

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА ВОСПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 344 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Байрамова Джангелди

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
Доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время занятия борьбой достаточно востребованы со стороны детей и родителей. Занятия вольной борьбой способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и развитию физических качеств человека. Огромная конкуренция в данном виде спорта, заставляет спортсменов стремиться к самосовершенствованию, стимулирующему рост спортивных результатов, которые сегодня приближаются к пределу человеческих возможностей. Все это приводит к тому, что на соревнованиях возрастает конкуренция. Показать высокие результаты спортсмену позволяет только четкая, детально продуманная и научно обоснованная система подготовки и ее реализация.

Весьма подробно и обстоятельно раскрыты общие и некоторые частные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов в многочисленных работах ведущих специалистов детского и юношеского спорта. Эти теоретические положения не всегда приемлемы в отдельных видах спортивной борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо, самбо). Во-первых, они не учитывают специфические особенности названных видов борьбы. Во-вторых, практика подготовки юных спортсменов не всегда успевает за социально обусловленными изменениями в каждом из них. В конечном итоге данная ситуация приводит к тому, что общая теория детского и юношеского спорта существует и совершенствуется по своему пути, незначительно влияя на интенсивно развивающуюся практику спортивной борьбы. При этом отмечается, что образовавшийся разрыв не только не уменьшается, а наоборот, возрастает. Для решения проблемы оптимизации системы спортивной подготовки юных спортсменов в широком возрастном диапазоне необходимо дальнейшие разработки и конкретизация теоретико-методологической базы.

Цель тренировочного процесса борцов на этапе начальной подготовки формируют существующие конкретные задачи. Их можно разделить на

группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс борцов.

Предмет исследования – воспитание физических качеств борцов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – разработать программу учебно-тренировочных занятий для борцов на этапе начальной подготовки, направленную на воспитание физических качеств и оценить ее эффективность.

Задачи:

1) Показать особенности учебно-тренировочного процесса борцов на этапе начальной подготовки;

2) подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития физических качеств борцов;

3) разработать программу учебно-тренировочных занятий для борцов на этапе начальной подготовки и показать ее влияние на воспитание физических качеств.

Методы исследования: метод теоретического анализа, синтеза и обобщения аналитического материала по проблеме исследования; планирование учебно-тренировочного процесса, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Особенности организации учебно-тренировочного процесса в борьбе**» показаны анатомо-физиологические особенности борцов, раскрыты различные виды подготовки борцов, а также рассмотрены основные средства и методы тренировки борцов.

Начало занятий борьбой зачастую совпадает с началом полового созревания. В этом возрасте развивается эндокринная система, которая оказывает влияние на функции головного мозга и центральной нервной системы. Изменения также происходят и в других органах и системах организма. Так, например, увеличивается рост и масса тела, увеличивается в

размерах сердце. Однако, в этом возрасте регуляция функций организма еще несовершенна, и у подростков наблюдается во время занятий физическими упражнениями быстрая утомляемость, но происходит и быстрое восстановление работоспособности.

Спортивная подготовка борцов делится на физическую, которая делится на общую и специальную, техническую, тактическую и психологическую. Как один из компонентов психологической подготовки выделяют еще морально-волевую подготовку. Данный вид подготовки очень важен в единоборствах.

На этапе начальной подготовки преобладает общая физическая подготовка, которая занимает до 60% времени учебно-тренировочного процесса.

Метод повторных усилий является основным методом развития силы и силовой выносливости. Основным методом воспитания быстроты является выполнение тренировочных упражнений в максимальном темпе в облегченных, а затем в усложненных условиях.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование влияния занятий борьбой на воспитание физических качеств спортсменов на этапе начальной подготовки»** дается характеристика процесса тренировки борцов на этапе начальной подготовки и приводятся результаты применения авторского комплекса тренировочных занятий для борцов на этапе начальной подготовки, направленных на преимущественное воспитание быстроты, силы и выносливости. Такая ориентация наших учебно-тренировочных занятий была обусловлена тем, что именно эти физические качества являются во многом определяющими для борцов.

Наше исследование проводилось на базе отделения борьбы Муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района». В исследовании принимали участие мальчики 11-12 лет, занимающиеся борьбой 1-2 года. Всего испытуемых было 15 человек. Наше исследование проходило в три этапа. На первом этапе – сентябрь-

октябрь 2020 г. нами осуществлялся анализ специальной литературы по теме исследования, подбирались испытуемые и диагностический инструментарий для оценки физических качеств борцов, а также проводилось исходное тестирование испытуемых (см. таблицу 1). В качестве тестов мы использовали следующие:

- бег 30 м. с высокого старта - для оценки быстроты;
- 6-ти минутный бег - для оценки выносливости;
- подтягивание на высокой перекладине и сгибание/разгибание рук в упоре лежа - для оценки силы.

Мы считаем, что данные тесты в полной мере могут служить для оценки указанных физических качеств. К тому же они рекомендованы программой спортивной подготовки для ДЮСШ по борьбе для оценки физической подготовленности.

Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования испытуемых

№	испытуемый	тесты			
		бег 30 м.	6-ти минутный бег	подтягивание	сгибание/разгибание рук в упоре лежа
1	Матвей Б.	9,4	1048	10	34
2	Олег Б.	9,6	1025	20	56
3	Денис Б.	11,3	855	4	29
4	Алексей Б.	9,5	1036	9	51
5	Андрей В.	8,2	1217	8	48
6	Сергей В.	10,9	890	5	34
7	Кирилл В.	8,8	1127	4	31
8	Никита Г.	9,1	1086	25	61
9	Кирилл Г.	8,4	1185	34	89
10	Данила Ж.	8,9	1113	6	38
11	Матвей И.	8,7	1141	2	21
12	Михаил К.	8,6	1136	3	25
13	Алексей Л.	8,9	1125	11	35
14	Глеб Н.	9,1	1148	16	45
15	Иван П.	10,0	990	4	30
Ср. арифм.±σ		9,3±0,84	1074,8±99,01	10,7±8,93	41,8±16,83

На втором этапе исследования – ноябрь 2020 г. – март 2021 г. нами была разработана и реализована программа тренировочных занятий, направленных преимущественно на воспитание скоростных способностей,

силовых качеств и выносливости. Выбор данных физических качеств был обусловлен тем, что именно эти качества во многом определяют результативность схваток в спортивной борьбе.

Ниже представлен план тренировочных занятий.

Планы тренировочных занятий на ноябрь-декабрь 2020 г.

(16 занятий).

Вводно-подготовительная часть (20 мин.)

Разминочный бег.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть (60 мин.)

Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове, борцовские забегания, борцовский мост с покачиваниями, подъем разгибом, прыжки с колен, ползание на прямых руках.

Упражнения на разучивание технических приемов.

ОФП:

Приседания - 100 раз.*

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 5 подходов по 50 раз.

Из упора присев прыжком упор лежа и прыжком и.п. - 5 подходов по 20 раз.

Планка - 3 подхода по 40 сек.

Заключительная часть (10 мин.)

Медленный бег.

Упражнения на гибкость.

Планы тренировочных занятий на январь-февраль 2021 г.

(13 занятий).

Вводно-подготовительная часть (20 мин.)

Разминочный бег.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть (60 мин.)

Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове, борцовские забегания, борцовский мост с покачиваниями, подъем разгибом, прыжки с колен, ползание на прямых руках.

Упражнения на разучивание и совершенствование технических приемов.

Выполнение технических приемов с манекеном или соперником легкого веса в максимальном темпе.

ОФП:

Выпрыгивания из глубокого приседа - 100 раз.

«Бёрпи» - 5 подходов по 10 раз.

Подтягивания на высокой перекладине - 5 подходов на максимальное количество раз

Планка - 3 подхода по 1 мин.

Заключительная часть (10 мин.)

Медленный бег.

Упражнения на гибкость.

Планы тренировочных занятий на март-апрель 2021 г.

(16 занятий).

Вводно-подготовительная часть (20 мин.)

Разминочный бег.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть (60 мин.)

Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове, борцовские забегания, борцовский мост с покачиваниями, подъем разгибом, прыжки с колен, ползание на прямых руках.

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Выполнение технических приемов с соперником в максимальном темпе.

ОФП:

Круговая тренировка - 3 круга:

Челночный бег 10x10 м.

Подтягивания на высокой перекладине в максимальном темпе - 20 сек.

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 30 сек.

Планка - 40 сек.

Выпрыгивания из глубокого приседа - 30 сек.

Заключительная часть (10 мин.)

Медленный бег.

Упражнения на гибкость.

* - изменения в учебно-тренировочном процессе, предложенные нами.

Всего было проведено 45 учебно-тренировочных занятий.

На третьем этапе – апрель 2021 г. с испытуемыми было проведено итоговое тестирование (см. таблицу 2) и анализ полученных данных.

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования испытуемых

№	Испытуемый	тесты			
		бег 30 м.	6-ти минутный бег	подтягивание	сгибание/разгибание рук в упоре лежа
1	Матвей Б.	9,2	1072	12	41
2	Олег Б.	9,3	1061	21	62
3	Денис Б.	10,6	891	12	38
4	Алексей Б.	9,3	1072	12	60
5	Андрей В.	8,1	1253	10	54
6	Сергей В.	10,2	927	9	42
7	Кирилл В.	8,5	1167	8	39
8	Никита Г.	8,7	1113	27	70
9	Кирилл Г.	8,1	1221	35	95
10	Данила Ж.	8,6	1189	9	46
11	Матвей И.	8,5	1196	6	29
12	Михаил К.	8,4	1189	7	34
13	Алексей Л.	8,6	1172	13	44
14	Глеб Н.	8,7	1184	19	56
15	Иван П.	9,3	1022	8	38
Ср. арифм. ±σ		8,9±0,69	1115,2±103,05	13,9±7,95	49,9±18,84

Полученные данные были обработаны с помощью G-критерия знаков. По каждому тесту выявлены достоверные различия ($p \leq 0,01$). Анализируя полученные данные можно сделать вывод о том, что разработанные нами учебно-тренировочные занятия являются эффективными для воспитания скоростных способностей, силовых качеств и выносливости. Динамика результатов испытуемых показана в таблице 3.

Таблица 3 - Динамика результатов испытуемых по итогам эксперимента.

Тесты	Средние результаты		Динамика в %
	До эксперимента	После эксперимента	
бег 30 м.	9,3±0,84	8,9±0,69	4,3
6-ти минутный бег	1074,8±99,01	1115,2±103,05	3,6
подтягивание	10,7±8,93	13,9±7,95	23
сгибание/разгибание рук в упоре лежа	41,8±16,83	49,9±18,84	16,2

Наиболее эффективными наши занятия оказались для воспитания силовых качеств - результаты в соответствующих тестах улучшились на 23 и 16,2% соответственно. Наименьшая динамика результатов наших занятий показана в воспитании быстроты и выносливости. Мы считаем, что такая динамика обусловлена тем, что быстрота является наименее тренируемым физическим качеством, а выносливость в борьбе проявляется специфически и, возможно, выбранный нами тест не в полной мере отражает проявление выносливости именно у борцов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Особенности учебно-тренировочного процесса борцов на этапе начальной подготовки заключаются в следующем: во-первых, начало занятий борьбой зачастую совпадает с началом полового созревания. Это обуславливает значительную перестройку во всем организме занимающихся, что проявляется в несовершенстве регуляторных функций организма, быстрой утомляемости, но и быстром восстановлении работоспособности. Во-вторых, на этапе начальной подготовки преобладает общая физическая подготовка, которая занимает до 60% времени учебно-тренировочного процесса. В-третьих, этап начальной подготовки длится не один год, и на каждый год подготовки ставятся свои задачи. Так, например, первые соревнования планируются не раньше, чем на конец первого года обучения.

Для оценки уровня развития физических качеств борцов мы предлагаем использовать следующие тесты:

- бег 30 м. с высокого старта - для оценки быстроты;
- 6-ти минутный бег - для оценки выносливости;
- подтягивание на высокой перекладине и сгибание/разгибание рук в упоре лежа - для оценки силы.

Мы считаем, что данные тесты в полной мере могут служить для оценки указанных физических качеств. К тому же они рекомендованы программой спортивной подготовки для ДЮСШ по борьбе для оценки физической подготовленности.

В ходе экспериментального исследования нами была разработана программа учебно-тренировочных занятий для борцов первого года обучения этапа начальной подготовки. Главной особенностью данной программы является акцент на воспитании силы, специальной выносливости и быстроты, так как согласно исследованиям, именно данные физические качества являются определяющими для успешного выступления борцов на соревнованиях.

Программа рассчитана на шесть месяцев и была реализована на базе отделения борьбы Муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района» в период с ноября 2020 г. по апрель 2021 г. В исследовании принимали участие 15 борцов первого года обучения.

По итогам реализации нашей программы были получены следующие результаты: наиболее эффективными наши занятия оказались для воспитания силовых качеств - результаты в соответствующих тестах улучшились на 23 и 16,2% соответственно. Наименьшая динамика результатов наших занятий показана в воспитании быстроты и выносливости. Мы считаем, что такая динамика обусловлена тем, что быстрота является наименее тренируемым физическим качеством, а выносливость в борьбе проявляется специфически и, возможно, выбранный нами тест не в полной мере отражает проявление выносливости именно у борцов.