

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка у  
подростков на примере борцов вольного стиля»**

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

студента 4 курса 415 группы  
По направлению 44.03.01  
Педагогическое образование профиль «Физическая культура»  
Институт физической культуры и спорта

Филатова Валерия Александровича

Научный руководитель  
ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

П.А.Андряков

Заведующий кафедрой  
доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А.Беспалова

Саратов 2020

## **Автореферат к бакалаврской работе по теме: «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка у подростков на примере борцов вольного стиля »**

Тенденция на увеличение приверженцев здорового образа жизни (ЗОЖ) естественным путем привела к увеличению «потребителей» разнообразных форм спортивного развития: к услугам страждущих и фитнес и секции по боксу и плавание и финская ходьба. На самом деле каждый может найти физическую нагрузку себе по душе. Руководствуясь принципом свободы определения человеком удобного ему вида физического развития появилось много разнообразных комплексов тренировок. Однако самыми проработанными, естественно, являются комплексы подготовки спортсменов.

В данной работе анализу и проработке подверглась работа молодых борцов вольной борьбы.

Вольная борьба (от англ. Freestyle wrestling) — спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Вольная борьба, как вид единоборств, является сложным, в координационном отношении, видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих правил международных соревнований. Рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки спортсменов. К числу таких «сторон» относится физическая подготовленность борца, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами как сила, быстрота, выносливость, ловкость, огромную роль играет гибкость и подвижность суставов.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Купцов А.П. Совершенствование метода специализации по борьбе. // Спортивная борьба // спортивная борьба: - Харьков.: 1973. - С. 201.

Соперники российских борцов значительно повысили качество подготовки своих спортивных резервов. Это связано как с историческими особенностями появления вольной борьбы в России (первое соревнование в СССР состоялось только в 1945 г.), так и с тем, что вольная борьба набирает свою популярность по сей день. Это привело к большому обострению соперничества на арене большого спорта. Вопрос о повышении результатов в соревнованиях находится в тесной взаимосвязи с развитием средств и методов тренировочного процесса, а так же разработкой новых методик организации тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров спорта.<sup>2</sup>

Психологической подготовке борцов вообще уделяется мало внимания. Не в силу халатности, а в силу отсутствия как методик воздействия, так и профессиональных психологов. Отсутствие последних обусловлено и экономической составляющей и вообще слабо развитым в Российской Федерации институтом практической психологии. Забегая вперед можно с грустью констатировать, что только 15% профессиональных спортсменов из опрошенных 100 считают психологическую подготовку значимой.

Фактически психология не ставится во главу угла при участии в соревнованиях, ставка делается на физическую подготовку, что нарушает целостность всеобъемлющей подготовки борца.

**Актуальность исследования:** выявлены пути развития борца, которые, в свою очередь, важны для проведения технических действий в соревновательном поединке при использовании нестандартных ситуаций в тренировочном процессе.

---

<sup>2</sup> Мануилов С.И. Развитие быстроты движений на уроках физической культуры // Физкультура в школе. - 1984. - №1-3. - С.29

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

**Предмет исследования:** средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

**Цель:** поиск оптимального сочетания тренировочных и соревновательных средств из различных видов единоборств, для привнесения нового в тренировочный процесс борцов вольного стиля.

**Задачи:**

1. Выявить основные качества, необходимые борцам вольного стиля, для чего анализу подвергаются методы тренировочных процессов, а также анализ существующей литературы по теме.

2. Выявить наиболее эффективные методы и средства тренировок для борцов вольного стиля.

3. Выявить важность психологической подготовки.

4. Экспериментально обосновать применение в конце основной части тренировочного занятия комплекса физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена.

5. Экспериментально обосновать применение комплекса специальных упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности борцов вольного стиля.

6. Выявить влияние психологической подготовки.

7. Экспериментально доказать влияние применения нестандартных условий физической подготовки на преимущество ведения поединка.

**Гипотеза:** предполагается, что рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки позволит повысить надежность выполнения технико-тактических действий борцов вольного стиля, если при подготовке будут учтено использование физических упражнений, организованных в нестандартных условиях.

**Практическая значимость:** созданы предпосылки для разработки программ тренировок с оптимальным для конкретного контингента борцов

соотношением средств и методов специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.<sup>3</sup>

Физическое развитие - процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и особенности восприятия.<sup>4 5</sup>

В последние десятилетия в научно - методической литературе при рассмотрении вопросов физического развития человека используется понятие «физические качества». К ним относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В наше время ряд специалистов предлагают исключить, по крайней мере, из научного употребления, такое словосочетание как «физические качества» и применить вместо него понятие «физические способности». Таким образом, физические качества по своей сути отражают достигнутый уровень отдельных физических способностей. К примеру, собственно силовые способности проявляются в силовых упражнениях с большим напряжением мышц на фоне невысокой скорости их сокращения. Для собственно силовых способностей характерны такие силовые качества, как «медленная сила», «жимовая сила», «статическая сила». Другой пример, скоростно- силовые способности проявляются в упражнениях со значительным напряжением мышц и высокой скоростью их сокращения. А качественным отражением развития скоростно - силовых способностей является так называемая взрывная сила. Физические качества и физические способности многообразно взаимосвязаны. Так, разные физические качества могут быть

---

<sup>3</sup> Сухарев В.М. Методы развития выносливости. Теория и методика физического воспитания. - М.: - 2002. - №8. - С. 242 - 245.

<sup>4</sup> Зелеский М.З. Как стать сильным. - М.: РОСЭН, 2000 — С. 126

<sup>5</sup> Суховский И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возраста. - М.: Высшая школа, 1990. - С.79

проявлены в одной, определенной двигательной способности и в то же время ряд способностей может характеризовать только одно физическое качество. Наиболее простой иллюстрацией последнего является то, что в основе физического качества «ловкость» лежит проявление целого ряда способностей, таких как скоростные, силовые, координационные, скоростно - силовые и другие.<sup>6</sup>

Физические качества человека органически связаны с его физическими способностями и определяются особенностями их проявления в разнообразных двигательных действиях.<sup>7</sup>

В современной теории и методике физической культуры принято различать пять основных физических способностей: силовые способности (мышечная сила), скоростные способности (быстрота), координационные способности (координация), выносливость, гибкость [54].

Ряд авторов выделяют три группы средств СФП:

1) специфические - различные формы выполнения основного упражнения в условиях соревнований;

2) специализированные - адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его МФС;

3) специфические - формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении [6,12,26,27,29].

Михайлов В.В. пишет, что физическое воспитание нельзя рассматривать вне общих целей и задач коммунистического воспитания. Физическое воспитание, воздействуя на формирование личности в целом, содержит в себе особенно большие возможности по отношению к дошкольному возрасту.

---

<sup>6</sup> Сидоров Л.К. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении. - М.: 2000. - С. 104

<sup>7</sup> Дахновский В.С., Лещенко С.С., Жильцов Ю.В. некоторые методы повышения работоспособности борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: «Физическая культура и спорт». - 1980. - С. 40 - 41.

Основные принципы системы физического воспитания - всесторонность, прикладность и оздоровительная направленность - находят свое место в физическом воспитании дошкольников.<sup>8</sup>

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов считают, что для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.<sup>9</sup>

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, проходящих в организме человека при выполнении физического упражнения [1].

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект [1].

По мнению В.В. Кузнецова, при воспитании скоростно-силовых качеств борца следует большое внимание уделять упражнениям, требующим усилий «взрывного» характера.<sup>10 11</sup>

С помощью физических упражнений можно целенаправленно

---

<sup>8</sup> Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: «Физическая культура и спорт», 1989. -С, 95

<sup>9</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2001. -С. 480

<sup>10</sup> Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 280

<sup>11</sup> Киракосян О.Е. Контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности борцов // Теория и практика физической культуры - 1982. - №10. - С. 46-48

воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья [1].

В развитии скоростно- силовых качеств единоборцев существует противоречие. С одной стороны, в тренировочных упражнениях, выполняемых с различного рода отягощениями, напряжение и расслабление отдельных мышечных групп носят циклический характер. С другой стороны в реальном соревновательном поединке спортсмены находятся под постоянным обоюдным силовым противоборством и, следовательно, их нервно-мышечная активность пребывает в состоянии значительной иннервации, особенно в начальные моменты проведения любого технического действия.<sup>12</sup>

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. считают, что общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих посредственное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями и другие [67].

И.В. Суховский считает, что если вес спортсмена относительно стабилен, то уровень относительной силы становится зависим только от способности проявлять максимальную силу в определенных условиях. Максимальная сила, как об этом говорилось выше, зависит от способности вовлечь в сократительный процесс как можно большее количество мышечных волокон.

---

<sup>12</sup>

Исаев А.П. Чепцов А.А. Астахов А.М. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов. // Спортивная борьба: - М.: «Физическая культура и спорт». - 1981. С. 60 - 61.

Проявление максимальной силы зависит также от времени, в течение которого происходит мышечное сокращение. Чем больше времени, тем выше возможность включить в сократительный процесс большее количество мышечных волокон [37].

Представим себе, что занимающийся может подтянуться на перекладине не более 3 раз, а для выполнения норматива необходимо 11 раз. На первый взгляд в тренировочный процесс необходимо включить как можно больше упражнений в подтягивании. Однако такое решение будет ошибочным. В действительности для подготовки к выполнению силовых нормативов необходимо включать в тренировочный процесс следующие две группы упражнений:

а) специфические двигательные действия: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;

б) специально-подготовительные упражнения: лазанье по канату и шесту (особенно без помощи ног), упражнения с гантелями, гирями, штангой, амортизатором и другими отягощениями.<sup>13</sup>

Говоря о физической подготовке, следует напомнить о необходимости укреплять здоровье с помощью самостоятельных тренировок. Ведь зачастую спортивные травмы возникают из-за недостаточной физической подготовленности. Так, растяжение голеностопного сустава часто случается от того, что спортсмен быстро устает (нет выносливости) и не может достаточно точно контролировать свои движения или у него недостаточно крепкие связки голеностопного сустава. А ведь достаточно каждое утро по несколько минут делать упражнения для голеностопного сустава или регулярно бегать на неровном поле, лужайке, в лесу, попрыгать через пни, и таких травм не будет.<sup>14</sup>

М.З. Зелеский предлагает упражнения для выработки силы:

---

<sup>13</sup>

Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству.-М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 95

<sup>14</sup>

Шмолик С.П. Влияние упражнений аэробики на развитие физических качеств у детей среднего и младшего школьного возраста. Физическая культура и спорт в системе образования, 2003. - С. 179-180.

1. Легкий бег - 5-7 минут.

2. Упражнения на гибкость и расслабление (шпагат, мостик, мах, встряхивание) - 20 минут.

3. Висеть на перекладине, свободно расслабив тело (два подхода по 20 секунд без отягощения и один - с небольшими гантелями, привязанными к ногам).

4. Во дворе подняться на небольшую горку, расслабиться и, набирая скорость, стремительно пробежать вниз три-четыре раза.

5. Приседать, делать подскоки, наклоны, выталкивания со штангой небольшого веса или гири по десять-двенадцать раз [23].

Завершая раздел «развитие физических качеств» можно сделать следующие выводы:

1. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка - это развитие основных физических качеств, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила - одно из главных двигательных качеств спортсменов;

2. Развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности - предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в вольной борьбе. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, физическая подготовка способствует формированию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной техники, формированию технико-тактического мастерства.

В результате проведенной работы:

1. Выявлено, что в системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки,

---

важнейшее место занимает физическая подготовка.

Физическая подготовка - это развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Одна из главных задач тренера - правильно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям. Главной при этом является психологическая подготовка, она влияет на целенаправленность к победе на предстоящих соревнованиях. В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений.

2. Выявлено, что большинство спортсменов (35%) на тренировке уделяют больше времени на развитие физических качеств. Ведь развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности - предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в вольной борьбе. Самый большой процент спортсменов (74%) считают, что перед соревнованиями нужно увеличить нагрузку для достижения наивысшего результата. Анализ и систематизация основных методов в развитие физических качеств, обучение вольной борьбе это педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всесторонне физического развития. Для достижения победы нужно развивать физические качества: силу, выносливость.

3. Выявлено, что использование перед соревнованиями методов психологической подготовки позволяет противостоять сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Проведенные контрольные соревнования показали, что первая группа была наиболее подготовлена к соревнованиям.

Также, проведя повторный тест у обеих групп определено что 1 группа более устойчива к «соревновательным» стрессам, к проигрышам и победам, что дает им преимущество.

4. Установлено, что общая физическая подготовленность является

основой любого вида спорта, так как без физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Применяемый комплекс упражнений (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног и туловища из положения лежа, подтягивание из виса на перекладине, приседание с партнером, выпрыгивание) позволяет повысить уровень физической подготовленности спортсменов.

Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако использования больших и «около - предельных» нагрузок ещё не является гарантией успеха.

5. Экспериментально доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовленности.

6. Установлено, что в физической подготовке борцов должно использоваться как можно больше упражнений с нестандартными ситуациями, поскольку физическая подготовленность спортсменов значительно увеличивается. Это позволяет борцу набирать так называемую «рабочую силу». Эксперимент доказывает, как важна хорошая физическая подготовка для проведения технических действий в современном соревновательном поединке.

7. Регулярная психологическая работа с борцами дает борцам преимущества как в спортивной деятельности, так и в обыденной жизни. Наблюдается снижение тревожности, улучшается общий эмоциональный фон. Борцы демонстрируют более осознанный подход к собственной деятельности, что влечет больший уровень удовлетворенности жизнью.