

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42 К группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Мамакина Вячеслава Алексеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель:

доцент кандидат педагогических наук, _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта

кандидат педагогических наук,

доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Вид спорта, который позволяет тренирующемуся развивать одновременно такие качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, а также умение ориентироваться в трудной и сложной обстановке — это вольная борьба. Кроме того, она также воспитывает у спортсменов настойчивость, упорство, уверенность в своих силах, закаляет характер и волю.

В последние годы наблюдается тенденция повышения качества подготовки спортивных резервов не только наших спортсменов, но и соперников. Что и послужило к обострению соперничества во время соревнований. Решение вопроса о повышении результатов во время соревнований тесно взаимосвязано с оптимизацией планирования, подбора средств и методов тренировочного процесса. Однако как в теории, так и в практике подготовки спортсменов занимающихся вольной борьбой не все вопросы изучены равнозначно. Следовательно, исходя из требований развития соревновательной деятельности, в планировании тренировочного процесса по вольной борьбе должны вноситься коррективы как в физическую, техническую, тактическую, так и в психологическую и интеллектуальную подготовку спортсменов, особенно в подготовительный период.

Соответственно с возрастающим соперничеством и в связи с постоянным увеличением нагрузки в вольной борьбе, для достижения высокого спортивного результата в настоящее время всё большее значение приобретает физическая подготовка борцов, которая необходима в большей степени в подготовительный период. Она непосредственно определяет результат спортсмена и позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия.

Объект исследования — тренировочный процесс подготовки борцов вольного стиля.

Предмет исследования — планирование процесса физической подготовки борцов вольного стиля.

Цель исследования — изучение планирования тренировочного процесса по физической подготовке борцов вольного стиля.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи** исследования:

- 1) раскрыть подходы воспитания физических качеств у борцов вольного стиля;
- 2) подобрать диагностический инструментарий оценки физической подготовленности у борцов вольного стиля;
- 3) составить комплексы общеразвивающих и специальных упражнений и оценить их эффективность в практике физической подготовки борцов вольного стиля МУ ДО «Центральная детско-юношеская спортивная школа» администрации МО «Город Воронеж» (ДЮСШ г. Воронеж).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документов, планирование экспериментальной работы, педагогический эксперимент, тестирование, педагогические наблюдения, математико-статистические методы.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы физической подготовки борцов**» рассматриваются морфофункциональные особенности развития физических качеств борцов вольного стиля; определяются методы и средства воспитания физических качеств борцов; анализируется процесс планирования системы подготовки борцов.

В процессе физической подготовки борцов вольного стиля 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 борцов 14-16 лет 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 вольной 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.

Планирование учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на всех 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 вольной борьбой.

Во второй главе **«Методические основы подготовки борцов вольного стиля в подготовительном периоде»** определяются методы и организация исследования, описываются его результаты; описывается планирование тренировочного процесса борцов вольного стиля.

Исследование проводилось на базе МУ ДО «Центральная детско-юношеская спортивная школа» администрации МО «Город Воронеж» (ДЮСШ г. Воронеж). Исследование проводилось в течение двух лет: с февраля 2017 года и по январь 2019 года. В нем приняли участие 20 борцов в возрасте 14-16 лет, занимающиеся борьбой третий год. Борцы были

подобраны идентичные по своему составу, физическому развитию, возрасту на уровне спортивной подготовленности, соответствующей 1 разряду и званию кандидата в мастера спорта. Занимающиеся разделены в две группы борцов: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась с постоянно работающим тренером ДЮСШ г. Воронежа. Экспериментальная группа тренировалась под руководством Мамакина Вячеслава Алексеевича по составленной программе с введением специально подобранных упражнений предсоревновательного этапа в подготовительный.

В ходе исследования применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; беседа; педагогический эксперимент; метод статистической обработки по Т-критерию Стьюдента. Метод контрольных упражнений использовался с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие физических качеств и оценки эффективности методики повышения физических качеств, где были применены следующие контрольные упражнения:

- прыжки в длину с места (см);
- 5 забеганий на мосту вправо, влево (с);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см);
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (кол-во раз);
- 10 бросков через спину (с).

Педагогические исследования проводились в три этапа.

На первом этапе проводился анализ всех имеющихся данных по интересующему нас вопросу. В организационно-подготовительном этапе изучалась литература по теории и практике вольной борьбы, а также анализировались различные методики обучения специальным умениям и навыкам по борьбе. Проводились собеседование и опрос учащихся занимающихся спортивной борьбой, известных спортсменов города, учителей

физической культуры школ. Результаты отражены в курсовых работах и дополнены в бакалаврской. Длительность этапа составила 2 года.

На втором этапе исследования проводились испытание по контрольным тестам и тренировочные занятия по 2 академических часа три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Проведение контрольного тестирования проходило в конце соревновательного периода май 2017 года. Во время переходного периода спортсменам был рекомендован активный отдых с тренировками на велосипеде, занятия легкой атлетикой и другими спортивными играми в местах отдыха. В подготовительный период участникам экспериментальной группы было предложено заниматься по специально разработанной программе. Им, в отличие от борцов контрольной группы, для развития общей физической подготовки предложено вводить упражнения используемые в предсоревновательный период. В январе 2018 года было проведено повторное тестирование.

Следовательно, основной этап посвящен проведению опытно-экспериментальной работы с целью проверки эффективности разработанной методики педагогического руководства подготовкой борцов-студентов вольного стиля на базе ДЮСШ г. Воронеж. Педагогический эксперимент проводился в течение семи месяцев: с мая 2017 года по январь 2018 года.

Обобщающий этап исследования заключается в обработке полученных экспериментальных данных, оформлении бакалаврской работы в соответствии требованиям: с декабря 2018 года по январь 2019 года.

Контрольное тестирование перед началом эксперимента проведено с целью определить исходные данные борцов и на их фоне проверить эффективность тренировочного процесса подготовительного периода, как в экспериментальной группе, так и по сравнению с контрольной группой. Исходные результаты контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Из сравнения фоновых показателей видно, что их уровень для борцов контрольной и экспериментальной групп на данном этапе исследования практически однороден.

Таблица 1 — Результаты тестирования борцов до начала эксперимента

Показатели	Группы	
	контрольная	экспериментальная
Гибкость, см	12,3±5,52	11,3±2,89
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 15 с, кол-во раз	19,8± 1,84	19±2,36
Забегания, с	26,4 ±2,63	16,3±2,36
Подтягивания, кол-во раз	14,0±3,15	12,3±3,94
Броски, с	33,3±5,0	32,7 + 2,68
Прыжок в длину, см	221,9± 17,63	227,7± 17,36

По прошествии семи месяцев в ходе эксперимента и под влиянием нагрузок во время тренировочного процесса можно наблюдать изменения у борцов обеих групп по всем показателям. Анализируя сдвиги, произошедшие в экспериментальной и контрольной группах, мы можем констатировать следующее. В группе борцов, тренировавшихся по обычной методике, все же произошли изменения показателей в сторону их улучшения (таблица 2), статически достоверные различия обнаружены во время выполнения бросков и отжимания.

Таблица 2 — Результаты тестирования в контрольной группе

Показатели	результат		Достоверн. различий
	до	после	
Гибкость, см	12,3±5,52	14,3±5,78	P<0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 15 с, кол-во раз	19,8± 1,84	23,3±1,57	P<0,05
Забегания, с	26,4±2,63	25,6±2,63	P<0,05
Подтягивания, кол-во раз	14,0±3,15	15,3±3,68	P<0,05
Броски, с	33,3±5,0	31,5±5,0	P<0,05
Прыжок в длину, см	221,9± 17,63	227,2± 20,26	P>0,05

Вследствие целенаправленной тренировки борцов на основе разработанной программы учебно-тренировочного процесса в

экспериментальной группе наблюдается положительный прирост показателей.

Таблица 3— Результаты в экспериментальной группе

Показатели	Результат		Достоверность различий
	до	после	
Гибкость, см	11,3±2,89	14,1 ±2,63	P<0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 15 с, кол-во раз	19,1 ±2,36	20,9±1,84	P<0,05
Забегания, с	26,3±2,36	24,3±2,36	P<0,05
Подтягивания, кол-во раз	12,3±3,94	14,9±4,21	P<0,05
Броски, с	32,7 ±8,68	28,1 ±5,78	P<0,05
Прыжок в длину, см	227,7± 17,36	237,0±21,31	P>0,05

Прирост показателей прыжков в длину является не достоверным ($P>0.05$). Это объясняется тем, что в экспериментальной программе было подобрано мало упражнений для развития скоростной силы ног.

Для проведения сравнительного анализа результатов, переведем все показатели в процентное соотношение. Это позволит сравнивать прирост за время тренировок и у контрольной и у экспериментальной групп при различных исчислениях (сантиметры, секунды, количество раз, количество раз за промежуток времени) (таблица 4).

Таблица 4 — Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Результаты					
	контрольная группа		Δ%	экспериментальная группа		Δ%
	до	после		до	после	
Гибкость, см	12,3±5,52	14,3±5,78	16,3	11,3±2,89	14,1 ±2,63	24,8
Отжимание за 15 с, кол-во раз	19,8± 1,84	23,3±1,57	17,7	19,1 ±2,36	20,9±1,84	9,4
Забегания, с.	26,4±2,63	25,6±2,63	3,1	26,3±2,36	24,3±2,36	8,2
Подтягивания, кол-во раз	14,0±3,15	15,3±3,68	9,3	12,3±3,94	14,9±4,21	21,1
Броски, с.	33,3±5,0	31,5±5,0	5,7	32,7 ±8,68	28,1 ±5,78	16,4
Прыжок в длину, см	221,9± 17,63	227,2± 20,26	2,4	227,7± 17,36	237,0±21,31	4,0

Как видно из таблицы 4, прирост показателей неодинаков в контрольной группе он менее значителен, если брать в целом, чем в экспериментальной. Так, в контрольной группе наибольший прирост дали отжимания, составив 17,7 %, а в экспериментальной гибкость — 24,8%. Наименьший прирост и в той и в другой группах показали прыжки в длину 2,4 % в контрольной и 4% в экспериментальной.

При сравнении результатов между группами можем говорить, что в экспериментальной, кроме сгибание/разгибание рук в упоре лежа, наблюдается значительный прирост как по отношению к своим первоначальным величинам, так и по отношению к величинам повторного тестирования контрольной группы.

Таким образом, целенаправленное повышение уровня физической подготовленности борцов и совершенствование физических качеств, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости способностей, создает реальные предпосылки для развития физических качеств у борцов вольного стиля. При составлении тренировочных планов подготовки борцов в подготовительную часть необходимо целесообразно включать специальные упражнения, направленные на повышение физических качеств. Это подтверждают и результаты педагогического эксперимента, которые показали, что важнейшим условием повышения физических качеств у борцов-юношей являются: систематическое включение в любой части тренировочного занятия общеразвивающих и специальных упражнений физической подготовленности, а в основную часть — специализированных технико-тактических заданий, ориентированных на развитие способностей быстрого решение различных ситуаций поединка.

Содержание занятий экспериментальной программы включало комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, а так же технических действий атакующей направленности.

Анализируя программу подготовки контрольной группы, можно говорить о том, что, она, занимаясь на тренировках, уделяла специальной физической подготовке больше внимания в предсоревновательный период, как и приводится в большинстве учебно-методических пособиях. Мы, в свою очередь, ввели упражнения по специальной подготовленности в разминку, чередуя ее тяжелой атлетикой и укрепляющей физической культурой, так как многие упражнения имеют одну и ту же направленность.

Контрольная группа продолжала тренироваться, как и прежде, по традиционной методике 3 раза в неделю с продолжительностью тренировочного занятия 120 мин. Экспериментальная при этом же тренировочном объеме нагрузки в отличие от контрольной группы занималась по специально разработанной программе. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе борцов проводились по следующей схеме.

1. В подготовительную часть тренировки включились 10-15 упражнений. Продолжительность каждого упражнения 20-30-45 сек., время их проведения — 15-20 мин.

2. В основной части занятия при главной задаче по изучению и совершенствованию технико-тактической подготовленности, проводимой так же, как и в контрольной группе, по традиционной учебной программе, борцам через одинаковые промежутки времени давалось по четыре специально разработанных задания, направленных на развитие физических качеств борцов средствами тактико-технической подготовки. Каждая пара спортсменов выполняла их в течение 1,5 мин, каждый из борцов 45 сек. в одной серии. Все четыре частных задания включали в себя элементы основных тренировочных и соревновательных упражнений и выполнялись с оптимальной скоростью и быстротой в такой последовательности:

- проход в туловище со сбиванием в партер;
- бросок прогибом;
- бросок через спину (бедро);

– одному из борцов, находящемуся в обоюдном захвате, дается задание неожиданно расслабиться. Такое расслабление служит сигналом для второго спортсмена, который в максимально короткое время должен оторвать спортсмена от ковра.

Таким образом, после проведения тренировок подготовительного этапа обе группы показали положительную динамику. Однако у экспериментальной группы эти показатели выше, это обусловлено введением специально подобранных упражнений предсоревновательного этапа в подготовительный.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования раскрыты подходы воспитания физических качеств борцов вольного стиля, которые включают в себя модель построения системы многолетней тренировки на каждый год тренировки, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В предсоревновательный период для подготовки борцов необходимо сочетание разнообразных методов, которые должны быть отражены в содержании тренировочных занятий в недельном микроцикле в соревновательный период продолжительностью 2,5-3 месяца. А также рациональное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки.

Для оценки физической подготовленности борцов вольного стиля подобран диагностический инструментарий, включающий в себя контрольные упражнения, использованные с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие физических качеств, необходимых борцу:

- прыжки в длину с места (см);
- 5 забеганий на мосту вправо, влево (с);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см);
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);

- сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (кол-во раз);
- 10 бросков через спину (с).

Составлены комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

Для проверки их эффективности борцы были разбиты на две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная): контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной методике; экспериментальная при этом же тренировочном объеме нагрузки занималась по специально разработанной программе. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе борцов проводились по схеме:

- подготовительная часть, включающая упражнения общей физической подготовки и специализированные;
- основная часть состоит из специально разработанных заданий, включающие в себя элементы основных тренировочных и соревновательных упражнений, выполняющиеся с оптимальной скоростью и быстротой в определенной последовательности.

Анализируя положительные изменения, произошедшие в экспериментальной и контрольной группах, можно констатировать эффективность предложенных комплексов упражнений в практике физической подготовки борцов вольного стиля ДЮСШ г. Воронежа.