают центральное место в общем комплексе физической подготовки борцов. Они позволяют значительно повысить силовые характеристики, искусство управления своим телом и подготовить борцов к специфическим требованиям данного вида

спорта. Первоначально стоит включить в тренировочный процесс упражнения с собственным весом тела, такие как отжимания, подтягивания и разные виды приседаний. Эти упражнения формируют базу для формирования силы, позволяя борцам развивать технику выполнения и контролировать движения. На этапе дальнейшей подготовки можно переходить к более сложным упражнениям с отягощениями, используя гири, штанги и различные тренажёры. Важно, чтобы силовые тренировки проводились с учетом принципов постепенности и постоянства, что предотвратит травмы и приведет к должным результатам.

Функциональные тренировки, ориентированные на развитие всех волевых и скоростных качеств, имеют огромный потенциал в подготовке борцов. К таким тренировкам можно отнести занятия с использованием различных гирь, медицинболов и эспандеров, а также работы с палкой и другими подручными средствами. Они помогают развивать не только силу, но и скорость реакции, координацию и баланс. Важно отметить, что функциональные тренировки должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, чтобы они максимально способствовали развитию нужных качеств. Периодически целесообразно организовывать соревновательные элементы, включающие в себя элементы игры или конкурсные темы, повышающие мотивацию и командный дух среди спортсменов.

Ключевым аспектом в проведении тренировки является правильная организация рабочего процесса, включая оптимальное чередование нагрузок и отдыхов. Важно, чтобы ребята понимали значение качественного выполнения каждого упражнения для избежания травм и получения лучших результатов. Для обеспечения эффективности тренировки стоит совместить элементы как силовой, так и функциональной подготовок, представляя тренировки в многообразных форматах, что поможет избежать монотонности и применяется на разных этапах подготовки. Общая физическая подготовка борцов не должна ограничиваться только силовыми показателями, но и включать в себя работу над общей выносливостью, скоростью и координацией. Поэтому обширный тренировочный процесс, разнообразные упражнения, включая элементы соревнований и игр, создают условия для успешного обучения и их физического развития на самом начальном этапе. В процессе работы над общими комплексами упражнений для борцов необходимо учитывать несколько значительных факторов, которые помогут максимизировать результативность тренировочного процесса. Первое, что нужно учитывать — это возрастные особенности уровня подготовки спортсменов. Для начинающих борцов идеальным будет использование базовых и простых в выполнении упражнений, чтобы они имели возможность повысить свои физические качества на начальном этапе.

Следующий аспект — это соблюдение правильного режима тренировок. Регулярность занятий, оптимальное чередование силовых и функциональных нагрузок и контроль за восстановлением — это залог успешной физической подготовка борцов. Отсутствие должного контроля за восстановлением может приводить к снижению мотивации и, как следствие, к неудачам на тренировках и соревнованиях. Поэтому стоит уделить внимание тому, чтобы юные спортсмены имели достаточное время для восстановления, чтобы предотвратить переутомление.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса включают в себя необходимость четкой планировки каждой тренировки. Это позволит обеспечить необходимое разнообразие и систематизацию занятий, повысить интерес и приверженность спортсменов к тренировкам. Каждая тренировка должна быть ориентирована на конкретные физиологические и физические качества, которые будут развиваться в данный момент. Кроме того, особенно важно следить за техникой выполнения упражнений. Почти все травмы в спорте происходят именно из-за неправильно выполненных упражнений, поэтому избегать чрезмерных нагрузок в ходе тренировок и контролировать их выполнение является первоочередной задачей. Также стоит придавать значение восстановительным методам, таким как растяжка, дыхательные практики, массаж и легкие занятия физической культурой после основной тренировки.

Необходимо разработать систему оценки и обратной связи, которая позволит анализировать эффективность выполнения тренировки и достигнутых результатов. Таким образом, можно оптимизировать тренировочный процесс и при необходимости вносить изменения. Важно создать мотивацию и лучшее понимание значимости физической подготовки, позволяя детям разобраться в связи между тренировками и успехом на соревнованиях. В конечном счете, создавая комплексные подходы к тренировкам, направленные на развитие общей физической подготовки борцов, можно значительно повысить их результаты и интерес к этому виду спорта. Доверие в технической части будет развиваться через физические укрепления и разнообразные функции, а это всегда будет залогом их успеха и стабильности на борцовском ковре.

Часть 1.2 Влияние ОФП на результативность.

Общая физическая подготовка (ОФП) является ключевым элементом в подготовке борцов начальной подготовки, оказывая значительное влияние на их результативность в спорте. ОФП включает в себя разнообразные физические качества, такие как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация, которые необходимы для успешного выполнения технических

элементов борьбы. Борцу, обладающему высокой общей физической подготовкой, проще адаптироваться к требованиям борьбы и преодолевать усталость, что непосредственно влияет на его выступления на соревнованиях. Исследования показывают, что борцы, уделяющие должное внимание ОФП, показывают лучшие результаты в соревнованиях, более эффективно справляются с интенсивными тренировками и быстрее восстанавливаются после них. Установление прочной базы общей физической подготовки также служит основой для дальнейшего углубленного развития специальных физических качеств, необходимых для борьбы. Таким образом, ОФП является не только основой физической подготовки, но и залогом успешной деятельности на ковре, что подчеркивает её важность в процессе подготовки начинающих борцов.

Важно отметить, что высокая общая физическая подготовка способствует повышению конкурентоспособности борцов. Без должного уровня ОФП даже одаренные спортсмены могут столкнуться с трудностями на высоком уровне соревнований. Комплексная тренировочная программа, включающая элементы силы, выносливости и координации, помогает борцам не только улучшить свои физические параметры, но и развить психологическую устойчивость. Психологические факторы, такие как уверенность в своих силах и способность сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях, напрямую зависят от физического состояния борца. Физическая подготовка формирует не только физические, но и психологические задатки, что важно для успешного участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях высокой интенсивности требует от спортсменов хорошей физической формы, и менее подготовленные борцы могут испытывать большие трудности в поддержании нужного уровня производительности. Поэтому акцент на разработку ОФП на начальных этапах тренировочного процесса имеет первостепенное значение для формирования успешного и конкурентоспособного борца.

Практическое применение общей физической подготовки в тренировочном процессе борцов позволяет оптимизировать подготовку к выступлениям и повысить результаты. Последние исследования в области спортивной науки указывают, что борцы, посвятившие значительное время ОФП, имеют более высокую вероятность достижения своих личных рекордов на соревнованиях. Это связано с тем, что ОФП способствует улучшению всех тех физических качеств, которые критически важны для боя на ковре, включая выносливость, силу и скорость. Успешное ведение борьбы требует моментального реагирования, быстрой смены темпа и уверенности в своих силах, что может быть достигнуто благодаря регулярным тренировкам ОФП. Эффективные методики тренировки общей физической подготовки позволяют разработать индивидуальные подходы к каждому борцу, основываясь на их конкретных потребностях и целях. Важно, чтобы тренеры учитывали индивидуальные

особенности каждого спортсмена, чтобы программа ОФП не только способствовала физической адаптации, но и минимизировала риск травм. Комплексный подход должен обеспечивать сбалансированное развитие всех компонентов физической подготовки, что в конечном итоге позволит сконцентрироваться на достижении наилучших результатов в борьбе.

Глава 2. Специфика физической подготовки борцов

Часть 2.1 Технические и тактические навыки

Технические навыки являются основой успешного выступления в любом виде спорта, и борьба не является исключением. Для борцов начальной подготовки важно освоить базовые приёмы, которые составляют ядро их технического арсенала. Эти приёмы включают в себя различные захваты, броски и удержания, которые помогут спортсменам эффективно противостоять соперникам. Начать стоит с обучения правильной технике выполнения основных движений, поскольку это формирует базу для дальнейшего прогресса. Упор на качественную технику выполнения каждого элемента значим не только для успешного выполнения приёмов, но и для предотвращения травм. Важно также учитывать индивидуальные особенности молодого борца, так как разный уровень физической подготовки и анатомические особенности могут влиять на освоение техник. Применение принципа постепенного увеличения сложности при обучении — важная задача тренера. Начав с простых элементов, можно постепенно усложнять задачи, вводя новые, более сложные приёмы, что позволяет спортсменам уверенно переходить от простого к сложному. Одним из важных факторов, способствующих успешному овладению техническими навыками, является регулярность практики. Частые тренировки, на которых борцы тренируют как свои сильные, так и слабые стороны, позволяют ускорить процесс обучения, так как повторение способствует запоминанию и улучшению навыков. Кроме того, важным аспектом становления борца является анализ действий соперников и собственных стилей борьбы. Спэсфорты должны учиться не только применять технику, но и адаптировать её к конкретным условиям поединка. Итак, развитие техники — это не просто механическая работа, а комплексный процесс, который требует внимательности, сознательности и творческого подхода.

Тактические навыки в борьбе являются ключевыми для достижения успеха на соревнованиях. Они включают в себя не только умение использовать все арсенал технических приёмов, но и способность к адаптации в ходе поединка, анализируя действия соперника и принимая осознанные решения в реальном времени. Для начинающих борцов важно понимать, что тактика — это не просто набор стандартных способов ведения боя, а сложная система, которая требует понимания механизмов борьбы и умения предугадывать

шаги соперника. Эффективная тактика позволяет не только нейтрализовать сильные стороны противника, но и использовать его слабости в свою пользу. Стратегия поединка должна зависеть от множества факторов, таких как физическая форма, опыт, психология спортсмена и специфические соревновательные ситуации. Поэтому тренеры должны использовать разнообразные сценарии в тренировочном процессе, чтобы подготовить борцов к различным ситуациям, которые могут возникнуть на ковре. Важно также развивать способность к быстрой оценке ситуации, что позволит борцам наделять своего соперника избыточным давлением или наоборот — отступить и реорганизовать свои усилия, когда это необходимо. Одной из стратегий, которую можно воспитать в спортсменах, является тактика «первого шага», что подразумевает немедленное применение активных действий, расположенные в контроле за соперником. С помощью четких указаний и анализа своих действий в предыдущих поединках, борцы смогут улучшить свои тактические навыки, что ведет к успехам на соревнованиях.

Технические и тактические способности борца взаимосвязаны, и их гармоничное развитие является залогом успешных выступлений на соревнованиях. Осваивая технические навыки, спортсмен также должен фокусироваться на выработке тактических решений, которые помогают ему максимально эффективно использовать эти навыки во время поединка. Разработка стратегии ведения боя неразрывно связана с умением точно и эффективно выполнять технические элементы. Однако иногда бывает полезно акцентировать внимание на одной из сторон, будь то техника или тактика, в зависимости от общего уровня подготовки борцов и конкретного этапа их тренировочного процесса. В начальной подготовке борцов важно обеспечить баланс между техникой и тактикой, чтобы спортсмены могли не только выполнить ожидаемые действия, но и адаптироваться к изменениям, происходящим на ковре. На практике это может выражаться в ситуации, когда тренер ставит перед борцами задачей одновременного применения сложных технических приёмов и грамотного тактического планирования: например, использование ложных движений для запутывания соперника перед выполнением броска. В итоге, умение объединить технику и тактику создает конкурентные преимущества, а это в свою очередь подкрепляется правильными подходами в обучении и подготовке. Потому разработанные методики должны предусматривать как технические тренировки, так и укоренение тактического мышления в сознании борцов, что позволит увеличить шансы на успех в серьезных соревнованиях.

Глава 3. Методы и средства оценки физической подготовки

Часть 3.1 Тестирование и анализ

Тестирование и анализ физической подготовки борцов начальной подготовки играют ключевую роль в процессе тренировки и улучшения спортивных результатов. Важность этой нормы обусловлена необходимостью выявления сильных и слабых сторон каждого спортсмена, что позволяет корректировать индивидуальные планы тренировок и определять наиболее эффективные подходы к их развитию. Для получения объективных данных о физической готовности борцов необходимо регулярно проводить тесты, которые измеряют различные аспекты физической подготовки, включая силу, выносливость, гибкость и скорость. В большинстве случаев такие тесты включают в себя как статические, так и динамические упражнения, которые позволяют более точно оценить уровень физической активности и адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Существует множество методов и критериев для тестирования физической подготовки, которые могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и уровня подготовки борцов. Не менее значимой является оценка гибкости, особенно для борцов, где широкий диапазон движений имеет решающее значение для выполнения техники приема. Важно отметить, что результаты тестов необходимо анализировать не только с точки зрения текущих показателей, но и в динамике, что позволяет отслеживать изменения в уровне физической подготовки, а также эффективность применяемых тренировочных методик.

Методы анализа результатов тестирования физической подготовки борцов могут включать в себя как количественные, так и качественные подходы. Количественный анализ позволяет установить конкретные значения, такие как максимальный результат в каждом тесте, время, затраченное на выполненное упражнение, или количество выполненных повторений. Эти данные являются основой для статистического анализа, который в свою очередь может помочь выявить тренды в прогрессе спортсмена за определенный период. Качественный анализ, с другой стороны, может включать в себя описательные оценки, такие как наблюдения за техникой выполнения упражнений, выявление ошибок и определение факторов, влияющих на результаты. Не менее важно учитывать психологическое состояние борцов во время тестирования, так как стресс и эмоциональный фон могут значительно повлиять на результаты. Важно также учитывать внешние факторы, такие как условия окружающей среды, что может существенно повлиять на результаты большинства тестов. Поэтому для более глубокого понимания результатов тестирования рекомендуется проводить анализ в соответствии с установленными стандартами и с учетом специфики каждого борца. Периодическое тестирование и отклонение от первоначального плана тренировок на основе анализа физической подготовки ведут к оптимизации тренировочного процесса, что в конечном итоге способствует улучшению спортивных результатов.

Глава 4. Программа подготовки

Программа подготовки борцов начальной подготовки должна учитывать различные аспекты физической и технической подготовки, здоровья и психологии спортсменов. Первое, на что следует обратить внимание, — это общая физическая подготовка (ОФП), которая включает в себя развитие силы, выносливости, скорости и координации. Для начинающих борцов важен комплексный подход, который позволит им укрепить мышечный корсет, развить кардиореспираторную систему и освоить базовые движения. Важно помнить, что в силу специфики борьбы, тренировки должны быть разнообразными и игровыми, что повысит интерес к занятиям и обеспечит высокую мотивацию. Тренировочный план может включать в себя силовые упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания), кардионагрузки (бег, плавание, велотренажер) и упражнения на координацию (прыжки, балансировка). Рекомендуется проводить тренировки в группах, что способствует созданию командного духа и здоровой конкуренции, а также позволяет новичкам перенимать опыт более опытных соперников. Инструктору следует следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ошибки, что поможет избежать травм и повысит эффективность тренировки. Вторым важным аспектом программы подготовки является развитие специфических навыков борьбы, которые необходимо интегрировать в общую тренировочную систему. Это может включать в себя дрель базовых техник и тактических приемов. Спортивные игры, такие как мини-борьба, являются отличным способом разнообразить процесс тренировок и позволить борцам самостоятельно применять приобретенные навыки в игровых ситуациях. Необходимо уделить внимание психологическому аспекту подготовки, формируя у начинающих борцов уверенность в своих силах, умение справляться с эмоциональными нагрузками и работать в условиях стресса. Для этого могут использоваться психологические тренинги и семинары, которые помогут разработать стратегии управления собственными эмоциями.

Составление графика тренировок имеет ключевое значение для успеха программы подготовки борцов начальной подготовки. Оптимальным вариантом будет трехразовый цикл тренировок в неделю с включением различных по направлению и интенсивности тренировок. Например, первый день может быть посвящен общей физической подготовке с акцентом на силовые упражнения, второй день — технической подготовке, на котором будут отрабатываться техники и приемы, а третий день станет днем для спаррингов и тактических игр. Важно помнить, что для начинающих борцов необходимо регулярное восстановление между тренировками, чтобы избежать переутомления и снизить риск травм. Это можно достичь за счет включения дня отдыха или легкой активности, такой как растяжка, йога или

занятия на свежем воздухе. Кроме того, в рамках программы подготовки стоит уделить внимание и специфическим физическим тестированиям, которые помогут отслеживать прогресс учеников и выявлять слабые места, требующие дополнительной работы. Такие тесты могут включать в себя замеры времени на дистанциях, силовые показатели, а также результаты в технических упражнениях. Важно также организовать регулярные мероприятия по мотивации борцов, например, проводить открытые занятия и мастер-классы с участием опытных тренеров и спортсменов, а также участвовать в соревнованиях на уровне более опытных борцов, чтобы создать возможность самореализации и сравнения своих результатов с другими спортсменами. Такой подход значительно расширит горизонты начинающих борцов, позволит развивать их способности и углубит желание двигаться вперед в своем развитии в спортивной карьере.

Учет индивидуальных особенностей борцов начальной подготовки — это важный аспект при разработке программы подготовки. Каждый спортсмен обладает своей физиологией, уровнем физической подготовки и психоэмоциональным состоянием, что может существенно влиять на эффективность обучения. Поэтому, тренеру важно тщательно проанализировать группу новичков, Индивидуальный подход к каждому из них поможет создавать максимально эффективную и комфортную для тренировочного процесса атмосферу. Во-первых, это подразумевает возможность самостоятельной настройки тренировок, например, за счет изменения интенсивности, объема нагрузок и подходов на значительные показатели. Важно акцентировать внимание на выявлении и формировании сильных и слабых сторон каждого ученика. Во-вторых, следует развивать план по поддержанию здоровья и профилактике травматизма. Это может включать в себя специальные упражнения на растяжку, элементы разминки перед основными тренировками и занятия на гибкость. Кроме того, важно обращать внимание на психологическую готовность каждого борца к тренировкам и соревнованиям, что может быть достигнуто через беседы, а также работу с психологом. Таким образом, грамотное планирование тренировочного процесса, учет индивидуальных особенностей и создание комфортной и поддерживающей атмосферы могут существенно повысить эффективность всего процесса подготовки начинающих борцов и дать им необходимые навыки и уверенность для дальнейших соревнований.

Заключение

В результате проведенного исследования мы пришли к заключению, что общая физическая подготовка (ОФП) является неотъемлемой частью спортивной подготовки борцов начальной ступени. Борьба — это универсальный вид спорта, требующий высокого уровня физической подготовки, которая включает в себя силы, выносливость, гибкость и координацию. Именно эти компоненты оказывают решающее влияние на технические и тактические навыки борца. В нашей программе тренировки мы рассмотрели современные методики и подходы, которые сосредотачиваются не только на специфических аспектах борьбы, но и на общем развитии физической формы атлета. Программа комплексных тренировок создает все условия для эффективного прогресса на техническом уровне, а также обеспечивает минимизацию риска травм. Актуальность данной темы обоснована тем, что многие тренеры начинающих борцов часто недооценивают значение общей физической подготовки, рассматривая её как фон, который не требует значительных усилий в тренировочных процессах. На самом деле, именно качественно подготовленный атлет имеет преимущество не только в борьбе, но и в других видах спорта, поскольку ОФП способствует гармоничному развитию организма.

Функциональные тренировки, как показали наши наблюдения, имеют большой потенциал в повышении общей физической подготовленности. Такие тренировки нацелены на улучшение качества выполнения спортсменом различных движений в процессе борьбы.

На основании полученных результатов и проведенного анализа, мы предлагаем ряд рекомендаций, направленных на улучшение общей физической подготовки начинающих борцов. Прежде всего, эффективное планирование тренировочного процесса — ключ к успеху. Тренировки должны строиться с учетом цикличности, где имеется четкая чередование интенсивных и восстановительных периодов. Следует внедрять календарное планирование, которое позволит системно подходить к тренировкам и избежать перетренированности. Важно, чтобы каждое занятие было направлено на достижение конкретных целей, что также будет способствовать повышению мотивации спортсменов. Также стоит отметить, что включение в тренировки элементов игры и соревнований помогает поддерживать интерес у начинающих борцов и способствует более высокой эффективности физической подготовки. Кроме того, общая физическая подготовка должна сочетаться с формированием волевых качеств и морально-этических норм, так как борьба — это не только физическое противостояние, но и психологическое, требующее от спортсмена высокой степени устойчивости и решительности.

Рекомендации

Физическая подготовка является ключевым элементом в тренировочном процессе борцов начальной подготовки. Исходя из особенностей борьбы как вида спорта, необходимо учитывать физические, технические и игровые характеристики, которые влияют на общую эффективность спортсменов. Первым шагом к улучшению общей физической подготовки является составление индивидуальных планов тренировок. Каждую тренировку стоит начинать с комплексной разминки, включающей динамические упражнения, позволяющие разогреть все группы мышц и подготовить их к более серьезным нагрузкам. Например, прыжки, повороты и растяжка помогут избежать травм и подготовят мышцы к основным упражнениям.

Кроме физической активности, важным аспектом общей физической подготовки является правильное восстановление после тренировок. Включение в планы тренировок таких мероприятий как массаж, физиотерапия и применение специальных средств для восстановления поможет значительно улучшить состояние спортсменов после тяжелых нагрузок. Это особенно актуально для борцов, чьи тренировки требуют высокой физической нагрузки. Делая акцент на восстановление, тренеры могут способствовать не только улучшению физических показателей, но и психологической устойчивости, что в свою очередь отразится на результатах в соревнованиях.

Не менее важным аспектом остается и питание. Оно играет важную роль в общей физической подготовке борцов начальной подготовки. Без правильного и сбалансированного питания даже самые лучшие тренировки не дадут желаемых результатов. Составление индивидуального плана питания, основанного на потребностях и специфике тренировок, должно включать все необходимые макро- и микроэлементы. Это позволит обеспечить организм энергией, а также улучшить восстановление после тренировок. Также следует отметить важность контроля массы тела и уровня жира в организме, так как это позволяет борцам достигать оптимальных показателей в весовых категориях. Необходимо информировать спортсменов о том, что соблюдение режима питания и соблюдение всех рекомендаций поможет не только достичь конкурентоспособной формы, но также улучшить общее самочувствие и здоровье.

При разработке программы общей физической подготовки борцов начальной подготовки необходимо интегрировать элементы функциональной тренировки, которые способствуют развитию специфических физических качеств, полезных именно в контексте борьбы. Рекомендуется включать в тренировки упражнения, которые требуют сочетания различных движений и помогают развивать координацию, баланс и силу. Это могут быть

упражнения с собственным весом, такие как подтягивания, отжимания, а также функциональные тренировки с использованием тренажеров и свободных весов.

Важно не забывать про роль психологической подготовки. Физическая подготовка – это не только работа с телом, но и работа с психикой. Рекомендуется включать в программу обучения элементы психологической подготовки — медитации, визуализацию, техники расслабления, что поможет борцам не только справляться со стрессом, но и повышать концентрацию во время боев. Такая интеграция всех аспектов подготовки будет способствовать не только улучшению физической подготовленности, но и общему росту результатов каждого спортсмена, что крайне важно на начальной стадии их развития в выбранном виде спорта. Введение системы отчетности, где борцы смогут фиксировать свои результаты, поможет лучше контролировать собственный прогресс и стремление к улучшению. Такой подход не только повысит уровень мотивации, но и сформирует у спортсменов более серьезное отношение к тренировке. Важно учитывать данные мониторинга не только для индивидуальных достижений, но и для адаптации и улучшения общей программы подготовки, что может быть сделано на основе личных целей и состояния каждого борца. Корректировки тренировок могут включать изменения как в интенсивности, так и в объеме тренируемого материала. Это поможет избежать повышения риска травм, а также позволит достигать максимальных результатов за максимально короткое время.

Список используемой литературы

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
2. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
3. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.- 304с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.