

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тарасова Константина Викторовича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Актуальность. Цель каждого борца греко-римского стиля – положить конкурента на лопатки, добиться чистой победы или накопить безусловное техническое преимущество в балльных оценках. За этими качествами всегда стоит большой труд, развитие взрывной и статической силы, быстрой концентрации усилий в отдельных группах мышц, быстрых реакций на действия соперника, активной гибкости в суставах и позвоночнике, устойчивости к утомлению и болевым ощущениям, координации и управления временными, пространственными и силовыми параметрами собственных движений в быстро изменяющихся ситуациях поединка.

Классическая борьба – это школа воспитания силы, мужества и характера, способ самовыражения и испытания жизнестойкости.

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Физические качества органически взаимосвязаны между собой, совершенствование одних способствует лучшему проявлению других.

В классической борьбе преобладают большие мышечные напряжения, связанные с преодолением массы и силы тяжести соперника, его мышечных усилий.

Таким образом, в нашей дипломной работе мы рассматриваем проблему развития физического качества «сила» у подростков, занимающихся греко-римской борьбой в спортивной секции.

Тема работы – «Развитие силы у спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой».

Объект исследования – процесс воспитания силы у борцов среднего школьного возраста в условиях учебно-тренировочных занятий.

Предмет исследования – формирование физического качества силы у занимающихся греко-римской борьбой.

Цель исследования – проверить на практике эффективность проводимой работы по развитию силы у юных борцов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в результате применения в учебно-тренировочных занятиях общеразвивающих и специальных средств развития силы ее уровень будет неуклонно увеличиваться.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме;
2. Выявить влияние специально подобранной системы упражнений на развитие силы у юных борцов.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы.

Основное содержание работы

Известные специалисты спортивной борьбы Р.А. Пилоян, А.П. Гусаков, В.И. Лопунов (1980), Н.М. Галковский (1981), Ю.А. Шахмурадов (1997), ещё 20 лет тому назад отмечали, что в практике этого вида спорта тренеры стремятся вывести своих учеников на международный уровень еще в юношеские годы, форсируя их подготовку и игнорируя настоятельную необходимость в создании углубленной и разносторонней подготовки.

Поэтому, на наш взгляд, необходим подробный анализ основных теоретико-методологических положений системы подготовки юных спортсменов.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На **спортивно-оздоровительном этапе** ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи

для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на основании данной программы и проводится круглый год.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой

подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ и СДЮШОР, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ и СДЮШОР имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ и СДЮШОР рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются

педагогическим советом спортивной школы. Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (В.М. Игуменов, В.В. Шиян, А.Н. Блеер, 1988). Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Программный материал первых лет обучения должен предусматривать

возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой. В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия.

Не секрет, что каждый специалист ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков (С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев).

Сила – одно из важнейших физических качеств в большинстве видов спорта и её развитию уделяется исключительно большое внимание.

В специальной литературе имеется несколько определений мышечной силы как двигательного качества. Так В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать им за счет мышечных напряжений.

В последнее время в методической литературе выделяют ещё одну силовую характеристику – *способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой* при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества.

Чаще всего сила проявляется в движении, т.е. в так называемом динамическом режиме («динамическая сила»).

Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила.

Абсолютная сила – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме.

Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность спортсменов. Характерной особенностью силовой подготовки во всех видах спорта является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и другими физическими качествами. Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). Эффективное планирование тренировочного процесса на этапах предварительной и начальной подготовки предполагает, кроме прочего, определить средства и методы, которые позволили бы добиваться поступательного роста мышечной силы при всестороннем развитии всех систем организма с учётом возрастных физиологических особенностей юных спортсменов. Общеизвестно, что развитие силы мышц происходит тогда, когда мышцы или группа их преодолевают определённое сопротивление, возникающие при подъёме тяжести, или при уступающей работе, или при статических напряжениях. Мышечная деятельность, а следовательно, и силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего (двигательного) усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств, функций моторной, мышечной, вегетативных, гормональной и других его физиологических систем. Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов. Тренировка в «своем» виде спорта (в специализируемом упражнении) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для силовой подготовки обязательно дополнительно применяются разнообразные специальные и специально вспомогательные упражнения. Основными

средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т.п.). Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха). Изометрические упражнения выполняются как с использованием специальных снарядов, так и без них. Разумеется, с помощью изометрических упражнений нельзя полностью решить вопрос силовой подготовки. Они не могут заменить динамических упражнений, а могут и должны только их дополнять. В зарубежной методической литературе особое внимание уделяется так называемым промежуточным напряжениям – медленным движениям с 2-5-секундными остановками в промежуточных положениях.

Изометрические упражнения особенно распространены среди спортсменов США. Как известно, максимальный тренирующий эффект при воспитании силы дают те упражнения, которые по структуре движения и характеру прилагаемых усилий сходны с основными рабочими движениями спортсмена в специализируемом упражнении. В процессе воспитания силы применяются все методы, и не только «в чистом виде», но и в различных сочетаниях. Рассматривая особенности применения различных методов, направленных на развитие силы, необходимо ответить на вопрос об особенностях применения тех или иных методов в работе с юными спортсменами. Силовая подготовка, спланированная с учётом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет, а развитие всех функциональных систем организма. Вопросы возрастного развития мышечной силы у учащихся школьного возраста, занимающихся регулярно спортом, являлись объектом многочисленных исследований. Применение тренажёров для интенсификации развития различных мышечных групп можно рассматривать как одно из эффективных средств, которое, можно использовать на начальных этапах подготовки юных спортсменов. Поэтому

значительное место в развитии мышечной силы при занятиях с подростками должно быть отведено методу повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего веса. Также существует мнение о вредности упражнений с тяжестями для подростков и юношей. Исследования, приводимые другими специалистами, также не подтверждают отрицательного влияния правильно организованных занятий с тяжестями на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов.

Под силой борца понимается его способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им. Борцы выполняют динамические упражнения, преодолевая силы тяжести, сопротивления партнера, инерции и др. Статические упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера). Под специальной силой борца понимают его способность выполнять в борьбе все виды деятельности с минимумом необходимых напряжений мышц и с максимальной эффективностью (результатом).

Превосходство в силе как физическом качестве или использование силы тяжести (своей и противника), силы инерции, правильное использование рычагов применяется в тактике подавления сопротивления противника силой. Подавлять силой можно не только при нападении, но и при защите.

Настоящее педагогическое исследование с целью выявления развития силы у юношей старшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой, мы проводили в ДЮСШ г. Саратова. В данной школе под руководством тренера Н.Н. Вялова занимаются юноши 15-17 лет. На занятиях очень часто используются игровой и соревновательный методы. В исследуемую группу вошли спортсмены, занимающиеся борьбой в течение 3-4 лет.

Анализ результатов контрольного тестирования уровня развития силовых качеств юных борцов позволяет нам сделать следующий вывод: разнообразные общеразвивающие и специальные физические упражнения, используемые в

процессе тренировки юных борцов классического стиля, способствуют эффективному развитию физического качества «сила».

Заключение

Сила – одно из главных двигательных качеств борца. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам. Важной физиологической характеристикой силы является её возрастная динамика. Известно, что сила детей и подростков с возрастом увеличивается и иногда к 17-19 годам достигает уровня взрослых. Задачами воспитания силы являются общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). Средствами силовой подготовки борцов являются: общеразвивающие упражнения, направленные на общее укрепление мышц, упражнения с набивными мячами, гантелями, упражнения со штангой, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев. Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха). Как известно, максимальный тренирующий эффект при воспитании силы дают те упражнения, которые по структуре движения и характеру прилагаемых усилий сходны с основными рабочими движениями спортсмена в специализируемом упражнении. Однако максимальное развитие силы не является в спортивной практике самоцелью. Развитие мышечной силы следует рассматривать только в тесной связи с техникой, тактикой и уровнем развития других физических качеств.