

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Реджепова Тахира Муратгалиевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова
подпись, дата

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Вольная борьба – один из видов спортивного единоборства, представляющий собой поединок по особым правилам между двумя атлетами, использующими определенные технические приемы. Регулярные занятия вольной борьбой способствуют развитию силы, выносливости, скорости реакции, а также координации движений и чувства равновесия.

Для того чтобы борцу победить в схватке, нужны отличные скорость и сила, выносливость по отношению к мышечным нагрузкам, имеющим большие колебания интенсивности. Квалифицированный борец отличается умением правильно действовать в таких режимах работы мышц, как преодолевающий, уступающий и удерживающий, а также умением чередовать максимальные нагрузки мышц и расслабление. В борьбе большая роль отведена постановке дыхания и гибкости, проявление которой борец должен находить как в статических, так и в динамических режимах работы мышц. Борцу также необходимы молниеносная реакция, умение максимально сконцентрироваться и рационально распределять свое внимание, поддерживать инициативу, правильно оценивать и прогнозировать ситуацию на ковре, в нужный момент принимать верные решения, сводя при этом преимущество противника к нулю. Подобные навыки и умения можно вырабатывать посредством применения общефизических и специальных упражнений.

Исследованиями последних лет доказано наличие прямой взаимосвязи роста степени специальной физической подготовленности с ростом спортивного результата в вольной борьбе. По мнению некоторых авторов, к средствам специальной физической подготовки в вольной борьбе относят специальные упражнения, которые схожи с движениями в вольной борьбе по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий и нацелены на развитие и совершенствование основных групп мышц и ведущих функций организма борца. Эффективным средством развития специальной физической подготовки борцов может стать правильно составленная программа общефизических и специальных упражнений.

Актуальность данной работы заключается в необходимости изыскать резервы повышения эффективности специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность применения методики развития специальных физических качеств у детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, направленный на развитие специальной физической подготовки.

Предмет исследования: методика специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Рабочая гипотеза: предполагается, что применение в учебно-тренировочных занятиях специальных упражнений с отягощениями, будут способствовать повышению специальной физической подготовки и улучшению спортивного результата детей 12-14 лет в вольной борьбе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники об этапах и видах спортивной подготовки, анатомо-физиологических особенностях, методах развития общей физической и специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, комплекс тренировки, включающий упражнения с отягощением.

3. Экспериментально доказать эффективность применения упражнений с отягощением на рост показателей специальной физической подготовки у детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.

4. Педагогическое тестирование.

5. Методы математической статистики.

Практическая значимость: результаты проведенных исследований специальной физической подготовки дают тренерам ориентиры для более эффективной работы с детьми 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой. Использование разработанного комплекса, нацеленного на развитие специальной физической подготовки, даст возможность улучшить качество подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Основное содержание работы включает в себя описание специфики вольной борьбы и методы повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также проведение педагогического тестирования с целью обосновать эффективность применения упражнений с отягощениями в повышении уровня специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

При построении плана учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей 12-14 лет для результативного проведения данной работы, а также для того, чтобы впоследствии не нанести растущему организму непоправимых психических и физиологических травм.

В этом возрасте (12-14 лет) наблюдается быстрый рост тела. В год длина тела возрастает на 4-7 см, вес тела на 4-5 кг, а окружность грудной клетки – 2-4 см. Завершается формирование костной ткани, скелета, срастаются кости таза, одновременно с этим развиваются мышцы верхних и нижних конечностей. Подростковый возраст совпадает с периодом полового созревания, так называемым пубертатным периодом, зачастую оказывающий тормозящее воздействие на координацию движений подростка. В данном периоде осуществляется интенсивный рост сердца, возрастает сила сердечной мышцы. Наблюдается стремительное развитие дыхательной системы. Завершается формирование пищеварительной системы.

Подростковый возраст отличается непредсказуемостью, выраженной эмоциональной неустойчивостью и неадекватностью. В 12-14 лет еще не завершено становление всех психических функций.

В процессе спортивной подготовки борцов вольного стиля выделяют 4 основных этапа подготовки: начальный этап (возрастной период от 7 до 10 лет); тренировочный этап (возрастной период от 10 до 13 лет); совершенствование спортивного мастерства (возрастной период от 13 до 18 лет); высшее спортивное мастерство (возрастной период от 18 лет и старше). «Выход» из большого спорта, то есть процесс прекращения занятий вольной борьбой необходимо выполнять постепенно.

На сегодняшний день вольная борьба имеет большую программу соревнований на различных уровнях подготовки спортсменов от городских стартов детских соревнований до крупнейших состязаний на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Большая конкуренция ведет к непрерывному росту спортивных результатов, что требует от подготовки борцов регулярного совершенствования спортивного мастерства. В борьбе за мировое первенство приходится преодолевать большие нагрузки, постоянно повышая уровень качества результатов на соревнованиях. Это происходит благодаря совершенствованию спортивной подготовки борцов с ранних лет до зрелого возраста.

Высокий прирост спортивных результатов в вольной борьбе требует от спортсменов всесторонней подготовки, включающей в себя: техническую подготовку, направленную на овладение и совершенствование двигательных навыков борца при различных условиях спортивной борьбы; тактическую подготовку, нацеленную на освоение наиболее разумных способов ведения вольной борьбы в результате своеобразной соревновательной деятельности; психологическую подготовку, способствующую формированию личностных качеств и психического состояния и физическую подготовку, нацеленную на воспитание различных физических качеств борцов.

Физическую подготовку детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, разделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка нацелена на укрепление здоровья, на достижение уровня гармоничного физического развития и высокой работоспособности борца, на воспитание таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, а также на повышение функциональных возможностей организма, путем развития различных двигательных умений и навыков.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, осуществляющие общее воздействие на организм борца. В целях повышения общей физической подготовки могут применяться следующие физические упражнения: бег, спортивные игры, упражнения с отягощениями, а также упражнения из борьбы и др.

Общая физическая подготовка борца дает возможность по максимуму проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки, а также повышает общую нагрузку на организм борца, тем самым подготавливая его к выполнению интенсивной нагрузки на специальных этапах его подготовки к соревнованиям.

Специальная физическая подготовка – направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному борцу, своеобразных навыков, способствующих лучшему освоению техники вольной борьбы и достижению наилучших спортивных результатов. Специальная физическая подготовка предполагает развитие и совершенствование специальной гибкости, силы и выносливости.

Специальная физическая подготовка предполагает развитие и совершенствование специальной гибкости, силы и выносливости.

Для развития и совершенствования специальной гибкости применяются упражнения без предметов, с постепенно возрастающей амплитудой, гимнастические и акробатические упражнения, а также

упражнения имитирующие приемы вольной борьбы, по возможности с большой амплитудой, упражнения с отягощениями, утренней зарядки.

Повышение уровня специальной силы выполняется за счет применения силовых упражнений, то есть упражнений с повышенным сопротивлением, которые делятся на упражнения с внешним сопротивлением (гантели, набивные мячи, эспандер, противодействие партнера) и упражнения отягощенные массой своего тела (отжимания, подтягивания на перекладине).

Развитие и совершенствование специальной выносливости борца выполняется путем применения следующих методов: борьба за набивной мяч, спортивные игры (регби), борьба с использованием простых приемов, вольные и тренировочные схватки на ковре, борьба с более тяжелым партнером.

Совершенствованию специальной выносливости способствуют силовые упражнения, которые осуществляются в быстром темпе за короткий промежуток времени: броски партнера или манекена, подскоки скакалкой, упражнения с набивным мячом и другие упражнения. Применение в упражнениях отягощений способствует совершенствованию абсолютной силы и силовой выносливости.

Таким образом, важным условием развития силовой выносливости является высокий уровень развития абсолютной силы борца. В свою очередь каждый новый уровень развития силовой выносливости воздействует положительно на силовые способности борца.

Для достижения высоких спортивных результатов в вольной борьбе используются методы развития физических качеств детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, которые в свою очередь делятся на методы развития общей и специальной физической подготовки. Методы развития общей физической подготовки предполагают развитие общей силы и гибкости, быстроты, ловкости и общей выносливости. Методы развития специальной физической подготовки состоит из развития специальной

гибкости и выносливости, силовой и скоростной подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Для подтверждения гипотезы нашего исследования о том, что применение в учебно-тренировочных занятиях комплекса круговой тренировки, включающего специальные упражнения с отягощениями, будут способствовать повышению специальной физической подготовки и улучшению спортивного результата детей 12-14 лет в вольной борьбе, нами был проведен педагогический эксперимент.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (январь – август 2016г.) проведен анализ и обобщение литературных источников; определен план работы; сформулированы цель, задачи исследования, гипотеза; определены методы исследования; подобраны тесты для педагогического тестирования.

На втором этапе (10 сентября 2016 – 10 марта 2017г.) проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Юность» города Энгельса Саратовской области. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 человека, были организованы контрольная и экспериментальная группы борцов по 12 детей в каждой.

В тренировочные занятия экспериментальной группы были включены комплексы упражнений для развития специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой. Проведено входное и контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

Педагогический эксперимент продолжался 24 недельных микроциклов: с 10.09.2016г. по 10.03.2017г. Педагогический эксперимент проводился в целях проверки эффективности применения разработанного комплекса, включающий упражнения с отягощением для развития специальной физической подготовки и улучшения спортивного результата детей 12-14 лет в вольной борьбе.

На третьем этапе (10 – 25 марта 2017г.) подведены итоги педагогического эксперимента и оформлены результаты исследования.

Как контрольная, так и экспериментальная группы занимаются по программе 2014 года, авторы: Гассиев Р. К., Мирзоян С. А., Григорьева Н.И. «Примерная программа спортивной подготовки для детских юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских спортивных школ олимпийского резерва» Всего 624 часов в год. Из которых на теоретическую подготовку – 22 ч. в год, на общую физическую подготовку – 212 ч. в год, на специальную физическую подготовку – 112 ч. в год, на технико-тактическую подготовку – 163 ч. в год, на психологическую подготовку – 20 ч. в год, на соревновательную подготовку – 24 ч. в год, на инструкторскую и судебную практику – 5 ч. в год, на приемные и переводные испытания – 14 ч. в год, на восстановительные мероприятия – 40 ч. в год, на врачебный и медицинский контроль – 12 ч. в год. Всего часов в неделю – 12.

Контрольная группа продолжала заниматься 5 раз в неделю, с длительностью учебно-тренировочного занятия 120 мин. Экспериментальная группа с таким же учебно-тренировочным объемом нагрузки занималась по специально разработанной программе. Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, проводился по следующему плану:

1. Разминка (15 мин.): Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями рук вперед; бег приставными шагами левым боком с круговыми движениями рук назад. По диагонали ковра – кувырки вперед/назад; перевороты через руки.

2. В подготовительную часть (40 мин.) учебно-тренировочного процесса в целях развития специальной физической подготовки борцов включилась круговая тренировка, состоящая из 7 упражнений:

1. Прыжок из полуприседа вперед с набивным мячом весом 0,5 кг.
2. Отжимания в упоре лежа.

3. Ходьба в приседе с гантелями на плечах весом 0,5 кг.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Прыжки через скакалку.
6. Упражнение с гантелями (вес 0,5 кг) – имитация движений рук в борьбе.
7. Броски набивного мяча друг другу.

Продолжительность каждого упражнения 30 сек.; время отдыха между упражнениями – 2 мин. Выполнять комплекс упражнений в 2 подхода, отдых между подходами 5 мин.

3. В основную часть (55 мин.) учебно-тренировочного процесса в целях развития технико-тактической подготовки, как в экспериментальную, так и в контрольную группы вводятся специальные задания, включающие элементы тренировочных и соревновательных упражнений. Борцы в парах выполняли каждое задание в течение 2 минут, отдых между заданиями 5 мин. Комплекс специальных заданий выполнялся в следующем порядке:

1. Перевод в партер с захватом бедра и голени.
2. Бросок через спину захватом руки через плечо.
3. Бросок с прогибом.
4. Борцы находятся в обоюдном захвате, одному из них необходимо расслабиться, это послужит сигналом для второго борца, который должен будет предельно быстро оторвать своего партнера от ковра.

Также в основную часть учебно-тренировочного процесса включался борцовский баскетбол, который представляет собой баскетбол, проводимый по правилам регби (22 мин.).

4. Заключительная часть (10 мин.) учебно-тренировочного процесса состояла из упражнений на расслабление мышц и подведение итогов.

В начале эксперимента было проведено начальное тестирование для определения исходного уровня специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование для определения уровня специальной

физической подготовки после применения специальных упражнений во взаимосвязи с технико-тактической подготовкой детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Педагогическое тестирование детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, проводилось в два этапа:

1 этап (10.09.16г.) – входное тестирование – проводилось в начале исследования в контрольной и экспериментальной группах для определения фактического уровня развития специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

2 этап (10.03.17г.) – контрольное тестирование – проводилось в конце исследования в контрольной и экспериментальной группах, для определения уровня развития специальной физической подготовки после применения специального комплекса упражнений у детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, для выявления эффективности применения данной методики.

Для оценки эффективности применения данной методики развития специальной физической подготовки, мною использовались следующие контрольные тесты: «Подтягивание на перекладине за 20 с.», «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье», «Забегания на мосту» (5 – влево; 5 – вправо), «Перевороты на мосту» (10 раз), «Броски подворотом за 1 мин.», «Упражнение: встать на мост из стойки, уйти с моста с забеганием в любую сторону и возвратиться в исходное положение» (5 раз), «Выполнение заданной комбинации за 1 мин.: 2 удара руками, удар ногой, бросок партнера прогибом».

Сравнения начальных и конечных данных показателей уровня развития специальной физической подготовки показало, что в большинстве случаев были получены достоверные (для 1-го% - ного уровня значимости) различия.

К концу педагогического эксперимента учащиеся экспериментальной группы по показателям тестов №1,2,3,4,6,7 статически ($p < 0,05$) значимо

превосходили испытуемых контрольной группы, кроме показателей теста №5 – броски подворотом за 1 мин., которые стали статически незначимыми.

Статистически достоверная разница ($p < 0,001$) в результатах исследования в экспериментальной группе подтвердила преимущество разработанной методики, предусматривающей включение специальных упражнений, направленных на развитие специальной физической и технико-тактической подготовки. Используемая методика применения комплекса специальных упражнений, с отягощениями у детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, дала положительные результаты.

Таким образом, систематическое включение в подготовительную часть учебно-тренировочного процесса специальных упражнений физической подготовленности, а в основную часть – технико-тактические задания, нацеленные на развитие способности быстрого разрешения сложившихся обстоятельств боя, обеспечило рост показателей специальной физической подготовки в экспериментальной группе детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии применения разработанного комплекса на улучшение всех исследуемых показателей ($p < 0,001$).

Исследование развития специальной физической подготовки на учебно-тренировочных занятиях детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, проводилось в двух группах контрольной и экспериментальной, на основе применения разработанного комплекса специальных упражнений с отягощениями.

Для определения достоверности различий в результатах контрольной и экспериментальной групп использовалась методика t-критерия Стьюдента

В ходе педагогического исследования накоплен определенный материал, проведен отбор и анализ данных, который дал нам возможность грамотно оценить эффективность применения экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методических источников показал, что одной из актуальных проблем в вольной борьбе является улучшение спортивного результата, который напрямую зависит от уровня развития специальной физической подготовки. Актуальным является необходимость изыскать резервы повышения эффективности специальной физической подготовки детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, и улучшения результатов в вольной борьбе.

Так как данный возраст (12 – 14 лет) наиболее благоприятен для развития специальной физической подготовки мною был разработан и включен в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, комплекс круговой тренировки в которую были включены специальные упражнения с отягощениями для развития специальной физической подготовки. В результате применения данных упражнений в конце исследования выявлено достоверное повышение показателей уровня развития специальной физической подготовки и улучшение спортивных результатов в экспериментальной группе.

Результат теста № 1 – подтягивания на перекладине за 20 с. в экспериментальной группе улучшился на 49% (2,5 раза), в контрольной на 27,5% (1,4 раза).

Результат теста № 2 – наклон вперед, стоя на гимнастической скамье в экспериментальной группе увеличился на 39,7% (2,9 см), в контрольной – 27,8% (2 см).

Результат теста № 3 – забегания на мосту (5-влево; 5-вправо) в экспериментальной группе улучшился на 13% (2,4 с.), в контрольной на 7,5% (1,4 с.).

Результат теста № 4 – перевороты на мосту 10 раз в экспериментальной группе улучшился на 12% (4 с.), в контрольной – 6,3% (2,1 с.).

Результат теста № 5 – броски подворотом за 1 мин. в экспериментальной группе улучшился на 35,5% (4,9 раза), в контрольной на 27,7% (3,8 раза).

Результат теста № 6 в экспериментальной группе улучшился на 13,6% (2,1 с.), в контрольной – 7,7% (1,2 с.).

Результат теста № 7 в экспериментальной группе улучшился на 72,7% (2,4 раза), в контрольной – 40,6% (1,3 раза).

Таким образом, положительная динамика результатов и выявление достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах, дают основание о том, что введение разработанных комплексов специальных упражнений с отягощениями в подготовительную часть учебно-тренировочного процесса детей 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, позволяет повысить уровень специальной физической подготовки и улучшить спортивные результаты в вольной борьбе.