

ОТЗЫВ

научного руководителя
на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического университета
им. В.П. Астафьева»
Корнева Ивана Сергеевича

«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ»

Иван является студентом 4 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, мастер спорта России по греко-римской борьбе.

С первого курса ведет научные исследования по проблеме формирования функциональной подготовленности борцов греко-римского стиля. За время обучения Иван неоднократно участвовал в конференциях, где представлял результаты своих исследований. Им изучены на основе анализа литературных источников структура и содержание функциональной подготовленности борцов и особенности проявления составляющих ее компонентов.

Особенность работы И. Корнева заключается в том, что им выявлены эффективные упражнения для повышения уровня специальной работоспособности борцов в условиях изменившихся правил проведения соревнований, разработана программа, включающая в себя задания, распределенные в недельный цикл тренировок. В ходе экспериментальной работы доказана эффективность предложенной программы, которая может быть использована в учебно-тренировочном процессе спортсменов любого стиля борьбы, а также адаптирована для подготовки начинающих борцов.

Работать с Иваном было нелегко, потому что каждое задание он тщательно и серьезно обдумывал, однако он всегда ответственно относился к поставленным задачам и выполнял их.

Работа И.С. Корнева является законченным научным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 – физическая культура, профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.



Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент

Н.В. Полева Н.В. Полева

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева»

Корнева Ивана Сергеевича

**«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ»**

Данная тема выпускной квалификационной работы является актуальной в связи с тем что, выступлениях российских борцов греко-римского стиля последнее время наблюдается некоторая нестабильность, что связано, скорее всего, с недостатками в методике тренировки, не учитывающими современные подходы к процессу подготовки борцов греко-римского стиля.

Выпускной квалификационной работа состоит из введения, трех глав, практических рекомендаций, выводов и списка литературы.

В первой главе автор дает характеристику функциональной подготовки борцов. Исследуя этот вопрос, Иван Сергеевич знакомит нас с основными показателями, особенностями, средствами и методами повышения функциональной подготовки борцов. Детально анализирует понятия о функциональной подготовке, а также методы исследования в спортивной борьбе.

Во второй главе, Корнев И.С. достаточно подробно описывает все этапы выпускной квалификационной работы, включающие в себя: анкетирование, наблюдение и педагогический эксперимент, контрольные упражнения, позволяющие отследить эффективность включенного в тренировочный процесс комплекса упражнения. Полученные данные были проанализированы методом математической обработки результатов.

К положительным сторонам рецензируемой работы следует отнести анализ проблемы, что борцы «пассивно» проводят схватки на соревнованиях, выявленной посредством анкетирования и наблюдения.

Выпускная квалификационная работа И. С. Корнева на тему «Повышение специальной работоспособности юных борцов греко-римского стиля» соответствует требованиям, предъявленным к выпускным квалификационным работам, и заслуживает оценки «отлично».

Дипломная работа студента выполнена в соответствии с рекомендациями и требованиями по оформлению дипломных работ вузов. В работе есть логичность изложения анализа, изложенный текст в исследовании полностью соответствуют названием разделов.

Ст. преподаватель кафедры
теоретических основ физического
воспитания



Копылов А. В.

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата загрузки: 13.10.2015 10:41:16
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 36
 Имя исходного файла: 05-Корнев.doc
 Размер текста: 235 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 61604
 Слов в тексте: 6939
 Число предложений: 317



Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 10:41:16 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 65.22%
 Заимствования: 34.78%
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 65.22%
 Заимствования: 34.78%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
3.64%	[1] Дзюдо. Система и борьба: учебник	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.54%	[2] ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ (САМБО И ДЗЮДО)	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
3.51%	[3] Борьба греко-римская	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.48%	[4] Роль координационных способностей в греко-римской борьбе. Диплом. Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.74%	[5] БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ БИОЭНЕРГЕТИКИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.36%	[6] Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.31%	[7] Скачать бесплатно	http://refland.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.25%	[8] ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.19%	[9] ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.14%	[10] СРАВНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.11%	[11] Koleda.pdf	http://elib.bsu.by	01.05.2014	Модуль поиска Интернет
1.79%	[12] Борьба	http://data.lesgaft.spb.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.78%	[13] за 1925-2004 гг.	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.67%	[14] ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.55%	[15] Развитие специальной выносливости у юных борцов	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.42%	[16] ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.18%	[17] ДИАГНОСТИКА ТРЕНИРОВАННОСТИ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.14%	[18] РЕАЛИЗАЦИЯ АНАЭРОБНОГО ГЛИКОЛИТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК ФАКТОР СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С. Ярыгина
Кафедра теории и методики борьбы
Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы

Д.Г. Миндиашвили

«13» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ
ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Выполнил студент группы 43

И.С. Корнев

Корнев 30.04.15
подпись, дата

Форма обучения

очная

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики борьбы
Н.В. Полева

Полева 6.05.15
подпись, дата

Рецензент:
старший преподаватель кафедры
теоретических основ физического
воспитания
А.В. Козынов

Козынов 5.06.15
подпись, дата

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ	6
1.1. Функциональная подготовка и особенности ее организации в тренировочном процессе борцов греко- римского стиля	7
1.2. Основные показатели, характеризующие функциональную подготовленность борцов.....	14
1.3. Средства и методы повышения специальной..... работоспособности борцов	18
1.4. Методы исследований функциональной подготовки борцов.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Организация исследований	26
2.2. Методы исследований	26
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ	29
3.1. Формирование функциональной подготовленности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.....	29
3.2. Выявление уровня функциональной подготовленности и специальной работоспособности борцов греко-римского стиля.....	40
3.3. Применение специального комплекса упражнений для повышения уровня специальной работоспособности юных борцов греко-римского стиля	44
ВЫВОДЫ	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Греко-римская борьба пережила множество поколений, с момента её рождения прошли века. Она изменялась с течением времени: менялись правила, придумывались новые приёмы, но основная её суть осталась неизменной с древних лет. А суть состоит в том, чтобы бороться, демонстрировать мужскую силу, спортивное мастерство, отдавать все силы в борьбе и идти к своей цели. Конечно же, с изменением правил борьбы изменялась и тактика борцов, а, соответственно, менялась и форма подготовки спортсменов, бывало, что правила менялись кардинально, но «борцовский мир» каждый раз выходил из ситуации, меняя тренировочный процесс, подстраиваясь под эти правила.

Тема работы является актуальной, так как в выступлениях российских борцов греко-римского стиля последнее время наблюдается некоторая нестабильность, что связано, скорее всего, с недостатками в подготовке спортсменов, не отражающих современные подходы к соревновательному процессу борцов греко-римского стиля. В настоящее время, в соответствии с особенностями современных правил соревнований, при построении плана схватки следует учитывать такие моменты, как ориентация на зрелищную борьбу; стремление к более высокой оценке и выполнения последнего действия; принуждение противника к отступлению; ведение боя, позволяющее избежать отхода назад даже при подготовке атаки, т. к. отход расценивается как пассивность; необходимость атаковать часто и ритмично, выполняя эффектные броски.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования: специальная работоспособность юных борцов греко-римского стиля.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности использования в учебно-тренировочном процессе комплекса

упражнений для повышения специальной работоспособности юных борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. Выявить на основе анализа литературных источников основные показатели, характеризующие функциональную подготовленность борцов, особенности их функциональной подготовки, средства и методы повышения работоспособности.

2. Выявить особенности построения тренировочных занятий, направленных на формирование функциональной подготовленности спортсменов.

3. Выявить уровень функциональной подготовленности и работоспособность борцов греко-римского стиля в соревновательных условиях.

4. Разработать комплекс специальных упражнений и проверить в педагогическом эксперименте его эффективность для повышения работоспособности юных борцов греко-римского стиля.

Гипотеза исследования: мы предположили, что использование разработанного нами комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе по греко-римской борьбе будет способствовать повышению специальной работоспособности.

Научная новизна: состоит в том, что мы ввели комплекс упражнений для повышения специальной работоспособности в СДЮШОР г. Красноярска по греко-римской борьбе. Данный комплекс позволил спортсменам эффективно применять разработанные упражнения в учебно-тренировочных схватках, а так же в соревновательной деятельности, независимо от часто меняющихся правил соревнований.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что нами разработан комплекс упражнений:

1.Отработка бросков в парах, в течение 10 минут, последняя минута бросков выполнялась на скорость каждый по 30 сек.

2. Броски манекена в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (3-5 серии). Спортсмены могли выполнять любой бросок.

3. Игровая тренировка ("Регби", "Эстафеты"). Упражнения применялись для повышения интереса и разнообразия в тренировочном процессе, т.к. раньше не был включен в данной группе.

4. Броски манекена прогибом в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (7-9 серий). Выполнялся только бросок прогибом.

5. Борцовские схватки в течение 20 минут, с интервалами отдыха. Спортсмены могли меняться партнерами во время отдыха, борьба проходила 3-5 мин., затем отдых 30 сек. и борцовские схватки продолжались.

Данные упражнения позволили повысить работоспособность в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля, а так же качество и количество эффективных действий.

ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

Нами по интересующей нас теме «повышения уровня специальной работоспособности у юных борцов греко-римского стиля» был собран 71 литературный источник. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса, освещение этих вопросов в литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Функциональная подготовка и особенности ее организации в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля» – 32 источника. По вопросу «Основные показатели, характеризующие функциональную подготовленность борцов» и «Средства и методы повышения специальной работоспособности борцов» 20 литературных источников. Наименьшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу: «Методы исследований функциональной подготовки борцов» - 15 литературных источников (Рис. 1).

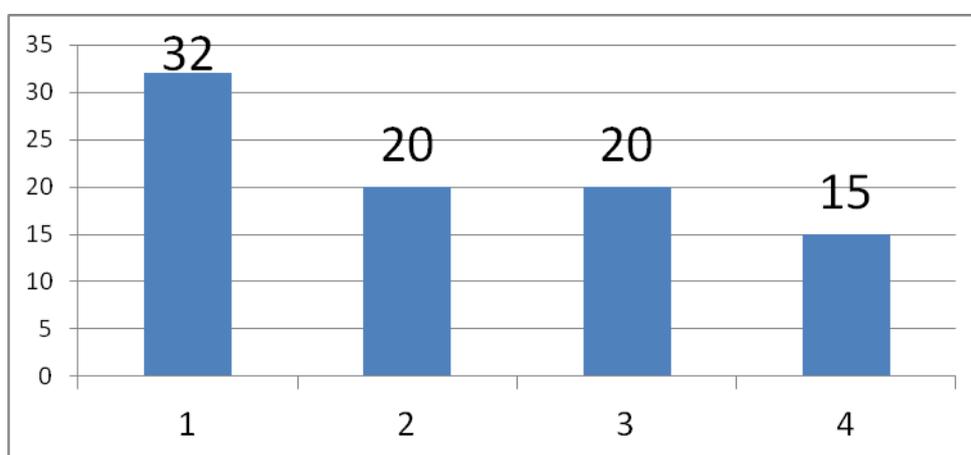


Рис. 1. Количество источников по разделам: 1 - Функциональная подготовка и особенности ее организации в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля; 2 - Основные показатели, характеризующие функциональную подготовленность борцов; 3 - Средства и методы повышения специальной работоспособности борцов; 4 - Методы исследований функциональной подготовки борцов.

1.1. Функциональная подготовка и особенности ее организации в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля

Греко-римская борьба - вид единоборства, в котором спортсмен должен одержать победу с помощью определенного арсенала технических действий, вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В России это один из наиболее распространенных видов единоборств. Для того, чтобы достичь заветной цели – победить, спортсмену необходимо учесть много факторов: физическую, технико-тактическую, психологическую подготовку. Наиболее важным, на наш взгляд, является функциональная подготовка, которая заключается в развитии индивидуальных физиологических резервов организма человека во время спортивной тренировки [62;70].

Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности [46].

Функциональная подготовка - это многофакторный процесс управления индивидуальными физиологическими резервами систем организма человека с использованием различных средств и методов спортивной тренировки и условий внешней среды. Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических (морфо-физиологических, биохимических) резервов организма, достигнутых в процессе спортивной тренировки. Объектом управления в процессе функциональной подготовки являются индивидуальные биологические возможности, средствами управления - модели индивидуальной физиологической и биоэнергетической "стоимости" физических нагрузок и упражнений, выполняемых в различных условиях внешней среды, а с результатом подготовки - уровень мобилизации функциональных резервов организма.

Функциональные показатели названных систем по-разному изменяются при длительной тренировке и могут иметь разную степень информативности для принятия спортивным врачом и тренером решения о функциональном состоянии организма спортсмена. Известно, что для управления системой или процессом необходимо оптимальное количество информации. В спортивной практике для оценки информативности параметров можно воспользоваться информационной мерой Кульбака как критерием информативности признаков, мерой устраненной неопределенности и оценить информативность в битах информации, то есть количественно [67].

Научно-обоснованное управление функциональной подготовленностью спортсменов требует наличия необходимой информации в конкретном виде спорта: 1) о специфических двигательных и вегетативных особенностях; 2) о наиболее значимых биологических показателях, определяющих общую и специальную физическую работоспособность; 3) об индивидуальной физиологической и биоэнергетической "стоимости" для организма, используемых при совершенствовании физических нагрузок и упражнений в разных условиях внешней среды; 4) о биологических способностях организма, проявляющихся в индивидуальном сочетании адаптационных свойств мобилизовывать, реализовывать, устойчиво удерживать и восстанавливать аэробные и анаэробные резервы организма в годичном и многолетних циклах подготовки; 5) об оценочных шкалах и должных показателях физической работоспособности и наиболее значимых физиологических и биоэнергетических резервах организма для разных этапов подготовки [70].

По мнению авторов, функциональная подготовка включает в себя развитие работоспособности, функциональных возможностей кардиореспираторной системы, системы крови и центральной нервной системы, стабилизацию изменений во внутренней среде организма на определенном уровне, скорость восстановительных процессов физиологических функций после предельных нагрузок [71].

Функциональные показатели названных систем по-разному изменяются при длительной тренировке и могут иметь разную степень информативности для принятия спортивным врачом и тренером решения о функциональном состоянии организма спортсмена. Известно, что для управления системой или процессом необходимо оптимальное количество информации. В спортивной практике для оценки информативности параметров можно воспользоваться информационной мерой Кульбака как критерием информативности признаков, мерой устраненной неопределенности и оценить информативность в битах информации, то есть количественно [67].

Наилучшим режимом тренировки будет длительная тренировочная работа при пульсе 120–180 ударов. Это может быть длительный бег или бег в переменном темпе [9].

Специфика схватки в борьбе предъявляет высокие требования к способности совершать эффективную работу и в значительной степени зависит от морфологических характеристик спортсмена [47;66].

Основным принципом спортивной подготовки является стремление к высшим спортивным достижениям [38].

Базисом, на который настраивается вся подготовка спортсмена, является выносливость. При прочих равных условиях выиграет тот борец, который более вынослив [1,6,9].

Выносливость – это своего рода базис, на котором настраиваются все другие физические качества и двигательные умения. При прочих равных условиях выиграет тот борец, который более вынослив [1].

Понятие выносливость тесно связано с понятием утомление. В большинстве случаев причиной прекращения работы и снижением ее эффективности является нарастающее утомление. Выносливость проявляется в способности противостоять нарастающему утомлению и продолжать заданную работу на его фоне.

Цель тренировки в фазе спортивного мастерства заключается в том, чтобы добиться высшего результата.

При одинаковой одаренности быстрее растут те борцы, которые тренируются чаще, с большим объемом и интенсивнее. Эти преимущества спортсменов, использующих повышенные нагрузки, становятся все заметнее в ходе тренировочного процесса, так как обуславливают более быструю адаптацию к нагрузкам, что в свою очередь, создает условия для более быстрого дальнейшего повышения нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки являются, таким образом, необходимой предпосылкой и важнейшим условием развития способностей.

Установлено Миндиашвили Д.Г, Завьялов А.И, что спортсмены, имеющие мировой уровень результатов, занимают ведущее место и по величине тренировочных нагрузок [6].

Очевидно, в ходе многолетней подготовки мы должны рассматривать выносливость, прежде всего как основное средство обеспечения учебно-тренировочного процесса во всех его проявлениях. Она также является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. Поэтому над чем бы спортсмен ни работал, количество и качество его упражнений будут зависеть от уровня выносливости. От степени выносливости зависят величина утомления организма под влиянием тренировочной нагрузки, темпы и сроки его восстановления, а следовательно, его общая и специфическая работоспособность [9].

Высокий уровень работоспособности позволяет борцу реализовать развитые физические качества, такой спортсмен может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т.д. [46].

В учебном пособии нашли отражение вопросы истории становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта системы организации и управления развитием в России; обеспечения функциональной и психологической готовности борцов[28].

С тем чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных

возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровней решения задач тактики схватки[34].

спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности [46].

Ментальный тренинг повышает функциональные возможности организма спортсменов, что выражается в улучшении показателей вегетативных функций, психомоторики и психических процессов [58].

При спортивной деятельности, связанной с проявлением выносливости, решающую роль играет состояние системы транспорта кислорода

По мнению авторов, функциональная подготовка включает в себя развитие работоспособности, функциональных возможностей кардиореспираторной системы, системы крови и центральной нервной системы, стабилизацию изменений во внутренней среде организма на определенном уровне, скорость восстановительных процессов физиологических функций после предельных нагрузок [71].

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального управления движениями и функционального совершенствования соответствующих исполнительных механизмов. Отсюда вытекают две задачи СФП. Первая заключается в создании условий, способствующих активизации процессов формирования требуемой нейромоторной программы спортивного действия. Решается это главным образом за счет интенсификации потока проприоцептивной афферентации, соответствующей по своим характеристикам условиям выполнения спортивного действия. Вторая задача связывается со спеебной подготовкой локомоторного аппарата к быстрой реализации, требуемой нейромоторной программы и предусматривает, во-первых, сведение к минимуму чисто анатомических

помех, способных оказать притормаживающее воздействие на движение, и, во-вторых, направленное воздействие на процесс выработки необходимой внутри и межмышечной координации [31].

Для совершенствования скорости двигательной реакции движение должно точно соответствовать соревновательному упражнению по форме и мышечной координации. Вес отягощения 30—40% от максимального [2].

Чтобы иметь более высокий уровень выносливости среди своих соперников, нужно ее развивать, прибегая к нестандартному подходу. Нами была создана экспериментальная программа развития общей выносливости. Чтобы проверить ее эффективность, мы провели педагогический эксперимент.

Тренировочный план в набранной нами группе выглядел следующим образом: в начале каждой специальной тренировки борцы пробегали дистанцию в один километр, а завершали ее тягами эспандера 5 серий по 45 секунд (четверг, пятница), Либо два километра в начале тренировки, а в конце — эспандер 5 серий по 15 секунд (понедельник, вторник). В дни общефизических подготовок (среда, суббота) борцам предлагался бег в гору на расстояние 400 метров — 3 подъема в среду и 5 подъемов в субботу.

На протяжении всей экспериментальной работы темп задавали борцы, имеющие звание мастера спорт [4].

Специальная выносливость (СВ.) - это способность спортсмена эффективно выполнять кратковременные специфические действия повышенной мощности или интенсивности в рамках соревновательного упражнения с целью достижения преимущества над соперником. Для проявления этих действий нужна специальная подготовка, а для измерения специальной выносливости в различных видах спорта нужны специфические тесты, отражающие сущность специальной выносливости в конкретных видах спорта или программы [19].

В тренировках борцов с различными уровнями тренированности целесообразно использовать индивидуально групповой метод подготовки, что значительно повысит эффективность тренировочного процесса [23].

Для борцов большое значение имеет регистрация динамики физической работоспособности (ФР), так как ее уровень характеризует их базовую физическую и функциональную готовность. Состояние нервно-мышечной системы, тонкая координация движений во время соревновательных поединков, точная ориентация в пространстве, в конечном счете определяют успех борца в схватке. Поэтому методы исследования, выявляющие именно эти стороны функциональной подготовленности, должны в первую очередь использоваться при оценке уровня тренированности борца [31].

Обсуждение результатов исследования. Для повышения эффективности предсоревновательной подготовки ряд авторов разработали систему управления тренировкой спортсменов-единоборцев, имеющую иерархический характер. Первый уровень - соревновательная модель (основные показатели соревновательной деятельности). Второй уровень - модель мастерства (СФП, технико-тактическая подготовленность). Третий уровень - модель потенциальных возможностей (функциональная и психологическая подготовленность, возраст, стаж занятий). Преждевременная ориентация на достижение высоких спортивных результатов приводит к форсированной тренировке юных спортсменов и в итоге к негативным последствиям. В связи с этим в отличие от модели подготовки сильнейших спортсменов для юношей, по мнению М. Я. Набатниковой установка на достижение максимальных результатов имеет перспективный характер, а на первом месте должна находиться эффективность базовой подготовки. Поэтому для юных спортсменов на первое место нужно поставить модель потенциальных возможностей, на второе - модель мастерства и только на третье - соревновательную модель. Существует мнение, что повышение технико-тактической подготовленности

и КС (второй уровень) является основным фактором роста спортивного мастерства единоборцев [37].

Широкое внедрение в спортивную медицину инструментальных методов исследования сердечно-сосудистой системы значительно расширило возможности изучения ее функционального состояния. Особенно большое значение имеют электрокардиографические исследования, которые приобрели всеобщее признание и стали обязательными в комплексной методике врачебного контроля за спортсменами [56].

* * *

1. Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности.

2. Функциональная подготовка включает в себя развитие работоспособности, функциональных возможностей кардиореспираторной системы, системы крови и центральной нервной системы, стабилизацию изменений во внутренней среде организма на определенном уровне, скорость восстановительных процессов физиологических функций после предельных нагрузок.

3. Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности

1.2. Основные показатели, характеризующие функциональную подготовку борцов

Через некоторое время после начала поединка борец начал чувствовать что борется становиться все труднее и труднее. В схватку вступает незримый

противник, побороть которого труднее самого грозного конкурента. Имя его – утомление. Способность борца противостоять утомлению в ходе тренировочной или соревновательной деятельности характеризуется его специальная выносливость. Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностями эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые потенциальные возможности в ходе одной схватки и всего турнира [1].

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту - повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка

На этой ступени спортсмен проводится к своему личному рекордному результату, для чего он должен стремиться достичь высшей спортивной работоспособности.

Темп развития спортивной работоспособности на этапе спортивного совершенствования подвергается воздействию ряда факторов. Среди этих факторов тренировочные и соревновательные нагрузки играют ведущую роль. При хорошо «отлаженной» тренировке (целесообразные тренировочные методы и средства, правильное соотношение объема и интенсивности нагрузки, а также нагрузки и отдыха, определение нагрузки с учетом индивидуальной работоспособности) достижения находятся в тесной зависимости от темпа повышения нагрузки [6].

Общеизвестно, что несмотря на наличие общих закономерностей в реакциях спортсменов на одинаковые тренировочные нагрузки, зачастую наблюдаются существенные индивидуальные различия. Это выражается в том, что у одних борцов тренировочная нагрузка в своем последствии может вызывать снижение показателей специальной работоспособности к очередному тренировочному занятию, у других - приводить к повышению, а у третьих вообще не вызывать сколько-нибудь существенных изменений от

обычных средних значений. Это положение свидетельствует о целесообразности индивидуального подхода к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход при подготовке борцов в микроциклах непосредственной подводки к соревнованиям, где основной задачей является достижение оптимально высокой работоспособности ко дню начала соревнований [30]

Тренировка, непосредственно направленная на достижение высоких результатов, — это завершающая ступень процесса многолетней тренировки.

Для оценки аэробной работоспособности используется велоэргометрический субмаксимальный и максимальный аэробный тест. Для смешанной аэробно-анаэробной работоспособности - 3-моментный УМСтест, для оценки анаэробной работоспособности специфический тест ЗЕЯ[21].

Дегидратация тела ведет к снижению работоспособности спортсмена, поэтому технологии сгонки веса следует уделять пристальное внимание. В связи с этим следует держать под постоянным контролем рост мышечной массы, снижение массы жира, организацию питания и процедуру сгонки веса [38].

Изменения параметров функционального состояния организма спортсменов под влиянием ментальной тренировки в зависимости от количества посещенных занятий, видно, что в группе спортсменов со средней посещаемостью занятий (60%) все параметры функционального состояния организма спортсменов улучшились. При этом психомоторика, психические процессы и функциональное состояние организма в целом не только достоверно улучшились ($p < 0,01$), но и вышли в зону достаточно хорошего состояния [10].

Результаты предварительных экспериментов Басик, Т.В. позволили разработать шкалу нормативных значений количественной оценки уровня специальной выносливости высококвалифицированных борцов, в соответствии с которой очень высокий уровень специальной выносливости

соответствует значениям КСВ менее 150 усл. ед., средний — от 150 до 250, низкий — свыше 250 [15].

Следовательно, чем ниже уровень аэробной подготовленности борцов, тем больше закисление, тем опаснее моделировать целостную соревновательную деятельность. Высокая степень закисления мышц и крови вызывает повышение пульса до 200 уд/мин, что может негативно воздействовать на миокард (дистрофию миокарда, по А.Г. Дембо, 1989).

В связи с заметным ростом интересов подростков и юношей к занятиям спортом и существенными различиями в методике их тренировок весьма актуальным представляется изучение влияния ранней специализации на функциональные показатели сердца юных спортсменов. За последние годы во всех видах спорта отмечается тенденция к увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок [63].

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле за ее становлением, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски по технике исполнения далеки от реальных условий и, во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер, без разминки, значительно повышает частоту сердечных сокращений [22].

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется высокой работоспособностью организма в различного рода тренировочной работе и является результатом серьезных положительных изменений, происходивших, прежде всего в центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Степень развития общей выносливости легко контролируется на тренировочных занятиях или испытаниях, связанных с длительной непрерывной работой умеренной интенсивности (кроссы, лыжные переходы

или соревнования и т.п.). Большая точность в стандартизации условий для этого не обязательны.

Специальная выносливость базируется на общей выносливости и характеризуется в основном теми же физиологическими сдвигами, но проявляется более специфично в зависимости от избранного рода спортивной деятельности. Если первая в большей степени выступает как показатель уровня здоровья, то вторая – как показатель тренированности. В практике общая выносливость проявляется в способности длительного выполнения физической работы небольшой интенсивности, специальная – в длительности эффективной двигательной деятельности в характерном для данного вида спорта режиме работы [27].

* * *

1. К каждому борцу нужен свой индивидуальный подход, особенно перед соревновательным периодом, применяя метод ментальной тренировки в том числе для собственного развития функциональных характеристик организма.

2. Высокая степень закисления мышц и крови вызывает повышение пульса до 200 уд/мин., что может негативно воздействовать на миокард, следовательно, надо отслеживать ЧСС спортсмена.

3. В ходе тренировки борцу, желательно правильно оценивать свои возможности, чтоб избежать утомления (перегрузки), что негативно может сказаться на его тренировочном процессе.

1.3.Средств и методы повышения специальной работоспособности борцов

Очевидно, в ходе многолетней подготовки мы должны рассматривать выносливость, прежде всего как основное средство обеспечения учебно-тренировочного процесса во всех его проявлениях. Она также является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. Поэтому над чем бы спортсмен ни работал, количество и качество его

упражнений будут зависеть от уровня выносливости. От степени выносливости зависят величина утомления организма под влиянием тренировочной нагрузки, темпы и сроки его восстановления, а следовательно, его общая и специфическая работоспособность.

Длительная двигательная деятельность человека возможна при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе. Энергетические процессы, обеспечивающие такую деятельность, сопровождаются утилизацией кислорода в тканях. Потраченный кислород восстанавливается спортсменом в процессе дыхания. Такой характер мышечной деятельности называется аэробным, а выносливость спортсмена, позволяющая ему долго двигаться в подобном режиме, - общей [26].

В настоящее время при совершенствовании общей выносливости нельзя ограничиваться традиционными средствами: кроссом на 3 - 5 км и темповым бегом на 1,5 - 5 км. Специалисты также отмечают, что в тренировке борцов мало используются ускорения (спурты) на равнине и в гору, которые положительно влияют на уровень специальной работоспособности

Самой подходящей для тренировочного процесса борцов греко-римского стиля следует признать методику подготовки легкоатлетов в беге на средние дистанции. Сделанный нами вывод существенно расширяет перечень тренировочных дистанций в беге для борцов. Качества, развиваемые при помощи методики подготовки средневикиков на 1500 м, будут наиболее полно отвечать требованиям соревновательного поединка борцов [47].

При этом всё чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению [3].

Абсолютный уровень специальной выносливости дзюдоистов оказывает существенное влияние на исход поединка борцов в условиях,

моделирующих соревновательную деятельность. При «обычном» режиме соревновательных поединков в 67,4 % схваток победителем оказывается борец с более высоким уровнем коэффициента специальной выносливости, а при режиме «утешительных» поединков – в 72,7 % всех схваток [5]

Под специальной работоспособностью понимаются реальные функциональные возможности организма человека к эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности. В спорте это означает такое относительно устойчивое функциональное состояние организма, которое позволяет с высокой эффективностью решать возникшие сегодня конкретные тренировочные и соревновательные задачи.

В основе приобретения и повышения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности [26].

До тех пор пока в процессе движения спортсмен восстанавливает через дыхание весь израсходованный кислород, он продолжает двигаться в заданном темпе [9].

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности [10].

В борьбе имеются весовые категории, и в рамках своей весовой категории каждый борец должен стремиться к максимизации массы тела за счет мышц и ее минимизации за счет массы жира, снижения массы тела перед взвешиванием, как правило, за счет снижения массы воды в теле. Состав тела меняется в зависимости от энергетических затрат на

тренировках, периода отдыха и питания. Дегидратация тела ведет к снижению работоспособности спортсмена, поэтому технологии сгонки веса следует уделять пристальное внимание. В связи с этим следует держать под постоянным контролем рост мышечной массы, снижение массы жира, организацию питания и процедуру сгонки веса.

Основным средством подготовки в борьбе должны быть упражнения, выполняемые с интенсивностью сокращения мышц 70-100% от максимума. Продолжительность упражнений такой интенсивности находится в пределах 5-20 с. Если эти упражнения можно выполнять до предела и с малыми интервалами отдыха (менее 30 с), то можно добиться значительного закисления мышц, поскольку в период восстановления гликолитические МВ не успевают избавиться от ионов водорода. Степень закисления может быть столь высокой, что происходит разрушение (лизис) миофибрилл, митохондрий и других органелл клетки[20].

По уровню специальной выносливости борцов можно судить по данным 6-минутного теста (А. И. Колесов, 1969) и показателям выполнения 15 бросков тренировочного манекена в максимальном темпе, общая выносливость изучалась с помощью Гарвардского степ-теста. Для оценки сердечно-сосудистой системы и сдвигов во внутренней среде организма исследовались пульсовая сумма восстановления после 6-минутного теста и уровень молочной кислоты в крови. Кроме того, по тесту САН (А. В. Доскин и др., 1976) анализировались данные самооценки функционального состояния[36].

Наша работа направлена на внедрение этой новейшей методики в такой специфический раздел спорта, как единоборства. Это оптимизирует тренировочный процесс борцов греко-римского стиля, вводя в него научно обоснованные компоненты нагрузки [47].

Управление — многогранный процесс, который включает в себя следующие его основные стороны:

1. Обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена,
2. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.
3. Установление цели и длительности пути ее достижения[39].

* * *

1. Для совершенствовании общей выносливости нельзя ограничиваться традиционными средствами: кроссом на 3 - 5 км и темповым бегом на 1,5 - 5 км. В тренировке борцов мало используются ускорения (спурты) на равнине и в гору, которые положительно влияют на уровень специальной работоспособности.

2. Об уровне специальной выносливости борцов можно судить по таким тестам как: 6-минутного теста (А. И. Колесов, 1969) и по выполнения 15 бросков тренировочного манекена в максимальном темпе;

А общую выносливость стоит изучать с помощью Гарвардского степ-теста.

1.4.Методы исследований функциональной подготовки борцов

Цель тренировки в соревновательном периоде - достижение наивысших спортивных результатов, поддержание общей и силовой выносливости, дальнейшее совершенствование специальной выносливости в процессе тренировочных и соревновательных схваток, обеспечение роста скоростных возможностей. При этом общий объем нагрузки несколько снижается при повышении интенсивности.

Основная задача переходного периода тренировки - обеспечить борцам с помощью тренировочных средств и соответствующих нагрузок полноценный отдых при сохранении на определенном уровне основных физических качеств и общей выносливости. Для выполнения этой задачи применяются различные циклические упражнения и спортивные игры, которые воспитывают специальную выносливость борцов, необходимую для

ведения схваток в высоком темпе, что во многом зависит от уровня потребления кислорода [25].

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски да леки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно-то повышает частоту сердечных сокращений[3].

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию:

- вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации);

- третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки [13].

Применяется двойное вело и степ эргометрическое тестирование спортсменов с целью определения индивидуальных величин $PWCt70n$ коэффициента эффективности локомоторной координации (КЭЛК) в степ-тесте [17].

Основная методическая идея - сопоставлять реакции спортсменов на стандартные нагрузки разной координационной сложности - родилась в практике систематического пользования как степ эргометрическим, так и вело эргометрическим тестированием. Различия в динамике результатов этих двух тестов в ходе подготовки спортсменов, неодинаковая их выраженность

у разных спортсменов оставались необъясненными до тех пор, пока они не стали объектом специального исследования [17].

Умение борца эффективно выполнять технико-тактические действия на протяжении всей схватки подкрепляется высоким уровнем именно специальной выносливости. Для воспитания ее у борцов высокой квалификации необходимо повышать эффективность реализации их возможностей и добиваться постоянного их роста. При этом характерной особенностью организации тренировочной работы является приближение ее по воздействию на организм к соревновательной схватке [25].

Для определения возможных путей повышения надежности соревновательной техники борцов было проведено специальное исследование, направленное на разработку параметров тренировочной нагрузки и условий совершенствования технико-тактического мастерства борцов, на фоне специально моделируемого физического утомления.

Итоги выполненного исследования позволили рекомендовать для спортивной практики форму тренировочной работы, обеспечивающую условия совершенствования техники выполнения приемов в оптимальных режимах физического утомления [29].

Наиболее благоприятные условия для полного проявления анаэробных возможностей (анаэробной емкости) создаются при длительности нагрузки 120 с. Анализ динамики снижения рабочей производительности борцов в анаэробных условиях энергообеспечения позволяет отнести показатель средней мощности 30 с эргометрической нагрузки к характеристике анаэробной мощности [32].

Условия серии повторяющихся нагрузок максимальной интенсивности, в частности, - 4 раза по 30 с (с интервалом отдыха 30 с) позволяют в наибольшей степени реализовать анаэробный резерв организма квалифицированных борцов [32].

Непрерывная регистрация и анализ показателей ЧСС у борцов на протяжении тренировочного занятия позволяют проследить за изменениями

функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов в зависимости от тренировочных нагрузок в различных фазах тренировки. Это дает возможность контролировать интенсивность тренировочных нагрузок. При использовании данного метода непрерывной регистрации показателей ЧСС у борцов нами были выявлены закономерные изменения пульса у спортсменов на протяжении различных по направленности, объему и интенсивности тренировочных занятий. [53].

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной общефизической подготовки [40].

* * *

1. Цель тренировки в соревновательном периоде - достижение наивысших спортивных результатов

2. При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Повышение уровня работоспособности юных борцов греко-римского стиля».

2 этап – с октября по декабрь 2012 года мы провели анкетирование, цель которого заключалась в выявлении особенностей построения тренировочных занятий, направленных на формирование функциональной подготовленности спортсменов. Анкетирование проходила в Академии борьбы Д.Г. Миндиашвили и СДЮШОР г. Красноярска. В анкетирование принимали участия 100 спортсменов Красноярского Края.

3 этап – в период с января по май 2013 года нами было проведено педагогическое наблюдение, цель которого определялась в выявлении уровня функциональной подготовленности и специальной работоспособности борцов греко-римского стиля в соревновательных условиях. Нами было просмотрено и запротоколировано 100 борцовских схваток, объектом наблюдения был Всероссийский турнир памяти «Чернышева», а также соревновательный процесс красноярских борцов на чемпионате России в г. Санкт-Петербург.

4 этап – педагогический эксперимент, который продолжался на протяжении восьми месяцев. Цель эксперимента заключалась в использовании комплекса специальных упражнений, чтобы проверить в педагогическом эксперименте его эффективность для повышения работоспособности юных борцов греко-римского стиля. В эксперименте принимали участие 10 человек. Эксперимент проводился на базе СДЮШОР г. Красноярска.

5 этап заключался в проведении статистической обработки результатов экспериментальной части, написании глав выпускной квалификационной работы.

Изложенные выше организация и план проведения экспериментального исследования позволили получить достаточный материал, в результате анализа которого удалось осуществить тщательную проверку основной гипотезы работы.

2.2. Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Повышение уровня специальной работоспособности юных борцов греко-римского стиля» было изучено 71 литературных источников.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, метод массового сбора информации, процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков.

3. Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

4. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Нами было проведено два педагогических этапа. В процессе проведения всех этапов экспериментов нами была разработан комплекс.

5. Контрольные упражнения – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий, применяемые с целью определения состояния занимающихся на данный период обучения. Контрольные упражнения могут применяться и как обычные физические упражнения.

Контрольные упражнения в педагогическом эксперименте:

1) 6-минутный беговой тест Купера. Спортсмен пробежать как можно большее расстояние за 6 минут;

2) Степ-тест;

3) Тест А.Г. Бурындина - броски борцовского манекена прогибом в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд – спурт;

4) Сокращенный вариант теста П.А. Рожкова с соавторами (1982) – 2 периода по 3 минуты по той же схеме с минутным перерывом между периода

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

ВЫВОДЫ

1. Установлено что, к каждому борцу нужен свой индивидуальный подход, особенно перед соревновательным периодом. Главной целью любого борца является удачное выступление на соревнованиях различного ранга. Именно в соревновательной деятельности спортсмены должны показать весь свой функциональный арсенал и физическую мощь, но всё это возможно только лишь при их отличной психологической подготовленности. Именно она способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Таким образом, прослеживается взаимосвязь и важность всех видов подготовленности борцов, которую они должны реализовать в тренировочной и соревновательной деятельности.

2. В результате проведения анкетирования мы выявили что, функциональная подготовка борцов занимает в их тренировочном процессе не первое место, уровень развития функциональной подготовленности у большинства спортсменов средний или выше среднего. Респонденты очень редко применяют педагогический контроль в тренировочном процессе. Таким образом, получается, что у опрошенных нами спортсменов недостаточный уровень развития функциональной подготовленности, что в соревновательных схватках им не удастся показать в полном объеме свой тактико-технический арсенал и выиграть у противника. Для его совершенствования они используют такие средства как бег, работа в тренажерном зале и отработка приемов на ковре.

3. Результаты педагогического наблюдения показывают, что борьба стала более активной и борцы оказались готовым к новым правилам функционально, стали совершать больше технико-тактических действий увеличилась эффективность, борьба стала более разнообразной, и самое важное более интенсивной, борьба стала более разнообразной и не в последнюю очередь это связано с функциональной подготовкой борцов

которым по новым правилам еще придется только приспособиться и повысить уровень работоспособности.

4. Специальный план тренировок помог участникам экспериментальной группы, так как у них наблюдается меньшее количество ошибок по отношению к контрольной группе во время учебно-тренировочных схваток, а также, в общем, повысилось количество проведения технико-тактических действий и их эффективность.

5. У участников экспериментальной группы 1) в 6-минутный беговом тесте Купера, увеличилось расстояния на дистанции с 11.63 ± 0.13 до 14.71 ± 0.23 (различия достоверны) 2) по результатам степ-теста показатели увеличились с 63.6 ± 64.9 до $65,3 \pm 1.84$ 3) в тесте А.Г. Бурындина - броски борцовского манекена прогибом в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд – спурт увеличилось количество проведенных бросков с 12.1 ± 1.29 до 14.2 ± 0.4 (различия достоверны) 4) в сокращенном варианте теста П.А. Рожкова с соавторами (1982) – 2 периода по 3 минуты по той же схеме с минутным перерывом между периода количество проведенных бросков также увеличилось с 23.7 ± 1.36 до $27. \pm 0.3$ (различия достоверны)

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения уровня работоспособности нельзя ограничиваться традиционными средствами: кроссом на 3 - 5 км и темповым бегом на 1,5 - 5 км. В тренировке борцов мало используются ускорения (спурты) на равнине и в гору, которые положительно влияют на уровень специальной работоспособности.

2. В ходе тренировки борцу, желательно правильно оценивать свои возможности, чтоб избежать утомления (перегрузки), что негативно может сказаться на его тренировочном процессе.

3. При решении вопроса о повышении специальной работоспособности борцов и контроле ее становления, использовать многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС

4. В дни отдыха рекомендовать нагрузку исходя из самочувствия спортсменов с целью поддержания функционального состояния. Наибольший эффект имеет кроссовая подготовка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128с.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984. – 250с.
3. Новиков А.А. Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе // Научно-методические проблемы спортивных единоборств. Теория и практика физической культуры - .1999.- С. 50-51.
4. Александров Н. Влияние общей выносливости на результативность схватки // Спортивные единоборства: взгляд в теорию: Материалы региональной научно-практической конференции, зима 2003г. (Выпуск №9).- Красноярск: ИСЕ им. И.Ярыгина, ИПК «Платина», 2004. с 12-14.
5. Каражанов Б.К, Сариев К.С, Шиян В.В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность // Теория и практика физической культуры – 1993. - № 11 - С. 22-23.
6. Миндиашвили Д.Г, Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КПКУ. 1995. 213 с: ил.
7. Тимофеев В.И. Теоретические основы профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта: Учеб.пособие. - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2006. - 162 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. -480 с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М: Советский спорт, 2004. - 464 с.

10. Борьба вольная; Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. — М. Советский спорт, 2008. — 216с.
11. Баландин В. И. Функциональная готовность спортсменов и методы ее диагностики: Метод.реком. — Л., 1992. — 26 с.
12. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. — 2004. - № 4. — С. 50-52.
13. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений// Теория и практика физической культуры. — 2001. — №8. — С. 49-50.
14. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №7. — С. 2-3.
15. Басик Т.В. Способ оценки специальной выносливости таяквондистов // Теория и практика физической культуры. — 2000. — №1. — С. 28-29.
16. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №6. — С. 28-30.
17. Синайский М.М. Результат многолетних исследований физической работоспособности и коэффициента эффективности локомоторной координации у спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 2007. — №2. — С. 41-42.
18. Петров А.Б. Сравнительный анализ динамики прогностической значимости параметров подготовленности на разных этапах подготовки // Теория и практика физической культуры. — 2005. — №9. — С. 30-32.

19. Сорванов А.В. Поиск способов измерения специальной выносливости // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 49-53.
20. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 30-32.
21. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 36-37.
22. Шулика Ю.А. Психолго-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 35-36.
23. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 28-32.
24. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 36-38.
25. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С. 37-38.
26. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
27. Педагогические методы контроля за физической подготовленностью спортсменов: методические рекомендации для студентов-заочников. – Омск: ОГИФК, 1990. – 14 с.
28. Греко-римская борьба: Учебное пособие / Под общ.ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. - 314 с.
29. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 53-54.

30. Данько Г.В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Теория и практика физической культуры 2004. - №3. – С. 3-8
31. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С.28-32.
32. Малинский И. Реализация анаэробного гликолитического потенциала как фактор специальной работоспособности квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №6. – С. 45-56.
33. Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С.84-86
34. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. Пособие. В 4-х кн. Кн. 2. – М.: Советский спорт,1998. – 280с.
35. Иванов И. И. Греко-римская борьба: учебник издано в 2004 г.
36. Рыбалко Б.М. Влияние структуры тренировочных средств на уровень развития специальной выносливости // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №5. – С.21-23.
37. Дахновский В.С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 2-7.
38. Табаков С.Е. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С.23-26
39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с: ил. - (Профессия—тренер).

40. Квашук П.В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
41. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. //Спортивная борьба. Ежегодник.- М., Физкультура и спорт.,1989.- 192с
42. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С.22-26.
43. Олзоев К.С., Геселевич В.А. Показатели стиля спортивной деятельности борца //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.,1983.- С.59-60.
44. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов // теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С.101-109.
45. Коллектив авторов под общ. Ред. Ю.А. Шулики / Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спорт.факультетовпед. инст., техникумов физкультуры и училищ Олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте».- Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.-800 с.
46. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. - Киев: Науковийсвіт, 2007. - 351 с.
47. Шишков Д.В. Беговая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом современных концепций биоэнергетики мышечной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №3. – С.36-38.
48. Касатов П. Методика оценки функциональных возможностей мышц пояса верхних конечностей у борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №4. – С.50-53.
49. Раднагуруев Б.Б. Исследование влияния термовоздействий на отдельные функциональные показатели, в зависимости от длительности

процедуры на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям по вольной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №3. – С.25-29.

50. Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки // теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С. 84-86.

51. Шулика Ю.А. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №3. – С.17-19.

52. Акопян А. О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности // теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 21-23.

53. Панков В.А. Использование монитора сердечного ритма для контроля за эффективностью подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №2. – С.2-4.

54. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С.101-109.

55. Мутаева И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на функциональное состояние организма мальчиков 10-12 лет // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №2. – С. 30-33.

56. Комаровская Н.В. Изменение параметров сердечного цикла у борцов высокой квалификации под влиянием различных физических нагрузок. - Физиологическая характеристика борьбы, К.1988.

57. Нечаева Г.И. Клинико-функциональная оценка медикаментозной коррекции гемодинамики и обменных процессов у борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №6. – С. 32-34.

58. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной

тренировки // теория и практика физической культуры. – 1997. - №4. – С. 22-26.

59. Южно Ю.А., Закорко И.П., Журавель А.В., Логвиненко Ю.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 6. – С. 64-70.

60. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека // теория и практика физической культуры. – 2004. - №5. – С. 8-14.

61. Агаджанян М. Г. Кардиологические показатели, отражающие долговременную и срочную адаптацию борцов к нагрузкам // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №2. – С. 5-8.

62. Логинов А. Структура и особенности функциональной подготовленности юношей-спортсменов. - Московская государственная академия физической культуры, 2005.

63. Ибрагимов И.Ф. Функциональные показатели деятельности сердца детей и подростков занимающихся греко-римской борьбой // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 58-60.

64. Щуров В.А. Функциональные характеристики и структурные свойства мышц нижних конечностей у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №1. – С. 40-42.

65. Хорьяков В.А. Оценка функциональных состояний спортсменов при нагрузках до отказа по показателям сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №2. – С. 109-111.

66. Лысенко Е.Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной

подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2007 . - № 2. – С. 36-46.

67. Сулоев Е.П. Сравнительная информативность показателей функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №9 . – С. 25-26.

68. Кугаевский С.А. Котляр С.Н. Определение функциональных возможностей у шорттрековиков с помощью специального тестирования // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С. 28-33.

69. Мельник Ю. Оценка компонентов функциональной подготовленности для дифференциации тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №5. – С. 31-35.

70. Кудашов В. Теоретические и практические аспекты проблемы функциональной подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №4. – С. 34-39.

71. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: учебное пособие. – М.: Мир и образование, 2010. – 272 с.