

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

**«Совершенствование технического мастерства борца
греко-римского стиля 16-17 лет»**

студентки 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Раджабов Далгат Магомедалиевич

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Николаев Д.В.

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Беспалова Т.А.

Саратов 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Техника – это основа мастерства в спортивной борьбе, она во многом определяет ее возможности, что вызывает значительный интерес специалистов к проблемам вопроса технической подготовки борцов греко-римского стиля. В спортивной борьбе выделяют атакующие, контратакующие, защитные и другие действия. Атакующие действия служат основным средством достижения победы в спортивном поединке.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка борца проявляется в его атакующих действиях, от степени совершенства которых зависит успех выступления спортсмена на соревнованиях. Итак, атакующие действия в греко-римской борьбе служат своеобразной призмой, через которую преломляются все стороны подготовки спортсменов

Исследование техники борьбы рядом специалистов было направлено на изучение рациональной структуры атакующих действий. Это дало возможность разработать средства и методы обучения различным приемам. Однако рациональная структура атакующих действий еще не может быть критерием технического мастерства борца. Только реализация приемов в сложных условиях спортивного поединка с целесообразным изменением движений, необходимых для сохранения их эффективности, обеспечивает достижение высокого спортивного результата, на что указывают исследователи в своих работах. Для внесения необходимых коррекций в атакующее действие или для перехода на выполнение нового приема борец должен при остром дефиците времени оценить несогласованность ожидаемого и действительного результата движения, уметь создавать в этой обстановке удобные, выгодные для себя моменты и использовать их на свою пользу. Поэтому эффективность атакующих действий в спортивной борьбе во многом зависит от способностей спортсменов оценивать сформированную

в ходе выполнения движения ситуацию и вносить в выполняемый прием необходимые изменения, которые позволяют достичь желательного результата. Из этого видно, что борец не только должен хорошо производить атакующие действия, но и в минимальный отрезок времени оценить обстановку, принять правильное решение и быстро действовать.

Таким образом, актуальность исследования продиктована недостаточной изученностью данного вида спорта с позиций практического построения более эффективной системы подготовки спортсменов высокой квалификации и ее контроля с помощью получения информативных показателей физической и технической подготовленности.

Объект исследования. тренировочный процесс спортсменов 16-17 лет, специализирующихся в греко-римской борьбе.

Предмет исследования. показатели технических действий борцов греко-римского стиля и их совершенствование в течение экспериментальной подготовки.

Цель исследования. выявление показателей, характеризующих технические действия борцов высокой квалификации греко-римского стиля 16-17 лет и проверка совершенствования технического мастерства в течение экспериментального периода подготовки.

Рабочая гипотеза. Двигательный навык будет формироваться с меньшим количеством ошибок, если повторное выполнение технического действия будет происходить в оптимальные, наиболее благоприятные сроки для отдельного спортсмена, определенные на основе его индивидуальных особенностей.

Задачи исследования.

- 1 осуществить анализ материалов литературных источников по теме исследования;
- 2 определить показатели, характеризующие технические действия борцов высокой квалификации греко-римского стиля;

3 экспериментально установить степень совершенствования технического мастерства в подготовительном периоде борцов греко-римского стиля.

В исследовании были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; опрос; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Структура бакалаврской работы:

Состоит из введения, трех разделов, выводов, практических рекомендаций, списка использованных литературных источников. Материалы исследования изложены на 49 страницах печатного текста. Список использованных литературных источников включает 40 наименования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

По классификации, техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

- стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая;
- передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием;
- дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную;
- повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках;
- упоры, нырки, уклоны;
- захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие;

– падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера;

– страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Результаты экспериментальных исследований техники греко-римской борьбы позволили приступить к осуществлению программ дальнейшего совершенствования как технического мастерству спортсменов, так и самого тренировочного процесса, в первую очередь, в направлении его интенсификации за счет оптимизации педагогических влияний и повышения качества информационного обеспечения.

Проведенные исследования позволяют внести в содержание существующей программы подготовки изменения, которые включают такую основную последовательность действий тренера и спортсмена при направленном формировании и совершенствовании исследуемых навыков и технических действий:

1) определяются важнейшие (критериальные) биодинамические характеристики исследуемых физических упражнений (двигательных действий);

2) регистрируются изменения в биомеханических свойствах мышц под воздействием применяемых упражнений;

3) разрабатывается биомеханическая модель исследуемых упражнений;

4) разрабатывается программа двигательного совершенствования борцов греко-римского стиля;

5) разрабатывается программа педагогического контроля;

6) процесс подготовки контролируется по специальной целевой программе, которая разрабатывалась на основе использования известных дидактичных принципов, характеристик техники и закономерностей системно-интегрирующей организации педагогического процесса.

Целевые педагогические программы строились с учетом заданий двигательного совершенствования борцов греко-римского стиля. Целевая программа двигательного совершенствования включала элементы внутренней структуры движений, которые раскрывают биодинамику опорных взаимодействий и мышечных напряжений. В ходе ее реализации спортсменам предлагались специальные упражнения, позволяющие совершенствовать механизмы отталкивания от опоры, ставились задания – часть в ходе тренировки достичь необходимых биодинамических показателей. На этапе прохождения этой программы предъявлялись высокие требования к организации и проведению оперативного педагогического контроля.

Результаты исследований подтвердили эффективность выдвинутых положений. Спортсмены, которые производили данные технические действия, информировались о количественных характеристиках двигательных действий и о недостатках. Количественная информация об элементах техники позволила спортсменам получить более четкое отображение основных механизмов выполнения ими тех или других движений. Борцы греко-римского стиля могли по срочной обратной связи самостоятельно контролировать биодинамические характеристики технических действий. В тренировочных условиях групповых занятий под руководством тренера, у них значительно быстрее происходил процесс совершенствования технических действий.

Для эффективного совершенствования технических действий использовалась программа подготовки, основанная на известных дидактичных принципах построения и подбора упражнений, которые характеризуются определенными закономерностями. Содержательная часть процесса специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля разрабатывалась на основе результатов проведенных исследований. Основные элементы техники и технических приемов включались в каждое учебно-тренировочное занятие, используя при этом во время разминки, к максимуму, снизив в них содержание так называемых общеразвивающих упражнений и, заменив их упражнениями, которые специально подводят и имитируют необходимые технические действия. В ходе выполнения работы применялась тренировка для достижения намеченных силовых показателей опорных реакций спортсменов. Для этого, в частности, использовались такие упражнения, как:

– разбег из низкого старта с максимальным отталкиванием толчковой ногой (внимание на отталкивание и разгибание коленного сустава);

– выпрыгивание из средней стойки, в длину на одной ноге;

- выпрыгивание с гирей дозированной массы – гиря находится за спиной или впереди;
- запрыгивания на скамью (отталкиваться толчковой ногой);
- выбег из положения низкого старта, с резиновым амортизатором, привязанным за спину (на максимальное расстояние);
- атака шагом, с выносом маховой ноги вперед;
- атака за световым, звуковым, тактильным раздражителем;
- встреча набивного мяча маховой ногой;
- выпрыгивание на одной ноге – "конек";
- из исходного положения оттолкнуться максимально сильно от опоры;
- специальные упражнения, направленные на развитие нижних конечностей (приседание со штангой на груди и плечах; выпрыгивание со штангой на плечах; в полуприседы, полном присесте, с места, в движении, на одной ноге, двух ногах, прыжки вперед и в стороны с партнером или со штангой на плечах);
- для мышц-разгибателей спины (наклоны со штангой на плечах;
- повороты со штангой на плечах; подъем партнера из партера).

В ходе эксперимента было установлено, что успешному усвоению исследуемых технических действий способствуют упражнения, которые воссоздают навыки и позволяют спортсменам действовать на полную силу. К ним относятся упражнения с отягощениями, резиновым "амортизатором", применяемые для развития разных групп мышц, для приведения их к такому состоянию, которое характеризуется установленными биомеханическими характеристиками.

Состав технических действий в греко-римской борьбе на современном этапе ее развития.

На современном этапе развития технический арсенал греко-римской борьбы достаточно богат и разнообразен. Но на сегодняшний

день одни приемы выполняются более часто, другие – нет, одни технические действия более эффективные, другие – нет.

Нами для определения более эффективных и чаще употребляемых приемов были выполнены педагогические наблюдения соревновательной деятельности. Наблюдения проводились на соревнованиях от чемпионата города к чемпионату страны.

Определялись количество технических действий на каждой минуте соревновательной схватки, оценивались также наиболее производимые технические действия. В результате проведенных исследований было установлено, что в соревновательном составе техники греко-римской борьбы преобладают атакующие действия.

Педагогические наблюдения показали, что в это время наиболее чаще применяемыми техническими действиями являются: бросок через спину (26%), бросок через плечи (33%), бросок через грудь (28%). Эффективность применения данных технических действий был соответственно: 52, 61, 67% (табл. 1). В результате проведенных наблюдений были обнаружены следующие показатели и закономерности структуры техники греко-римской борьбы: из 97 попыток, как правило, наблюдается около 57-результативных; самыми распространенными приемами при этом являются такие как: бросок через спину, бросок через бедро, бросок через плечи, бросок через грудь. Все эти приемы в среднем имеют стабильную эффективность сверх 50%, что свидетельствует о достаточной возможности эффективного и стабильного выполнения в соревновательной практике. Полученные данные дают основание признать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными приемами греко-римской борьбы. Это также позволяет сделать вывод, что спортсмены, владеющие в совершенстве этими приемами, могут с большой степенью вероятности претендовать на успех в поединках при правильном их использовании.

Таблица 1 - Количественные показатели, которые характеризуют соревновательную деятельность спортсменов на современном этапе развития греко-римской борьбы

Название технического действия	Кол-во попыток	Количество эффективности Действий	Коэффициент эффективности	% от общего количества приемов
Бросок через спину	29	15	52	26
Бросок через бедро	13	7	54	12
Бросок через плечи	31	19	61	33
Бросок через грудь	24	16	67	28
ОБЩИЙ ИТОГ	97	57	58	100

Показатели совершенствования технического мастерства борцов греко-римского стиля в течение экспериментального периода подготовки.

Различные рекомендации предлагаются специалистами относительно управления состоянием тренированности и контроля различных характеристик в борьбе. Полагаясь на приведенные разработки, с 1 марта 2022 года до 1 мая 2022 года проведен педагогический эксперимент на учебно-спортивной базе комплексной детско-юношеской спортивной школы в р. п. Озинки при помощи тестирования, где приняли участие 12 борцов высокой квалификации(КМС). 16-17 лет. Так же проведен педагогический эксперимент. У спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе зафиксировано улучшение характеристик отдельных технических элементов.

У спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе зафиксированы показатели отдельных технических элементов. Контрольные нормативы включали:

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.

Данные тестирования приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели совершенствования технического мастерства борцов греко-римского стиля в течение экспериментального периода подготовки (n=12)

Контрольные нормативы	начало подготовительного периода	окончание подготовительного периода	%
	X ₁	X ₂	
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (секунд)	12,45	10,91	12
забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (секунд)	16,32	14,87	9
15 – влево, 15 – вправо (секунд)	43,42	38,79	11
перевороты на мосту 15 раз (секунд)	24,47	22,98	6
10 бросков манекена прогибом (секунд)	26,83	24,56	8

Из данных табл. 2 видно, что показатели совершенствования технического мастерства борцов греко-римского стиля в течение экспериментального периода подготовки получили улучшение. Так, результаты контрольного норматива «5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п.» от 12,45 с в начале подготовительного периода улучшились до 10,91 с по его окончании, что отобразило прирост на 12%. В забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 15 – влево, 15 – вправо результаты улучшились от 16,32 с и 43,42 с соответственно до 14,87 с и 38,79 с (9% и 11%). В переворотах на мосту 15 раз время фиксировалось от

24,47 с в начале подготовительного периода до 22,98 с по его окончании, что отобразило прирост на 6%. Тестирование 10 бросков манекена прогибом установило временную отметку в 26,83 с в начале эксперимента и 24,56 с по его завершении с приростом на уровне 8%.

Проведенные исследования подтвердили эффективность предложенного подхода, показали, что он позволяет значительно повысить качество тренировочного процесса. Такой способ реализации информационной структуры спортивной тренировки в условиях программно-целевой формы ее организации предусматривает четкую разработку программы каждого исследуемого движения или технического действия в целом.

В ходе эксперимента было установлено, что успешному усвоению исследуемых технических действий способствуют упражнения, которые воссоздают навыки и позволяют спортсменам действовать на полную силу. К ним относятся упражнения с отягощениями, резиновым "амортизатором", применяемые для развития разных групп мышц, для приведения их к такому состоянию, которое характеризуется установленными биомеханическими характеристиками.

Экспериментально установлена степень совершенствования технического мастерства в подготовительном периоде борцов греко-римского стиля. Так, результаты контрольного норматива «5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.» отобразили прирост на 12%. В забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 15 – влево, 15 – вправо улучшение выявлено на 9% и 11% соответственно. В переворотах на мосту 15 раз время фиксировалось от 24,47 с в начале подготовительного периода до 22,98 с по его окончании, что отобразило прирост на 6%. Тестирование 10 бросков манекена прогибом определило временную отметку в 26,83 с в начале эксперимента и 24,56 с по его завершении с приростом на уровне 8%.