

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

**ТРЕНИРОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-
РИМСКОГО СТИЛЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Обухова Александра Валерьевича

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

Греко-римская борьба представляет собой древнейший вид спорта, зародившийся в глубине веков. Борьба была известна еще в первобытнообщинном строе. Сегодня греко-римская борьба – международный вид спорта, включённый в программу Олимпийских игр с момента первой олимпиады в Афинах в 1896 году. На последних олимпийских играх 2016 г. на соревнованиях по борьбе (греко-римской и вольной) Россия заняла первое место, взяв 4 золотые (из 18), 3 серебряные и 2 бронзовые медали, всего 9 из 72 медалей. Самым титулованным борцом греко-римского стиля на сегодняшний день является Александр Карелин, становившийся чемпионом Олимпийских игр три раза, чемпионом мира девять раз и чемпионом Европы двенадцать раз. Он признан величайшим борцом греко-римского стиля XX века Международной федерацией борьбы.

Одна из главных проблем подготовки спортсменов любого вида спорта во все времена – поиск рациональных способов построения тренировочного процесса. Эта проблема касается и греко-римской борьбы. Периодически происходят изменения в правилах соревнований во многих видах спорта, в том числе в борьбе. Видоизменения в правилах проведения состязаний по греко-римской борьбе привели к тому, что необходимо искать новейшие способы подготовки борцов, в том числе и за счет повышения результативности тренировочного процесса борцов, используя интенсивные средства и методы специальной физической подготовки. Необходимостью постоянного совершенствования тренировочного процесса греко-римских борцов и обусловлена актуальность темы исследования.

Цель исследования – изучение тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки.

Цель исследования раскрывается в следующих **задачах**:

1. Дать общую характеристику системы спортивной подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки

квалифицированных борцов греко-римского стиля.

3. Разработать план тренировки борцов в годичном макроцикле и оценить его эффективность.

Объект – тренировочный процесс по греко-римской борьбе.

Предмет – тренировка квалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, обобщение.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки» была рассмотрена общая характеристика системы спортивной подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля, а также исследованы особенности планирования тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки.

Тренировки по греко-римской борьбе требуют от тренирующихся специфической подготовки и оказывают большое влияние на все системы их организма. Особенно занятия по греко-римской борьбе воздействуют на воспитание личности занимающихся детско-юношеского возраста. Тренировки учат преодолевать свои слабые стороны, делают сильным не только тело, но и укрепляют дух, позволяют познать свой потенциал и осуществлять работу над собой.

Квалифицированными борцами греко-римского стиля являются те борцы, которые достигли званий кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Этот уровень спортивной подготовки борцов именуется этапом совершенствования спортивного мастерства. Этап этот длится, как правило, до достижения борцом

звания мастера спорта международного класса, когда наступает бессрочный этап высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка борцов греко-римского стиля представляет собой регулируемый, планируемый тренировочный процесс, предполагающий последовательное прохождение нескольких этапов (спортивно-оздоровительного, начальной подготовки, тренировочного (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства), включающий в себя работу над множеством видов подготовки (общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, психологической, восстановительной, инструкторской, судейской, соревновательной). На каждом этапе решаются свои задачи, используются свои приемы, методы и средства.

Планирование тренировочного процесса греко-римских борцов осуществляется в соответствии с несколькими принципами: целенаправленность, перспективность, целостность плана, всесторонность плана, конкретность и реальность плана, учет современных научных данных и передового опыта, простота.

В технологии планирования тренировочного процесса выделяются такие основные операции, как определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки, определение необходимого объема знаний, умений, навыков, определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач, определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок, распределение тренировочных нагрузок во времени.

Тренировочный процесс ведется по годовому тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели. Ежегодно тренировочный процесс планируется на месяц, квартал, год и перспективу. Планируется каждый мезоцикл (подготовительный, нагрузочный, малый восстановительный, основной соревновательный, малый соревновательный, большой восстановительный).

Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле

подготовки» были отражены организация, ход и результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку изменений подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля в результате прохождения ими плана тренировочной подготовки в годичном цикле. Поскольку и сам план достаточно объемён, и широк ряд изменений, которые испытывают на себе борцы после года спортивной подготовки, было решено остановиться на более подробном исследовании в этом значении плана технико-тактической подготовки квалифицированных борцов в годичном цикле и изменений их технико-тактической подготовленности.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось с участием десяти квалифицированных борцов, входящих в состав сборной Саратовской области по греко-римской борьбе.

Эксперимент имел три части:

- 1) предварительная диагностика;
- 2) реализация программы технико-тактической подготовки в рамках общего плана спортивной подготовки;
- 3) повторная диагностика.

С целью оценки технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля использовались следующие средства и методы.

1. Контрольные нормативы по проверке технико-тактического мастерства:

- 5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.;
- забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо и 15 – влево, 15 – вправо;
- перевороты на мосту 15 раз;
- 10 бросков манекена прогибом.

2. Соревновательная деятельность. Точнее – имитация соревновательной деятельности. Главным способом проверки и оценки изменений сил, возможностей и спортивных результатов борцов после осуществления годовой технико-тактической подготовки по разработанной программе стала

организация соревновательных поединков. Для большей достоверности результатов исследования было сформировано десять пар борцов: один борец из экспериментальной группы и один борец, не проходящий годичный план спортивной подготовки и соответственно план технико-тактической подготовки. Был произведен подбор борцов в пары по принципу равной силы. Спортсмены в парах максимально соответствовали друг другу по своим спортивным возможностям. В рамках соревнований борцам предстояло пять схваток по пять минут с соперниками, находящимися с ними в паре.

Работа над техникой и тактикой осуществляется шесть дней в неделю, кроме воскресного дня, который выходной. На подготовительном этапе совершенствованию техники и тактики посвящается больше всего время – 10 часов в неделю. Только технико-тактическая часть в этот период длится 1,5–2 часа. На соревновательном этапе технико-тактической подготовке уделяется 1 час в день. На переходном этапе технико-тактическая подготовка осуществляется четыре дня в неделю по 1 часу. Общая длительность тренировки в день – в среднем 3–4 часа. В переходный период тренировки существенно легче и длятся 2–3 часа. В подготовительный период может проводиться две тренировки в день по 2,5 часа.

С целью повышения результативности соревновательной деятельности квалифицированных борцов проводилась работа по формированию их индивидуальных технико-тактических арсеналов на основе адаптации собственных технико-тактических действий:

- во-первых, к типовым динамическим ситуациям и особенностям вероятных противников, обладающих различными пропорциями и длиной тела;
- во-вторых, к особенностям различных захватов в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек;
- в-третьих, к типовым особенностям ведения схватки с противниками, использующими различные способы воздействия и стили борьбы.

Почти каждый тренировочный день использовались игры, специально нацеленные на усвоение взаимных технических элементов поединка. Наряду с

комплексным совершенствованием техники и тактики использование такой игровой формы обучения в борьбе давало возможность конструировать впоследствии «двигательные фазы», которые свойственны действительной соревновательной схватке.

При организации автономной подготовки использовалась круговая технико-тактическая тренировка с учебными местами, которые соответствовали каждому модельному взаимоположению. Данный метод давал возможность снизить негативный эффект предрасположенности каждого борца в вольных схватках применять только излюбленное положение.

Эксперимент позволил установить, что:

1) технико-тактическая подготовка проходит более успешно при употреблении упражнений, воссоздающих навыки и позволяющих борцам действовать на полную силу;

2) упражнения, применение которых было нацелено на развитие навыков выполнения одних групп приемов, оказывали прямое влияние на мышцы, участвующие в выполнении других групп приемов;

3) спортивные поединки, в которых наблюдались многочисленные попытки выполнения технических действий, способствуют подчинению единственному спортивному заданию всех упражнений. В связи с этим применение большого ряда упражнений было нацелено на содействие повышению эффективности усвоения нескольких групп приемов. Данные технические действия включали такие элементы, как: подвороты, подбивы захваты, выведение из равновесия.

Результаты проведения контрольных нормативов по проверке технико-тактического мастерства были значительно улучшены (Таблица 1)

Таблица 1. Результаты проведения контрольных нормативов по проверке технико-тактического мастерства (сек.)

№ п/п	Ф.И.	Упр.1		Изменения, %/о	Упр. 2 (ч. 1, 2)		Изменения, %/о	Упр. 3		Изменения, %/о	Упр. 4		Изменения, %/о
		До	После		До	После		До	После		До	После	
1.	К.К.	12	10,8	10	16,4 43,4	14,8 38,8	9,6 10,4	24,3	22,7	6,3	26,1	24,5	6,2
2.	П.Н.	12,5	11	12	16,2 43,1	14,3 38,9	11,8 9,7	24,1	21,7	9,8	26,3	24,1	8,3
3.	Е.С.	13	11,9	8,1	15,9 43,1	14 38,2	12 11,2	25,1	22,8	9,1	26,4	24,9	5,4
4.	Ф.А.	12,4	10,1	18,1	16,4 43,9	14,2 38,5	10,9 12,2	24,3	23,1	5	26,1	23,5	10
5.	Е.В.	12,4	10,9	11,7	16,9 43,4	14,5 38,9	13,8 10,4	24,7	22,9	7,3	25,2	22,9	9,1
6.	С.А.	12,5	10,8	13,4	16,4 44	13,9 37,9	15,4 13,7	24,5	22,4	8,7	26,8	23,8	11
7.	В.В.	12,4	11	11,4	17 43	14,1 38,3	13,8 10,9	24,2	22,1	8,7	25,2	22,8	9,6
8.	Д.Е.	13	11,4	12	16,7 44	14,5 38,2	13 13,1	24,9	21,9	12	27	24,5	9,1
9.	В.М.	12,3	11	10,5	16,2 42,9	15 38,6	12,6 11,3	24,2	23,3	3,6	25,9	24,2	6,7
10.	М.Д.	12,2	10,8	11	16,1 43,3	14,7 39,2	13,3 12,9	24,6	22,6	7,8	27	23,8	11,5
Среднее арифметич ± σ		12,5 ± 0,3	11,0 ± 0,3	12 ± 2,6	16,4 ± 0,4 43,4 ± 0,4	14,5 ± 0,3 38,6 ± 0,4	11,5 ± 2,0 11 ± 1,4	24,5 ± 0,2	22,6 ± 0,2	7,8 ± 5,4	26,2 ± 0,4	23,8 ± 0,4	9,1 ± 2,0
P		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05	

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

Упражнение 1 – 5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.;

Упражнение 2 – часть 1: Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо; часть 2: 15 – влево, 15 – вправо;

Упражнение 3 – Перевороты на мосту 15 раз;

Упражнение 4 – 10 бросков манекена прогибом.

Более наглядно это подтверждается при приведении только средних показателей (Таблица 2).

Таблица 2. Результаты проведения контрольных нормативов по проверке технико-тактического мастерства (сек.)

Контрольные нормативы	Начало года	Конец года	Δ	%
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.	12,5	11	1,5	12
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо	16,4	14,5	1,9	11,5
15 – влево, 15 – вправо	43,4	38,6	4,8	11
Перевороты на мосту 15 раз	24,5	22,6	1,9	7,8
10 бросков манекена прогибом	26,2	23,8	2,4	9,1

На соревнованиях также были показаны более высокие результаты (Таблица 3).

Таблица 3. Результаты соревновательной деятельности (предварительный этап / последующий этап)

№ п/п	Ф.И.	Очки		Изменения, %	VT		Изменения, %	ST		Изменения, %
		До	После		До	После		До	После	
1.	К.К.	7	9	28,5	0	0	0	0	0	0
2.	П.Н.	6	10	66,6	0	1	100	0	1	100
3.	Е.С.	8	9	12,5	0	0	0	1	0	-100
4.	Ф.А.	8	9	12,5	1	0	-100	0	0	0
5.	Е.В.	12	13	8,3	1	1	0	1	1	0
6.	С.А.	6	7	16,6	0	0	0	0	0	0
7.	В.В.	8	10	25	1	1	0	0	1	100
8.	Д.Е.	7	9	28,5	0	0	0	0	0	0
9.	В.М.	9	10	11,1	0	1	100	0	0	0
10.	М.Д.	11	12	9	1	1	0	0	1	100
Среднее арифметич ± σ		8,2	9,8	21,8	0,4	0,5	25	0,2	0,4	20
		± 4,1	± 4,3	± 17,5	± 0,4	± 0,5	± 41,6	± 0,37	± 0,4	± 63,2
P		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05	

В таблице 4 для более удобного восприятия укажем средние показатели.

Таблица 4. Результаты проведения контрольных нормативов по проверке технико-тактического мастерства

Показатели	Начало года	Конец года	Δ	%
Очки	8,2	9,8	1,6	21,8
VT	0,4	0,5	0,1	25
ST	0,2	0,4	0,2	20

Таким образом, в течение экспериментального периода подготовки результаты борцов были улучшены:

- результаты контрольного норматива «5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.» улучшились на 12 %;

- в забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 15 – влево, 15 – вправо результаты стали лучше на 11,5% и 11% соответственно;

- в переворотах на мосту 15 раз отмечен прирост на 7,8 %;

- тестирование «10 бросков манекена прогибом» показало улучшение показателей на 9,1 %;

- результаты соревновательной деятельности были улучшены по очкам на 21,8 %;

- отмечен количественный прирост побед на туше и с техническим превосходством.

Проведенные экспериментальные исследования подтвердили эффективность используемой программы, показали, что в годичный цикл тренировочной подготовки значительно повышаются спортивные возможности и результаты борцов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Квалифицированными борцами греко-римского стиля являются те борцы, которые достигли званий кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Этот уровень спортивной подготовки борцов именуется этапом совершенствования спортивного мастерства. Этап этот длится, как правило, до достижения борцом звания мастера спорта международного класса, когда наступает бессрочный этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс квалифицированных борцов греко-римского стиля ведется по годовому тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели. Планирование тренировочного процесса осуществляется на все возможные отрезки времени – неделю, месяц, квартал, год и более. Планируется

спортивная подготовка по каждому направлению: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактическая (интегральная) подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, приемные и переводные испытания.

Главным качеством, на которое делается упор в спортивной подготовке борцов на протяжении всего года, является технико-тактическое мастерство. В связи с этим было принято решение оценить изменения технико-тактической подготовленности борцов в результате прохождения ими годового плана тренировочной подготовки.

Проведенные практические исследования подтвердили эффективность используемой программы технико-тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля. В пользу этого свидетельствуют следующие полученные результаты:

1) результаты контрольного норматива «5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.» улучшились с 12,5 с в начале года до 11 с в конце года, что отразило прирост на 12 %;

2) в забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 15 – влево, 15 – вправо результаты стали лучше на 11,5% и 11% соответственно – понизились с 16,4 с и 43,4 с до 14,5 с и 38,6 с;

3) в переворотах на мосту 15 раз время было снижено с 24,5 с до 22,6 с, что дало прирост на 7,8 %;

4) тестирование 10 бросков манекена прогибом в начале года заняло 26,2 с, в конце года 23,8 с. Это означает улучшение показателей на 9,1 %;

5) результаты соревновательной деятельности были улучшены по очкам на 21,8 %;

6) до подготовки было в среднем 4 победы на туше, после – 5 побед на туше;

7) до подготовки было 2 победы с техническим превосходством, после – 4 такие победы.

Результаты соревнований свидетельствуют, а также было очевидно, что борцы улучшили свое технико-тактическое мастерство, а также выносливость, старались применять и часто умело применяли полученные в год подготовки знания, были более сильными, быстрыми и выносливыми, им требовалось меньше времени чтобы восстановиться и приступить к новой схватке, многие смогли применить готовящийся коронный прием, во много раз увеличилось число примененных приемов в целом, они успешно применяли как атакующие приемы в стойке и партере, так и защитные. Можно сделать вывод, что в течение годового цикла подготовки у квалифицированных борцов греко-римского стиля наблюдалось совершенствование технико-тактического мастерства.

Проведенные теоретическое и экспериментальное исследования, а также педагогическая работа позволяют сформулировать несколько рекомендаций по осуществлению тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля в годовом цикле подготовки:

1) на этапе совершенствования спортивного мастерства должен решаться в первую очередь вопрос формирования таких индивидуальных арсеналов борцов, использование которых позволило бы минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в борьбе ситуаций. С учетом этой задачи необходимо вести педагогический контроль, высшей оценкой в котором является способность успешно действовать во всех разделах борьбы;

2) при организации автономной подготовки целесообразно использовать круговую технико-тактическую тренировку с учебными местами, которые соответствуют каждому модельному взаимоположению. Данный метод дает возможность снизить негативный эффект предрасположенности каждого борца в вольных схватках применять только излюбленное положение;

3) эффективность тренировочной подготовки повышает частое использование игр, специально нацеленных на усвоение взаимных технических

элементов поединка. Наряду с комплексным совершенствованием техники и тактики использование такой игровой формы обучения в борьбе дает возможность конструировать впоследствии «двигательные фазы», которые свойственны действительной соревновательной схватке;

4) повысить результативность соревновательной деятельности на этапе спортивного совершенствования позволяет формирование индивидуальных технико-тактических арсеналов борцов на основе адаптации собственных технико-тактических действий:

- во-первых, к типовым динамическим ситуациям и особенностям вероятных противников, обладающих различными пропорциями и длиной тела;

- во-вторых, к особенностям различных захватов в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек;

- в-третьих, к типовым особенностям ведения схватки с противниками, использующими различные способы воздействия и стили борьбы.