

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Развитие силы в процессе подготовки борца

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Маркаряна Давида Сасуновича

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А Антипова

подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, к. м .н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Развитие силы в процессе подготовки борца .

Греко-римская борьба является очень популярным, развитым и доступным видом спорта в нашей стране. Так же одним из плюсов является, то что им можно заниматься с раннего школьного возраста. В процессе занятий борьбой, как и в любом виде спорта не обойтись без развития основных физических качеств. В борьбе комплекс хорошо развитых физических качеств является фундаментом всей подготовки спортсмена. Каждое качество вносит свой штрих в технику и ведение борьбы так к примеру без выносливости не обойтись, так как каждый поединок очень энергозатратный, координация необходима в процессе совершения бросков и приемов, так как в борьбе они состоят из сложных двигательных действий, так же не обойтись без быстроты потому как во время поединка все может решиться за минимальный промежуток времени благодаря скоростным и техничным действиям соперника. Ну и конечно же не обойтись без силы, чтобы оказать достойное сопротивление своему противнику необходимо иметь крепкие и сильные мышцы, так как почти все броски в греко-римской борьбе являются силовыми. И в целом более физически сильный спортсмен уже имеет явное преимущество перед соперником. Но не стоит и забывать про возрастные особенности спортсменов, в каждом возрасте присуще развитие конкретных физических качеств. Неправильные нагрузки могут привести к необратимым последствиям в здоровье спортсмена, в особенности это касается спортсменов раннего школьного возраста так как их организм является не сформированным. На основе этой особенности и было основано данное исследование.

Актуальность исследования: сила является основным физическим качеством в большинстве видах спорта. Для того чтобы провести схватку, спортсмену в первую очередь необходимо оказать физическое сопротивление противнику.

А для одержания победы в схватке необходимо провести как минимум несколько приемов или же контрприемов, в греко-римской борьбе практически все броски и и приемы рассчитаны на физически хорошо развитого спортсмена, поэтому без развитой физической силы сделать все это не получится.

Объект исследования - объектом исследования является учебно-тренировочный процесс атлетов, занимающихся греко-римской борьбой.

Предмет исследования - средства и методы их структура силовой тренировки, развитие такого физического качества как сила.

Методы исследования: метод анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогические тестирования, тестирование специальной силовой подготовки, педагогический эксперимент, физические исследования, а так же метод математико-статистической обработки данных.

Цель данной работы -разработка эффективной методики на развитие силы в процессе подготовки борцов.

Гипотеза исследования: состоит в том, что учебно-тренировочный процесс направленный на развитие силы у спортсменов, занимающихся борьбой, будет более продуктивным если: правильно распределять нагрузку и постепенно ее увеличивать, давать комплексы специальных упражнений. Учитывать физические и возрастные особенности атлетов. В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Разработать техническое средство для развития и контроля силы.
2. Определить значения показателя силы у борцов разного возраста и квалификации.
3. Разработать методику развития силы борцов.
4. Установить эффективность использования разработанной методики

развития силы.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы

СТРУКТУРА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ЮНОШЕЙ.

При подготовке юных борцов сильное внимание уделяется всесторонней физической подготовке и гармоничному развитию основных двигательных навыков. Чем больше развиты двигательные навыки и чем более многогранна физическая подготовка, тем выше потенциал спортсмена в овладении различными сложными элементами техники и тактики. Во время тренировочного процесса особое внимание уделяется силовой подготовке молодых бойцов. Тренеру часто приходится уточнять уровень и характер силовой подготовки борцов. В первую очередь нам нужно определить группы мышц, которые несут основную функциональную нагрузку при выполнении основных двигательных действий и на основании которых можно оценить силовую подготовку борца. Изучение этих групп мышц позволит выбрать наиболее эффективные средства и методы развития мышечной силы.

Сила является одним из главных двигательных навыков борца. Хорошо развитые основные мышцы и мышцы конечностей, а также высокий уровень силовой подготовки являются необходимыми условиями для сохранения здоровья и достижения высоких результатов во всех видах поединков. Как правило, недостаточное развитие опорно-двигательного и связочного аппарата не позволяет спортсмену полностью использовать свой технический и тактический потенциал, что приводит к перегрузкам и, как следствие, к серьезным травмам. В теории и практике спорта силовые тренировки являются основным инструментом для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении. В современном понимании это систематическая, хорошо продуманная программа тренировок, в которой спортсмен использует гантели, штанги, другие снаряды и гири, различные

средства укрепления и вес собственного тела для увеличения сопротивления во время различных движений тела или его частей.

Методы развития силы в греко-римской борьбе:

- 1. метод «максимальных кратковременных усилий»** организм спортсмена проходит преодоление максимального сопротивления и создает тем самым сильное сопротивление на раздражитель. кратковременный метод способствует развитию наиболее эффективного однократного максимального усилия
- 2. метод вариативного воздействия** метод вариативного воздействия дает возможность применить упражнения с разным направлением в одном занятии. И в каждом из случаев чередование упражнений с разным направлением воздействия может быть разным. Необходимо отметить, для достижения высокого эффекта при усовершенствовании специальной силы при использовании метода вариативного воздействия нужно не нарушать последовательность выполнения упражнений с разным направлением.
- 3. метод аналитического воздействия** характеризуется избирательной разработкой отдельных компонентов с конкретными физическими свойствами с сохранением общей специальной структуры движения. На последнее особенно стоит уделить внимание, так как только в этом случае можно развить мышцы, которые несут основную нагрузку в конкретном упражнении.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Экспериментальная часть педагогического исследования.

Исследование проводилось на базе «МУ ДО ЦВР» в г. Марксе на основе юношеской группы по греко-римской борьбе с сентября 2021 года по март 2022 года. Для проведения эксперимента было основано две группы:

1. Экспериментальная в количестве (8 человек)

2. Контрольная в количестве (8 человек)

Обе группы занимались по одной программе, но в экспериментальной группе на тренировках по «греко-римской борьбе» был применен комплекс физических упражнений, который направлен на развитие силы. В начале исследования контрольная и экспериментальная группы находятся на начальной стадии физической подготовки.

План по тренировкам который мы подготовили рассчитан на развитие силы у юношей 7-9 лет на начальном уровне спортивной подготовки в «греко-римской борьбе».

Педагогический эксперимент состоит из двух этапов:

На 1ом этапе - мы совершили анализ научно-методической литературы, так же были выявлены цель и задачи исследования, получена индивидуальная информация о каждом ученике, внедрен комплекс упражнений на развитие силы для экспериментальной группы. Было проведено оценивание результатов теста экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента. (приложение 1, 3).

На 2ом этапе - была организована оценка результатов теста экспериментальной и контрольной группы, в конце эксперимента (приложение 2, 4). Результаты педагогического исследования были засистематизированы,

описаны и обобщены, нами был совершен количественный и качественный анализ, сформированы выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Тренировки проходили три раза в неделю, длительность одного занятия составляла 90 минут

Целью данной работы является: выявить наиболее эффективные средства и

методы развития силы у мальчиков 7-9 лет на тренировках по «борьбе».

Для достижения нашей цели были определены следующие задачи:

1. Составить комплекс физических упражнений, которые направлены на развитие силы у мальчиков 7-9 лет на этапе начальной спортивной подготовки на занятиях по «борьбе»;
2. Провести анализ научно-методической литературы по текущей теме исследования;
3. Доказать экспериментально эффективность полученного комплекса физических упражнений, направленного на развитие силы у мальчиков возрастом 7-9 лет на этапе начальной подготовки на занятиях по «борьбе».

Для того чтобы решить данные задачи были использованы следующие методы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы. Во время процесса анализа литературных источников было обнаружено, что для развития

силы у мальчиков 7-9 лет на этапе начальной спортивной подготовки на тренировках по «борьбе» используют метод повторных упражнений, «ударный» метод, метод изометрических усилий, а также игровой и соревновательный

методы;

- педагогические тестирования;

- педагогический эксперимент;

- метод математико-статистической обработки данных.

При помощи анализа научно-методической литературы были выявлены анатомо-физиологические особенности школьников младших классов,

раскрыты основные средства и методы развития силы, а так же раскрыта суть методики развития силы. Данный метод был использован на первоначальном этапе исследований и он выступил в образе теоретической базы применения комплексов физических упражнений на практике.

Для того, чтобы определить уровень силовых способностей были применены следующие тесты:

Тестовое упражнение	Методика выполнения
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Ребята должны принять исходное положение туловища упор лежа и выполнить сгибание-разгибание до предела.
Сгибание-разгибание рук в висе.	Юноши находясь на перекладине должны совершить сгибание-разгибание рук максимальное количество раз.
Выпрыгивания вверх:	Юношам дано 3 попытки для того чтобы совершить выпрыгивание вверх из положения полного приседа(результат измеряется в сантиметрах)
Бросок набивного мяча из положения сидя	Ученикам дается 3 попытки чтобы выполнить бросок набивного мяча из положения сидя(масса мяча равна одному килограмму, результат аналогично предыдущему упражнению измеряется в сантиметрах)

Педагогический эксперимент был проведен с целью определить эффективность данного комплекса упражнений, направленного на развитие силы у мальчиков 7-9 лет на занятиях по «борьбе».

Контрольная группа проводила тренировки по общепринятой методике.

Тренировки экспериментальной группы содержали в себе комплекс упражнений, направленных на развитие силы у мальчиков на этапе начальной спортивной подготовки на занятиях по «борьбе»

Комплекс упражнений, в период исследования, проводились три раза в неделю. Один раз в неделю проводились тренировки с использованием специальных тренажеров и методов тренировок, включающих в себя упражнения, направленные на развитие силы и совершенствования технических элементов:

В выходные дни запланирован активный отдых, который включал в себя, поход в бассейн, прогулки на лыжах, занятия подвижными играми.

Экспериментальная группа включала в себя совсем другую систему тренировок:

День недели	Содержание работ на данный день
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> - подготовительная часть: разминка (ОРУ); - основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических; - заключительная часть: учебная или подвижная игра
Вторник	- активный отдых
Среда	<ul style="list-style-type: none"> - подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения); - основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; - заключительная часть: учебная или подвижная игра
Четверг	- активный отдых
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> - подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения); - основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; - заключительная часть: занятие на специальных тренажерах
Суббота	- активный отдых
Воскресенье	- пассивный отдых

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Нашей целью являлось, выявить в эксперименте наиболее эффективные средства и методы развития силы у мальчиков на занятиях по «борьбе».

Контролирование общей физической подготовки у юных борцов проводилось в целях объективной количественной оценки силы. Педагогическое исследование позволяет контролировать уровень физических качеств и позволяет иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки учеников. Помимо того есть возможность отследить динамику изменений показателей у юных учеников.

В начале и конце учебного года было проведено тестирование для оценивания развития силы у контрольной и экспериментальной группы. Все протоколы исходного исследования представлены в приложениях.

Тесты	Сентябрь		Март	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6	5	8	10
Сгибание-разгибание рук в висе, кол-во раз	2	3	3	6
Выпрыгивания вверх	23	27	28	34
Удары набивным мячом	2	3	3	4

из положения сидя				
Удары Баскетбольным мячом в стену	4	5	3	7

Подводя итог оцениванием, итоговые результаты совершенствования силы экспериментальной и общей группы при проведении сравнения показателей начала и конца педагогического эксперимента, в протоколе было зафиксировано повышение качества результатов по каждому из показателей упражнений тестов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате нашего исследования мы выявили наиболее эффективные средства и методы развития силы. Составленный нами комплекс спортивных упражнений показал наглядно нам свою эффективность. Улучшение результатов можно наблюдать в каждом тестовом упражнении. В процессе анализа иных исследований было аналогично обнаружено, что специально подобранные упражнения положительным образом влияют на итоговый результат подготовки спортсмена, а так же при достижении высоких результатов. Эффективный подбор правильных средств и методов для развития определенных физических качеств практически на постоянной основе являются актуальной проблемой, так как они в свою очередь дают возможность поднять уровень тренировочного процесса спортсмена и в свою очередь разнообразить его. Во время подбора упражнений мы так же опирались на возрастные анатомические особенности участников эксперимента, так как понимали что несем ответственность за здоровье ребят, мы старались излишне не нагружать молодой организм и проявляли

индивидуальный подход к каждому ребенку. Моей личной целью было глубоко вовлечь молодых ребят в данный вид спорта и разбудить в них интерес и стремление к постоянному улучшению личного результата. Некоторые участники контрольной группы к концу эксперимента обзавелись особой мотивацией догнать по физическим показателям экспериментальную группу у этих ребят начал проявляться спортивный характер и интерес к достижению лучших результатов, стоит надеяться что этот азарт будет сопровождать их долгое количество времени и приведет к достижению высоких спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аванесян Г.М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян // Спортивный психолог. – М., 2017. – С. 6-9.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 304 с.
3. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2016. – 220 с. : ил.
4. Бектурганов О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: автореф. дис. канд. пед. наук / О.Е. Бектурганов. – Алматы, 2016. – 26 с.
5. Волков Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №3. – с.15-21
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
9. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
10. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
11. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
12. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
13. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
14. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
17. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
18. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.

19. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
20. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
21. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
22. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
23. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
24. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
25. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
26. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. - М.: Юрайт, 2017. - 191 с.
27. Байдавлетова И.И. Лечебная физкультура при ожирении // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2015. - № 47. - С. 177-180.
28. Жукова Т.В., Белик С.Н., Харагургиева И.М., Аветисян З.Е., Кононенко Н.А. К вопросу о рациональном питании студентов // Синергия Наук. - 2017. - № 16. - С. 725-731.
29. Мирзоев О.М.О. Легкоатлетический спорт в олимпийском году: бег на короткие дистанции, эстафетный и барьерный бег // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11. - С. 184-194.

30. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2018. - 424 с.
31. Сысоев С.П. Уровень физического развития студентов при различных двигательных режимах // Альманах мировой науки. - 2016. - № 2-2. - С. 85-87.
32. Физическая культура / Под ред. М.Я. Вилянского. - М.: Кнорус, 2018. - 424 с.