

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У  
ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ  
БОРЬБЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Растегаева Петра Игоревича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат социологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Е.А. Цыглакова

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время греко-римская борьба является популярным и зрелищным олимпийским видом спорта, который широко распространен во многих странах, в том числе и в России.

Арсенал приемов в греко-римской борьбе очень широк. Их выполнение требует от борца не только быстроты реакции, ловкости, гибкости, но и высокого уровня развития силовых качеств, поэтому именно силовые качества являются основными физическими качествами борца.

Спортивный результат в греко-римской борьбе зависит от многих факторов, однако лишь уровень физической подготовленности создает фундамент для проявления технико-тактических способностей борца .

Борец, обладающий силовыми качествами, превышающими подготовку противника, дольше по времени в спарринге остается «свежим» и может использовать все свои потенциальные возможности.

Так, анализируя различные методы силовой подготовки в работах Я. К. Коблева, А. С. Дорошенко, М. А. Вишнякова (1999), В. К. Бальсевича (2000), Б. Х. Калмыкова (1989), А. С. Кузнецова (2002), приходим к выводу, что силовая подготовка – основополагающий фактор в тренировочном и соревновательном процессе в греко-римской борьбе. При этом важной проблемой физической подготовки в греко-римской борьбе является проблема поиска эффективных средств и методов развития силовых качеств, а также их совершенствование. Одним из мощных средств силовой подготовки являются различные отягощения.

Анализ результатов исследований ведущих отечественных специалистов убеждает в объективной необходимости поиска оптимальных средств и методов специальной силовой подготовки спортсменов с учетом современных изменений в правилах соревнований.

Однако на современном этапе развития греко-римской борьбы многие тренеры стараются обучить спортсмена как можно большему количеству технических приемов борьбы в ущерб физической подготовке, а именно

развитию физических качеств.

Всё вышесказанное указывает на актуальность и своевременность нашего исследования по теме: «Планирование воспитания силовых качеств у подростков на занятиях по греко-римской борьбе».

**Цель исследования** – изучить методические подходы по планированию воспитания силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе.

**Объектом исследования** выступает учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе.

**Предметом исследования** является процесс воспитания силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие **задачи**:

- уточнить понятие «силовые качества»;
- подобрать диагностический инструментарий для оценки силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе;
- разработать и апробировать программу по воспитанию силовых качеств у подростков на занятиях по греко-римской борьбе.

**Методы исследования**: анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение опыта ведущих специалистов по развитию силовых качеств, тестирование, моделирование.

**Структура работы**: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка используемых источников, приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе»** охарактеризованы силовые качества и показана роль силовых качеств в греко-римской борьбе.

В литературе термин «сила» понимается, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет собственных

мышечных усилий. В роли сопротивления могут выступать силы земного притяжения, реакции опоры при воздействии на нее, сопротивление окружающей среды (например, сопротивление ветра), какое-либо отягощение, сила инерции собственного тела и т.п.

В воспитании силовых качеств можно выделить три основные задачи:

1) гармоничное развитие всех мышечных групп и опорно-двигательного аппарата в целом с помощью специально подобранных силовых упражнений, где решающее значение имеют также их объем и содержание. Такая работа приводит к пропорциональному развитию различных мышечных групп, что проявляется в соответствующих формах телосложения и осанке, и обеспечивает высокий уровень функционирования жизненно важных функций организма и осуществление двигательной деятельности. Скелетные мышцы служат не только органами движения, но и выступают своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному;

2) разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов;

3) создание фундамента для дальнейшего развития силовых качеств в ходе занятий, тренировок или профессионально-прикладной физической подготовки. Это удовлетворяет личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые целенаправленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми и условно подразделяются на основные и дополнительные.

Среди основных средств можно выделить:

1. Упражнения с внешним отягощением: гантели, набивные мячи, вес

партнера и т.д.

## 2. Упражнения с весом собственного тела:

- мышечное напряжение создается за счет массы своего тела;
- упражнения, где вес дополняется весом других предметов (специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается с помощью использования дополнительной опоры, уменьшения плеча и т.п.;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения).

Также в практике применяются дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.).

2. Упражнения с использованием сопротивления других предметов (резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

## 3. Упражнения с противодействием партнера.

**Во второй главе «Методические аспекты воспитания силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе»** подробно описана процедура организации и проведения исследования. Автором представлена разработанная программа по воспитанию силовых качеств на занятиях по греко-римской борьбе и оценка ее эффективности.

В программе представлена модель построения тренировок, а также примерный тематический план тренировочного процесса, варианты распределения занятий, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Автором определена общая последовательность изучения программного материала, что поможет, придерживаясь тренеру в своей работе единого стратегического направления.

Комплекс упражнений, предложенный в программе, предназначен для борцов 13-14 лет. Направленность программы – развитие силовых качеств.

Задачи программы:

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- привлечение подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств и развитие необходимых физических качеств;
- достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Программа направлена:

- на стабильность подготовки занимающихся;
- на укрепление их здоровья;
- на развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в греко-римской борьбе;
- на привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям борьбой.

Педагогический эксперимент был направлен на подтверждение гипотезы, влияет ли разработанный комплекс упражнений и методика его применения на развитие силовых способностей на занятиях по греко-римской борьбе.

Анализ литературы и практических данных показал, что развитие силовых качеств является одним из направлений тренировок борцов.

Оценка физической подготовленности проводилась с помощью специально отобранных тестов, на которых и было основано педагогическое наблюдение.

Была сформирована экспериментальная группа в количестве 10 борцов, где в обычные, предусмотренные программой тренировки включался комплекс упражнений, направленных на развитие такого физического качества как сила.

Подводя итоги эксперимента (сопоставив с исходными данными развития силовых качеств) нами было выявлено, что спортсмены, занимающиеся по предложенной автором программе, показали большой

качественный прирост в воспитании силы на занятиях греко-римской борьбой.

Сравнительные результаты представлены в таблице 3. Из них видно, что по итогам наших учебно-тренировочных занятий испытуемые улучшили свои силовые качества. Особенно это заметно по подтягиваниям на перекладине и по броскам прогибом.

Тесты после окончания педагогического эксперимента проводились в тех же условиях, по тем же критериям, что и в самом начале исследования.

Каждому участнику эксперимента предоставлялись три попытки, засчитывался и заносился в итоговый протокол – показанный лучший результат.

Результаты предварительного тестирования испытуемых представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты предварительного тестирования уровня развития силы испытуемых (сентябрь 2017 г.)

№	испытуемый	класс	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	Бросок чучела прогибом (кол-во раз)
1	Ю. М.	7	8	5	7
2	Д. Б.	8	12	9	8
3	А. М.	7	7	5	5
4	И. А.	8	13	10	8
5	И. Ф.	8	10	7	7
6	И. М.	7	6	3	4
7	Н. Г.	8	7	4	5
8	А.К.	8	9	7	6
9	В. М.	8	10	8	5
10	М. К.	8	11	9	4

Результаты итогового тестирования, проведенного в апреле 2018 года, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты итогового тестирования уровня развития силы испытуемых (апрель 2018 г.)

№ п/п	ФИО	класс	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	Бросок чучела прогибом (кол-во раз)
1	Ю. М.	7	9	6	8
2	Д. Б.	8	14	10	9
3	А. М.	7	8	5	6
4	И. А.	8	15	11	9
5	И. Ф.	8	12	8	9
6	И. М.	7	6	3	5
7	Н. Г.	7	8	5	6
8	А.К.	8	11	9	7
9	В. М.	8	12	10	6
10	М. К.	8	12	11	6

Таблица 3. Сравнительные результаты уровня развития силы испытуемых до и после эксперимента

№ п/п	ФИО	класс	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)			Бросок чучела прогибом (кол-во раз)		
			до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница
1	Ю. М.	7	8	9	+1	5	6	+1	7	8	+1
2	Д. Б.	8	12	14	+2	9	10	+1	8	9	+1
3	А. М.	7	7	8	+1	5	6	+1	5	6	+1
4	И. А.	8	13	15	+2	10	11	+1	8	9	+1
5	И. Ф.	8	10	12	+2	7	8	+1	7	9	+2
6	И. М.	7	6	6	0	3	3	0	4	5	+1
7	Н. Г.	7	7	8	+1	4	5	+1	5	6	+1
8	А.К.	8	9	11	+2	7	9	+2	6	7	+1
9	В. М.	8	10	12	+2	8	10	+2	5	6	+1
10	М. К.	8	11	12	+1	9	11	+2	4	6	+2
ср.арифм.± σ			9,3± 2,3	10,7± 2,9	1,4	6,7± 2,3	7,9± 2,6	1,2	5,9± 1,3	7,1± 1,3	1,2

В процентном отношении прирост показателей развития физических качеств выглядит следующим образом:

- 1) Подтягивание на перекладине - 13 %.
- 2) Подъем переворотом на перекладине - 15,2 %.



### 3) Бросок чучела прогибом - 16,9 %.

По итогам эксперимента, автор приходит к выводу, что в экспериментальной группе во всех проведенных тестах выявлен качественный прирост силы мышц. Улучшения отмечены в 9 случаях, в двух – результаты остались прежними, то есть на исходном уровне. Определяем достоверность различий по критерию знаков.

В данном случае при 10 испытуемых допускается один отклоняющийся от большинства знак, чтобы различия считались достоверными при 5%-м уровне значимости ( $P < 0,05$ ). В группе исследуемых, таких отклоняющихся знаков нет. Таким образом различия в результатах во всех тестах (подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, бросок чучела прогибом) между исходным и заключительным этапами исследования считаются достоверными при  $P < 0,05$ . Таким образом, задачу воспитания силовых качеств на занятиях греко-римской борьбой можно считать выполненной.

Во время проведения эксперимента отслеживались технически правильное выполнение теста, одинаковые условия выполнения заданий для всех участников, а также временные отрезки испытаний, время и место выполнения упражнений. Все тесты проводились после легкой разминки, когда еще не успело развиться состояние утомления. В ходе проведенного исследования и в процессе реализации разработанной программы было выявлено, что наибольший прирост результата был показан в таком тесте как «подтягивание на перекладине».

В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

Предложенный автором комплекс упражнений по воспитанию силовых качеств борцов, состоящий из специальных упражнений для физической подготовки борцов и составленный с учетом применения методов максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрического метода, позволяет эффективно развивать соответствующие физические качества.

Большое внимание следует уделять развитию силовых качеств борцов, так как без их достаточного развития нельзя достичь спортивных успехов даже при условии достаточно хорошей технической и тактической подготовки. Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с использованием при работе сопротивления или отягощения. В качестве отягощения используются штанги, гири, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы, а также упражнения в преодолении собственного тела или веса партнера.

В ходе педагогического эксперимента выявлено, что борцы греко-римского стиля, уделяющие большее количество времени для развития силовых качеств, показали высокий уровень физической подготовленности.

Разработана программа по воспитанию силовых качеств на занятиях греко-римской борьбой, которая была включена в учебно-тренировочный процесс. Результаты реализации программы, свидетельствуют о том, что ее использование является достаточно эффективным. Итоги эксперимента доказывают, что прирост результатов был выявлен в каждом из проведенных тестов.