

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«Развитие технического мастерства борцов греко-римского
стиля в возрасте 15-16 лет»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Раджабов Далгат Магомедалиевич

Научный руководитель

кан. пед. наук, доцент

Николаев Д.В.

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

Беспалова Т.А.

подпись, дата

Саратов, 2025 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность: 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 15-16 лет, специализирующихся в греко-римской борьбе.

Цель исследования: выявление показателей, характеризующих технические действия борцов высокой квалификации греко-римского стиля 15-16 лет и проверка совершенствования технического мастерства в течение экспериментального периода подготовки.

Гипотеза: Двигательный навык формируется более эффективно и с меньшим количеством ошибок, если повторять техническое действие в те периоды, которые лучше всего подходят конкретному спортсмену, исходя из его индивидуальных особенностей.

Задачи исследования:

- осуществить анализ материалов литературных источников по теме исследования;
- определить показатели, характеризующие технические действия борцов высокой квалификации греко-римского стиля;
- экспериментально установить степень совершенствования технического мастерства в подготовительном периоде борцов греко-римского стиля.

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

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; опрос; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Структура и объем квалификационной 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.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БОРЬБЕ

Технические действия в спортивной борьбе

Технические действия в спортивной борьбе — это совокупность осознанных двигательных актов, выполняемых с целью достижения тактического преимущества, оценки или победы над соперником. Они формируют основу соревновательной деятельности и служат главным критерием уровня подготовки борца.

Цели технических действий Технические действия направлены на:

- выполнение результативного приёма (бросок, переворот, удержание);
- создание или использование тактического преимущества;
- нейтрализацию атаки соперника;
- переход из защиты в контратаку;
- контроль соперника в партере или стойке.

Даже простые движения в спортивной борьбе требуют скоординированной работы многих органов тела, действия которых регулируются центральной нервной системой. На начальном этапе анализа важно рассмотреть внешнюю структуру движений и оценить их рациональность с позиций механики, не углубляясь в физиологические процессы, такие как работа мышц, уровень усталости, тренированность или функциональное состояние организма. Мышечные движения в борьбе отличаются сложностью и зависят от определённого набора мышц, активность которых постоянно меняется в ходе выполнения приемов. Однако изучать отдельно каждую мышцу в действии практически невозможно и

нецелесообразно, поскольку в технических движениях для анализа важнее учитывать направление, силу и результативность движения, чем работу каждой мышцы в отдельности.

— Атакующие: броски, перевороты, накаты, удержания.

— Защитные: уходы, блокировки, освобождение от захвата.

— Контратакующие: ответные приёмы, выполняемые в момент атаки соперника.

По положению:

— В стойке:

- захваты (за туловище, пояс, руки);
- броски (через спину, через грудь, через плечо);
- подьёмы с последующим броском;
- выталкивание соперника за пределы ковра.

— В партере:

- перевороты (за руку, за корпус, комбинированные варианты);
- удержания;
- накаты;
- подьём и проведение амплитудного броска из партерного положения.

Таким образом, при анализе активных сил, действующих в борьбе, принимаются во внимание сила мышечных сокращений и инерционное сопротивление тела. Эти силы вызывают изменения в положении частей тела борца, которые с механической точки зрения можно рассматривать как систему рычагов. При этом отдельные участки тела (например, голова, бедро, предплечье, рука, туловище) условно принимают за постоянные величины, несмотря на их пластичность и способность к изменению формы.

Влияние соревновательных условий на структуру технических действий борцов

Технические действия в спортивной борьбе формируются в процессе тренировок, но проявляются и оцениваются только в условиях соревнований. Именно соревновательная обстановка определяет степень эффективности,

вариативность и устойчивость технических навыков. Под действием времени, противодействия соперника, судейских решений и эмоционального напряжения структура приёмов может существенно изменяться.

Совершенствование эффективности и качества исполнения технических действий в борьбе должно в первую очередь строиться на укреплении и повышении устойчивости двигательных навыков к различным внешним и внутренним сбивающим факторам. Только тогда, когда борец демонстрирует стабильность результатов и способность эффективно действовать при любых препятствиях в условиях соревнований, можно говорить о достижении высокого уровня технического мастерства. Важно, чтобы спортсмен умел быстро принимать правильные решения и корректировать свои действия в ответ на действия соперника.

Понятие соревновательных условий Соревновательные условия включают в себя:

- физическое и психоэмоциональное состояние спортсмена; - уровень подготовки и тактика соперника;
- степень важности соревнования (турнир, отбор, финал и др.);
- уровень судейства и правила текущего регламента;
- ограниченность времени схватки и счёт;
- внешний шум, публика, атмосферное давление и др.

Эти факторы могут модифицировать поведение борца, в том числе структуру выполнения технического действия, его динамику, выбор, частоту и даже намерение применить приём.[17,18]

Основные педагогические методики в обучении и совершенствовании борцов техническим действиям

Обучение и совершенствование технических действий — один из важнейших компонентов подготовки борцов, особенно в возрастной группе 15–16 лет. Именно в этом возрасте формируется двигательная база,

закладываются прочные технические навыки, способные эффективно реализовываться в условиях сопротивления соперника и соревновательного стресса.

Применение научно обоснованных педагогических методик позволяет:

- ускорить процесс освоения приёмов;
- повысить качество их выполнения;
- сформировать устойчивые двигательные навыки;
- развить адаптивность техники в нестандартных условиях схватки.

В течение многих лет вопросы техники и тактики борьбы изучались и совершенствовались преимущественно с помощью педагогических наблюдений и накопленного практического опыта тренеров и спортсменов. Такие методы позволяли только визуально представлять себе форму отдельных технических действий и движения. Подобным образом работали многие специалисты и практикующие тренеры. Однако начиная с пятидесятых годов акцент всё больше смещается в сторону экспериментальных исследований, направленных на глубокий научный анализ различных аспектов подготовки борцов.

Значительную роль в эффективном построении тренировочного процесса играет правильное соотношение физических упражнений, направленных на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости спортсменов на разных этапах их подготовки. Биохимические исследования показали, что при тренировках в первую очередь увеличиваются биохимические показатели, связанные с аэробными процессами — то есть с развитием выносливости. Уже на этой базе начинают улучшаться параметры, отвечающие за анаэробные возможности организма, что напрямую связано с развитием быстроты. Отсюда следует, что развитие быстроты напрямую связано с уровнем общей выносливости. Без достаточной выносливости невозможно выдерживать большие тренировочные нагрузки, необходимые для увеличения скоростных способностей. При низком уровне анаэробного потенциала организма

интенсивность и продолжительность скоростно-силовых упражнений должны наращиваться поэтапно.

Для оценки энергетических характеристик таких упражнений используются два основных показателя:

1. Анаэробная мощность (максимальная). Это наивысшая мощность, которую человек может поддерживать лишь в течение нескольких секунд. Данная работа обеспечивается почти полностью за счёт анаэробного расщепления мышечных фосфагенов — в первую очередь АТФ и КФ (креатинфосфата). Поэтому именно запасы этих веществ и скорость их использования определяют показатель максимальной анаэробной мощности. Яркими примерами упражнений, где решающим фактором выступает анаэробная мощность, являются короткие спринты и прыжки.

2. Анаэробная ёмкость (максимальная). Для определения этого показателя чаще всего используется величина максимального кислородного долга — то есть наибольшее количество кислорода, потребляемое после выполнения работы максимальной интенсивности и продолжительности (от 1 до 3 минут). Это обусловлено тем, что большая часть избыточного кислорода, поглощённого после нагрузки, идёт на восстановление запасов АТФ, КФ и гликогена, которые были использованы в ходе анаэробных процессов во время самой работы. Такие факторы, как уровень катехоламинов в крови, повышенная температура тела и увеличенное потребление кислорода, часть — сокращающимся сердцем и дыхательными мышцами, также могут быть причиной повышенной скорости потребления кислорода во время восстановления после тяжелой работы.

Поэтому имеется лишь умеренная связь между величиной максимального долга и максимальной анаэробной емкостью.

В среднем максимальный кислородный долг у спортсменов значительно выше, чем у людей, не занимающихся спортом. У мужчин-спортсменов он достигает 10,5 л (около 140 мл/кг массы тела), а у женщин — 5,9 л (примерно 95 мл/кг). Для неспортивных людей эти значения

существенно ниже: у мужчин — 5 л (68 мл/кг), у женщин — 3,1 л (50 мл/кг). У ведущих представителей скоростно-силовых видов спорта максимальный кислородный долг может достигать до 20 л. Этот показатель крайне вариативен и служит точным критерием оценки результатов.

Алактатная (быстрая) часть кислородного долга соответствует объёму анаэробной (фосфагенной) энергии, необходимой для выполнения очень кратковременных скоростно-силовых усилий. Величина «фосфагенной фракции» обычно составляет около 100 ккал/кг массы тела или 1,5–2 л кислорода, но благодаря тренировкам такого типа может увеличиться в 1,5–2 раза.

Наибольшая, или медленная, фракция кислородного долга образуется после упражнений предельной продолжительности (несколько десятков секунд) и связана с анаэробным гликолизом, в ходе которого формируется молочная кислота (лактаcidный кислородный долг). Эта часть используется для выведения молочной кислоты: она превращается в CO_2 и H_2O , а также участвует в ресинтезе гликогена.

Максимальная лактаcidная ёмкость у молодых нетренированных мужчин составляет примерно 200 ккал/кг массы тела (при максимальной концентрации молочной кислоты в крови $\approx 120 \text{ мг}\%$ или 13 ммоль/л). У спортсменов скоростно-силовых специализаций показатель может возрастать до 250–300 $\text{мг}\%$ молочной кислоты в крови, что соответствует гликолитической (лактаcidной) ёмкости 400–500 ккал/кг.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

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

Каждый вид единоборств, включая греко-римскую борьбу, включает широкий спектр технических действий. На их набор преимущественно

вливают два фактора: двигательные возможности самих спортсменов и действующие правила соревнований. Эти условия накладывают определённые рамки, но даже с учетом ограничений греко-римская борьба располагает внушительным, не до конца изученным техническим арсеналом. Его состав и структура настолько многообразны, что до сих пор не удаётся полностью их описать и систематизировать.

Потенциальное общее количество технических действий можно выразить через понятия «объём» и «состав». Однако целью данного исследования не являлся полный подсчёт всех элементов техники. Анализировался только соревновательный объём технических действий и их структура. Такой подход даёт возможность выделить наиболее актуальные на современном этапе приёмы для дальнейшего углублённого анализа и разработки специализированных программ силовой подготовки спортсменов.

Следует отметить, что объём техники, используемый непосредственно в соревнованиях, как правило, гораздо меньше всего арсенала доступных борцу действий. Это объясняется тем, что в соревновательных условиях спортсмены испытывают высокое физическое и психологическое напряжение, что снижает надёжность управления движениями. Хорошо подготовленные борцы это понимают и осознанно стараются не рисковать, так как любая техническая ошибка может привести не только к потере баллов, но и к проигрышу всей встречи.

Однако меньший соревновательный объём вовсе не означает, что спортсмены владеют ограниченным числом приёмов. Суть в том, что выбор действий на соревнованиях определяется также тактическими рассуждениями как самих борцов, так и их тренеров. В зависимости от уровня соревнований и ответственности спортсменов чаще всего использует только те технические действия, которые максимально надёжны, то есть практически гарантируют успех.

К этому добавляется и стремление снизить риск — выбираются такие приёмы, после неудачи в которых спортсмен не оказывается в уязвимом

положении и сохраняет хорошие шансы на победу. Кроме того, немаловажную роль играет эстетическая привлекательность действий: красота и чистота исполнения в греко-римской борьбе оцениваются судьями и могут приносить дополнительные баллы, что также влияет на выбор приёмов борьбы в рамках соревнований.

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 прогибом (18%), бросок через плечи (27%), бросок через грудь (23%) и перекатывания в партере(22%).

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 сентября 2024 года до 1 мая 2025 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). 15-16лет. 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:

10-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 10 – влево, 10 – вправо;

перевороты на мосту 15 раз;

10 бросков манекена прогибом.

Из данных 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 22 с в начале подготовительного периода улучшились до 20 с по его окончании, что отобразило прирост на 9%. В забегах на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 10 – влево, 10 – вправо результаты улучшились от 32 с и 86 с соответственно до 28 с и 77 с (13% и 10%). В переворотах на мосту 15 раз время фиксировалось от 34 с в начале подготовительного периода до 32 с по его окончании, что отобразило прирост на 6%. Тестирование 10 бросков манекена прогибом установило временную отметку в 36 с в начале эксперимента и 34 с по его завершении с приростом на уровне 5%.

Исходя, из данных проведенного исследования, можно сделать вывод, что в течение экспериментального периода подготовки у борцов греко-римского стиля произошло совершенствование технического мастерства.

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 9%. В забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 10 – влево, 10 – вправо улучшение выявлено на 13% и 10% соответственно. В переворотах на мосту 15 раз отобразило прирост на 6%. Тестирование 10 бросков манекена прогибом отобразил по его завершении с прирост на уровне 5%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ специальной литературы показал, что подготовка борцов высокой квалификации греко-римского стиля отличается выраженной специализацией тренировочного процесса, а силовая сторона является основным компонентом всех периодов спортивной подготовки. Установлено, что в теории и методике современной греко-римской борьбы до настоящего

времени не сформирована единая система специальной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2.Педагогические наблюдения показали, что структура технического арсенала современной греко-римской борьбы отличается большой разнообразностью двигательных действий. Общий объем соревновательной техники составляет в среднем около 103 действий, наиболее эффективными является: бросок через спину (26%), бросок через плечи (33%) и бросок через грудь (28%) от общего объема использованных технических действий в соревновательной деятельности.

3.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 9%. В «забеганиях на мосту: 5 – влево, 5 – вправо и 10 – влево, 10 – вправо» улучшение выявлено на 13% и 10% соответственно. В «переворотах на мосту 15 раз» – 6%. Тестирование 10 бросков манекена прогибом определило прирост на уровне 5%.