

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 ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА У ЮНОШЕЙ

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)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Курбанназарова Полата

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов 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

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Организация и планирование секционных занятий по греко-римской борьбе продиктованы запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

По мнению специалистов, практические вопросы, решающие проблемы организации и планирования секционных занятий, очень важны, что делает **тему исследования актуальной** для теории и методики спортивной борьбы.

Цель – изучить влияние занятий греко-римской борьбой на физические качества молодых людей.

Объект: учебно-тренировочный процесс в греко-римской борьбе.

Предмет: влияние занятий греко-римской борьбой на физические качества у юношей.

Задачи:

1. Показать возможности греко-римской борьбы для воспитания физических качеств у юношей.

2. Подобрать диагностический инструментарий оценки физических качеств у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

3. Составить программу тренировочного процесса по греко-римской борьбе для воспитания физических качеств на этапе начальной подготовки и оценить её эффективность.

Для решения исследовательских задач были использованы методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое моделирование, эксперимент, наблюдение, математические методы обработки статистических данных, обобщение результатов.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Греко-римская борьба как вид спорта» и «Методические аспекты воспитания физических качеств у юношей на занятиях греко-римской борьбой», выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Греко-римская борьба как вид спорта» дана общая характеристика греко-римской борьбы.

Греко-римская борьба (классическая) – олимпийский вид спорта, единоборство между двумя спортсменами. Основная задача каждого спортсмена – с помощью ряда различных элементов и приёмов уложить своего противника на лопатки. Главное отличие греко-римской борьбы от других подобных единоборств – это запрет на осуществление каких-либо приёмов ногами (подножки, зацепы, подсечки и т.д.).

Данный вид единоборств возник в Древней Греции, ставшей родиной многих видов спорта. Это боевое искусство включили в программу первых по счёту античных Олимпийских игр (776 год до н.э.).

Специфика вида спорта требует от борца особую силовую выносливость, специфическую ловкость и гибкость, сочетаемые с силой. Также одним из ведущих качеств борцов является быстрота, которая трудно совершенствуется и легко теряется.

Большое значение на тренировках придается постановке дыхания. Много времени отводится для бега разными стилями.

На занятиях развивается гибкость и очень важные для борца акробатические навыки, и отменная координация движений.

В ходе тренировок появляется способность концентрировать и правильно распределять свое внимание, сохранять инициативу, точно оценивать и предугадывать ситуацию на ковре, своевременно принимать правильные решения, сводя к минимуму преимущества соперника.

Все эти навыки вырабатываются при помощи общефизических и специальных упражнений, акробатики, различных игр, предусмотренных на занятиях.

Во второй главе «Методические аспекты воспитания физических качеств у юношей на занятиях греко-римской борьбой» представлено педагогическое исследование, которое проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Балашовском институте (БИ СГУ), секции борьбы «Греко-римская борьба» в течение 2020 – 2021 учебного года. В нем принимали участие 12 спортсменов 18 – 20 лет – студенты БИ СГУ, обучающиеся на разных факультетах.

Исходное тестирование проводилось в сентябре, заключительное в апреле, окончательное оформление результатов исследования в мае. Для оценки уровня подготовленности были предложены следующие тесты:

1. Подтягивание на перекладине на максимальное кол-во раз – оценка силы;
2. Броски манекена прогибом весом 30 кг за 30 секунд без потери качественной характеристики броска – оценка скоростно-силовых показателей;
3. Проба Ромберга стоя с закрытыми глазами – оценка ловкости;
4. Наклоны туловища вперед из положения стоя – оценка гибкости;
5. Бег 3000 м – оценка общей выносливости.

Достоверность различия результатов тестовых упражнений исходного и заключительного тестирований определялось с помощью критерия знаков по общепринятой методике с 5% уровнем значимости.

Нами была разработана программа тренировочного процесса. Она педагогически целесообразна, так как при ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник, занимаясь борьбой, формирует твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Цель программы – формирование мотивации посредством комплексной подготовки борцов к достижению спортивных результатов и воспитание физических качеств.

Основными **задачами** реализации программы являлись:

- повышение общего функционального уровня спортсменов;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для этапа начальной подготовки;
- выработка мотивационных установок в условиях учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной и психологической подготовки;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Примерный тематический план занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Тематический план программы подготовки борцов греко-римского стиля

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Психологическая подготовка	2 часа
1.1.	Психологический тренинг, рефлексивная деятельность	1 час
1.2.	Гетеротренинг	1 час

	Аутотренинг	
2.	Общая физическая подготовка	142 часов
3.	Технико-тактическая подготовка	60 часов
	Итого:	204 часов

Главную и решающую роль в подготовке борца греко-римского стиля играет физическая подготовка. Она направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Она имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Нами была предложена следующая общая физическая подготовка юношей.

Легкая атлетика: для воспитания быстроты – бег 60 м, для выносливости – бег 5000 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для воспитания силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;

Для воспитания быстроты – подтягивания на перекладине за 30 секунд, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 60 секунд, сгибание туловища лёжа на спине за 60 секунд, разгибание туловища лёжа на животе за 60 секунд;

Для воспитания выносливости – сгибание рук в упоре лёжа максимальное количество раз, прыжки через скакалку.

Для воспитания ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону.

Для воспитания гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Для воспитания силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, на каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с. вис на согнутых руках;

2-я станция – бег по ковру 100 м;

3-я станция – броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;

6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз;

7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз;

8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;

9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2–3 попытки в течение 10 – 15 секунд;

10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с., между кругами – 5 минут.

1-я станция – рывок штанги до груди (50 % от максимального веса);

2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;

- 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;
- 4-я станция – подтягивание на перекладине;
- 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;
- 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса;
- 7-я станция – входы в приёмы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа умеренной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1-я станция прыжки через скакалку – 3 минуты;
 - 2-я станция борьба за захват – 3 минуты;
 - 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты;
 - 4-я станция – прыжки через скакалку – 3 минуты;
 - 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера;
 - 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты;
 - 7-я станция – прыжки через скакалку – 3 минуты;
 - 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца греко-римского стиля, 1,5 минуты работа партнера;
 - 9-я станция – борьба на выполнение удержаний – 3 минуты;
 - 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает борец греко-римского стиля, 1,5 минуты приседает его партнер;
 - 11-я станция – прыжки через скакалку – 3 минуты;
 - 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует борец греко-римского стиля, 1,5 минуты – его партнер;
 - 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет спортсмен, 1,5 минуты – его партнер;
 - 14-я станция – сгибание рук в упоре лежа – 3 минуты;
 - 15-я станция – прыжки через скакалку – 3 минуты.
- Специальная подготовка подразумевает профессиональную

направленность, которая нацелена на результаты деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. На различных этапах тренировки объем специальной физической подготовки неодинаков. В ходе учебно-тренировочного процесса также большое внимание уделяется специальной подготовке. В то же время следует помнить, что эти два элемента существуют и позволяют добиваться поставленных задач только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Для развития специальных физических качеств использовались упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борцов, бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений обращали внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Исходное тестирование проводилось в конце сентября 2020 года. В нём приняло участие 12 спортсменов. В таблице 2 представлены результаты констатирующего эксперимента.

Таблица 2. – Результаты констатирующего эксперимента

Тестовые упражнения	Спортсмены												$\bar{X} \pm \sigma$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Подтягивания, кол-во раз	21	22	21	25	24	23	20	24	24	29	21	20	22,8 ±1,5
Броски манекена прогибом за 30'', кол-во раз	8	6	6	7	9	7	9	7	8	9	6	8	7,5 ±1,2
Проба Ромберга, сек	30	35	28	32	30	34	30	27	29	31	30	28	30,3 ±2,1
Наклоны туловища вперед, см	10	9	13	11	10	13	12	10	14	12	11	15	11,7 ±1,1
Бег 3000 м, мин.сек	13.10	12.50	12.30	12.40	13.00	12.52	12.24	12.30	12.39	12.47	12.56	12.34	12.51 ±0,15

После восьми месяцев занятий с целью проверки эффективности предложенной программы нами было проведено повторное исследование. С результатами данного исследования можно ознакомиться в таблице 3.

Таблица 3. – Итоговые результаты проведенных исследований у спортсменов после 8 месяцев занятий

Тестовые упражнения	Спортсмены												$\bar{X} \pm \sigma$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Подтягивания, кол-во раз	24	25	23	26	26	25	23	27	25	29	24	23	25,0 ±1,8
Броски манекена прогибом за 30'', кол-во раз	11	8	9	10	11	10	11	12	10	12	9	10	10,2 ±1,2
Проба Ромберга, сек	33	37	32	34	31	35	30	29	30	31	32	31	32,0 ±1,8
Наклоны туловища вперед, см	12	11	15	14	12	13	14	12	15	12	14	15	13,2 ±1,2
Бег 3000 м, мин.сек	12.50	12.45	12.30	12.20	12.40	12.45	12.20	12.25	12.30	12.40	12.50	12.30	12.35 ±0,1

Таблица 4. – Сводная таблица результатов исследования, до и после внедрения экспериментальной работы

Тестовые упражнения	Начальные результаты $\bar{X} \pm \sigma$	Конечные результаты $\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\%$
Подтягивания, кол-во раз	22,8 ±1,5	25,0±1,8	9,6
Броски манекена прогибом за 30'', кол-во раз	7,5 ±1,2	10,2±1,2	36
Проба Ромберга, сек	30,3 ±2,1	32,0±1,8	5,6
Наклоны туловища вперед, см	11,7 ±1,1	13,2±1,2	12,8
Бег 3000 м, мин.сек	12.51±0,15	12.35±0,1	1,3

Полученные данные свидетельствуют, что по группе в целом имеется неплохой прирост по результатам. По каждому упражнению они таковы:

1. В первом тестовом упражнении «Подтягивания на перекладине на максимальное количество раз» абсолютная разница в результатах по сравнению с первоначальными составил – 2,2 единиц измерения.

2. Во втором тестовом упражнении «Броски манекена прогибом за 30 секунд на максимальное количество раз» абсолютная разница в результатах по сравнению с первоначальными составила – 2,7 единиц измерения.

3. В третьем тестовом упражнении «Проба Ромберга» абсолютная разница в результатах по сравнению с первоначальными составила – 1,7 единиц измерения.

4. В четвертом тестовом упражнении «Наклоны туловища вперед»

абсолютная разница в результатах по сравнению с первоначальными составила – 0,19 единиц измерения.

5. В пятом тестовом упражнении «Бег 3000 метров» абсолютная разница в результатах по сравнению с первоначальными составила – 0,16 единиц измерения.

В процентном соотношении результаты распределились нижеследующим образом:

1. В первом тестовом упражнении «Подтягивания на перекладине на максимальное количество раз» увеличение результатов по сравнению с первоначальными составило 9,6%,

2. Во втором тестовом упражнении «Броски манекена прогибом за 30 секунд на максимальное количество раз» увеличение результатов по сравнению с первоначальными составило 36%.

3. В третьем тестовом упражнении «Проба Ромберга» увеличение результатов по сравнению с первоначальными составило 5,6%,

4. В четвертом тестовом упражнении «Наклоны туловища вперед» увеличение результатов по сравнению с первоначальными составило 12,8%.

5. В пятом тестовом упражнении «Бег 3000 метров» увеличение результатов по сравнению с первоначальными составило 1,3%.

После математического сопоставления данных исходного и заключительного тестирования у группы занимающихся борцов были выявлены положительные сдвиги в выполнении всех тестовых упражнений.

Самый большой прирост физических показателей у участвующих произошел в упражнении «Броски манекена прогибом за 30 секунд на максимальное количество раз»: результат увеличился на 2,7 единиц измерения (36%, $P < 0,05$).

Ухудшение результата по экспериментальному исследованию у исследуемой группы не выявлено, однако самый малый прирост физических показателей произошел в тестовом упражнении «Бег на 3000 метров» – 0,16 единиц измерения (1,3%, $P < 0,05$) от начального уровня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании данных проведенного нами эксперимента по проблеме бакалаврской работы мы пришли к выводу, что физическое воспитание в целом является важной и неотъемлемой составной частью как в профессиональной подготовке, так и в обучении обучающихся. Такие секционные занятия, как греко-римская борьба, являются очень хорошим дополнением для воспитания физических качеств человека.

При этом важно соблюдать определенные условия:

1. Нужно предъявлять более высокие требования к функциональной подготовленности борцов.

2. Следует эффективнее наладить и упорядочить систему по подготовке борцов путем применения игровых и соревновательных технологий в соревновательном и учебно-тренировочном процессе.

3. Учебно-тренировочный процесс необходимо распределить за счет рациональной нагрузки в микроциклах, улучшения режима работы и отдыха при выполнении необходимых тренировочных заданий, а также введения целевых заданий и установок.

В наше время перспективы воспитания борцов далеко не исчерпали себя. Таким видом борьбы может заниматься каждый желающий, так как он не затратный по сравнению с остальными видами спорта.

Одновременно с вышесказанным нами исследован учебно-тренировочный процесс в борьбе в целом, а также прослежено воспитание физических качеств у борцов.

По итогам произведенного исследования у группы занимающихся борцов были выявлены положительные сдвиги в выполнении всех тестовых упражнений.

Таким образом, применение разработанных нами методик, упражнений значительно повлияло на улучшение результатов по итогам у борцов греко-римского стиля, что доказывает эффективность предложенной нами методики.