

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе главной целью физического воспитания школьников обозначено всестороннее развитие личности средствами физической культуры, где важно учитывать индивидуальные характеристики каждого ребенка. Подход к воспитанию личности должен быть дифференцированным. С целью достижения развития личности средствами физической культуры и спорта все образовательные учреждения обязаны обеспечить все необходимые условия для максимально быстрого и полного решения воспитательных, образовательных, оздоровительных и общеукрепляющих задач в рамках учебной программы по физической культуре. Решая задачи физического воспитания важно учитывать характеристики системы физического воспитания на местном уровне: процесс физического воспитания в образовательной организации; социальную значимость вида спорта, которому отдают предпочтение дети и подростки; различные региональные условия; техническая оснащенность и другие.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины развитие и воспитание. Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества при занятиях различными видами спорта.

Греко-римская борьба на современном этапе развития и в подготовке борцов по своему объему и интенсивности соревновательных и тренировочных нагрузок достигла высот, которые требуют воспитания общей физической подготовленности как важнейшего показателя для тренировочного процесса и получения высоких результатов во время соревновательной деятельности. Сильнейшие борцы мира обладают приблизительно равной подготовкой. Тренерам и спортсменам в этих условиях все труднее найти резервы для повышения спортивных достижений. Идет активный поиск путей оптимизации процесса подготовки, ведь даже небольшой перевес, в каком-либо ее разделе может оказаться решающим для победы.

В данной работе рассматриваются построение тренировочного процесса и особенности развития общей физической подготовки юных спортсменов по греко-римской борьбе на начальном этапе подготовки.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по воспитанию общей физической подготовленности юных спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

Предметом исследования является воспитание общей физической подготовки юных спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

Цель данной работы состоит в изучении подходов организации тренировочного процесса, направленного на развитие общей физической подготовки юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить специфику организации тренировочного процесса по греко-римской борьбе;
2. Подобрать диагностический инструментарий и определить уровень общей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

3. Разработать программу тренировочного процесса по воспитанию общей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня общей физической подготовленности, планирование и программирование тренировочного процесса, методы математической статистики.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и список использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

По первой главе «**Теоретические основы подготовки спортсменов по греко-римской борьбе на современном этапе**» рассматривается общая характеристика физических качеств у борцов, дается характеристика возрастных особенностей у детей подростков, занимающихся греко-римской борьбой, анализируется организация учебно-тренировочного процесса при занятиях греко-римской борьбой.

В процессе физической подготовки юных борцов часто применяются тренировочные нагрузки, использование которых характерно для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Механический перенос организационных приемов использования физических нагрузок из практики подготовки квалифицированных спортсменов в тренировку юных борцов часто вызывает хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы, ведет к форсированию подготовки, способствует повышенному травматизму и раннему прекращению занятий спортом.

В связи с вышеперечисленными проблемами в изучении возрастных особенностей физической подготовки борцов различного возраста и их учет в тренировочном процессе является актуально.

Учет возрастных особенностей и оценка физического состояния здоровья детей и подростков (юношей) при организации спортивных занятий (тренировок) в спортивных секциях и школах по греко-римской борьбе необходим. Отбор юных спортсменов проводится в результате медицинского обследования необходимого для данной спортивной ориентации. К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. В дальнейшем врачебный контроль за состоянием здоровья юных спортсменов должен проводиться не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Во избежание негативного воздействия занятий спортом на растущий организм, необходимо учитывать физиологические особенности организма в каждый возрастной период. Выделяют следующие возрастные группы:

- дошкольная 4-6 лет;
- младшая школьная 7-11 лет;
- средняя школьная 12-15 лет;
- старшая школьная 16-18 лет.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

Во второй главе **«Экспериментальная работа по воспитанию общей физической подготовленности юных спортсменов по греко-римской борьбе»**.

Базой исследования является МУ ДО «ДЮСШ Балашовского муниципального района Саратовской области» (ДЮСШ г. Балашова). Эксперимент проходил с сентября 2016 по апрель 2017 года, на

тренировочных занятиях по греко-римской борьбе, в нем приняло участие 8 спортсменов с 2005 – 2007 годов рождения,

Методы исследований: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня общей физической подготовленности (подтягивание на перекладин, сгибание рук в упоре лежа, лазание по канату 5 м без помощи ног, лазание по канату 5 м без помощи ног, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м с хода, челночный бег 3x10 м с хода, вставание из стойки на мост 5кратное выполнение, забегания на мосту: 5-влево,5-вправо, перевороты на мосту: 10 раз, приседание с партнером равного веса), методы математической статистики.

Этапы эксперимента:

1. Сентябрь 2016 г. — апрель 2017 г. наблюдение за педагогическим процессом;
2. 12 апрель 2017 г. проведение контрольного испытания;
3. Апрель — май 2017 г. анализ результатов и оформление работы.

Результаты контрольного эксперимента в указанном образовательном учреждении, проходившие 12 октября 2016 года и 12 апреля 2017 года на базе МУ ДО «ДЮСШ Балашовского муниципального района Саратовской области» показали улучшение результата по сравнению с первоначальным тестированием.

Анализируя результаты можно сделать вывод, несмотря на то, что испытуемые по своим результатам соответствуют нормативам по общефизической подготовленности целесообразно ее совершенствование с целью достижения высоких результатов на соревнованиях.

Исходя из результатов, полученных при проведении исследования направленного на изучение общефизической подготовки у занимающихся греко-римской борьбой МУ ДО «ДЮСШ» г. Балашова Саратовской области, была составлена программа, рассчитанная на воспитание общей физической подготовки юных спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

Цель программы — воспитание общей физической подготовленности юных спортсменов занимающихся греко-римской борьбой.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- 2) развитие общей физической подготовленности у занимающихся греко-римской борьбой;
- 3) воспитание черт спортивного характера.

Организационный блок. Задания для развития общей физической подготовленности у занимающихся греко-римской борьбой 3 раза в неделю в течение шести месяцев. Занятия проводятся согласно расписанию. Все допущенные к занятиям должно иметь специальную форму. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.

Работа с занимающимися проводится в соответствии с требованиями по следующим направлениям:

1. Теоретическая подготовка:
 - беседа, направленная на информирование занимающихся греко-римской борьбой;
 - инструкция по технике безопасности при выполнении упражнений и отработки техники.
2. Практическая подготовка: состоит в применении упражнений на воспитание общей физической подготовленности занимающихся греко-римской борьбой.

Содержательный блок. Тренировочные занятия по греко-римской борьбе занимающихся необходимо строить, отводя на его составные части следующие временные параметры.

Вводная часть занятия (16,4% всего времени) должна включать медленный бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в парах и с предметами или партнерами, специальные упражнения, ускорения.

Время основной части (74,7%) занятия целесообразно посвящать совершенствованию физических качеств, контрольно-соревновательной деятельности, упражнениям специальной тренировки, отработки техники греко-римской борьбы.

Заключительная часть (8,8%) должна включать медленный бег, упражнения на расслабление, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая подготовка, как неотъемлемая часть подготовки, должна осуществляться по мере выполнения упражнений и органически входить в каждое звено занятия и осуществляться в процессе какой-либо части занятия в форме инструкций, пояснений, бесед.

Исполнители: тренер-педагог.

Сроки реализации: 6 месяцев.

Программа для развития общей физической подготовленности занимающихся греко-римской борьбой включает 4 основные занятия:

Занятие 1. Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Занятие 2. Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены гантели

Занятие 3. Задача урока: обучение страховке и само страховке, развитие ловкости и координационные качества

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Занятие 4. Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Тренировочные занятия проходят при их циклическом повторении 1–2–3–4–1–2–3–4– и так далее.

Программа включает:

Спортивно-оздоровительный этап и начальная подготовка:

1. Организация содержательного досуга средствами спорта.
 2. Систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.
 3. Утверждение здорового образа жизни.
 4. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
 5. Привитие навыков гигиены и самоконтроля.
- Учебно-тренировочный этап.

1. Повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности.

2. Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации по греко-римской борьбе, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся.

3. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования. Специализированная подготовка перспективных спортсменов, в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования изучена специфика организации тренировочного процесса по греко-римской борьбе, который включает в себя модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Подобран диагностический инструментарий, включающий в себя подтягивание на перекладин, сгибание рук в упоре лежа, лазание по канату 5 м без помощи ног, лазание по канату 5 м без помощи ног, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м с хода, челночный бег 3x10 м с хода, вставание

из стойки на мост 5кратное выполнение, забегания на мосту: 5-влево,5-вправо, перевороты на мосту: 10 раз, приседание с партнером равного веса.

Уровень общей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой по результатам проведенного тестирования соответствует нормативам.

Разработана программа тренировочного процесса по воспитанию общей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.