

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

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КУЛЕШ ВИТАЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Совершенствование тренировочного процесса в освоении базовой техники
вольной борьбы в разноуровневых группах на базе ДЮСШ**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

26.11.2019 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019 
(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019 
(дата, подпись)

Обучающийся Кулеш В.Н.

18.11.2019 
(дата, подпись)

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Цель нашей магистерской диссертации разработать комплексы упражнений и приемов для усвоения базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах. Это так важно в связи с тем, что цели и задачи на разных уровнях подготовки разные, а разделить группы не всегда приходится возможным.

Нашей основной задачей является, разработать комплексы приемов и упражнений для учебно-тренировочного процесса в разноуровневых группах.

В данной магистерской диссертации 92 страницы, 20 рисунков, 13 таблиц, 2 приложения (№1 на 2 страницах, №2 на 11 страницах) и изучено 55 литературных источников.

В литературных источниках нет готовой методики обучения в таких группах и описания таких групп.

Цель исследования: разработка комплексов упражнений и приемов для усвоения базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать тренировочный процесс в группах начальной подготовки на основе научно-методической литературы.
2. Разработать комплексы приемов и упражнений для учебно-тренировочного процесса в разноуровневых группах.
3. Апробировать и определить эффективность комплексов приемов и упражнений в учебно-тренировочном процессе борцов первого, второго и третьего годов обучения в совместных группах.

Гипотеза исследования: предполагается, что с помощью внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанного нами комплекса приемов и упражнений на совместных занятиях вольной борьбой борцов первого, второго

и третьего года обучения, улучшится восприятие базовых навыков вольной борьбы.

Научная новизна: впервые апробированы комплексы приемов и упражнений в учебно-тренировочном процессе на совместных занятиях вольной борьбой борцов первого, второго и третьего года обучения в МБУ ДО «ДЮСШ г. Тулуна» и доказана их эффективность.

REFERENCE PAPER

The purpose of our master's thesis is to develop sets of exercises and techniques for mastering the basic technique of freestyle wrestling in multi-level groups. This is so important due to the fact that the goals and objectives at different levels of training are different, and it is not always possible to divide the groups.

Our main task is to develop a set of techniques and exercises for the training process in multi-level groups.

In this master's thesis 92 pages, 20 figures, 13 tables, 2 appendices (No. 1 on 2 pages, No. 2 on 11 pages) and studied 55 literary sources.

In the literature there is no ready method of training in such groups and descriptions of such groups.

The purpose of the research: development of sets of exercises and techniques for mastering the basic technique of freestyle wrestling in multi-level groups.

Research problem:

1. To analyze the training process in the groups of initial training on the basis of scientific and methodological literature.
2. Develop sets of techniques and exercises for the training process in multi-level groups.

3. To test and define efficiency of complexes of receptions and exercises in educational and training process of wrestlers of the first, second and third years of training in joint groups.

Research hypothesis: it is assumed that through the introduction in the training process of the developed set of techniques and exercises in the joint training wrestling wrestlers first, second and third year of study, will improve the perception of the basic skills of wrestling.

Scientific novelty: for the first time complexes of receptions and exercises in educational and training process on joint occupations by free-style wrestling of wrestlers of the first, second and third year of training in MBU TO "DYUSSH of Tulun" are tested and their efficiency is proved.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ...	6
1.1. Общая характеристика возрастных особенностей юношеского возраста с точки зрения психологии и физиологии	7
1.2. Особенности технико-тактической подготовки в вольной борьбе в группе начальной подготовки	12
1.3. Особенности физической подготовки юных борцов	18
1.4. Базовая техника в вольной борьбе	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1. Организация исследования	42
2.2. Методы исследования	43
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ПРИЕМАМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В РАЗНОУРОВНЕВЫХ ГРУППАХ	46
3.1. Выявление особенностей построения учебно-тренировочного процесса спортсменов (по итогам анкетирования)	46
3.2. Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов приемов и упражнений для технического совершенствования базовой техники вольной борьбы на начальном этапе подготовки борцов 8-13 лет	53
3.3. Результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебно-тренировочный процесс комплексов приемов и упражнений для технического совершенствования базовой техники вольной борьбы на начальном этапе подготовки борцов 8-13 лет	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	75
Приложение	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: вольная борьба является одним из самых популярных видов единоборств. Правилами соревнований в вольной борьбе разрешены захваты ниже пояса и технические действия, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и другие, что существенно расширяет перечень выполняемых приёмов и повышает зрелищность поединков.

Интерес детей и их родителей к занятиям вольной борьбой объясняется тем, что на занятиях дети выполняют акробатические, гимнастические упражнения. У детей, занимающихся вольной борьбой, формируется правильная осанка, развивается ориентация в пространстве, развиваются физические качества. Навыки, приобретенные на занятиях вольной борьбой, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.

Диапазон сложности и разнообразия приемов и упражнений чрезвычайно велик. Можно заниматься всю жизнь борьбой и открывать для себя все новые приемы и упражнения, подводящие к этим приемам. Разнообразие весовых категорий позволяет заниматься детям с различной комплекцией тела. Занятия борьбой дают возможность всесторонне развить качества, необходимые не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В то же время в эпоху всеобщей компьютеризации и «цифровизации» её негативным проявлением является глобальная зависимость детей и подростков от средств коммуникации – смартфонов, планшетных компьютеров – которая приводит не только к снижению двигательной активности детей, но и к пассивному образу жизни, например, нежеланию преодолевать даже небольшие трудности.

В связи с этим в спортивных секциях складывается такая ситуация, когда часть контингента остаётся неизменной, а часть постепенно и постоянно меняется. В связи с этим у тренеров возникают определённые сложности в

организации тренировочного процесса: когда одни занимающиеся уже закончили изучать определенный материал, приходят новые занимающиеся, с которыми снова нужно осваивать тот же материал. То есть в каждый момент времени на борцовском ковре присутствуют занимающиеся с разным уровнем подготовленности. И тренеру необходимо решить данную проблему, то есть выстроить тренировочный процесс максимально эффективно для всех занимающихся.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Предмет исследования. Совершенствование учебно-тренировочного процесса в освоении базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах на базе ДЮСШ.

Цель исследования: Разработка комплексов упражнений и приемов для усвоения базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать тренировочный процесс в группах начальной подготовки на основе научно-методической литературы.
2. Разработать комплексы приемов и упражнений для учебно-тренировочного процесса в разноуровневых группах.
3. Апробировать и определить эффективность комплексов приемов и упражнений в учебно-тренировочном процессе борцов первого, второго и третьего годов обучения в совместных группах.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольные упражнения.

6. Статистическая обработка экспериментальных данных.

Гипотеза: предполагается, что с помощью внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанного нами комплекса приемов и упражнений на совместных занятиях вольной борьбой борцов первого, второго и третьего года обучения, улучшится восприятие базовых навыков вольной борьбы.

Научная новизна: впервые апробированы комплексы приемов и упражнений в учебно-тренировочном процессе на совместных занятиях вольной борьбой борцов первого, второго и третьего года обучения в МБУ ДО «ДЮСШ г. Тулуна» и доказана их эффективность.

Практическая значимость работы заключается в описании методики проведения тренировочных занятий по вольной борьбе в разноуровневых группах совместно и внедрении её в практическую деятельность.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Нами по теме «Совершенствование тренировочного процесса в освоения базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах на базе ДЮСШ» собранно и проанализировано 55 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Особенности технико-тактической подготовки в вольной борьбе в группе начальной подготовки», этому вопросу посвящено 20 литературных источников, по вопросу «Особенности физической подготовки юных борцов» нам удалось собрать 17 литературных источников. Вопросу «Общая характеристика возрастных особенностей юношеского возраста с точки зрения психологии и физиологии» посвящено 13 литературных источников. В вопросе «Базовая техника в вольной борьбе» нами было изучено 5 литературных источников. Наименьшее распространение в собранных нами литературных источниках получил вопрос «Базовая техника в вольной борьбе» (рисунок 1).

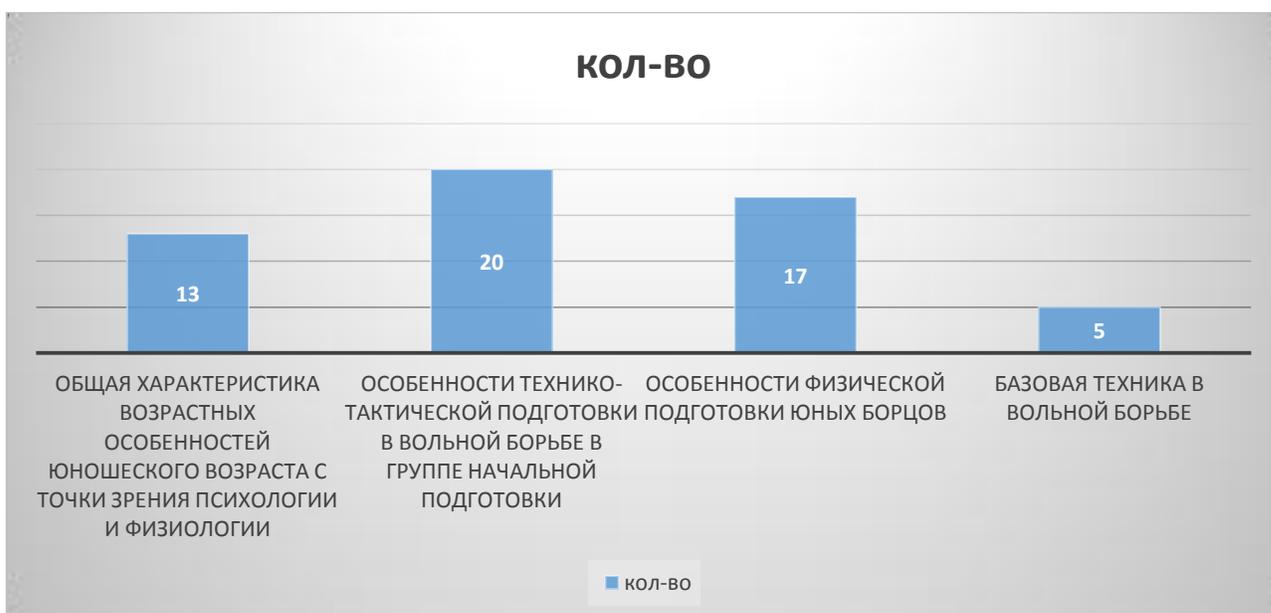


Рисунок 1 – распределение первоисточников по параграфам

1.1. Общая характеристика возрастных особенностей юношеского возраста с точки зрения психологии и физиологии

Тренерская работа непосредственно связана с психологией, так как во время проведения занятий тренер сталкивается с обучением и воспитанием своих воспитанников, постоянно приходится на них воздействовать теми или иными методами для достижения понимания друг друга, как тренер-ученик, так и ученик-ученик.

Для того, чтобы правильно работать с детьми, необходимо знать их психологические и физиологические особенности.

Педагогика и тренерская деятельность неотъемлемо связаны и всегда испытывали потребность в психологических знаниях, а лучшие представители педагогической науки прошлого, такие, например, как Ян Амос Коменский, Д.Локк, Ж.Руссо, И.Г.Пессталотци, Ф.Фребель и особенно К.Ушинский, не только глубоко знали психологию, но были и ее пропагандистами, и оригинальными мыслителями в этой области [5, 13, 41].

Тренер должен чутко улавливать настроение учеников и, опираясь на знание подростковой психологии, использовать правильную мотивацию.

Атмосфера, царящая на тренировке, должна быть в полной мере отражена в формуле: «Мы все пришли сюда заниматься ради собственного блага. Мы уважаем всех присутствующих и требуем такого же уважения по отношению к себе». Крайне важно соблюдать определенную дистанцию, не допуская панибратских отношений [9, 36, 40].

Тренировки требуют и от тренера большой самоотдачи, он должен стать партнером каждого воспитанника. Поскольку психика еще очень неустойчива, соревновательная деятельность нестабильна, подростки должны чувствовать, что тренер занимается лично с ним и понимает его возможности. Никто не должен оказаться вне поля зрения тренера.

В связи с тем, что дети разного возраста различаются своими индивидуальными психологическими качествами, нам необходимо знать их биологический возраст.

Возраст в широком смысле – временная характеристика человеческого развития. Можно выделить четыре разновидности возраста, не всегда совпадающие с паспортным. Паспортный возраст исчисляется с даты рождения. Для его определения обычно учитывается число полных лет. Биологический возраст определяется степенью физической и прежде всего половой зрелости человека. Несоответствия биологического и паспортного возраста наиболее ярко начинают проявляться в период полового созревания. Индивидуальные различия в сроках начала и темпах полового созревания могут достигать 3–4 лет. Поэтому в период полового созревания образуются три группы детей: акселераты, ретарданты и «биологические ровесники».

Интеллектуальный возраст определяется степенью соответствия интеллектуального развития субъекта, измеряемого с помощью специального набора тестов, возрастными нормами, установленными по данному набору тестов.

Социальный возраст характеризуется отношением социального статуса и уровня достижений человека со статусом и уровнем достижений большинства его ровесников. Спортсмен, пришедший в спорт в достаточно зрелом возрасте, социально моложе своих товарищей по команде, уже имеющих тренировочный опыт, спортивные разряды и титулы.

Психологический возраст определяется соотношением в представлении самого человека значимости его прошлого и будущего. В настоящее время не существует единой общепринятой возрастной периодизации. Разные авторы предлагают для деления периодов жизни различные биологические, психологические и социальные критерии.

Период – отрезок времени, в течение которого физиологические функции имеют относительно стабильный характер. Период может быть разделен на фазы. Переход от одного периода к другому рассматривается как переломный этап онтогенеза или критический период. Согласно возрастной периодизации онтогенеза человека возраст 4–7 лет – первое детство; 8–12 – второе детство; 13–16 – подростковый период; 17–21 – юношеский возраст [10, 36, 40, 50].

Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца.

Для управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбуждательного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции.

Авторы исследовали особенности развития психических качеств у юных борцов под влиянием тренировок. Под наблюдением были 16 подростков в возрасте 10 — 11 лет, ранее не занимавшихся спортом. Обследование проводилось трижды в течение года. В данной работе использовали различные методы исследования психических качеств спортсмена. Оперативное мышление изучали с помощью игры «Тропка» А. В. Родионова (1971). Определялось число ходов и время, затраченное испытуемым, на решение задач. Особенности переключения внимания у детей определялись с помощью таблицы с красными и черными числами. Для определения показателей сосредоточенности и устойчивости внимания, а также показателя точности работы использовалась буквенная корректурная таблица (Л. Н. Леонтьев, Ю. Б. Гиппенрейтер, 1972; А. Ц. Пуни, 1977).

За весь период исследований в показателях свойства внимания (сосредоточенность, устойчивость и показатель точности работы) достоверного изменения результатов не наблюдалось. Данная особенность, по-видимому, связана с тем, что тренировочная деятельность незначительно влияет на эти стороны психики подростков. И, очевидно, развитие этой функции приходится на более поздний возраст (старше 12 лет).

Указанные характеристики быстроты протекания нервных процессов, которые определяют скорость реакции на стадии формирования технико-тактических действий, следует рассматривать как существенные предпосылки, обуславливающие уровень функциональных возможностей центральной нервной системы юных борцов.

Наиболее чувствительными в тренировочной деятельности юных борцов оказались оперативное мышление и психомоторика. В связи с этим следует отметить, что уже с первого года занятий борьбой необходимо подбирать специальные упражнения, развивающие эти качества, иначе в дальнейшем их развитие может приостановиться [34, 40, 50,].

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Для эффективного управления процессом многолетней спортивной подготовки очень важны данные о гетерохронности (неравномерности) развития и периодах наибольшего естественного прироста двигательных способностей, являющихся наиболее благоприятными для их целенаправленного развития. Процессу роста и развития организма детей и подростков свойственны значительные индивидуальные колебания, обусловленные как генетическими факторами, так и факторами внешней среды. В наибольшей степени это относится к периоду полового созревания. У подростков различного паспортного возраста, но имеющих одинаковое биологическое развитие, величины морфологических признаков примерно соответствуют друг другу. Кроме того, они показывают примерно одинаковые результаты в физических упражнениях. Индивидуальные различия в сроках полового созревания оказывают существенное влияние на весоростовые характеристики, показатели физической подготовленности и на динамику показателей успешности спортивной деятельности. Характер физического развития, уровень проявления двигательных качеств в большей степени связаны с индивидуальными особенностями роста и развития, чем Унифицированный подход в обучении неприемлем в принципе с паспортным возрастом, хотя группы комплектуются именно по паспортному возрасту. Следовательно, паспортный возраст не является основным критерием, определяющим морфологические и функциональные особенности подростков. Им может служить индивидуальный показатель биологической зрелости спортсмена. Тип биологического развития оказывает влияние не только на уровень показателей подготовленности, но и на их возрастную динамику годовых приростов. Необходим учет индивидуальных особенностей биологического развития организма спортсменов как при планировании тренировочного процесса, нормировании нагрузок, так и при оценке уровня подготовленности и

перспективы роста результатов. Биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает степень зрелости организма и характер реакций на физическую нагрузку. Поэтому наиболее информативная оценка уровня подготовленности проводится с учетом именно биологического возраста спортсменов. На практике же в большинстве случаев нормативы разрабатываются с учетом года рождения. Можно утверждать, что унифицированный подход в обучении неприемлем в принципе. Он не только малоэффективен, но и вреден для здоровья и психики спортсменов.

Предпочтителен в этих условиях дифференцированный подход, идеален – индивидуальный. Он требует учета всех факторов: состояния здоровья каждого спортсмена, психической устойчивости, темперамента, особенностей восприятия и мышления, психологического климата в семье и характера отношений с социумом, мотивов выбора данного вида спорта и др. [1, 36, 40, 41].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что при построении тренировочного процесса, а также при планировании спортивных результатов, необходимо учитывать и фактический возраст, и биологический. Также необходимо понимать, что физическая и тактическая подготовка на первых тренировочных процессах юношей напрямую влияет на психологическую установку для дальнейших тренировок. От первых впечатлений от тренировочного процесса зависит дальнейшая работоспособность спортсмена.

1.2. Особенности технико-тактической подготовки в вольной борьбе в группе начальной подготовки

Важной предпосылкой овладения спортивной техникой служит распознавание деталей процесса движений. Оно базируется на сравнении «внешних» информации (в форме зрительных и акустических сигналов, включая словесные) с «внутренними» (кинестетическими, вестибулярными и

тактильными сигналами). Распознавание можно существенно ускорить, если информация точна, стало быть, объективна, и воспринимается под непосредственным впечатлением от выполнения движения.

Кроме того, как при изучении, так и при совершенствовании спортивной техники существенное значение имеет развитие соответствующих кондиционных и двигательных предпосылок [7, 14, 25, 40].

Существуют семь основных этапов в освоении техники борьбы.

Первый этап. Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в наивыгоднейшем варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения.

Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.

Второй этап. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения двигательной силы. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести

прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение.

Второй этап овладения техникой связан с первым. Ведь некоторые приемы вообще не могут быть выполнены без тактической подготовки, так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Чем больше вариантов тактической подготовки приема, тем больше возможностей применить его. Поэтому коронный прием удастся и тогда, когда сопернику хорошо известно, чего следует ждать от атакующего.

Третий этап. Но и после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более, что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, третья задача — научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной (такие соединения называются комбинациями). На этом этапе изучаются также способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения, проведения контрприемов. Причем следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны.

Четвертый этап овладения техникой — это отработка. Что это такое? Каждый человек без всякой подготовки может толкнуть ядро. Но при первой попытке оно улетит метров на пять. Овладев азами техники, спортсмен добавит к этому результату метра два. А потом начнется кропотливая работа, ядро будет улетать все дальше, причем неискушенному человеку разница в форме движения не будет заметна. В этот период будут укрепляться мышцы, налаживаться и улучшаться межмышечная и внутримышечная координация. То же самое будет происходить при совершенствовании технико-тактических действий борца. Но это лишь одна сторона работы на этапе. Другая, не менее важная, сторона — выработка вариативного навыка, т. е. умение действовать в различных двигательных силах в условиях сопротивления соперника и недостатка времени. Этап этот длительный: пройдут годы, прежде чем борец

научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, быстро, точно, экономно. Именно потому, что процесс этот длительный, нужно первые три этапа пройти форсированно в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, т. е. они занимаются в условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы предпочитают выполнять те приемы, которые у них получаются лучше, чтобы положить партнера на лопатки. Очевидно, отработку надо направлять, чтобы спортсмены осваивали те приемы, которые они выполняют плохо.

Следующий, пятый этап совершенствования технико-тактического мастерства представляется как формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются технико-тактические действия, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо технико-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников (об этом подробно рассказано в главе «Тактика борьбы»).

На шестом этапе вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях. На этом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях. Встречаясь в вольных и контрольных схватках с соперниками, которые его досконально изучили (а так и бывает на крупных соревнованиях), борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования технико-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить коррективы и уточнять какие-либо детали, могут меняться и модели предстоящих схваток.

Седьмой этап (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем [2, 22, 24, 25, 40, 49, 51].

По итогу вышесказанного можно сделать вывод, что для начальных этапов подготовки необходимо следовать первым трем этапам, где формируются базовые знания тактики, также для групп 3, 4 годов обучения можно внедрять остальные этапы.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приема. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент нанизывается новый. Постановка себе задачи будет касаться уже последующего элемента. Как показал опыт, борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несет и смысловую нагрузку. Например, если задача борца — переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнера, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Таким образом, реализуется основной принцип обучения — принцип сознательности и активности.

Особо необходимо подчеркнуть, что в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Такой метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Еще полнее реализуется этот принцип, когда борцы делятся на тройки и одному из них поручается роль тренера-инструктора. Педагогический эксперимент, проведенный олимпийским чемпионом и трехкратным чемпионом мира Анатолием Роциным, показал, что при таком способе обучения техническое действие осознается лучше. Необходимость помогать и руководить

заставляет инструктора быть более любознательным. Возникающие при таком способе разучивания споры и дискуссии также помогают лучше понять и быстрее освоить элементы.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приема борец должен узнать о нем следующее:

1) каково место этого приема в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, и кто наиболее успешно применяет его (конечно, если такие сведения есть);

2) каково значение при выполнении этого приема физической силы, инерции, веса, инерции соперника и пр.;

3) какая двигательная сила необходима для проведения приема и как ее проще всего создать;

4) какой захват следует применить, а при изучении приемов партера — как его фиксировать;

5) какова последовательность действий при выполнении приема;

6) каков ритм приема, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;

7) какие захваты можно применить в тех или иных условиях;

8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный прием;

9) какова зависимость вариативности приема от реакции взаимного контакта;

10) варианты тактической подготовки приема;

11) можно ли связать этот прием с другими в комбинацию;

12) какие контрприемы при выполнении данного приема может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путем внесения в прием (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На первом же уроке, посвященном изучению конкретного приема, рассматриваются первый – третий вопросы, в процессе освоения приема четвертый – шестой вопросы. Когда механизм приема с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают седьмой вопрос, а уже на уровне мастерства – восьмой.

Нередко, глядя со стороны, тренер оценивает выполнение приема учениками вполне удовлетворительно. Однако стоит ему занять место атакованного, он обнаружит, что усилия обучающегося вовсе не те, которых следовало ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его.

Атакованному сзади борцу очень важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому ему нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедрам, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (например, для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия [2, 14, 22, 26, 44, 54].

Таким образом становится понятно, что особенность технико-тактической подготовки юных борцов заключается в изучении ими базовых технических и тактических действий на первых этапах его занятий для формирования сразу правильных и эффективных навыков и умений.

1.3. Особенности физической подготовки юных борцов

Для того, чтобы спортсмен мог эффективно и качественно выполнять технические действия, ему необходимо развивать такие физические качества, как силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

В спортивной борьбе физические качества проявляются в определенных движениях, поэтому при воспитании этих качеств мы стремимся обеспечить

развитие физических возможностей в рамках двигательных навыков, более или менее соответствующих специфическим действиям борца.

Физическая подготовка осуществляется средствами общеразвивающих и специальных упражнений, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений на снарядах, акробатики и т. п.

Общая физическая подготовка наиболее успешно строится следующим образом: на одном занятии наряду с развитием остальных физических качеств в основном используются упражнения для развития быстроты, на втором занятии преимущественно развивается сила, а на третьем — гибкость и ловкость. Затем весь цикл повторяется сначала. Специальные исследования показали, что такое планирование заметно ускоряет процесс развития физических качеств, способствует разносторонней физической подготовке юных борцов, соответствует принципу чередования нагрузок и предупреждает нездоровое увлечение постоянным развитием какого-либо - одного излюбленного качества за счет остальных.

В течение первого года занятий на физическую подготовку, ознакомление с некоторыми вопросами теории борьбы, фазы отдыха и др. целесообразно отводить около 70 — 75%, а на изучение и совершенствование техники борьбы — около 25 — 30% времени урока. А во второй год соответственно 65 — 70 и 30 — 35%.

В спортивной борьбе, которая протекает при взаимном силовом сопротивлении партнеров, уровень силовой подготовленности часто играет решающую роль. При этом сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также выносливость и ловкость. Поэтому доступная силовая подготовка борцов 9 — 11 лет осуществляется систематически начиная с первых же занятий. Развитие силы в этот период сводится к укреплению основных мышечных групп.

С этой целью хорошо использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и из различных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком одной или двумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку; держа набивной мяч за головой, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т. п.

Большое внимание следует уделять развитию мышц брюшного пресса, а хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья.

Для укрепления прямой мышцы живота применяются упражнения трех типов: поднятие ног при фиксированном туловище, поднятие туловища при фиксированных нижних конечностях, встречные движения туловищем и ногами.

Для тренировки косых мышц живота эффективно использовать упражнения, связанные с движением позвоночного столба в стороны и особенно с его скручиванием.

В числе других наиболее полезных упражнений для развития силы юных спортсменов следует назвать простейшие виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, «петушиный бой», борьба за захват туловища, рук, ног, шеи, борьба ногами, лежа на спине, и т. п. Особая ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы в кругу, борьбы за территорию и т. п. заключается в том, что при их выполнении сила

проявляется в тех же положениях, что и в соревновательных схватках борцов. Это позволяет одновременно решать задачи технической и физической подготовки. [8]

Также важно особое внимание уделять мышцам шеи, т.к. во время борьбы часто приходится делать приемы через мост, а также уходить с лопаток через мост.

Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. «Пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер).

2. Качание на мосту.

3. Забегания вокруг головы.

4. Перевороты через голову с моста.

5. Исходное положение — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться.

Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

1. Исходное положение: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

2. Исходное положение: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову.

В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от ковра).

3. Исходное положение: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

4. Исходное положение: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера (рисунок 2). На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает ее на ковер носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя захват, ставит его на мост. Поскольку захват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.

5. Исходное положение тоже, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и опереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера встать на мост (рисунок 3).

6. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом. Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

7. Исходное положение: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга (рисунок 4). Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно [13, 16, 35, 42].



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

Главными задачами силовой подготовки юных спортсменов являются укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях. Вместе с тем следует уделять определенное внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, сходные по структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Для развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также отдельных мышечных групп, которые в значительной мере обуславливают эффективность проявляемых спортсменом усилий, применяются динамические и статические силовые упражнения. Динамические, в свою очередь, подразделяются на две группы: собственно силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает, главным образом, за счет

увеличения перемещаемой массы и, следовательно, за счет способности спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц (например, жим и рывок штанги, приседание с партнером на плечах или с другим отягощением), скоростно-силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает в значительной мере за счет ускорения, сообщаемого грузу или снаряду.

В занятиях с юношами следует стремиться к тому, чтобы дозировка упражнений со штангой и другими отягощениями возрастала очень постепенно. При этом оптимальные условия для воспитания силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но и отношение этой величины к тому грузу, который на данном этапе тренировки является для юного спортсмена максимальным [26, 29, 30, 33, 44, 46, 54].

Развивать силовую выносливость также имеет большое значения для юного борца.

Выносливость — это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности, преодолевать дистанции стандартной длины за наименьшее время, поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии, бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, воздействующими на человека в процессе жизни и спортивной деятельности.

Выносливость как комплексное физическое качество включает производительность систем энергообеспечения, экономизацию в работе организма, способности к поддержанию необходимых силовых и скоростных характеристик двигательного акта, резистентность организма к действию

неблагоприятных факторов внешней среды, специфические личностно-психологические характеристики спортсмена.

Несмотря на комплекс общих факторов, определяющих выносливость человека, это физическое качество всегда специфично для конкретной спортивной дисциплины и определяется вкладом каждого компонента и их соотношением между собой. С увеличением продолжительности соревновательного упражнения меняется удельный вес каждого из этих компонентов, однако наиболее важными составляющими выносливости спортсмена остаются производительность систем энергообеспечения и экономичность работы организма, в том числе техники движений. [17, 30, 34, 37, 40, 51].

Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил. Это определение довольно емко отражает функциональный смысл понятия «координация». Иными словами, под координацией понимается способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала спортсмена [13, 17, 29, 34, 37, 40].

Гибкость — подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Возможность выполнять движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц.

С точки зрения морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости: активную, пассивную, смешанную. Также различают общую и специальную гибкость. Гибкость у человека зависит от компонентного уровня варьирования соматотипа.

Развивают гибкость с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание мышц и связок). Такие упражнения классифицируются не только по активной, пассивной или смешанной формам выполнения, но и по направленности, а также по характеру работы мышц. Поэтому различают динамические, статические и смешанные соматодинамические упражнения на растягивание.

В подготовительной части занятия упражнения на гибкость включают в специальную разминку, после хорошего разогрева организма в общей разминке — 6–8 упражнений для подготовки мышечно-суставных сочленений рук, туловища, ног, задействованных, в первую очередь, в основной части занятия. Каждое упражнение выполняется 10–15 раз в последовательности: для рук, туловища и ног [13, 30, 43, 44, 46, 54].

Необходимо отметить, что значительный рост тех или иных качеств приходит на определенный возраст. Таким образом, развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость, аэробные возможности организма, в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель максимального потребления кислорода (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Равновесие. Наибольший прирост приходится на возраст 7-13 лет. При выполнении различных действий дети все время находятся в постоянном движении: проводят толчки, рывки, отрывы, финты, перемещения вперед, назад, влево, вправо с различными положениями туловища, рук, ног, стоя на одной ноге, преодолевают сопротивление партнера и т.д. Во всех этих случаях происходит координированная работа нервномышечного аппарата, обеспечивающая необходимую устойчивость (равновесие), несмотря на постоянное смещение центра массы тела [8, 26, 29, 54].

В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13–14 лет и, как правило, стабилизируется к 16–17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13–14 лет не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ее ухудшение отмечается у людей старше 50 лет и резкое — после 60 лет. Поэтому единственная возможность сохранить — это постоянно тренировать подвижность каждого сустава. Упражнения на гибкость в одном занятии выполняются 2–3 раза [30, 33, 34, 37].

Исходя из всего, что сказано в данной главе, можно сделать вывод, что физические качества юному борцу в общей совокупности необходимы и важны как для самого тренировочного процесса, так и для достижения высоких результатов во время выступлений на соревнованиях различного уровня.

1.4. Базовая техника в вольной борьбе

Многолетняя тренировка охватывает длительный период становления борца от новичка до мастера спорта международного класса. Этот период составляет 5-12 лет. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные сроки достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные юные борцы достигают первых больших успехов через 6-8 лет (выполнение норматива мастера спорта), а высших достижений – через 9-10 лет специализированной подготовки. Знание тренером особенностей развития детского организма во многом предопределяет спортивный рост и достижение наивысших результатов.

Основными и обязательными темами для изучения являются: возрастные особенности детей и подростков; основные методические положения многолетней подготовки; этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов; наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ по вольной борьбе на этапе начальной подготовки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, которые имеют разные физиологические механизмы. Оптимальным периодом для развития аэробных возможностей организма у мальчиков групп начальной подготовки является возраст от 8 до 10 лет, а для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 лет [25, 40, 44].

Для того, чтобы спортсмены достигали больших высот в будущем, необходимо заложить «фундамент» в юном возрасте. Для этого необходимо его правильно обучить базовой технике с помощью базовых приемов, как в партере, так и в стойке.

«Базовая» подготовка дает возможность овладеть основами рациональной техники и на этапе совершенствования позволит быстрее достигать высокой координации новых изученных движений и их совершенствование за счет ранее освоенных координационно-сходных двигательных действий. Она позволяет успешно совершенствовать учебно-тренировочный процесс.

В спортивных единоборствах на основе конфликтной структуры поединка выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий для решения тактических задач, возникающих в поединке, и называется «базовым», а объем необходимой техники – совокупность технических действий, освоенных борцом на основе индивидуальных особенностей в процессе тренировки. Условно определено процентное соотношение базовой (40%) и расширенной (60%) техники.

Базовая техника – это совокупность «базовых» приемов различных классификационных групп. Под «базовыми» приемами понимаются такие варианты приемов, которые отражают структуру своих групп, являются простыми в обучении и на основе которых в дальнейшем осваиваются другие варианты приемов [26, 33, 51].

В накопленном арсенале борцовских операций и действий (т.е. технике и тактике) можно выделить четыре относительно устойчивые группы:

- отдельные операции (элементы);
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т.п.);
- технико-тактические действия;
- комбинации.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет научения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности. Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой вольной борьбы – значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике [25, 40, 51].

Прием – это результирующая часть атакующего, защитного и контратакующего действия. Приемы имеют относительно стабильную структуру, пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики. По Р. Петрову, приемы обладают следующими свойствами: эффективностью, надежностью, вариативностью.

Эффективность определяется результативностью (качеством судейских оценок, частотой побед на туше и др.) и частотой реальных попыток. Надежность проведения приема определяется частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак. Реально надежность приема зависит от преодоления сбивающих факторов (изменения технических ситуаций, физического, психического состояния борца, исходных положений, внешних условий).

Вариативность приема определяется возможностью варьирования способов его выполнения. Чем больше таких вариантов, т.е. чем шире диапазон пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик, тем выше вариативность приема, а следовательно, и приспособляемость к выполнению в различных условиях опоры (мягкие, жесткие маты), в схватке с

различными борцами (по длине тела, мышечной силе, гибкости и характеристикам подготовленности).

Известно, что не все приемы одинаково часто используются на соревнованиях. В вольной борьбе (по данным В.Я. Шумилина и А.К. Морозова) наиболее распространенной группой приемов являются сбивания захватом за ногу (67-70% от всех приемов, выполняемых в стойке). В сущности, до сих пор нет точных данных о числе применяемых приемов, одной из причин этого является отсутствие критерия для разграничения приемов от их вариантов. По данным Р. Петрова, число приемов в греко-римской и вольной борьбе составляет в стойке (соответственно) 54 и 266, а в партере – 34 и 112. Фактически спектр применения приемов на соревнованиях существенно ниже. В тоже время каждый прием имеет множество модификаций, включающих базовые элементы, и многие связи с другими разделами техники и тактики борьбы [26, 33, 40, 51].

В положении партера борец касается ковра не менее, чем тремя точками. На этапе начальной подготовки больше внимания рекомендуют уделять высокой и низкой стойкам. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком – принимает положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим борцом захвата, атакованный принимает наиболее удобную позицию.

Смена положения с высокого партера в низкий и наоборот позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию и дезорганизовать активные действия соперника, во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку.

Принять защитную позицию – значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В группах начальной подготовки, как считают ведущие тренеры страны, необходимо начинать изучение защит в партере с пассивной защиты.

Традиционная методика обучения технических действий направлена на освоение приемов с постепенным включением их в борьбу. Наиболее эффективно этот процесс происходит на основе применения частных методик с использованием игрового метода обучения. Игровая направленность занятий создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и «базовых» действий.

Изучение технического действия начинается с того, что тренер-преподаватель показывает его технически правильно, быстро, слитно и четко. Показ должен быть таким, чтобы основная структура действия была хорошо видна ученикам. После этого тренер дает обоснование действия с точки зрения техники, показывая и объясняя характерные особенности его выполнения, и с точки зрения тактики, объясняя использование его в различных ситуациях спортивного поединка.

Практически техническое действие разучивается либо целиком, если оно достаточно простое, либо по частям, если оно сложное. Вначале спортсмены изучают действие в упрощенных условиях без сопротивления партнера, в статике (если не нужны динамические перемещения). Тренер при этом акцентирует внимание занимающихся, во-первых, на наиболее эффективной контактной ситуации (захвате) и во-вторых, на наиболее благоприятной ситуации начала атаки. После освоения технического действия, когда оно точно и быстро выполняется в благоприятной ситуации на несопротивляющемся партнере, спортсмен осваивает его в другой ситуации, либо совершенствует с дозированным сопротивлением партнера. Атакующее действие нужно изучать вместе с определенными способами тактической подготовки, которые необходимы для его эффективного проведения. Способы тактической подготовки действия вначале изучают с партнером, сопротивление которого обуславливается определенным образом, то есть в ответ на начало действия он реагирует обусловленной защитой (чем больше выражена реакция партнера, тем

легче выполнить атакующему действие) и фиксацией обусловленных защитных действий создает благоприятную ситуацию для начала атаки. Затем, когда атакующий начинает действовать слитно и быстро, условия постепенно усложняются. Таким образом, обучающиеся переходят к выполнению действия в разнообразных условиях и конфликтных ситуациях единоборства, что и приводит в результате многократных повторений в вариативных условиях к формированию навыка проведения целостного атакующего действия [26, 33, 51].

Для изучения же технических действий в стойке необходимо уметь стоять в правильной борцовой стойке, а также правильно в ней передвигаться.

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее, чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму — правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки (рисунок 5).

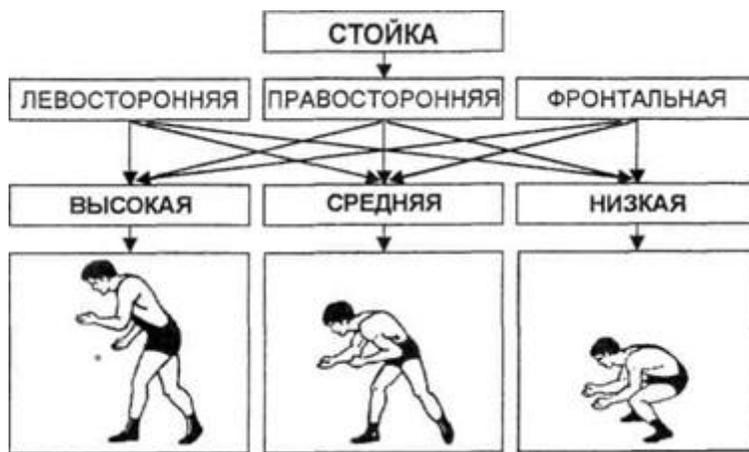


Рисунок 5

Шахмурадов Ю.А. в своей книге «Вольная борьба, научно-методические основы многолетней подготовки борцов» очень хорошо раскрыл базовые приемы по годам обучения:

1. Базовые приемы для групп начальной подготовки (первый год обучения, 10-11 лет).

К базовым приемам в стойке относятся:

- перевод рывком за руку с подсечкой (рисунок 6, а);
- перевод нырком захватом руки и бедра (рисунок 6, б);
- сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (рисунок 6, в).

Описание приемов выполняется в следующем порядке: начало атаки, захват, подведение собственной опоры к общему центру массы, отрыв, полет и опрокидывание (приземление).

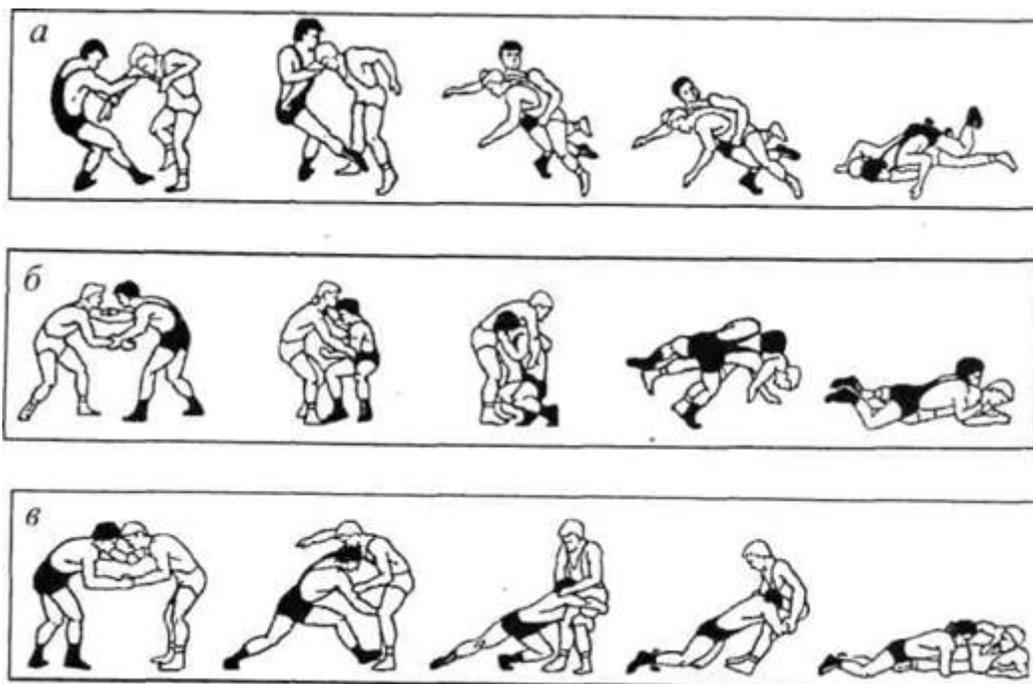


Рисунок 6

Таблица 1 – Техничко-тактические действия (комбинации) в стойке

Перевод рывком за руку с подсечкой	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
Перевод рывком за руку с подсечкой	Перевод нырком захватом руки и бедра
Перевод нырком захватом руки и бедра	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног	Перевод рывком захватом руки и туловища с подсечкой

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени (рисунок 7, а);
- переворот забеганием захватом руки на «ключ» (рисунок 7, б),
- переворот накатом захватом туловища (рисунок 7, в).

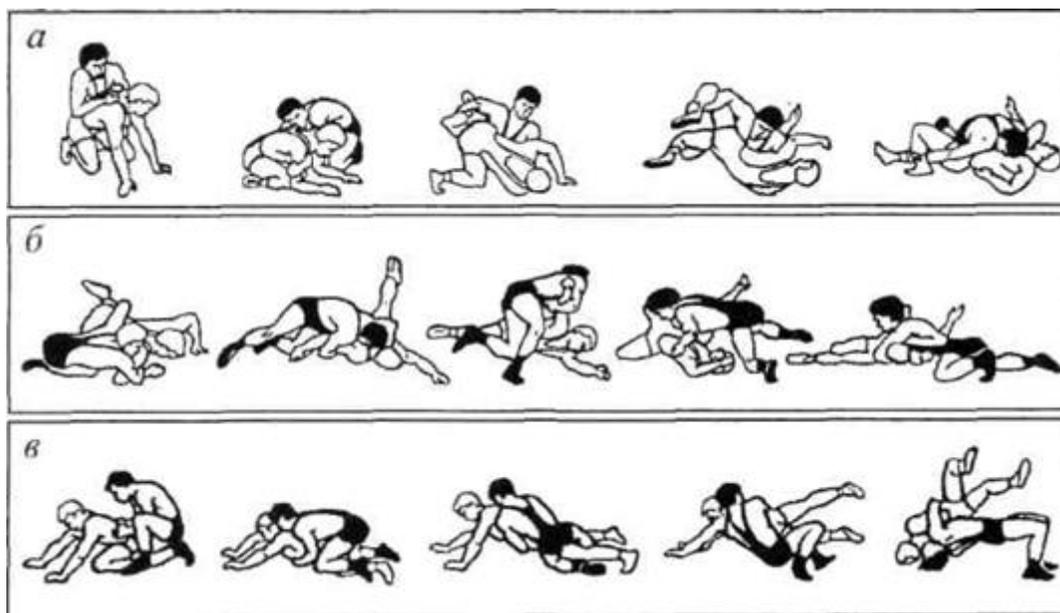


Рисунок 7

Таблица 2 – Техничко-тактические действия (комбинации) в партере

Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот забеганием захватом руки сверху на «ключ»	
Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот накатом захватом туловища	
Переворот накатом захватом туловища	Переворот забеганием захватом руки на «ключ»	
Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени	Переворот накатом захватом туловища	Переворот забеганием захватом руки на «ключ»

2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (второй год обучения, 11-12 лет)

К базовым приемам в стойке относятся:

- бросок наклоном захватом ног (рисунок 8, а);
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») (рисунок 8, б);
- бросок подворотом захватом руки и шеи (рисунок 8, в).

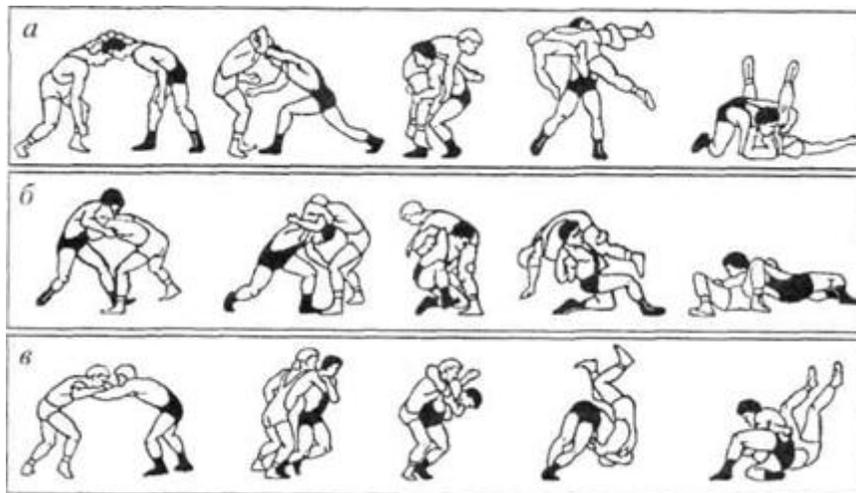


Рисунок 8

Таблица 3 – Техничко-тактические действия (комбинации) бросков

1. Перевод рывком за руку 2. Перевод нырком захватом руки и бедра	Бросок подворотом захватом руки и шеи
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху 3. Бросок подворотом захватом руки и шеи.	1. Бросок наклоном захватом ног 2. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги
Бросок наклоном захватом ног	Бросок подворотом захватом руки и шеи

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот скрестным захватом голеней (рисунок 9, а);
- переворот переходом ножницами с захватом подбородка (рисунок 9, б);
- переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля») (рисунок 9, в).



Рисунок 9

Таблица 4 - Техничко-тактические действия (комбинации) переворотов

1. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени. 2. Переворот накатом захватом туловища	Переворот скрестным захватом голени
Переворот накатом захватом туловища	Переворот переходом ножницами с захватом подбородка
Переворот накатом захватом туловища	Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром

3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (третий год обучения, 12-13 лет).

К базовым приемам в стойке относятся:

- бросок вращением захватом руки сверху (рисунок 10, а);
- бросок прогибом захватом руки и туловища (рисунок 10, б);
- передняя подножка захватом плеча снизу и руки (рисунок 10, в).

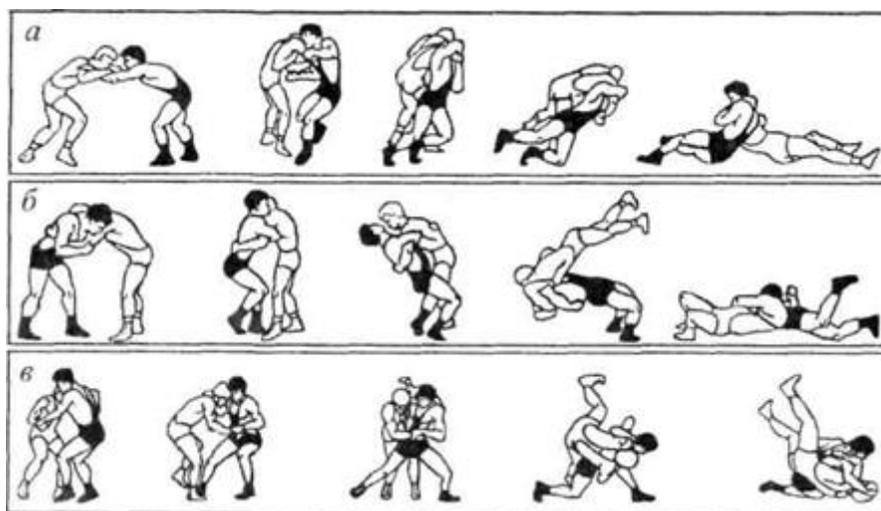


Рисунок 10

Таблица 5 – Техничко-тактические действия (комбинации) сваливаний

1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок наклоном захватом ног 3. Бросок подворотом захватом руки через плечи 4. Бросок прогибом захватом туловища с рукой
Бросок вращением захватом руки сверху	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Перевод нырком захватом руки и бедра 3. Перевод вращением с захватом руки сверху	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Сваливание сбиванием (зашагиванием) захватом рук и туловища
1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») 2. Бросок подворотом захватом руки и шеи 3. Бросок прогибом захватом туловища рукой 4. Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

К базовым приемам в партере относятся:

- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра (рисунок 11, а);
- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (рисунок 11, б);
- выход наверх выседом (рисунок 11, в).

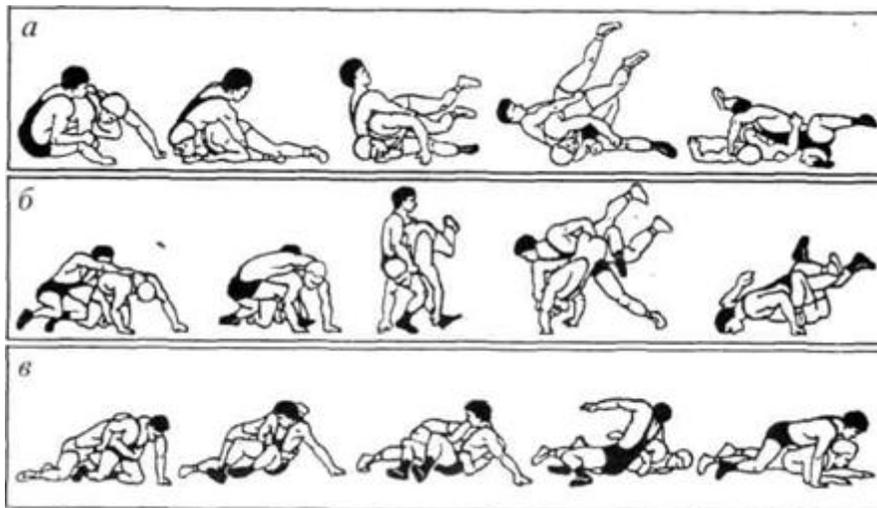


Рисунок 11

Таблица 6 – Контрприемы

Переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра	Захватив левой рукой правую ногу атакующего в момент его тягового усилия, резким движением оттолкнуться ногами от ковра в направлении груди атакующего и осуществить накрывание
Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги	Поставить захваченную ногу между ног атакующего, левой рукой захватить его ближнюю ногу и резким толчком осуществить бросок
Выход наверх выседом	В момент захвата ноги освободить правую руку, и той же рукой обхватив левое плечо атакующего, отодвигаясь в сторону левого плеча, резким движением вперед осуществить накрывание ногой

Технико-тактические действия (комбинации):

- перевороты — скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом;
- броски — накатом, наклоном, прогибом;
- выход наверх выседом.

В качестве основания для классификации базовых приемов в стойке и партере выбраны следующие признаки:

- части тела, выполняющие основные атакующие движения, по отношению к телу соперника (простота выполнения смысловой структуры приема);

- приемы реализуются по баллам и туше (вариативность, значимость, надежность, эффективность);

- тип вращения, определяемый захватом, где группы бросков (поворотом, подворотом, сбиванием, наклоном и т.д.) принимаются за самостоятельные единицы.

По первому признаку (по Г.С. Туманяну) приемы подразделены на 3 группы:

1. Выполняемые в основном туловищем с захватами выше пояса (техника туловища);

2. Выполняемые с воздействием ногами на ноги соперника (техника ног);

3. Выполняемые с воздействием руками на ноги соперника (техника рук).

По второму признаку приемы подразделены на 4 группы:

1. Возможностью варьирования способов их выполнения в пространственных, временных, силовых и ритмических условиях;

2. Числом связей с другими технико-тактическими действиями;

3. Результативностью и частотой реальных попыток;

4. Частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак.

По третьему признаку (по типу вращения) приемы подразделены на 3 группы:

1. Выполняемые вокруг фронтальной оси (броски — подворотом, прогибом, скручиванием, вращением, подхваты);

2. Выполняемые вокруг вертикальной оси (накаты, скручивания, переходом и т.д.);

3. Выполняемые вокруг сагиттальной оси (броски — поворотом, сбиванием, подсечки и другие).

Захват определяет тип вращения и является началом проведения приема. При эффективности основных захватов приемы реализуются высокими баллами или победой на туше. Базовые приемы распределены по годам обучения для групп начальной подготовки и включены в программу ДЮСШ. При этом был использован метод ранжирования по значимости приемов (по данным опроса мнений ведущих тренеров и материалам соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля).

В учебно-тренировочном процессе осваивать базовый прием необходимо одновременно со способами тактической подготовки и рассматривать их как единое целое действие.

При анализе выполняемого учеником атакующего действия тренеру легче найти ошибки в его структуре, а именно, от исходного положения до захвата, от захвата до начала атаки, от начала атаки до подведения собственной опоры под общий центр массы соперника, от подведения собственной опоры под общий центр масс до отрыва, от отрыва до опрокидывания (приземления). Такой подход позволяет оптимизировать процесс обучения, тем самым повышая эффективность управления им. В то же время при анализе всех показателей, который дает возможность разделить юных спортсменов на более перспективных и менее перспективных (по способности к усвоению учебного материала), тренеру легче контролировать различные стороны их подготовки (физическую, психическую и др.) [25, 26, 33, 40, 51].

В заключении главы можно подчеркнуть, что «базовые» навыки играют огромную роль в становлении спортсмена. Их необходимо очень хорошо и последовательно изучать для формирования профессионального навыка борца.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Все исследования мы разделили на несколько этапов.

1 этап – на протяжении всего этапа обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование тренировочного процесса в освоения базовой техники вольной борьбы в разноуровневых группах юношей на базе ДЮСШ». Исследование проводилось с целью подбора и разработки планов тренировочного процесса, подходящих для разноуровневых групп (первого – третьего годов обучения). Этот этап длился в течение всего процесса обучения с 2017 по 2019 год.

2 этап – продолжался с февраля по май 2018 года. На этом этапе мы разработали и провели анкетирование, а также проанализировали результаты анкетирования, в котором приняло участие 50 респондентов, с целью выявления у спортсменов интереса к занятиям вольной борьбой, подтвердить актуальность темы, а также отобрать детей в экспериментальную группу.

3 этап – в период с февраля по май 2018 года нами было проведено педагогическое наблюдение. Задача наблюдения заключается в том, чтобы выявить, как происходит изучение базовой техники со спортсменами на начальном этапе подготовки в разноуровневых группах. Наблюдение было проведено в ДЮСШ г. Тулуна и ШВСМ имени Д.Г. Миндиашвили. В сумме было проведено наблюдение 66 тренировок. Данные представлены в Приложении 2.

4 этап – в период с июля 2018 года по 31 мая 2019 года нами был подготовлен и проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил с целью повысить усвоение базовых навыков вольной борьбы в разноуровневых группах 8-13 лет. Эксперимент проходил на базе ДЮСШ. В эксперименте приняли участие 14 спортсменов 8-13 лет, занимающиеся вольной борьбой.

5 этап – после проведения всей экспериментальной работы мы провели анализ полученных результатов и установили научную ценность полученных данных.

2.2. Методы исследования

В нашей работе мы использовали следующие методы:

- анализ научно–методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные упражнения;
- статистическая обработка экспериментальных данных.

Анализ научно–методической литературы – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов о развитии физических качеств у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. На наш взгляд, существует проблема, что на одном занятии, в одной группе занимаются дети разной подготовленности и к таким группам нет специального описанного подхода. С целью подтверждения этого факта и изменения сложившейся ситуации было проведено анкетирование, в котором приняло участие 50 человек. Анкетирование было проведено в феврале 2018 года в ходе тренировочных занятий в зале вольной борьбы в МБУ ДО «ДЮСШ города Тулуна».

Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс и анализ – оценка тренировочного занятия, в результате которого мы пришли к выводу, что базовые приемы на тренировочном процессе даются, но не для всех

понятно, не хватает более детального объяснения, поэтому дети не все понимают, чего от них требуют. Исходя, из этого тренировочный процесс нужно менять и добавлять новые компоненты, имитации и подводящие упражнения. Также необходимо усилить индивидуальную работу тренера с каждым спортсменом, для лучшего усвоения материала новичкам и более углубленного изучения занимающимся не первый год.

Педагогический эксперимент – запланированное вмешательство исследователя в ход педагогического процесса. Нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил с целью повысить уровень усваивания базовой техники у новичков не в ущерб спортсменам, занимающимся вольной борьбой не первый год. В эксперименте принимали участие борцы 8-13 лет. Экспериментально доказать эффективность применения разработанного нами плана тренировочных занятий, с включением специальных упражнений, направленного на повышение усвоения базовой техники, а также включения в план тренировочных занятий метод наставничества, где ребята, которые уже хорошо освоили базовую технику, помогают новичкам.

Контрольные упражнения – использовались нами для оценки эффективности разработанных нами планов тренировочного процесса. Мы использовали следующие контрольные упражнения: борцовская стойка, передвижение в борцовской стойке, выполнения прохода в ногу головой наружу, выполнения прохода в ногу головой наружу с переходом на вторую со сбиванием, выполнения броска с подворотом (вертушка).

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.

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ПРИЕМАМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В РАЗНОУРОВНЕВЫХ ГРУППАХ

3.1. Выявление особенностей построения учебно-тренировочного процесса спортсменов (по итогам анкетирования)

Формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям вольной борьбой – дело весьма сложное, требующее решения многих задач, существенно отличающихся для разного уровня подготовки.

Основы базовых навыков вольной борьбы закладываются в первые годы тренировок. В связи с тем, что поток детей необратим, одни приходят, другие уходят, невозможно сформировать единый план тренировок. Для этого нам необходимо разработать план тренировочного процесса для разноуровневых групп.

Эта проблема имеет место быть во многих спортивных школах и в разных видах спорта. Предполагается, что это поможет определить направленность ребенка на вид спорта.

С целью подтверждения факта, что на одном занятии, в одной группе занимаются дети разной подготовленности и выяснения особенностей построения учебно-тренировочного процесса, а также выявления средств и методов, которые являются более эффективными, нами было проведено анкетирование, было опрошено 50 респондентов.

В анкетировании приняли участие 50 респондентов, которые составили: занимающиеся – 50% и их родители 50%.

Первый вопрос выделяет три пункта. Первый пункт показывает, что в каждой группе есть дети разного возраста подготовки: 7 лет – 4 человека, 8 лет

– 5 человек, 9 лет – 6 человек, 10 лет – 7 человек, 11 лет – 2 человека, 13 лет – 1 человек (рисунок 12).

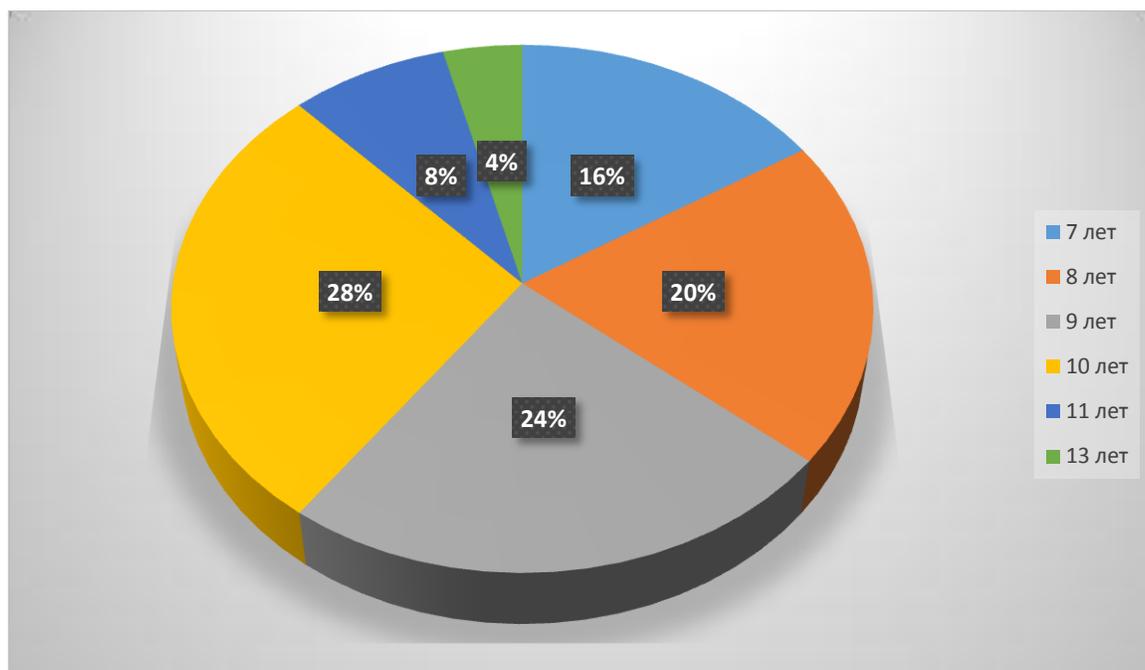


Рисунок 12 – Возраст занимающихся

Второй пункт показывает разницу по годам обучения: первый год – 11 человек, второй год – 11 человек, третий год – 3 человека. (рисунок 13)

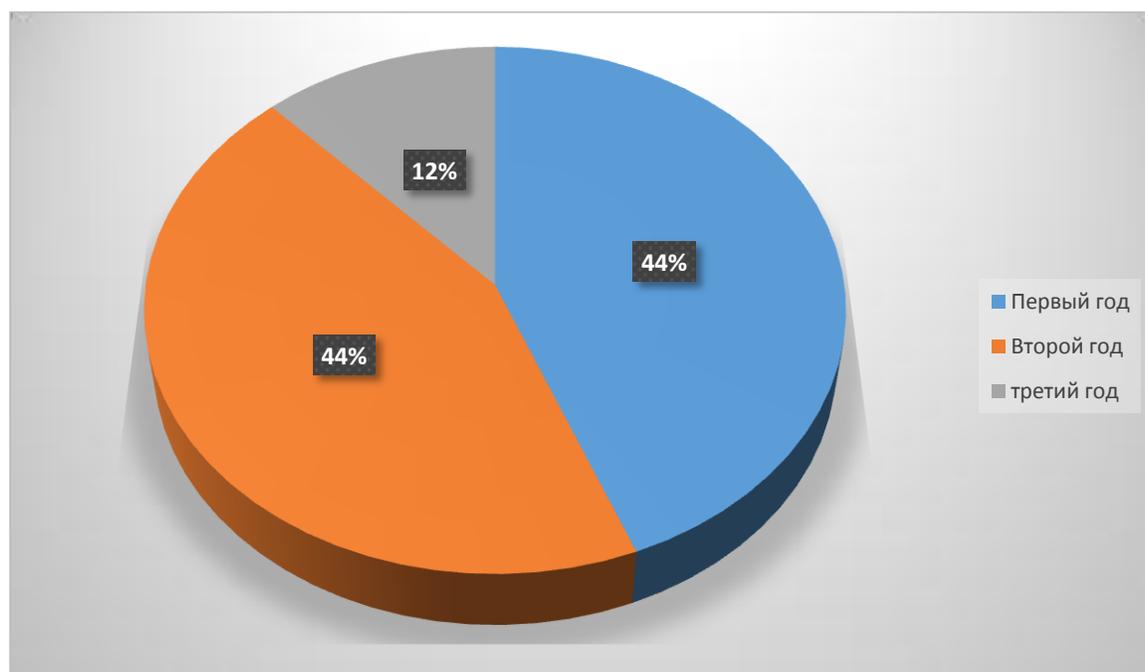


Рисунок 13 – Распределение учащихся по годам обучения

Третий пункт показывает какие группы, дети посещают секцию: НПГ 9.00 – 9 человек, СОГ 13.00 – 3 человека, НПГ 15.00 – 9 человек, НПГ свыше 1 года 17.00 – 4 человек (рисунок 14).

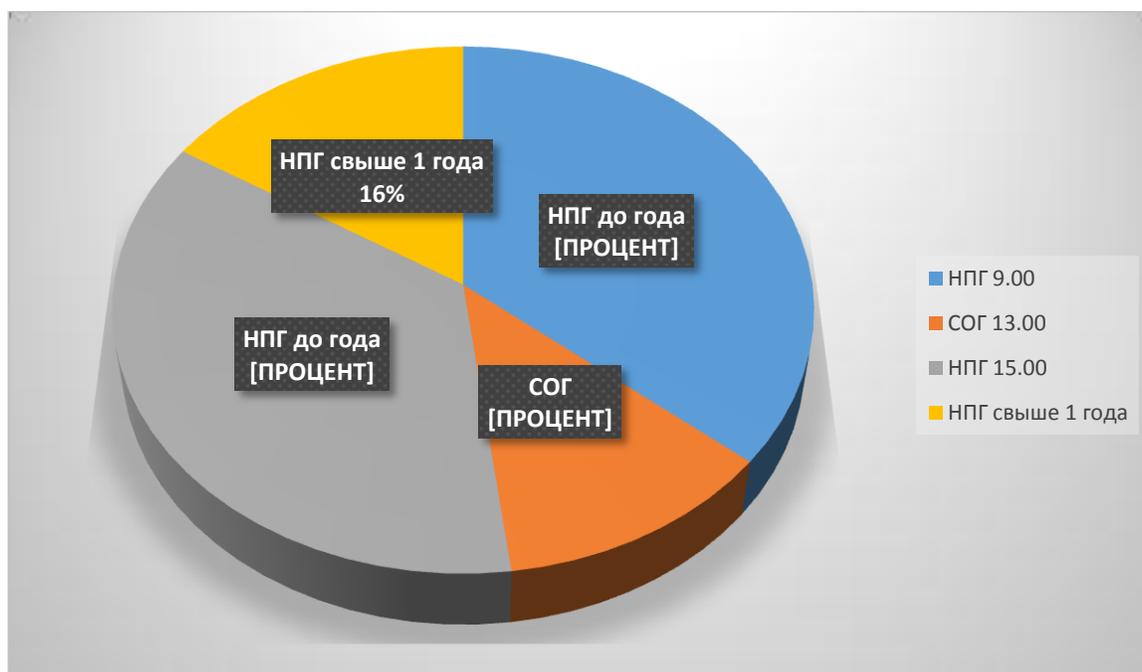


Рисунок 14 – Группы по годам обучения

По второму вопросу мы выяснили, чья была инициатива записаться на секцию для того, чтобы в будущем проанализировать влияние этого факта на трудолюбие, интерес и результаты в выступлениях на соревнованиях. Результат оказался следующим: Дети - привели родители – 15 человек, пришел сам – 5 человек, пригласили друзья – 0, свой вариант – 5 человек (1 ребенок написал, что пришел с братом, 4 пришли с классом) (рисунок 15, а); родители – привели родители – 15 человек, пришел сам – 5 человек, пригласили друзья – 1 человек, свой вариант – 5 человек (сошлись ответы с ответами детей) (рисунок 15, б).



Рисунок 15 – Причина прихода на секцию борьбы

В третьем вопросе мы выяснили интерес у ребенка к выбранному виду спорта для того, чтобы понять, интересен ли ему тренировочный процесс, отсюда также можно сделать вывод, задержится ли ребенок в данном виде спорта. Выяснилось, что у детей и родителей мнение совпало: сильно нравится – 24 человека, совсем не нравится – 0 человек, равнодушно относится к тренировкам – 1 человек (рисунок 16).

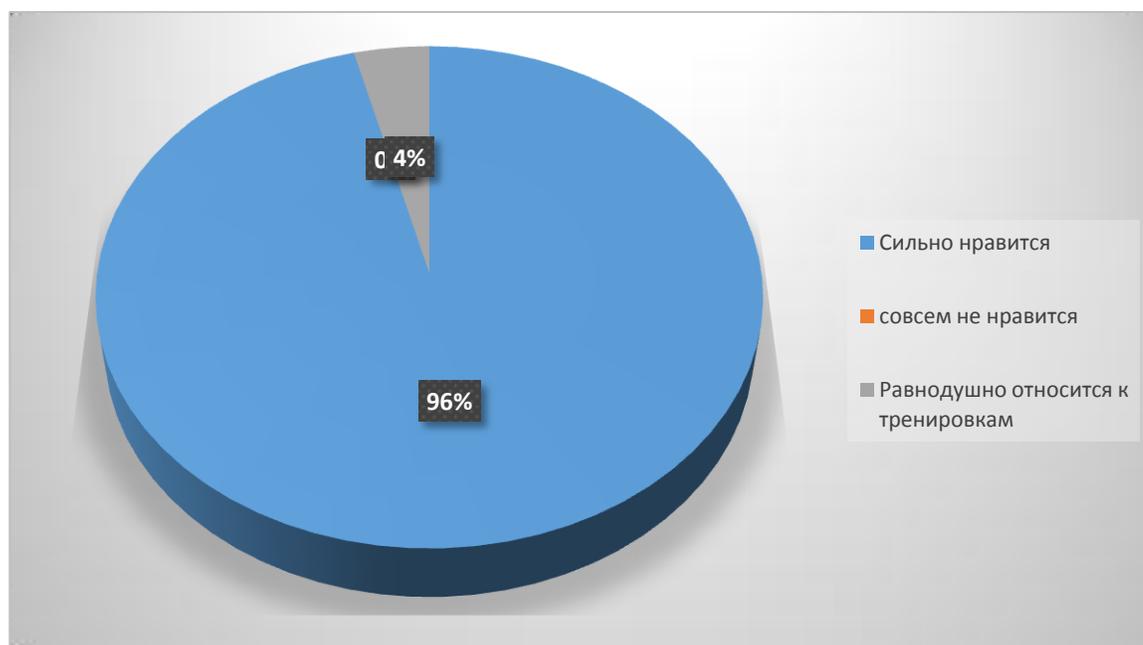


Рисунок 16 – Интерес к тренировочному процессу

В четвертом вопросе мы выяснили утомляемость занимающихся для анализа распределения нагрузки во время тренировки. Результат показал: Дети: сильно устают – 3 человека, не сильно устают – 15 человек, совсем не устают – 7 человек (рисунок 17, а); Родители: сильно устают – 4 человека, не сильно устают – 15 человек, совсем не устают – 6 человек (рисунок 17, б).

По пятому вопросу мы выяснили, к чему родители хотят, чтобы стремился их ребенок, соответственно в анкете у ребенка мы выяснили, совпадает ли желание родителей с целью их детей. Здесь мнения разнятся. Дети: для общего развития – 11 человек, для самообороны – 6 человек, для выполнения разрядов – 4 человека, для построения спортивной карьеры – 10 человек, свой вариант – 1 человек (написал, что еще не определился) (рисунок 18, а); Родители: для общего развития – 11 человек, для самообороны – 12 человек, для выполнения разрядов – 3 человека, для построения спортивной карьеры – 6 человек (рисунок 18, б).

Эта информация нам нужна для того, чтобы определить индивидуальное направление детей на подготовку к достижению их целей.

Общая сумма опрошенных превышает 50 человек в связи с тем, что некоторые опрашиваемые выбирали два варианта, но нас это устраивает (рисунок 18).

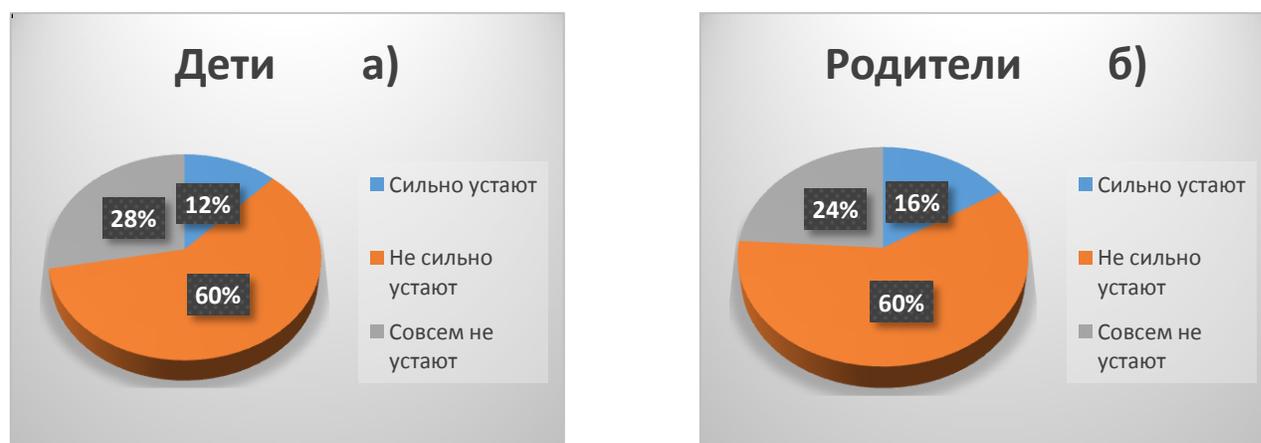


Рисунок 17 – Переносимость нагрузки занимающимися

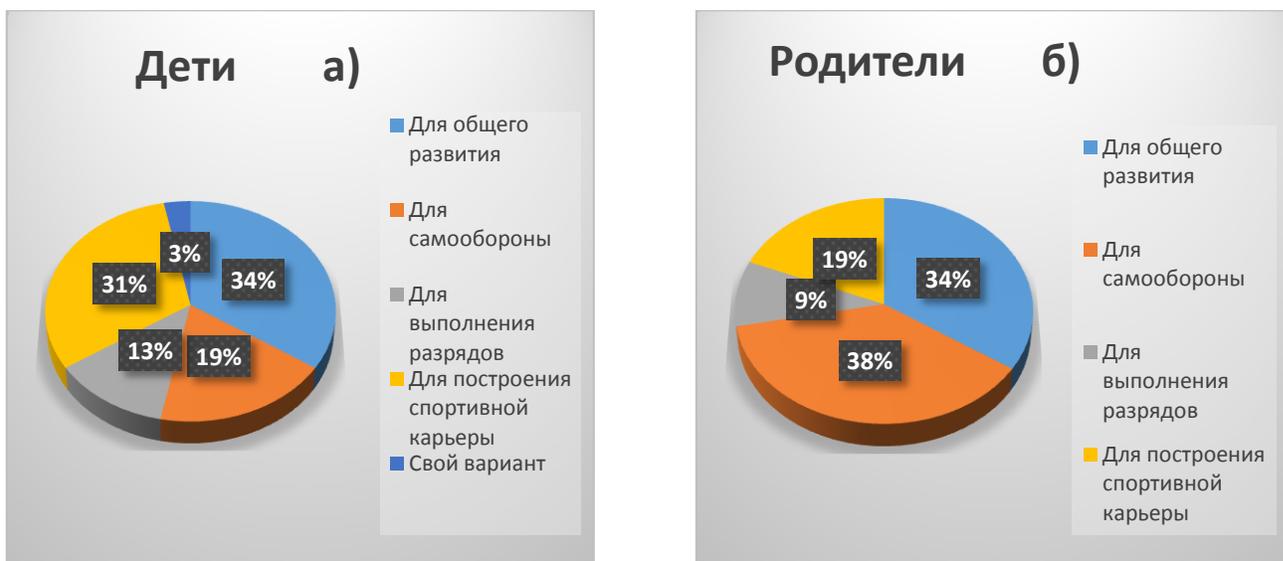


Рисунок 18 – Цели посещения секции

По ответам на шестой вопрос у родителей и восьмой вопрос у детей, мы выяснили, какие результаты важны, как для детей, так и для их родителей. С помощью этой информации мы увидели, каких целей достиг занимающийся на данный период, и что значит для них лучший результат.

Дети лучшим результатом считают: 1) 2 и 3 место на первенстве ДЮСШ – 5 человек; 2) научился бороться, стали получаться приемы – 3 человека; 3) научился делать упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (подтягивание, отжимание, пресс, мост) – 2 человека; 4) появилась растяжка – 2 человека; 5) научился кувыраться – 2 человека; 6) стал сильнее и выносливее – 2 человека; 7) стал более усердно тренироваться, научился защищаться; 1 место на новогоднем турнире; 1 место на первых соревнованиях и 1 место на региональном турнире (2018) – по одному человеку.

Родители лучшим результатом считают: 1) стал более выносливым и сильным – 6 человек; 2) 2 и 3 место на первенстве ДЮСШ – 4 человека; 3) освоил приемы самообороны (научился защищаться) – 3 человека; 4) научился делать упражнения ОФП и СФП (подтягивание, отжимание, пресс, мост и т.д.) – 3 человека; 5) научился делать приемы – 2 человека; 6) 1 место на открытом

новогоднем турнире, стал более серьезным, стал более активным, стал усидчивым, улучшилось поведение, улучшилась осанка, 1 место на первых соревнованиях и 1 место на региональном турнире (2018 год). – по одному человеку.

С помощью шестого и седьмого вопроса у детей мы выяснили, что есть большинство совпадений между приемами, которые у них хорошо получаются на практике и приемами, указанными в ответах. Также мы выяснили потенциальные «коронные» приемы занимающихся.

Таким образом, любимые приемы в партере, переворот при помощи захвата рычагом шеи из-под руки («ключ») – 12 человек; переворот обратным ключом («вилы») – 10 человек; сваливание через спину с захватом руки и шеи («бедро с колен») – 5 человек; переворот скрестным захватом голеней («крест») – 3 человека; переворот на лопатки, переворот зацепом рук изнутри («мышки»), переворот накатом с захватом руки и шеи спереди («лампочка») – по одному человеку.

Любимые приемы в стойке: бросок через спину с захватом руки и шеи («бедро») – 14 человек; проходы в ноги – 5 человек; падения (упражнение) – 5 человек; ходьба в борцовой стойке (упражнение) – 3 человека; бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри – 3 человека; сваливание сбиванием с помощью стремительного захвата ближней ног соперника головой наружу с мощным толчком плечом в бедро захваченной ноги («вторая посадка») – 2 человека; отбрасывание ног (упражнение); «вилы» со стойки; сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу («первая посадка») – по одному человеку.

Седьмой вопрос у родителей нам помог напрямую взаимодействовать с ними. С помощью него мы получили предложения, жалобы и благодарности. То

есть, это нам нужно было для выяснения реакции родителей на тренировочный процесс и взаимодействия тренер – родитель.

Пожелания и предложения были следующие: всего наилучшего – 4 человека, здоровья, успехов – 3 человека, высоких результатов воспитанникам – 3 человека, быть строже – 2 человека, удачи в учебе – 2 человека, чтобы воспитанники слушали и уважали, научить детей как можно большему, способных учеников, побольше занятий, карьерного роста в своей профессии, спасибо – по одному человеку.

По итогу анкетирования можно сделать вывод, что проблема разноуровневых групп является актуальной и нуждается в ее решении. Для тренера видны недочёты и успехи в его работе, можно понять, над чем необходимо работать, что нужно менять. Благодаря проведенному анкетированию видно взаимодействие детей и их родителей, а именно, постановка их взаимной цели от занятий вольной борьбой.

3.2. Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов приемов и упражнений для технического совершенствования базовой техники вольной борьбы на начальном этапе подготовки борцов 8-13 лет

Проанализировав тренировочные занятия других тренеров, где занимаются дети разного уровня подготовленности (Приложение №2), можно сделать вывод, что базовым навыкам, а именно борцовской стойке, передвижению в стойке, уделяется мало времени. Имитация проходов в ноги, отбрасывание ног, приемам бросок поворотом «мельница» и проход в ноги уделяется достаточно времени, но недостаточно внимания уделяется новичкам для усвоения этих приемов.

Формирующий эксперимент проводился на базе МБУ ДО ДЮСШ города Тулуна с испытуемыми экспериментальной группы. За экспериментальную группу была взята разноуровневая группа на основе группы начальной

подготовки свыше года обучения, в которую входят воспитанники группы начальной подготовки свыше года и до года обучения, а также спортивно-оздоровительная группа, в которой занимаются юноши и девушки возрастом 8-13 лет.

Вся проводимая в рамках формирующего эксперимента работа отталкивалась от «Примерной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, дисциплина «вольная борьба»», авторы Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.

В контрольной группе тренировочный процесс проходил по традиционной методике, а в экспериментальной – по разработанной методике с использованием специальных комплексов упражнений. После разминки на каждой тренировке все участники данной группы: 1) стояли в борцовской стойке неподвижно 2 минуты; 2) перемещались в борцовской стойке по борцовскому ковру, делали различные маневры (повороты, развороты и т.д.) 2 минуты; 3) отбрасывание ног назад по свистку тренера 2 минуты; 4) падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях (для первого года обучения), из основной стойки (для занимающихся больше года) 10-15 раз; 5) из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад 10-15 раз; 6) отбрасывание ног назад.

Так как вольную борьбу отличает от других видов борьбы интенсивность и большое количество борьбы на проход в ноги, поэтому много работы необходимо отдать именно в этом направлении, а также подводящие к этому приемы (переводы).

Имитации проходов в ноги проходили следующим образом:

1) группа строится в одну шеренгу на расстояние вытянутых рук в стороны друг от друга, поочередно в разных стойках (правая, левая, фронтальная) выполняет имитацию прохода в ногу два круга, в первом круге по

команде «раз, два» по 10 проходов на каждую стойку (на фронтальную на каждую ногу), во втором - по свистку такое же количество раз;

2) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает проход в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу без сбивания, два-три круга по мере усваиваемости;

3) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу с переходом на вторую зашагиванием за ногу, один-два круга по мере усваиваемости;

4) работа в парах - поочередный проход в одну ногу головой наружу по 2 раза на каждую ногу, потом меняются, 5-7 минут;

5) работа в парах - поочередное сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу по 2 раза на каждую ногу, потом меняются, 5-7 минут;

6) борьба до захвата ноги или ног, атака сначала первых номеров, затем вторых, и обоюдная атака, по 1 минуте.

Работа на переводы:

1) занимающиеся рассчитываются на первый-второй и встают по парам по краю ковра, первые номера перемещают к другому краю ковра с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименного плеча и шеи соперника, выводя тем самым оппонента из равновесия, обратно делает второй номер (при выполнении этого действия обращается внимание также и на расстановку ног, если мы тянем соперника в правую сторону, то отшагиваем в сторону и назад правой ногой, если в левую, то соответственно левой ногой);

2) отработка прохода в одну ногу головой наружу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименного плеча и шеи соперника (оппонент встает во фронтальную стойку, выполняющий прием выводит под свою стойку);

3) отработка сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника;

4) отработка броска поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, с выводом соперника с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника (в зависимости от стойки).

Прочие элементы комбинаций тренировочного процесса:

- 1) работа в партере;
- 2) отработка излюбленных приемов;
- 3) учебно-тренировочные схватки среди обучающихся до года;
- 4) учебно-тренировочные схватки среди обучающихся свыше года, совместно с воспитанниками других тренеров;
- 5) игровые тренировки с общефизическими и специально-физическими упражнения борца.

Все эти задания были распределены по комплексам и были внедрены в тренировочный процесс по дням неделям.

Таблица 7 – Комплексы заданий

№ комплекса	Наименование упражнений входящие в комплекс	Даты применения комплекса
1	1) стойка в борцовской стойке неподвижно; 2) перемещение в борцовской стойке по борцовскому ковру, с различными маневрами (повороты, развороты и т.д.); 3) отбрасывание ног назад по свистку тренера; 4) падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях (для первого года обучения), из основной стойки (для занимающихся больше года); 5) падение из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад;	Каждая тренировка кроме игровых тренировок с обще-физическими и специально-физическими

		упражнения борца и УТС
2	<p>1) группа строится в одну шеренгу на расстояние вытянутых рук в стороны друг от друга, поочередно в разных стойках (правая, левая, фронтальная) выполняет имитацию прохода в ногу два круга, в первом круге по команде «раз, два» по 10 проходов на каждую стойку (на фронтальную на каждую ногу), во втором по свистку такое же количество раз;</p> <p>2) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает проход в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу без сбивания, два-три круга по мере усваиваемости;</p> <p>3) работа в парах поочередный проход в одну ногу головой наружу по 2 раза на каждую ногу, потом меняются;</p> <p>4) борьба до захвата ноги или ног, атака сначала первых номеров, затем вторых, и обоюдная атака по 1 минуте.</p>	<p>3, 5, 7.09.2018 10, 12.10.2018; 9.11.2018; 7.12.2018; 11.01.2019; 8.02.2019; 13.03.2019; 5.04.2019.</p>
3	<p>1) группа строится в одну шеренгу на расстояние вытянутых рук в стороны друг от друга, поочередно в разных стойках (правая, левая, фронтальная) выполняет имитацию прохода в ногу два круга, в первом круге по команде «раз, два» по 10 проходов на каждую стойку (на фронтальную на каждую ногу), во втором по свистку такое же количество раз;</p> <p>2) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает проход в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу без сбивания, два-три круга по мере усваиваемости;</p> <p>3) работа в парах - поочередный проход в одну ногу головой наружу по 2 раза на каждую ногу, потом меняются;</p> <p>4) занимающиеся рассчитываются на первый-второй и встают по парам по краю ковра, первые номера перемещаются к другому краю ковра с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом</p>	<p>12, 14, 17.09.2018; 15, 19.10.2018; 14.11.2018; 12.12.2018; 14.01.2019; 13.02.2019; 15.03.2019; 10.04.2019; 10.05.2019.</p>

	<p>разноименного плеча и шеи соперника, выводя тем самым оппонента из равновесия, обратно делает второй номер (при выполнении этого действия обращается внимание также и на расстановку ног, если мы тянем соперника в правую сторону, то отшагиваем в сторону и назад правой ногой, если в левую, то соответственно левой ногой);</p> <p>5) отработка прохода в одну ногу головой наружу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименного плеча и шеи соперника (оппонент встает во фронтальную стойку, выполняющий прием выводит на свою стойку);</p> <p>б) борьба до захвата ноги или ног, атака сначала первых номеров, затем вторых, и обоюдная атака по 1 минуте.</p>	
4	<p>1) группа строится в одну шеренгу на расстояние вытянутых рук в стороны друг от друга, поочередно в разных стойках (правая, левая, фронтальная) выполняют имитацию прохода в ногу два круга, в первом кругу по команде «раз, два» по 10 проходов на каждую стойку (на фронтальную на каждую ногу), во втором по свистку такое же количество раз;</p> <p>2) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает проход в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу без сбивания, два-три круга по мере усваиваемости;</p> <p>3) в том же строю группа становится во фронтальную стойку и каждый по очереди по цепочке делает сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу с подбиванием разноименной руки головой наружу с переходом на вторую зашагиванием за ногу, один-два круга по мере усваиваемости;</p> <p>4) работа в парах поочередный проход в одну ногу головой наружу по 2 раза на каждую ногу потом меняются;</p> <p>5) работа в парах поочередное сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой</p>	<p>21, 24, 26.09.2018; 22, 24.10.2018; 16.11.2018; 14, 17.12.2018; 18.01.2019; 15.02.2019; 18.03.2019; 12, 22.04.2019; 15.05.2019.</p>

	<p>наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу по 2 раза на каждую ногу, потом меняются;</p> <p>б) борьба до захвата ноги или ног, атака сначала первых номеров, затем вторых, и обоюдная атака по 1 минуте.</p>	
5	<p>1) занимающиеся рассчитываются на первый-второй и встают по парам по краю ковра, первые номера перемещают к другому краю ковра с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименного плеча и шеи соперника, выводя тем самым оппонента из равновесия, обратно делает второй номер (при выполнении этого действия обращается внимание также и на расстановку ног, если мы тянем соперника в правую сторону, то отшагиваем в сторону и назад правой ногой, если в левую, то соответственно левой ногой);</p> <p>2) отработка прохода в одну ногу головой наружу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименного плеча и шеи соперника (оппонент встает во фронтальную стойку, выполняющий прием выводит под свою стойку);</p> <p>3) отработка сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника;</p> <p>4) отработка броска поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, с выводом соперника с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника (в зависимости от стойки).</p>	<p>1, 3, 5.10.2018; 19, 23.11.2018; 21, 24.12.2018; 21, 23.01.2019; 18, 22.02.2019; 20, 22.03.2019; 15, 19.04.2019; 17, 20.05.2019.</p>
6	Игровые тренировки с общефизическими и специально-физическими упражнения борца	<p>10, 19, 28.09.2019; 8, 17, 26.10.2018; 2, 12, 21, 30.11.2018; 10, 19, 31.12.2018;</p>

		16, 25.01.2019; 1, 11, 20.02.2019; 1, 11, 29.03.2019; 8, 17, 29.04.2019; 13, 22, 31.05.2019.
7	Работа в партере	1, 3, 5.10.2018; 5, 7.11.2018; 3, 5.12.2018; 09.01.2019; 4, 6.02.2019; 4, 6.03.2019; 1, 3.04.2019; 6, 8.05.2019.
8	Повторение излюбленных приемов в стойке и партере для всех занимающихся	29.10.2018; 26.11.2018; 26.12.2018; 28.01.2019; 25.02.2019; 25.03.2019; 24.04.2019; 24, 27.05.2019.
9	Учебно-тренировочные схватки с различными заданиями, ребята, занимающиеся свыше года, выполняют роль судей.	31.10.2018; 28.11.2018; 28.12.2018; 30.01.2019; 27.02.2019; 27.03.2019; 26.04.2019; 29.05.2019.
10	Учебно-тренировочные схватки с различными заданиями для ребят, занимающиеся свыше года, совместно с ребятами, занимающимися у другого тренера.	8, 15, 22, 29.09.2018; 6, 13, 20, 27.10.2018;

		3, 10, 17, 24.11.2018; 1, 8, 15, 22, 29.12.2018; 12, 19, 26.01.2019; 2, 9, 16.02.2019; 2, 9, 16, 23, 30.03.2019; 6, 13, 20, 27.04.2019; 4, 11, 18, 25.05.2019.
--	--	---

Тренировочный процесс в начальной подготовке до года и в спортивно-оздоровительной группе длится 1 час 30 минут, в начальной подготовке свыше года - 2 часа 15 минут. Поэтому, когда проходит 1 час 20 минут, ребятам, которые занимаются больше года, дается самостоятельная работа на отработку любимых приемов, а остальные работают над растяжкой под руководством тренера. После того, как первогодки уходят, тренер начинает индивидуальную работу со старшими воспитанниками на совершенствовании технических действий, прорабатываются различные комбинации и связки, ведется работа над ошибками после соревнований.

Во время общих занятий старшие ребята подхватывают частичную роль тренера, вставая в пары с новичками, и помогают им освоить приемы и различные движения, тем самым изучая прием более детально. Такая работа благотворительно сказывается на взаимодействии занимающихся между собой, поддерживается дисциплина, усваиваемость приемов у новичков и совершенствование приемов у ребят, занимающихся не первый год. И главное, работает явно выраженное наставничество.

3.3. Результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебно-тренировочный процесс комплексов приемов и упражнений для технического совершенствования базовой техники вольной борьбы на начальном этапе подготовки борцов 8-13 лет

Для оценки эффективности применения данного комплекса нами в начале и конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания для контрольной и экспериментальной группы (таблица 8; таблица 9):

1. Борцовская стойка. Оценивается - расстановка ног на устойчивость (ширина между ног, колени согнуты), спина прямая нагнута вперед, таз ниже плеч, голова смотрит вперед, руки прижаты к корпусу, согнуты в локтях. Максимально за это задание выставляется 6 баллов.

2. Передвижение в борцовской стойке. Оценивается - сама борцовская стойка (максимум 3 балла) - шаги должны быть переставными, не перекрещиваться, вместе не ставить. Максимально за это задание выставляется 7 баллов.

3. Проход в одну ногу головой наружу. Оценивается - борцовская стойка (максимум 3 балла), первый шаг делается впереди стоящей ногой между ног соперника, одновременно подбивается разноименная рука, берется одноименная нога и следует шаг позади стоящей ногой, и захват ноги второй руки, испытуемый должен крепко держать ногу, сохранять положение спины прямо, таз ниже плеч, плечо упирается в живот соперника, голова поднята, упирается в бок, стремясь к ближней лопатке. Максимально за это задание выставляется 7 баллов.

4. Сваливание сбиванием с помощью прохода в одну ногу головой наружу с переходом на вторую с зашагиванием за ногу с выводом соперника на прием с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника. Оценивается - стойка и весь проход (5 баллов, рывок: рывок должен создать видимость закручивания соперника, выведением его из равновесия, по

завершению действия соперник должен выставить нужную испытуемому ногу вперед или обе рядом, одновременное действие правой (левой) рукой переходит на вторую ногу, правой (левой) ногой зашагивает за разноименную ногу, толкает головой в сторону захвата второй ноги, положение после сваливания: испытуемый находится на сопернике, опершись в грудь, ноги соперника оторваны от ковра, прижаты к себе, корпус повернут на соперника. Максимально за это задание выставляется 12 баллов.

5. Бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри, с выводом соперника с помощью рывка вниз вправо (влево) с захватом разноименной руки и шеи соперника. Оценивается - борцовская стойка и рывок (максимум 5 баллов, проход в ногу с захваченной рукой, плотность захвата, сам бросок: при броске необходимо произвести поворот корпусом в ту сторону, в которую планирует бросить и произвести бросок с помощью подъема плеча и затягиванием руки, положение после броска: рука соперника затянута к груди, свободной рукой отжимается шея, сам испытуемый расположен спиной по отношению к оппоненту. Максимально за это задание выставляется 12 баллов.

Таблица 8 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента в контрольной группе

№ п/п	Фамилия Имя Возраст	Борцовская стойка (максимум 6 баллов)	Передвижение в борцовской стойке (максимум 7 баллов)	Проход в одну ногу головой наружу (максимум 7 баллов)	Сваливание с выводом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием (максимум 12 баллов)	Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием (максимум 12 баллов)
3-ий год обучения						
1	Мурашов Д. (13 лет)	6	7	6	10	11

2	Долгих Д. (12 лет)	5	4	5	7	6
3	Маслов Д. (10 лет)	6	7	7	10	10
2-ий год обучения						
4	Циндяй-кин А.	3	4	5	4	5
5	Романенко Д. (12 лет)	4	4	5	8	6
6	Лавников Т. (9 лет)	4	4	4	6	5
7	Седорук А. (10 лет)	6	6	6	8	6
8	Александров И. (9 лет)	5	5	5	6	6
1-ий год обучения						
9	Маслова К. (9 лет)	3	3	3	3	2
10	Патрикеев Т. (11 лет)	2	3	3	3	2
11	Ершова А. (10 лет)	3	4	3	3	2
12	Антоненко М.	3	4	3	3	2
13	Ефременко Д.	3	3	3	3	2
14	Новоже-нов Е.	3	3	3	3	2
Среднее значение		4	4,357	4,357	5,5	4,7857

Таблица 9 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента в экспериментальной группе

№ п/п	Фамилия Имя Возраст	Борцовская стойка (максимум 6 баллов)	Передвижение в борцовской стойке (максимум 7 баллов)	Проход в одну ногу головой наружу (максимум 7 баллов)	Сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием (максимум 12 баллов)	Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием (максимум 12 баллов)
3-ий год обучения						
1	Мамадалиев А. (13 лет)	6	7	6	10	10
2	Мисюков А. (10 лет)	5	7	6	10	8
3	Волженко О. (12 лет)	5	5	6	8	6
2-ий год обучения						
4	Львов А. (13 лет)	6	5	5	8	6
5	Ларионов К. (12 лет)	4	4	4	8	5
6	Умаров А. (10 лет)	4	5	5	6	6
7	Кспоян А. (9 лет)	3	4	5	4	5
8	Кспоян Ар. (11 лет)	4	5	4	6	5
1-ий год обучения						
9	Умаров А. (10 лет)	3	4	3	3	2
10	Умаров А. (9 лет)	2	3	3	3	2
11	Лошакова К. (9 лет)	3	3	3	3	2

12	Лошакова П. (10 лет)	3	3	3	3	2
13	Тратов И. (10 лет)	3	4	3	3	2
14	Зеленков К. (8 лет)	2	3	3	3	2
Среднее значение		3,7857	4,42857	4,21428	5,5714	4,5

По полученным результатам, приведенными в таблице 8 и 9, мы видим, что группы примерно одинаковые с незначительными отличиями по возрасту наблюдаемых и качеству результатов. Самое большое отклонение на 0,29 баллов больше в контрольной группе, чем в экспериментальной (таблица 13), но это не повлияло на результат и чистоту эксперимента.

Для статистической проверки однородности групп был использован t-критерий Стьюдента (таблица 10).

Таблица 10 – Проверка однородности группы по t- критерию Стьюдента

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T	P
Борцовская стойка	3,79	4	0,48	> 0,05
Передвижение в борцовской стойке	4,43	4,36	0,16	> 0,05
Проход в одну ногу головой наружу	4,21	4,36	0,37	> 0,05
Сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием	5,57	5,5	0,03	> 0,05
Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием	5	4,5	0,3	> 0,05

По результатам анализа по t- критерию выявлена однородность участников экспериментальной и контрольной группы.

После проведенного эксперимента для того, чтобы потом сравнить показатели, мы провели контрольные испытания в обеих группах (таблица 11; таблица 12). Это нам нужно для того, чтобы увидеть эффективно ли внедрение в тренировочный процесс нашего комплекса мероприятий.

Таблица 11 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в контрольной группе

№ п/п	Фамилия Имя Возраст	Борцовская стойка (максимум 6 баллов)	Передвижение в борцовской стойке (максимум 7 баллов)	Проход в одну ногу головой наружу (максимум 7 баллов)	Сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием (максимум 12 баллов)	Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием (максимум 12 баллов)
3-ий год обучения						
1	Мурашов Д. (13 лет)	6	7	7	10	12
2	Долгих Д. (12 лет)	5	5	6	7	8
3	Маслов Д. (10 лет)	6	7	7	12	10
2-ий год обучения						
4	Циндяйкин А.	5	5	5	6	5
5	Романенко Д. (12 лет)	6	6	6	8	6
6	Лавников Г. (9 лет)	4	4	5	6	5
7	Седорук А. (10 лет)	6	7	7	8	8
8	Александров И.	6	5	6	8	6

	(9 лет)					
1-ий год обучения						
9	Маслова К. (9 лет)	4	4	4	4	3
10	Патрикеев Т. (11 лет)	4	5	5	4	4
11	Ершова А. (10 лет)	5	4	6	4	6
12	Антоненко М.	5	5	5	5	4
13	Ефременко Д.	5	4	5	6	4
14	Новоже-нов Е.	5	6	7	8	8
Среднее значение		5,14	5,2857	5,7857	6,8571	6,3571

Таблица 12 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в экспериментальной группе

№ п/п	Фамилия Имя Возраст	Борцовская стойка (максимум 6 баллов)	Передвижение в борцовской стойке (максимум 7 баллов)	Проход в одну ногу головой наружу (максимум 7 баллов)	Сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием (максимум 12 баллов)	Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием (максимум 12 баллов)
3-ий год обучения						
1	Мамадалиев А. (13 лет)	6	7	7	12	12
2	Мисюков А. (10 лет)	6	7	7	12	10
3	Волженко О. (12 лет)	6	7	7	10	10

2-ий год обучения						
4	Львов А. (13 лет)	6	7	7	10	10
5	Ларионов К. (12 лет)	6	7	6	12	10
6	Умаров А. (10 лет)	6	7	7	12	10
7	Кспоян А. (9 лет)	5	6	6	10	10
8	Кспоян Ар. (11 лет)	6	7	7	10	8
1-ий год обучения						
9	Умаров А. (10 лет)	6	7	6	10	8
10	Умаров А. (9 лет)	4	5	6	8	6
11	Лошакова К. (9 лет)	6	6	6	10	8
12	Лошакова П. (10 лет)	5	6	6	8	6
13	Тратов И. (10 лет)	6	7	7	8	10
14	Зеленков К. (8 лет)	6	5	5	8	6
Среднее значение		5,71	6,5	6,42857	10	8,8571

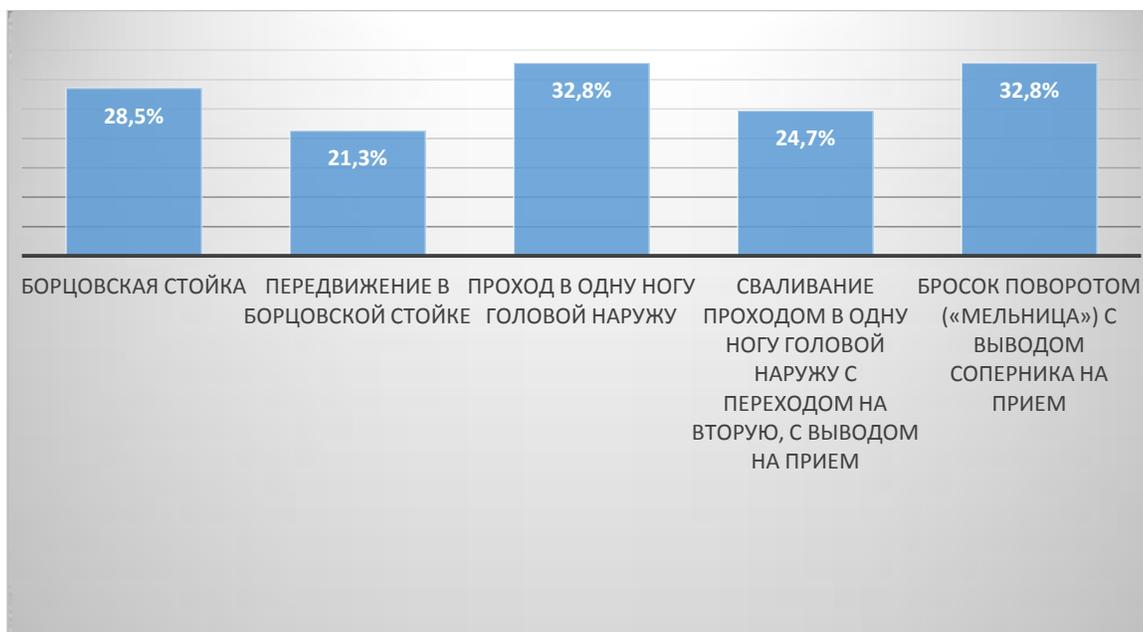


Рисунок 19 – Прирост результатов в контрольной группе

В результате применения в учебно-тренировочном процессе, разработанного нами комплекса упражнений, результаты всех контрольных упражнений увеличились. В экспериментальной группе произошел наибольший прирост во всех контрольных испытаниях (таблица 12). В контрольном испытании – стойка в борцовской стойке в контрольной группе результат увеличился на 28,5%, в экспериментальной группе на 50,7%. В контрольном испытании передвижение в борцовской стойке результат в контрольной группе увеличился на 21,3%, в экспериментальной группе этот результат увеличился на 46,7%. В контрольной группе результат в задании, проход в одну ногу головой наружу увеличился на 32,8%, тогда как в экспериментальной группе этот результат увеличился на 52,7%. В контрольном испытании сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием результат в контрольной группе увеличился на 24,7%, в экспериментальной группе результат увеличился на 79,5%. В контрольном испытании бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием

результат в контрольной группе увеличился на 32,8%, в экспериментальной группе этот результат увеличился на 96,9% (рисунок 18-19).



Рисунок 20 – Прирост результатов в экспериментальной группе

На рисунке виден прирост технических качеств показателей в экспериментальной группе в виде диаграммы (рисунок 19). Прирост значительно выше, чем в контрольной группе. Это говорит о том, что разработанные нами комплексы эффективны.

Таблица 13 – Результаты контрольных испытаний в обеих группах до и после эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	P
Борцовская стойка	К 4	К 5,14	< 0,001
	Э 3,79	Э 5,71	< 0,001
Передвижение в борцовской стойке	К 4,36	К 5,29	< 0,01
	Э 4,43	Э 6,5	< 0,001
Проход в одну ногу головой наружу	К 4,36	К 5,79	< 0,001
	Э 4,21	Э 6,43	< 0,001
Сваливание проходом в одну	К 5,5	К 6,86	< 0,05

ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием			
	Э 5,57	Э 10	< 0,001
Бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием	К 4,79	К 6,36	> 0,05
	Э 4,5	Э 8,86	> 0,05

Вывод: Результаты почти всех контрольных испытаний в экспериментальной группе достоверны, кроме одного. $P > 0,001$ (достоверность высокая) в следующих испытаниях: борцовская стойка, передвижение в борцовской стойке, проход в одну ногу головой наружу, сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием. $P < 0,05$ (недостоверная) в испытании бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием. Недостоверность данного показателя, скорее всего, связана с большим разрывом максимального с минимальным показателями и с большим ростом показателя, а большой разрыв и рост показателя, в свою очередь, связан с изначальными низкими показателями, т.к. испытуемые в большей степени новички, а прием «мельница», сам по себе, сложный в выполнении и его практически невозможно сделать без подготовки. Но если этот прием оттачивать постоянно, то ему можно научиться за учебный год.

В контрольной группе дела обстоят по-другому. $P > 0,001$ (достоверность высокая) в следующих испытаниях: борцовская стойка, проход в одну ногу головой наружу. $P < 0,01$ (достоверность низкая) в испытании передвижение в борцовской стойке. $P < 0,05$ (недостоверная) в испытаниях сваливание проходом в одну ногу головой наружу с переходом на вторую, с выводом на прием и бросок поворотом («мельница») с выводом соперника на прием. Недостоверность данного показателя, скорее всего, также связана с большим разрывом максимального с минимальным показателями.

Спортсмены из экспериментальной группы значительно повысили показатели. Стали правильно стоять и перемещаются в борцовской стойке, во время отработки приема более точно выполняют базовые приемы, во время соревнований и учебно-тренировочных схваток борются оба периода, а не останавливаются на достигнутом, если даже ведут в счете. При всем при этом нельзя сказать, что спортсмены из экспериментальной группы стали больше выигрывать на соревнованиях, некоторые даже стали выступать хуже, это связано с тем, что на тренировочных занятиях мы отрабатываем больше атакующих действий, акцентироваться на защитных действиях, мы считаем необходимо лишь после того, как спортсмены хорошо освоят атакующие действия. Но все же можно выделить трех спортсменов, которые преуспели на выступлениях на соревнованиях различного уровня. Таким образом, Мисюков Александр на региональных соревнованиях начал становиться призером, хотя раньше максимум доходил до 1/4 - 1/8 финала. Волженко Ольга впервые заняла первое место на первенстве Иркутской области, второй стала на первенстве Сибирского федерального округа среди девушек до шестнадцати лет и была седьмой на первенстве России, также по своему году. Мамадалиев Азизбек, в 2019 году стал третьим на международном турнире на призы трехкратного чемпиона Олимпийских игр Буйвасара Сайтиева, раньше ему только удавалось входить в тройку на региональных и межрегиональных турнирах.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанных нами комплексов упражнений и технических действий, направленных на повышение уровня усваиваемости базовой техники вольной борьбы у юношей и девушек возрастом 8-13 лет (таб.12).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературные источники, мы выявили, что проблемы разноуровневых групп нигде не описываются, но имеется довольно много информации про базовую технику вольной борьбы. Так как базовые приемы и в целом базовая техника важны в будущем становлении борца, необходимо закреплять ее на начальных этапах подготовки.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля 8-13 лет разработанных нами комплексов повышают уровень усваиваемости базовой техники вольной борьбы. Результаты практически всех контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах достоверны, за исключением одного показателя в экспериментальной группе и трех в контрольной по возможным описанным причинами выше.

Мы рекомендуем тренерам более серьезно и тщательно подходить к выдаче материалов по базовой технике вольной борьбы, особое внимание рекомендуем уделить борцовской стойке, перемещению и маневрированию в ней.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов.- 4-е изд. - Стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 672 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы.- М.: «Физкультура и спорт», 1986. - 304 с.
3. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1989. - 234 с.
4. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. - М.: «Академия», 2010. - 464 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1968. - 464 с.
6. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: «Советский спорт», 2003. - 216 с.
7. Борьба греко-римская: учебник для СДЮСШОР спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю.А., Иванов И.И., Кузнецов А.С., Сурмугашев Р.В. - Ростов на Дону: Издательство «ЕНИКС», 2004. - 800 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. - 331 с.
9. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: 1981. - 271с.
10. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. - 2-е изд.- перер. и доп.- Минск: Издательство «Вышэйшая школа», 1983. - 24-113 с.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: «Вышэйшая школа», 1980. - 257 с.

12. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Физкультура и спорт: подписная научно-популярная серия 1990/1. - М.: «Знание», 1990. - 192 с.
13. Завьялов А.И. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения: монография. - Красноярск: «КГПУ им. В.П. Астафьева», 2015.- 387 с.
14. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Современные тенденции развития вольной борьбы: учебное пособие. - Красноярск: «КГУП им. В.П. Астафьева», 2016. - 236 с.
15. Завьялова О.Б., Завьялов Д.А. Речевой имидж тренера: учебное пособие. - Красноярск: «КГПУ им. В.П. Астафьева», 2012. - 140 с.
16. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: «Просвещение», 1993. - 240 с.
17. Использование инновационных технологий в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта / Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Иванова О.А., Кириллов Ю.К. - Иркутск: ООО «Призма», 2016. - 210 с.
18. Калмыков С.В. Спортивная борьба актуальные вопросы теории и практики. - Улан-Удэ: «Издательство бурятского госуниверситета», 2001. - 104 с.
19. Карпинский А.А. Борьба (классическая, вольная, самбо): методические указания к серии учебных таблиц. - Киев: «Вища школа», 1972. - 60 с.
20. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. - М.: «Просвещение», 1976. - 48 с.
21. Крутецкий В.А. Психология: учебник для учащихся педагогических училищ. - М.: «Просвещение», 1980. - 352 с.
22. Лавриченко К.С. Партер в вольной и греко-римской борьбе. Структура, содержание, методика учебно-тренировочного процесса в обучении студентов: монография. - Красноярск: РИО СибГАУ, 2012. - 144 с.
23. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Аты: 1990. - 304 с.

24. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса: учебное пособие. - Красноярск: КГПУ, 1995. - 104 с.
25. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: 1998. - 236 с.
26. Миндиашвили Д.Г., Лавриченко К.С. Терминология и методика обучения технике борьбы в партере борцов вольного стиля: методические рекомендации. - Красноярск: «КГПУ им. В.П. Астафьева», 2012. - 48 с.
27. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя. - М: «Просвещение», 1983. - 192 с.
28. Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г. Мастера большого ковра. - Тула: ИПО «Лев Толстой», 1993. - 414 с.
29. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. - М: «МКПЦН», 2009. - 115 с.
30. Новиков А.А. Спортивная борьба: ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1983. - 87 с.
31. Новиков А.А., Редкол В.И., Борисов В.И. Спортивная борьба: ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1981. - 80 С.
32. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: «Советский спорт», 2012. - 528 с.
33. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Кузнецов А.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба» (мужчины и женщины). - М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. - 390 с.
34. Преображенский С.А. Спортивная борьба: ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1984. - 88 с.
35. Преображенский С.А. Спортивная борьба: ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1985. - 78 с.

36. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет: учебное пособие. - Красноярск: «КГПУ им. В.П. Астафьева», 2015. - 180 с.

37. Свиньин В.Ф., Булгакова Е.Н. Олимпийская энциклопедия. - Новосибирск: «Свиньин и сыновья», 2010. - 440 с.

38. Спортивная борьба / Рыбалко Б.М., Мирский М.Ш., Григорьев П.В., Рудницкий В.И. - Минск: Издательство «Буларусь», 1968. - 210 с.

39. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

40. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба») возраст – семь лет и старше / Подливаев Б.А., Бирюлина Е.В., Карамчакова Л.А., Райков В.К., Фатеева. - М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017. - 68 с.

41. Толочек В.А. Стили деятельности. Ресурсный подход. - М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2015. - 366 с.

42. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в четырех книгах. Книга I Пропедевтика. - М.: «Издательство братьев Кирьякидис», 1997. - 288 с.

43. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в четырех книгах. Книга II Кинезиология и психология. - М.: «Издательство братьев Кирьякидис», 1998. - 280 с.

44. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в четырех книгах. Книга III Методика подготовки. - М.: «Издательство братьев Кирьякидис», 1998. - 400 с.

45. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы 1– 4 классы: рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений / Игуменов

В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. - М.: «ГЦОЛИФК», 2014. - 35 с.

46. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1974. - 232 с.

47. Хумаров А.К. Почерк чемпиона. - Владикавказ: «Иристон», 2002. - 244 с.

48. Черный В.Г. Спорт без травм. Библиотека тренера. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988. - 95 с.

49. Чесноков Н.М., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017. - 248 с.

50. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие. - М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. - 136 с.

51. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - 2-е изд., дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.

52. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар: «Краснодарское книжное издание», 1988. - 142 с.

53. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. - Омск, 1990. - 250 с.

54. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли: монография. - 2-е изд., испр. и доп. - Омск: «НОУ ВПО ОмГА», 2015. - 210 с.

55. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. Спортивная борьба: ежегодник. - М.: «Физкультура и спорт», 1982. - 19-23 с.

Анкета для родителей

ФИО родителя _____

тел. _____; Vieber _____; WhatsApp _____;

электронная почта _____.

1. ФИО ребенка _____ Возраст _____

Дата поступления в секцию _____ Вес _____

Время посещения секции, нужное подчеркнуть:

9.00; 13.00; 15.00; 17.00.

2. Как ваш ребенок попал на секцию вольной борьбы?

а. Привели родители; б. Пошел сам; в. Пригласили друзья; г. Свой вариант _____

3. Нравится ли вашему ребенку заниматься вольной борьбой?

а. Сильно нравится; б. Совсем не нравится; в. Равнодушно относится к тренировкам.

4. Устает ли Ваш ребенок на тренировках?

а. Сильно устает; б. Не сильно устает; в. Совсем не устает.

5. Какую цель в занятиях вольной борьбы вы ставите перед ребенком?

а. Для общего развития; б. Для самообороны; в. Для выполнения разряда; г. Для построения спортивной карьеры; д. Свой вариант _____

6. Каких результатов достиг Ваш ребенок? Напишите 2 самых важных:

7. Предложение и пожелание тренеру _____

Анкета для ребенка

1. ФИО ребенка _____ Возраст _____

Дата поступления в секцию _____ Вес _____

Время посещения секции, нужное подчеркнуть:

9.00; 13.00; 15.00; 17.00.

2. Как ты пришел первый раз на секцию вольной борьбы?

а. Привели родители; б. Пошел сам; в. Пригласили друзья; г. Свой вариант _____

3. Нравится ли тебе заниматься вольной борьбой?

а. Сильно нравится; б. Совсем не нравится; в. Равнодушно отношусь к тренировкам.

4. Устаешь ли ты на тренировках?

а. Сильно устаю; б. Не сильно устаю; в. Совсем не устаю.

5. Какую цель в занятиях вольной борьбы ты ставишь перед собой?

а. Для общего развития; б. Для самообороны; в. Для выполнения разряда; г. Для построения спортивной карьеры; г. Свой вариант _____

6. Напиши 2 любимых приема в партере. _____

7. Напиши 2 любимых приема в стойке. _____

8. Напиши 2 самых важных результата, которые ты достиг

**ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ
РАЗНОУРОВНЕВЫХ ГРУПП**

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун				
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	05.02.18	06.02.18	06.02.18	06.02.18	06.02.18	06.02.18
Начало тренировки (ч/мин)	9.00	9.05	9.03	9.00	9.05	16.00
Отработка борцовской стойки	-	-	-	-	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	-	-	-	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	-	+	-	+	-	-
Отбрасывания ног назад	+	-	-	+	-	+
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	высокий	низкий	Низкий	средний	средний	Новичков нет
Отработка приема «мельница»	-	+	-	-	+	-
Игра	-	-	+	-	+	-
ОФП	+	-	+	-	+	+
СФП	+	+	-	+	+	+
Конец тренировки (ч/мин)	11.15	11.17	11.18	11.20	11.15	18.20

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	12.02.18	13.02.18	14.02.18	15.02.18	16.02.18	17.02.18
Начало тренировки (ч/мин)	9.02	8.58	9.03	9.00	9.01	16.00
Отработка борцовской стойки	-	+	-	-	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	+	-	-	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	-	+	-	-
Отбрасывания ног назад	+	+	-	-	-	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	средний	средний	низкий	низкий	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	-	+	-	-
Игра	+	-	+	-	+	-
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	-	+	-	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	11,14	11,16	11.15	11.20	11.18	18.20

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	19.02.18	20.02.18	21.02.18	22.02.18	выходной	24.02.18
Начало тренировки (ч/мин)	9.00	9.00	9.01	9.03		16.05
Отработка борцовской стойки	+	-	-	-		-
Передвижение в борцовской стойке	+	-	-	-		-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	-	-	+	+		-
Отбрасывания ног назад	+	-	-	-		-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	высокий	средний	Низкий	средний		новичков нет
Отработка приема «мельница»	+	-	+	-		-
Игра	-	+	+	-		-
ОФП	+	+	+	+		+
СФП	+	-	-	+		+
Конец тренировки (ч/мин)	11,15	11,17	11.18	11.15		18.23

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун	ДЮСШ г. Тулун
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	5.03.18	6.03.18	7.03.18	выходной	выходной	10.03.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.00	15.03	15.02			16.00
Отработка борцовской стойки	-	+	-			-
Передвижение в борцовской стойке	-	+	-			-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	-			-
Отбрасывания ног назад	+	+	-			-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	средний	средний	низкий			НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	-			-
Игра	+		+			-
ОФП	+	+	+			+
СФП	-	+	-			+
Конец тренировки (ч/мин)	17.15	17.14	17.18			18.18

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	12.03.18	13.03.18	14.03.18	15.03.18	16.03.18	17.03.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.02	15,03	15.01	15.00	15.00	16.06
Отработка борцовской стойки	-	-	-	+	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	-	-	+	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	+	-	+	-
Отбрасывания ног назад	-	+	+	-	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	высокий	средний	низкий	средний	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	-	-	-	-	-	-
Игра	-	+	+	+	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	-	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	17.15	17,16	17.15	17.20	17.18	18.15

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	19.03.18	20.03.18	21.03.18	22.03.18	23.03.18	24.03.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.03	15,00	15.00	15.06	15.05	16.00
Отработка борцовской стойки	-	-	-	-	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	-	-	-	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	-	-	+	-	+	-
Отбрасывания ног назад	-	+	-	+	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	низкий	средний	высокий	средний	средний	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	-	+	-	-
Игра	+	-	-	-	+	-
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	-	+	+	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	17.15	17,15	17.17	17.19	17.15	18.21

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	26.03.18	27.03.18	28.03.18	29.03.18	30.03.18	31.03.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.00	15,05	15.03	15.00	15.05	16.00
Отработка борцовской стойки	-	+	-	-	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	+	-	-	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	-	-	+	-	+	-
Отбрасывания ног назад	+	+	-	-	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	низкий	высокий	низкий	средний	средний	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	+	-	-	-
Игра	-	+	-	+	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	-	-	+	+	+
Конец тренировки (ч/мин)	17.18	17,14	17.15	17.17	17.15	18.21

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	02.04.18	03.04.18	04.04.18	05.04.18	06.04.18	07.04.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.00	15,05	15.02	15.00	15.00	16.01
Отработка борцовской стойки	-	-	-	+	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	-	-	+	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	-	-	+	-	+	-
Отбрасывания ног назад	-	+	+	-	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	высокий	средний	низкий	высокий	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	-	-	-	-	-	-
Игра	-	+	+	+	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	-	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	17.15	17,18	17.14	17.22	17.15	18.17

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	09.04.18	10.04.18	11.04.18	12.04.18	13.04.18	14.04.18
Начало тренировки (ч/мин)	15.00	15,05	15.01	15.00	15.02	16.00
Отработка борцовской стойки	+	-	-	-	-	-
Передвижение в борцовской стойке	+	-	-	-	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	+	-	+	-
Отбрасывания ног назад	+	+	+	-	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	высокий	средний	высокий	низкий	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	-	+	-	-
Игра	+	+	-	+	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	-	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	17.15	17,18	17.21	17.17	17.18	18.21

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ДЮСШ г. Тулун					
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	16.04.18	17.04.18	18.04.18	19.04.18	20.04.18	21.04.18
Начало тренировки (ч/мин)	9.00	9.03	9.00	9.01	9.03	16.00
Отработка борцовской стойки	-	-	-	+	-	-
Передвижение в борцовской стойке	-	-	-	+	-	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	+	+	+	-
Отбрасывания ног назад	-	+	+	-	+	-
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	средний	средний	низкий	высокий	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	-	+	-	+	-	-
Игра	+	-	-	+	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	-	+	-	+
Конец тренировки (ч/мин)	11.18	11.15	11.17	11.17	11.15	18.17

Протокол наблюдения тренировок по вольной борьбе разноуровневых групп

№	1	2	3	4	5	6
Место	ШВСМ г. Крас- ноярск	ШВСМ г. Крас- ноярск				
День недели	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Дата	23.04.18	24.04.18	25.04.18	26.04.18	27.04.18	28.04.18
Начало тренировки (ч/мин)	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Отработка борцовской стойки	+	-	-	+	-	-
Передвижение в борцовской стойке	+	-	-	+	+	-
Имитация проходов в ноги (объяснение)	+	-	+	+	+	+
Отбрасывания ног назад	+	+	+	+	+	+
Уровень внимания новичкам (высокий, средний, низкий)	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	НОВИЧКОВ нет
Отработка приема «мельница»	+	-	+	-	-	-
Игра	-	-	+	-	-	+
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	+	+	+	+
Конец тренировки (ч/мин)	11,15	11,17	11.18	11.15	11,20	18.23