

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

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

**«ПРИМЕНЕНИЕ КРЕСТОВОГО ЗАХВАТА В ПОДГОТОВКЕ
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 5 курса 511 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Институт физической культуры и спорта
Курбатова Дмитрия Александровича

Научный руководитель

ст. преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019 г.

Актуальность. Высшим критерием в определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техника. Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких спортивных результатов. Поэтому важно в совершенстве владеть всеми основными приемами квалификационных групп, а также защитами от них и контрприемами, уметь увязывать действие в комбинацию. Разносторонняя техническая подготовка борца - одно из важнейших требований для современной борьбы [97; 101].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 12-14 лет.

Предмет исследования: особенности формирования технико-тактических действий через реализацию крестового захвата.

Цель исследования заключалась в оптимизации учебно-тренировочного процесса юных борцов средствами физического воспитания, направленными на развитие силы и формирование навыка выполнения технических действий, реализуемых с крестового захвата.

Гипотеза исследования: мы предположили, что направленное воздействие специально подобранных приемов борьбы, выполняемых на основе крестового захвата и общефизическая подготовка положительно повлияет на повышение качества тактико-технической деятельности борцов.

Задачи исследования:

1. Выявить роль технических действий с положения борца «крестовой обоюдный захват туловища» по литературным исследованиям.
2. Разработать рекомендации и методику совершенствования технических действий из положения борцов «крестовой обоюдный захват туловища»
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных рекомендаций и методики совершенствования технической подготовленности борцов 12-14 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Анкетный опрос;
3. Наблюдение;
4. Тестирование;
5. Метод статистической обработки.

Структура проводимого исследования предполагала его деление на подготовительную часть и основную. Подготовительная часть включила в себя три этапа:

Основная часть эксперимента предполагала разделение на три этапа:

Первый этап проходил в период мая - июнь 2018 г. На этом этапе было проведено наблюдение с целью выяснения степени соответствия содержания учебно-тренировочного процесса, потребностям собственно соревновательной деятельности борцов, а именно, соотношению объема времени на тренировочном занятии на изучение и отработку технических действий, как применяемых, так и практически не применяемых на соревнованиях. Наблюдение было организовано на базе секции греко-римской борьбы МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» г. Энгельса

Второй этап - проходил в период с сентября 2018 г. по март 2019 г. Был организован педагогический эксперимент с целью выявления значимости общей физической подготовленности для выполнения любых действий с захвата крестом для борцов греко-римского стиля. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» г. Энгельса, секции вольной борьбы, с двумя группами по 8 юношей в возрасте от 12-14 лет.

Третий этап - статистическая обработка полученных результатов эксперимента в период с марта 2019 г. по апрель 2019 г.

Первым этапом мы попытались выяснить принцип построения тренировок в греко-римской борьбе; время, уделяемое отработке крестового захвата; и степень осознанности изучаемого самими борцами классического стиля. С этой целью с июня по август 2018 года мы провели анкетирование, в

котором приняли участие 100 борцов классического стиля следующих возрастных групп: 10 лет - 17%, 11-13 лет - 13%, 14-16 - 23%; 17-19 - 35% и 20-24 лет - 12%, среди которых большинство (53%) имеют звание «кандидат в мастера спорта», 5% - «мастер спорта», к перворазрядникам относятся 26% и не имеют никакого звания - 16%. Стаж занятий спортсменов менее года составил 12%, от одного до трех - 33%, четыре-шесть лет - 29% и 7-10 лет 26%.

По результатам анкетирования выяснилось, что прямой зависимости от типа телосложения в предпочтении ведения борьбы в партере или стойке нет, но чем старше спортсмен (более 18 лет), тем большее предпочтение отдается борьбе в стойке (70%), в младшей группе - нет большой разницы: в стойке предпочитают бороться 56% опрошенных, в партере - 44%.

Следующим этапом мы проанализировали, как понимается спортсменами такое технически действие как крестовый захват. Определение крестовому захвату дали всего 24% респондентов. Мнения респондентов разошлись: 8% под крестовым захватом понимают удержание соперника за счет сцепления рук, при этом различают и захват туловища; 6% считают, что захват происходит с перекрещиванием рук; и столько же опрошенных ограничиваются только таким определением, как техническое действие в стойке, при котором происходит захват соперника; 3% дают определение крестовому захвату, как обоюдному захвату туловища руками (важно заметить, что и в литературе, данный термин не имеет четко сформулированного определения в спортивной терминологии) и 1% считает, что это прием для покорения новых вершин (рис. 1).

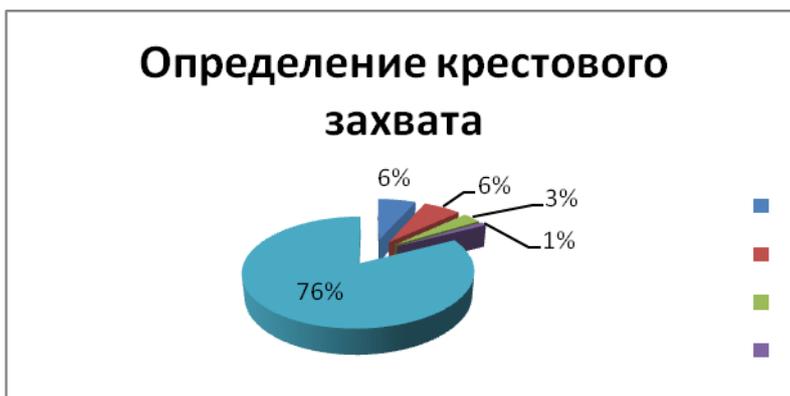


Рис. 1 Определение крестового захвата

После изучения крестового захвата для 37% опрошенных занимающихся классической борьбой стала более разнообразной и динамичной; 23% — стали уверенней чувствовать себя на ковре; для 26% изучение явилось полезным с точки зрения пополнения знаний в терминологии греко-римской борьбы, что дало возможность свободно обсуждать схватки и вести беседы даже с известными борцами и 14% — ничего для себя не подчеркнули (рис. 2).



Рис. 2-Результат изучения крестового захвата

Наиболее успешным исходным положением для выполнения приемов для 25% борцов классического стиля является крестовой захват, для 46% - выведение из равновесия, выполнение приема с обхвата - 19% и для 10% является залогом успеха.

Крестовой захват является ключевым, базовым приемом, без которого просто нельзя представить борьбу классического стиля (такого мнения придерживаются 29%). Захват крестом - эффективное действие для достижения победы (5%). Из опрошенных 43% не могут определить место данного захвата в классической борьбе, 7% считают, что это непопулярный захват, 6% - в следствие изменений правил больше не применяется, занимает второстепенное место, так считают 9% и лишь 1% считает, что занимает среднее место по частоте использования, но высокое по эффективности.

Таким образом, мы пришли к выводу, что крестовой захват входит в число используемых захватов, правильный захват и реализация его ведет к выигрышному положению. Спортсмены плохо защищаются от захвата крестом.

Педагогический эксперимент проводился на базе лицея МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» г.Энгельса с двумя группами по 8 юношей в возрасте от 12-14 лет.

Контрольная группа занималась по стандартному плану тренировки. В экспериментальной — в подготовительной части тренировки проводились дополнительные упражнения, способствующие более эффективной подготовке к захвату крестом и подготовке дальнейших технических действий из данного положения:

- трехминутный бег по залу (для совершенствования выносливости);
- бег спиной вперед по залу в положении «мост» (для развития активной динамической гибкости);
- кувырки вперед до середины зала, выпрыгивания вверх из положения приседа (для воспитания координационных способностей);
- подтягивания на высокой перекладине из виса, лазание по канату, отжимания в упоре лежа (максимальное количество раз).

В основной части тренировки выполнялись упражнения для совершенствования скоростных способностей и совершенствования техники:

спортсмену выбирался сначала равный, потом более тяжелый и более легкий партнер для отработки с крестового захвата броска прогибом.

Все занятия в экспериментальной группе проходили с большой интенсивностью, занимающиеся были заинтересованы «испытать свои возможности», настрой был всегда положительным. Все положительные сдвиги сразу отмечались, причем на первых тренировках это делал тренер, а потом успехи отмечали друг у друга сами спортсмены.

Для занимающихся в экспериментальной группе, как уже отмечалось выше, стояла задача развития и совершенствования показателей гибкости, координационных способностей, выносливости и силовых способностей (последний показатель, на наш взгляд, не самый важный).

- Контроль за экспериментом осуществлялся при помощи тестов:
- Кувырки с закрытыми глазами по прямой за 30 с;
- челночный бег 3x10;
- бег 30 м;

Проведенные контрольные тесты, для выявления развития данных способностей дали, следующие результаты:

В экспериментальной группе показатели теста на выполнение кувырков с закрытыми глазами по прямой за 30 с до проведения эксперимента были достоверно ниже, чем у контрольной группы; по остальным показателям группы имели недостоверные отличия.

После проведения эксперимента показатели на этот же тест дали достоверный прирост, как в экспериментальной группе, так и в контрольной (погрешность менее 1% в экспериментальной группе, и 5% - в контрольной). Однако различия между этими группами оказались недостоверными, следовательно, уровень развития стал одинаковым как у занимающихся по нашей методике, так и по стандартной программе.

Таблица 1 - Достоверность различий до и после эксперимента в группах

ТЕСТ	До и после эксперимента
------	-------------------------

	ДО	различие	ПОСЛЕ
Экспериментальная группа			
Кувырки с закрытыми	6,63±0,9	P < 0,01	11,50±1,24
Челночный бег 3x10, (с)	9,01±0,4	недостовѣрн	8,35±0,33
Бег 30 м, (с)	5,81±0,2	недостовѣрн	5,19±0,29
Контрольная группа			
Кувырки с закрытыми	9,50±0,7	P < 0,05	11,13±0,12
Челночный бег 3x10, (с)	9,66±0,3	недостовѣрн	8,86±0,26
Бег 30 м, (с)	5,59±0,1	недостовѣрн	5,31±0,11

Таблица 2 - Прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах

ТЕСТ	ЭГ	различие	КГ
До эксперимента			
Кувырки с закрытыми	6,63±0,9	P < 0,05	9,50±0,74
Челночный бег 3x10, (с)	9,01±0,4	недостовѣрн	9,66±0,32
Бег 30 м, (с)	5,81±0,2	недостовѣрн	5,59±0,14
После эксперимента			
Кувырки с закрытыми	11,50±1,	недостовѣрн	11,13±0,12
Челночный бег 3x10, (с)	8,35±0,3	недостовѣрн	8,86±0,26
Бег 30 м, (с)	5,19±0,2	недостовѣрн	5,31±0,11

Экспериментальная работа показала, что у испытуемых наибольший прирост уровня тактического мастерства произошел при выполнении второго задания. Это подтверждает правильность обращения нами основного внимания на совершенствование выполнения комбинаций из двух приемов маневрирования. При выполнении первого задания по выполнению одного приема маневрирования также произошло существенное улучшение, однако, оно не так выражено, как во втором задании. Выполнение простых маневров не вызвало у испытуемых особых затруднений. Более сложной задачей была реализация комбинации из трех приемов маневрирования. Выполнение третьего задания является технически и тактически наиболее сложным. По нашему мнению, совмещение выполнения трех приемов маневрирования требует расширения разновидностей подготавливающих действий и, в

частности, для проведения бросков прогибом. Другим важным аспектом является необходимость повышения тактического мышления у испытуемых. Предлагаемое нами содержание совершенствования подготавливающих действий требует от спортсмена приобретения способности к различению временных изменений в двигательных реакциях противника.