

THE LITERATURA

1. Bogen M. M. Training in motor actions. – M.: Physical culture and sport, 1985.
2. Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete.- M.: Physical Education and sport", 1966.
3. Healthy Health lifestyle and physical education of students and listeners.//Materials of the interuniversity conference. city of Moscow. –M.:Moscow state pedagogical University, 2007.
4. Kovalchuk O. G. Voskanyan, G. V. Development of physical qualities among the students by the method of circular training: Methodical instructions.-M: FIS, 2004.
5. Salih M. Circuit training. - M.: Physical education and sport, 1966.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

*Григорьев Д.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия.

Ключевые слова: борьба, техника и тактика борьбы, квалификация спортсменов, совершенствование техники.

Annotation. In recent years, there have been significant changes in the content of the competition fight, the rules of the competition, changed ideas about the peculiarities of teaching children complex tactical and technical actions, the method of training highly qualified athletes. In the present efforts reduced the time of the bout, the fight began to go faster and harder, encouraged by continuous offensive action.

Key words: wrestling, technique and tactics of the struggle, the qualification of athletes, improving technique.

Актуальность. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – обучения техническим приемам юношей. Проблемам юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

Цель работы. Выявить технические приемы по вольной борьбе, необходимые для обучения юношей.

Общеизвестно, что учебно-тренировочный процесс у взрослых борцов делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация учебно-тренировочной работы обусловливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состязаниям [2].

Планирование учебно-тренировочной работы на этапе начального обучения 11-13-летних борцов имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом.

Так, если у взрослых наблюдают совершенствование в технике и тактике борьбы и подготовке организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки, который насыщен напряженными и ответственными соревнованиями, то у 11-13-летних борцов преимущественное значение имеет обучение техническим действиям и простейшим способам тактической подготовки для их успешного проведения в поединках [1].

Спортивные соревнования, в которых принимают участие подростки, должны быть подчинены решению задач обучения. Юные борцы учатся применять обретенные на занятиях умения и навыки в состязаниях по обязательной программе, а затем - в более сложных условиях соревнований - по произвольной программе (поединки) [3].

В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрейшего решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы.

Анализ поединков первенств страны и турниров среди юношей показал, что в практике вольной борьбы наиболее эффективно применяются следующие технические приемы: перевод в партер рывком за руку, перевод в партер захватом за ногу (ноги), бросок наклоном захватом ног (ноги) и туловища зацепом, сбивание захватом руки и туловища с зацепом, перевода в партер вращением и нырком, бросок через плечи захватом руки и одноименной ноги, бросок через спину, бросок прогибом захватом руки и туловища.

В партере юные борцы наиболее результативно используют, перевороты разгибанием с переходом, переворот скручиванием (ножницы) с захватом подбородка, переворот обратным захватом дальнего бедра, переворот перекатом захватом шеи и бедра, переворот накатом захватом руки и туловища с зацепом, переворот забеганием захватом руки на ключ, прижимая голову бедром.

Вывод. В результате анализа соревнований выявлены основные технические приемы по вольной борьбе, которые являются наиболее эффективными и применяемыми при обучении юношей на учебно-тренировочных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. -2-е изд.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-304 с
2. Калмыков С.В., Сагалеев А.С. Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2007. - 204 с.
3. Новиков А. А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы).-М.;Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.-220 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с.

THE LITERATURE

1. Alikhanov I. I. technique and tactics of freestyle wrestling.-2nd ed.-M.:Physical culture and sport, 1986.-304 C
2. Kalmykov, S. V., A. S. Sagalaev Dagbaev B. V. Competitive activity in wrestling.- Ulan-Ude: publishing house of Buryat state University, 2007.-204 C.
3. Novikov A. A. Methodology of technical and tactical skill of athletes (on the example of wrestling).-M.;Ulan-Ude: Publishing house of BSU, 1998.-220 C.
4. Shakhmuradov Y. A. wrestling: Scientific-methodical bases of long-term preparation of wrestlers. - M.: Higher school, 1997. - 189 p.

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЕКТЕ «STREET WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК»

Житкова Алена Александровна, студент 3 курс

Ишимова Ирина Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет физической культуры,

г. Челябинск, Россия

Аннотация. Международное движение Street Workout направлено на популяризацию занятий физической культурой и спортом среди молодежи на различных уличных конструкциях. В статье представлены мероприятия активистов этого направления в Челябинске.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежное физкультурно-спортивное движение, Street Workout.

Annotation. The international movement Street Workout is aimed at popularization of physical culture and sports among young people on various street structures. The article presents the activities of activists of this direction in Chelyabinsk.

Keywords: healthy way of life, youth physical culture and sports movement, Street Workout