

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Шведенко Евгений Романович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие скоростно-силовых способностей у юношей 11-12 лет во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Шевчук Ю.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Шведенко Е.Р.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2020

Содержание

Введение.....	3
I. Значение планирования техники и тактики в тренировочном процессе	5
1.1 Влияние физической подготовки на формирование технико-тактических и физических качеств борцов.....	5
1.2 Планирование предсоревновательной подготовки борцов.....	19
1.3 Влияние психологических факторов на учебно-тренировочный процесс...25	
II. Методы и организация исследования.....	27
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	28
III. Экспериментальная обоснование эффективности разработанной методике обучения борцов вольного стиля.	29
Общие выводы.....	47
Практические рекомендации.....	48
Список литературы.....	49

Введение

Актуальность: на современном этапе развития борьбы в условиях все возрастающей конкуренции на всероссийской и мировой арене: победа, как правило, сопутствует тем спортсменам, которые в состоянии выполнить атакующие действия с высокой интенсивностью на протяжении всей схватки. Высокая эффективность применения атакующих действий, освоение новых и совершенствование ранее изученных является тем средством, которое на сегодняшний день способно поднять мастерство спортсменов на качественно новый уровень.

Необходимость пересмотра средств и методов тренировки в спортивной борьбе обусловлена также введением после Олимпиады новых правил соревнований. Изменение регламента имеет своей целью повышение зрелищности борьбы за счет интенсификации ее. Этот момент очень важен: борец должен ориентироваться на более зрелищную борьбу, опережая возможности своих противников; внешняя активность приобрела первостепенное значение.

Объект исследования: процесс подготовки во внеучебной деятельности.

Предмет исследования: комплексная методика развития скоростно-силовых способностей у юношей 11-12 лет во внеучебной деятельности

Цель исследования: внедрение в практику комплексной методики развития скоростно-силовых способностей юношей 11-12 лет.

Задачи:

1. Изучить по литературным источникам вопрос применения бросков в вольной борьбе.

2. Разработать и внедрить комплексную методику изучения броска в вольной борьбе с использованием физических и технико-тактических возможностей борца;

3. В педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанной комплексной методики.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная и внедренная нами комплексная методика развития скоростно-силовых способностей юношей 11-12 лет занимающихся вольной борьбой, позволит повысить уровень их физической подготовленности.

1.1 Влияние физической подготовки на формирование технико-тактических и физических качеств борцов

Тактика нужна везде, но не в такой степени как в борьбе. Ведь подготовленный, тактический грамотный борец может заманить противника в расставленные для него ловушки, провести ему приём и закончить схватку чистой победой. Тактически грамотный борец не даёт сопернику в схватке развить преимущество, умело пользуется своим преимуществом, уверенно доводит схватку до логического конца. Если техническая и физическая подготовленность спортсмена это его оружие, то тактика - это умение пользоваться этим оружием, справедливо говорят, что тактика - это умение побеждать.

С.А. Преображенский считает, что тактически грамотный борец умело распределяет свои силы, вовремя реализует своё превосходство, сводит к минимуму преимущество противника и не даёт ему им воспользоваться. Борец должен не только быть сильным физически и технико-тактически, он должен быть психологом, должен предугадывать, как поведёт себя в данной ситуации соперник, должен сам создавать выгодные для себя ситуации и знать меры по их реализации [44].

А. А. Новиков уверяет, что настоящего борца мало смущают авторитеты соперников. Если борец не владеет приемами, позволяющими бросать противника на спину, он в основном атакует переводами с захватами ног. Грамотный борец старается не отдавать инициативу в схватке со своими противниками, поддерживая высокий темп в борьбе от начала и до конца. Маневрирует легко, не давая возможности сопернику сосредоточиться для

атаки. [34].

А. А. Колмановский и В. С. Дахновский определяют решающий фактор в выигрыше поединка. Решающим фактором, обеспечивающим победу в поединке борцов, является успешно проведенное техническое действие. Только точное выполнение приемов, защит и контрприемов создает фундамент - школу, необходимую для достижения высот спортивного мастерства. Поэтому точность проведения приемов должна стать предметом постоянного внимания тренера и спортсмена в период начального обучения. Начальное обучение должно проходить в таком диапазоне, который бы способствовал правильному появлению индивидуальной особенности борца и не тормозил его развитие.

Техника борьбы - совокупность разрешенных правилами соревнований приемов, защит и контрприемов. Наши тренеры и спортсмены много внимания уделяют рациональному изменению и совершенствованию техники борьбы [20].

С. М. Вайцеховский считает, что техническая подготовленность характеризуется степенью освоения системы спортивных движений, умением спортсмена контролировать ход борьбы, способность применить свои индивидуальные способности, использовать ошибки противника, создавать выгодные ситуации для проведения технических действий.

В наибольшем виде уровень технической подготовки определяются общим объемом приёмов и действий, которыми владеет спортсмен, а также степенью их освоения. В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся действия составляющие основу технического арсенала данного вида спорта. Дополнительные действия - это второстепенные двигательные навыки, который спортсмен создаёт для себя и связана с их индивидуальностью.

Ю.В. Верхошанский определяет уровень тактической подготовленности.

Уровень тактической подготовленности определяются умением спортсмена владеть средствами и формами выполнения технических действий, а также способностью создавать выгодные ситуации для их проведения [30, 2, 4].

Н. П. Сорокин уверяет, что некоторые авторы под техникой борьбы понимают совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

Прием - отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по расположению к коврику.

Защита - действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем - действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

Связка - сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партер или в обратном порядке. Начиная выполнять комбинацию атакующий всегда находится в непосредственном соприкосновении с атакуемым, и активно действует на него приемами, выполняя для их проведения необходимую тактическую подготовку [56].

А. П. Купцов дает определение таким техническим действиям как:

разворот - движение борца грудью по направлению к коврику во время выполнения бросков прогибом, седом, и пр.;

накрывание - контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию коврика лопатками;

дожми - действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находясь в опасном положении, коснуться коврика лопатками [57].

По Чумакову, техника различных видов борьбы допускает выполнение приемов, которые возможны при использовании рук, ног, частей туловища:

1. Броски наклоном могут выполняться без падения и с падением проводящего, с захватом ног, с действием ногами проводит задней подножкой, потхватом, подсечкой изнутри, зацепом, обвивом, захватом ног, подсадом;
2. Броски подворотом характерны тем, что атакующий борец, для проведения приема, поворачивается к противнику спиной или боком. Броски подворотом через спину или бедро, передней подножкой, подхватом, подсечкой, обвивом, зацепом;
3. Броски подхватом называются броски, при которых нога (ноги) противника подвигаются спереди или изнутри задней частью ноги. Существует несколько вариантов бросков подхватом;
4. Броски подворотом - это броски, выполняемые движением туловища в сторону броска с предварительным поддержанием плеч под соперника.

Миндиашвили, Дашинороев, Колесник считают, что если атакующий борец не успел выполнить какой-либо прием, то он уже проиграл эту динамическую ситуацию и за этим следует контрприём.

Контрприемы подразделяются на 6 групп:

1. контрприемы при попытке захвата ног;
2. контрприемы при захвате ноги (голова изнутри);
3. контрприемы при захвате ноги (голова снаружи);
4. контрприемы при захвате обеих ног;
5. контрприемы при отрыве от ковра;
6. контрприемы при броске с захватом ног.

Каждой фазе атакующего приема будут соответствовать основные захваты и контрприемы, которые проводятся соперником в ответ на попытку

борца осуществить захват ноги (ног) [28].

Борьба проходит в трех основных положениях: статистические положения:

1. стоя на ногах (стойка);
2. стоя на коленях, упираясь ладонями в ковер (партер);
3. стоя на мосту (мост), полумост.

Помимо этих имеются еще три промежуточных положения борца: 1 сидя на тазе; 2 лежа на животе; 3 стоя на ногах с упором руками в ковер.

Стойка и ее разновидности.

Борцы большую часть времени схватки проводят в положении стойки. Это положение в борьбе считается главным. Основными факторами, существенно влияющими на разновидность стоек принятых борцами, являются:

1. расположение ног борца;
2. величина их расстановки;
3. высота расположения ОЦТ и туловища.

По расположению ног борца стойки могут быть:

1. левосторонняя (левая нога впереди);
2. правосторонняя (правая нога впереди);
3. фронтальная (обе ноги находятся на одной линии);
4. комбинированная (борец в зависимости от складывающейся ситуации поединка может пользоваться перечисленными в любой вариации стойками) [31].

В.П. Пожарский и Н.Н. Сорокин считают, что для достижения хороших спортивных результатов борцу необходима разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства, нужен высокий уровень развития спортивно-силовых качеств. На каждом занятии с борцами следует применять помимо общеразвивающих упражнений, так же специальных, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений. Если на тренировках борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из различных положений, а так же освоению различных способов ухода с моста без удержания и с удержанием партнёра, то спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями [41].

М.А. Годик утверждает, что эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению усилия. Борцу необходима отменная выносливость. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приёмов. Именно поэтому физическая подготовка борца - общая и специальная - направлена на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Общая физическая подготовка - это процесс развития двигательных качеств, положительно влияющих на эффективность тренировочного процесса.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скоростные способности подразумевают под собой комплекс функциональных свойств обеспечивающих выполнение двигательных действий за максимально короткое время. Различают элементарные и комплексные проявления скоростных способностей [6].

А.С. Карапетян утверждает, что элементарные формы включают в себя проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами, техническими навыками, которые обеспечивают комплексные проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерные для тренировочной и соревновательной деятельности [18].

По Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялову - развитие силы - один из основных компонентов общей физической подготовки спортсмена. Ни одно тренировочное занятия не развивает того уровня силы, который может понадобиться в условиях соревнований. Качество силы в значительной степени определяет успех и в спортивной борьбе. Так, предпринятый Олеником и Смирновым (1982) опрос экспертов, в состав которых вошли ведущие ученые, тренеры и спортсмены, показал, что сила - одно из главных качеств борца. Развитые мышцы туловища, рук и ног, определенный уровень силовой подготовленности является предпосылкой для сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата ведет к перенапряжению и в конечном итоге к серьезным травмам [31].

Сила, А.А. Рухлевский дает определение этому физическому качеству, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Сила, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счёт мышечного напряжения может проявляться при статическом режиме работы, когда они не изменяют, своей длины и при динамическом режиме, когда длина мышцы активно меняется [51].

Ф. Г. Казарян утверждает, что эффективность метода развития силовой подготовки зависит от правильного построения тренировочного процесса. Например, для наиболее полного представления о силовой подготовленности борцов 14 - 18 лет необходимо измерить силу возможно большего числа мышечных групп. Однако для этого требуется много времени. В связи с этим

целесообразно из множества групп выделить наиболее информативные, по которым можно с наибольшей вероятностью оценивать уровень силовой подготовки каждого спортсмена.

Для оценки силовой подготовки борцов данной возрастной группы протестировать их на силу сгибателей и разгибателей бедра, предплечья, туловища и плеча. На занятиях с 16 летними борцами 1 спортивного разряда необходимо обращать внимание на совершенствования силы сгибателей и разгибателей туловища. Так же необходимо акцентировать внимание на совершенствовании силы мышц рук, сгибателей бедра, голени, разгибателей нижних конечностей и туловища, а с 18-летними разгибателей конечностей, сгибателей нижних конечностей, силы мышц предплечья, плеча и туловища [17].

В.А. Запорожнов выделяет следующие виды силовых способностей:

- 1 максимальная сила;
- 2 взрывная сила;
- 3 силовая выносливость.

В процессе развития выносливости могут применяться различные по характеру и продолжительности упражнения. Эти упражнения могут вовлекать в работу большую часть мышц оказывающие локальное воздействие. Решающую роль в развитии выносливости играет интенсивность работы, продолжительность, общее число повторений. Их развитие позволяет определить общее состояние выносливости спортсмена [9].

В.И. Рудницкий предлагает следующие методы развития физических качеств:

1. повторный метод;
2. интервальный метод;

3. равномерный метод;
4. переменный метод;
5. игровой метод;
6. соревновательный метод;
7. круговой метод.

Комплексы упражнений должны быть подобраны с учётом воздействия на различные группы мышц [48].

А.А. Лопанов считает, что осуществление задач физической подготовки развитого человека требует разработки научного обоснования нормативных требований физического развития и физической подготовленности. Разработка нормативных требований возможна только на основе и физической подготовки. Такие требования разрабатываются экспериментальными методами, получаемые в результате обследования.

Для развития взрывной силы и реактивных способностей нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельных, так и в комплексе:

1. упражнения с отягощениями;
2. прыжковые упражнения;
3. в ударном режиме работы мышц;
4. изометрические упражнения.

В упражнениях с отягощениями в основном используется метод повторных усилий. Вместе с тем возможно применение метода максимальных усилий, когда в условиях спортивной прикладной деятельности приходится преодолевать значительные сопротивления. Важно соблюдать правило максимального расслабления мышц перед выполнением взрывного усилия.

Рекомендуется использовать следующие приёмы построения тренировки:

1. Повторно-серийный метод (5-6 повторений, с весом 60-80% от максимального), 2-4 подхода через 6 минут отдыха. Можно сделать 2-4 такие серии, с отдыхом между ними 5-8 минут. Упражнения выполняются с предельной скоростью, темп повторный, высокий.
2. Реверсивный метод: отягощения 60-80 % от предельного, в начале выполняется примерно на 1/3 амплитуды основного движения, а затем быстро опускается и, с возможно быстрым акцентированным переключением на преодолевающую работу, разгоняются в противоположном направлении и выполняются 2-3 подхода, по 3-5 повторений в каждом, интервал отдыха 4-6 минут [25].

Е.Н. Захаров и А.А. Сафонов считают, что прыжковые упражнения с успехом применяются для развития взрывной силы мышц ног, (прыгучести), их выполняют с однократным и многократным повторением при максимальном усилии.

Однократные прыжки бывают с места, с подходом, или сериями - по 4-6 прыжков в каждой серии. Всего можно делать 2-4 таких серий [10].

В.В. Кузнецов и Л.П. Матвеев считают, что временные и силовые параметры движений в ходе выполнения сложной, координированной работы определяются возрастными особенностями срабатывания двигательного анализатора. Повышенная активность к регуляции движения выражена в 14-ти летнем возрасте, по сравнению с возрастом 10 лет.

Дети 8-10 лет не могут выполнять сложные, координированные движения, с участием верхних и нижних конечностей, при подаче сигналов с секундным интервалом, т.к. для них характерно замедленное протекание времени выполнения отдельного двигательного цикла.

Подростки 14-15 лет способны выполнять сложные, координированные действия, верхними и нижними конечностями, с секундным интервалом между отдельными движениями, так как для них характерно более высокая подвижность протекания нервных процессов. Основными особенностями упражнений, которые направлены на совершенствование координационных способностей, является их сложность, не традиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных движений двигательных задач.

При определении состава средств повышения координационных способностей следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей на объединение в конце двигательных действий [22].

По мнению Н.И. Пономарева и Ю.В. Верхошанского, подготовка к высоким спортивным результатам требует от спортсменов постоянного стремления увеличить количество приемов и разнообразных комбинаций, которыми они владеют. Для совершенствования двигательных навыков и тактических возможностей необходимо как можно чаще тренироваться в условиях соревнований. Необходимо развивать силу борцов с помощью общих и специальных силовых упражнений.

Для развития специальной выносливости наряду с интенсивным равномерным методом также применяется интервальный метод. Из дополнительных видов спорта занимаются баскетболом и регби. Кроме того, следует рекомендовать лыжи и плавание. Под специальной работоспособностью понимают реальные функциональные возможности организма человека и эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности. В спорте это означает такое относительно устойчивое функциональное состояние организма, которое позволяет с высокой эффективностью решать конкретные тренировочные и соревновательные задачи.

В основе приобретения и сохранения специальной работоспособности

лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфологических и функциональных специализациях [3, 42].

Ф.Г. Казарян, В.И. Рудницкий и Б.М. Рыбалко считают, что развитие двигательных качеств, на уроках по борьбе, должно осуществляться с учётом того обстоятельства, что в условиях единоборства в равной мере проявляются сила и быстрота, ловкость и гибкость, координация движений и т.д. Все эти качества проявляются в тесном взаимодействии друг с другом, что требует комплексного подхода при организации занятий борцов. Широко используется разнообразные средства отработки упражнений: упражнения с отягощениями, различных форм борьбы, подвижных игр и эстафет, выведения из равновесия, борьбы за захват и др. Сюда включают также специальные упражнения для борца (на мосту, с манекеном, в партере).

Развитие двигательных качеств осуществляется в подготовительных и основных частях тренировки, с учётом возрастных и индивидуальных требований. Наиболее целесообразно применять упражнения на быстроту после комплекса общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств, после изучения нового материала или развития мышечной силы и гибкости. Обще подготовительные упражнения, применяемые для развития, гибкости основаны на сгибаниях и разгибаниях, наклонах и поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляется без учёта специфики вида спорта. Вспомогательные упражнения подбирают с учётом той роли, которую они играют при обеспечении подвижности тех или иных суставов. Такие упражнения подбираются по характерным для него движениям, требующих максимальной гибкости в суставе. Специально подготовительные упражнения строят с учётом требования к основным двигательным действиям, обусловленной спецификой соревновательной деятельностью [52, 16].

Б.М. Рыбалко и В.И. Рудницкий, учитывая специфику спортивной

борьбы, особое внимание уделяют развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений, а также способствовать умению расслаблять мышцы [52].

В экспериментальных условиях современных соревнований победу одерживает тот спортсмен, который может мобилизовать свои психофизические возможности в период соревновательной деятельности. Вот почему надежность спортсмена, устойчивость его психики в условиях острой, напряженной борьбы привлекают все больше внимание ученых и тренеров.

В.В Петровский указывает на необходимость комплексного изучения психофизиологических функций борцов, показатели которых бы указывали на надежность их соревновательной деятельности в экстремальных условиях. Волевая подготовка осуществляется методами тактико-технической подготовки и при совершенствовании силовых качеств спортсмена. Приучению к обязательному исполнению тренировочной и соревновательной деятельности, составление тренировочного режима и обязательное выполнение всех рекомендаций тренера [39].

К качественным характеристикам надежности Ю.М. Биудов и В.А. Плахтинко относят уровень физической, технической, психологической подготовленности борцов, состояния их здоровья, уровень и силу мотивации, личностные и психологические особенности.

К количественным характеристикам можно отнести:

- а) время пребывания спортсмена в сборной команде СССР;
- б) время "восстановления" спортсмена после травм, болезней;
- в) количество и тяжесть полученных спортсменом травм, выводящих его из строя [1].

Е.И. Кочурко предлагает вести обучение юношей систематически и

последовательно. Одновременно с этим следует учитывать, что юноши должны повторять материал чаще, чем взрослые. В процессе обучения отдельные знания, представления, понятия необходимо связывать в определенную систему. В юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Ее цель - формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие специальных качеств для овладения техническими действиями. Вместе с физическими качествами тренер должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, инициативу, упорство, и т.д. Одно из главных требований в воспитании воли - это личная организованность преподавателя, стремление к поддержанию дисциплины. В связи с неустойчивостью внимания у юных спортсменов это особенно важно [21].

О. А. Маркиянов считает, что внеклассная работа с детьми является продолжением учебно-воспитательного процесса. В клубах ученики приобщаются к культурной, производственной и спортивной деятельности. Кроме этого, для клубной работы отводится и дополнительное время. Таким образом, можно говорить о двух видах клубной работы: обязательном клубном часе и дополнительном времени. И в том, и в другом виде работы цели и задачи воспитания в общих чертах можно сформулировать следующим образом. Всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение, воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел, стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

Большую роль в развитии детского организма играет питание. Интенсивный рост в период переходного возраста требует значительного поступления в организм питательных веществ. Поэтому необходимо в этом возрасте увеличить калорийность пищи. Организм должен получать, в первую очередь, белки, широкий ассортимент солей, витаминов, углеводов и жиров [26].

Внеклассная работа с детьми является продолжением учебно-воспитательного процесса. В клубах ученики приобщаются к культурной, производственной и спортивной деятельности. Кроме этого, для клубной работы отводится и дополнительное время. Таким образом, можно говорить о двух видах клубной работы: обязательном клубном часе и дополнительном времени.

И в том, и в другом виде работы цели и задачи воспитания в общих чертах можно сформулировать следующим образом:

Всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение, воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел, стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

К главным средствам спортивной тренировки Г.О. Джигорян относит систематические физические упражнения: упражнения для совершенствования приёмов и спортивной техники, элементов тактики, специальные подготовительные упражнения. К общеподготовительным упражнениям относятся: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, а так же тяжёлая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжи [8].

В заключении важно заметить, что для достижения хороших спортивных результатов борцу необходима разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства, нужен высокий уровень развития спортивно-силовых качеств. На каждом занятии с борцами следует применять помимо общеразвивающих упражнений, так же специальных, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений. Если на тренировках борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться

на мост из различных положений, а так же освоению различных способов ухода с моста без удержания и с удержанием партнёра, то спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями. Эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению усилия. Борцу необходима отменная выносливость. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приёмов. Именно поэтому физическая подготовка борца - общая и специальная - направлена на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Планирование и совершенствование физической подготовки - это процесс развития двигательных качеств, положительно влияющих на эффективность тренировочного процесса.

1.2 Планирование предсоревновательной подготовки борцов

Планирование учебно-тренировочного процесса в школьном клубе борьбы осложняется специфическими условиями: в одном помещении одновременно занимаются дети различного возраста, новички и ребята, овладевшие основами техники дзюдо, сильные и слабые. Поэтому чрезвычайно большое внимание, по мнению Т. Кавамуры и С. Канэко, следует уделять эффективности ведения занятий и предупреждению травматизма. Не должно быть моральных конфликтов между будущими спортсменами и учениками, не собирающимися посвятить жизнь спорту. Наставникам приходится думать о степени участия ребят в школьных и внешкольных состязаниях.

Чтобы совершенствовать мастерство и развивать силу, необходимо знать

минимальную продолжительность ежедневных тренировок. С этой целью, исходя из особенностей дзюдо, определяют объем и интенсивность нагрузок, степени усталости. Тренировки должны способствовать укреплению здоровья и повышению успеваемости учащихся. Учитывая эти обстоятельства, рекомендуется уделять ежедневным тренировкам полтора часа. Школьникам вполне достаточно этого времени для проведения качественной тренировки в оптимальном режиме [15].

По мнению С.А. Преображенского весь тренировочный процесс должен быть разделён на периоды. Продолжительность первого периода обучения составляет около двух лет. Более взрослые и подготовленные спортсмены проходят курс обучения быстрее. Основные задачи следующие: овладение основами тренировки, изучение основных тактико-технических действий, развитие физических и морально-волевых качеств. Нетрудно догадаться, какое душевное напряжение и волнение испытывает молодой борец на первом в своей жизни занятии по борьбе. Вокруг незнакомые крепыши, прошедшие конкурс. Обстановка просторного борцовского зала необычна и торжественна. Сюда приходят, чтобы стать сильными и ловкими, овладеть секретами вольной борьбы.

Святая задача тренера - поддерживать эту торжественность обстановки первых занятий, не разрушать, а наоборот, еще более повышать интерес ребят к выбранному ими виду спорта. Нужно рассказать о его пользе, воспитательном значении, о лучших представителях нашей отечественной борьбы, о лучших борцах коллектива, членами которого они отныне стали, о традициях и заслугах этого коллектива. Спустя некоторое время ребята поймут, что никаких секретов борьбы нет. Есть лишь один способ стать сильным и ловким - это трудиться в поте лица, не жалея сил. Поэтому самое важное, что нужно прививать ребятам с первых же дней занятий, - это трудолюбие и преданность борьбе.

При планировании учебного материала с элементами борьбы основная

трудность состоит в том, что при относительно небольшом количестве учебных часов назначаемых элементов, предусмотренных программой, от учеников требуется достаточно серьезная предварительная координационная и физическая подготовка. Чтобы разделить эти противоречия, необходимо на протяжении всего периода обучения в школе, начиная с 1 класса, включать различные элементы борьбы: игры с элементами единоборства и сопротивления, упражнения в парах, акробатическое упражнение в чередовании с упражнениями в самостраховании. А так же, что очень важно, развивать скоростные силовые качества и силу мышц спины, шеи, верхнего плечевого пояса. Последовательное и целенаправленное включение указанных элементов в уроки физической культуры вполне может обеспечить необходимую подготовку школьников к более детальному изучению борьбы в старших классах.

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ единоборства через игры и игровые задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами борьбы, и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки [43].

Чтобы правильно управлять процессом подготовки спортсменов, необходимо предварительно проанализировать их деятельность и затем наметить конкретные задачи подготовки к предстоящему соревнованию. После этого необходимо приступить к разработке детальной программы, проводимой в двух взаимосвязанных аспектов:

- 1 разработка структуры и программы чередований тренировочных нагрузок;
- 2 разработка смыслового содержания тренировочного процесса.

Решение этих вопросов может осуществляться, как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого её члена. Анализируются сильные

и слабые стороны спортивного мастерства соперников [45].

Общеизвестно, что приспособления к определенному ритму занятий в микроциклах приводит к чередованию уровней работоспособности спортсменов или динамики ритма. Суть этого метода заключается в применении принципа “маятника”, суть которого сводится к новому способу распределения тренировочных нагрузок. Эта форма основывается на двух главных принципах, условно названных “ритмом” и “борьбой с монотонностью”.

Г.С. Туманян рекомендует традиционные недельные микроциклы тренировки заменять двумя ритмическими, чередующимися разнородными микроциклами - специализированными и контрастными или ударными и вспомогательными. Направленность работы в специализированных микроциклах наиболее приближена к условиям соревнований, а в контрольных, наоборот, максимально отдалена от этой обстановки. Такая рекомендация даётся для того, чтобы избежать монотонности в тренировочной работе, которая не позволяет спортсменам достигнуть высоких показателей тренированности [61].

Длительность специализированных микроциклов И.А. Писменский и Я.К. Коблев определяют продолжительностью предстоящих соревнований, а контрастных - условиями восстановления и сверх восстановления работоспособности. Направленность работы специализированных микроциклах наиболее приближена к условиям соревнований. Это очень важно, так как во время специализированного этапа подготовки спортсменам приходится максимально сужать тренировочные задания и насыщать тренировку так, чтобы она в наибольшей мере соответствовала программе соревнований. Микроцикл целенаправленной подготовки и основному турниру, обеспечивающей функциональную избыточность и высокий уровень технико-тактического мастерства.

В макроцикле решаются задачи:

По соревновательной подготовке: максимально успешное выступление в основных соревнованиях, детальная обработка вариантов подведения к соревнованиям; расширение соревновательного опыта; ознакомление с манерой борьбы представителей различных борцовских школ.

По технической подготовке: повышение надёжности и стабильности выполнения основных приёмов; шлифовка коронных приёмов, комбинаций, связок, подвонок.

По технико-тактической подготовке: совершенствование индивидуальной манеры борьбы, отработка связок, комбинаций.

По физической подготовке: достижение состояния функциональной избыточности, базирующего на высоком уровне общей и специальной работоспособности.

По психической подготовке: расширение границ стрессовой адаптации к острым соревнованиям и тренировочным воздействиям.

По теоретической подготовке: расширение знаний по основам спортивной тренировки, физиологии, психологии и биохимии спорта [40].

Для краткости изложения Г.С. Туманян представляет конкретное содержание остальных тренировочных заданий каждого из трех специализированных микроциклов.

Первый микроцикл:

1-ый день. Учебные схватки по формуле: 3 периода по 4 мин. с перерывом 1 мин. между ними:

1-4 - по правилам классической борьбы

5-8 - учебные схватки по вольной борьбе: один на коленях, второй в

стойке.

9-12 - то же, но партнеры меняются.

2-ой день. Условные схватки по той же формуле:

1-4 - учебные схватки по вольной борьбе: один атакует, второй защищается;

5-8 - тоже, но партнеры меняются;

9-12 - абсолютная соревновательная схватка по вольной борьбе.

3-ий день. Тренировочные схватки по формуле 4 периода по 3 мин. с перерывом 1 мин.

1-3 - классическая борьба в стойке;

4-6 - попеременная классическая борьба в партере,

7-9 - вольная борьба в стойке;

10-12 - попеременная вольная борьба в партере.

4-ый день - блицтурнир по классической борьбе в партере. 2 периода по 3 мин.

Второй микроцикл:

1-ый день. Применяется "японская тренировка", цель которой сводится к совершенствованию аэробных возможностей борцов. Их объединяют в группы по 4 человека, каждый получает порядковый номер. Поочередно каждый оказывается ведущим и через каждые 2 минуты подряд он борется с четырьмя партнерами.

3-4 3-1 перерыв 1 мин. 3-2 3-4 4-1 перерыв 1 мин. 4-2 4-3. Каждая группа ведет схватки 36 мин.

2-ой день. Тренировочные схватки с конкретными практическими

заданиями.

3-ий день. Дневная тренировка - турнир по правилам и положению предстоящих соревнований.

4-ый день. В дневной и вечерней тренировке продолжаются соревнования и проводятся утешительные встречи.

Третий специализированный микроцикл:

1-ый день. Совершенствование аэробной производительности в соревновательных схватках со сменой партнеров через каждую 1 мин.

1-2 1-3 1-4 4-2 4-3 3-1 3-2 2-4 2-1 повторить. Схватка 2-х кругов длиться 16 минут.

2-ой день. Тренировочные схватки с конкретными заданиями.

3-ий день. На дневной и вечерней тренировке проводится по одной тренировочной схватке.

4-ый день. На дневной тренировке проводится по одной, а не вечерней - по две тренировочные схватки. Затем наступает заключительный 21 день сбора. Его содержание сводится к следующему: утром на взвешивании борцы обязаны быть в границах своих весовых категориях. Провести полезную тренировку желательно в том зале, где предстоит соревнование. Содержание тренировки сводится к девятиминутной схватке [62].

По мнению В.С Дахновского и Б.Н. Рукавицина, тренировочные нагрузки повышаются за счёт проведённых личных схваток. Объём базовой подготовки сокращается лишь к концу этапа, когда исключаются общеподготовительные упражнения, непосредственного влияния на повышение специальной работоспособности. При совершенствовании техники мастерства отрабатываются излюбленные приёмы и комбинации соответствующие тактико-технической подготовленности предполагаемых

противников. Тренер вместе со спортсменом неоднократно анализируют видеозапись их поединков на ответственных турнирах, разрабатывают комбинации технических действий [7].

Предсоревновательный этап мезоцикла в традиционном понимании чаще всего продолжается от 2 до 3 недель. К соревнованиям можно готовиться в условиях своего коллектива и на централизованных учебно-тренировочных сборах. Чем выше квалификация и возраст спортсменов, тем чаще встречаются случаи их самостоятельной подготовки на местах [38].

Вывод. По нашему мнению, чтобы правильно управлять процессом подготовки спортсменов, необходимо предварительно проанализировать их деятельность и затем наметить конкретные задачи подготовки к предстоящему соревнованию. После этого необходимо приступить к разработке детальной программы, проводимой в двух взаимосвязанных аспектах:

1. Разработка структуры и программы чередований тренировочных нагрузок.
2. Разработка смыслового содержания тренировочного процесса.

Решение этих вопросов может осуществляться, как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого её члена. Анализируются сильные и слабые стороны спортивного мастерства соперников.

1.3 Влияние психологических факторов на учебно-тренировочный процесс

В последнее время неудачи спортсменов на ответственных соревнованиях часто объясняют их недостаточной психологической подготовленностью. По утверждению А.А. Новикова такие заявления сомнительны, но тем не менее успех в напряжённых соревнованиях во многом

зависит от уровня психологических качеств спортсмена, его эмоциональной устойчивости, воли, самообладания.

Некоторые борцы не выдерживают накала ответственных поединков. Успешно выступающих в предварительных соревнованиях порой не узнать: они растеряны подавлены. Эти отрицательные влияния оказывают вредное воздействие на высшую нервную деятельность, а её, на реализацию в борьбе из физических и тактико-технических возможностей [35].

Как считает Станков, цель психологической подготовки юных борцов к соревнованиям в самом общем виде может быть сформулирована как формирование такого психического состояния, которое позволит полностью реализовать достигнутый в тренировках потенциал функциональной, физической, технической и тактической готовности и, в итоге, добиться успехов в соревнованиях [58].

Психологические средства воспитания позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости и физического утомления.

Б.Н. Рукавицын считает особенно важным использование средств и методов психорегуляции во время соревнований и в процессе напряжённой предсоревновательной подготовки, так как от умения управлять психическим состоянием в этих условиях зависит конечный результат.

Психорегуляционная тренировка требует времени. Самостоятельно спортсмены обучаются регулировать своё психическое состояние через 4-6 месяцев систематического использования приёмов психорегуляции, среди которых выделяется автогенная тренировка [50].

Выводы по теории

Таким образом, мы видим, что на современном уровне развития борьбы техническое мастерство спортсменов отличается не существенно. Зачастую детские тренеры пользуются теми же методиками повышения технического мастерства, что и высококлассные спортсмены, а это ни в коем случае не допустимо. Техническая подготовка должна осуществляться на основе индивидуальных качеств спортсмена, а так же с учетом его мастерства.

Отдельно рассмотренные нами методы повышения уровня физических качеств далеко не исчерпывают всего многообразия применяемых средств. Это доказывает и то, что у каждого автора есть свои подходы в решении этой проблемы. Очевидно, что большинство авторов, работы которых мы изучили, не приводят какой-то революционно новой методики. Можно сделать вывод, что старые методики настолько хороши и не требуют коренных изменений в своем содержании, или возможно, что данный вопрос плохо изучен.

II. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследований

1. Метод анкетирования из источников разных методических литератур и авторов известных спортсменов и тренеров – это сбор мнения по образцам заполнения анкет. Анкетирование помогает получать информацию о мнениях компетентных людей по спортивным единоборствам, намерениях, разработках и так далее.

2. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. В педагогическом эксперименте основное внимание направлено на формирование технических приемов по вольной борьбе их распространенности, результативности и эффективности, а также на повышение уровня физической подготовки борцов для дальнейшего использования средством общефизической подготовки.

3. Статистическая обработка результатов – это полученные в ходе исследования, при помощи методов математической статистики. Вычислялись достоверность, разности средних значений, показателей по t – критерию “Стьюдент”.

4. Педагогическое наблюдение - это планомерный процесс и анализ, т.е. оценка без вмешательства процесса исследования. Педагогическое наблюдение направлено на выявление методов обучения, используемых в борьбе.

5. Анализ литературных источников – это метод использования для изучения интересующих нас вопросов о физической подготовке борцов.

6. Контрольные упражнения – используются с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых способностей юных борцов.

7. Соревновательный метод – используется нами с целью повышения интереса спортсменов, принимающих участие в эксперименте. Этот метод способствовал максимальному проявлению возможностей испытуемых, так как соревновательный результат является главным «мерилом» эффективности подготовки.

2.2. Организация и проведение исследований

1 этап - сбор интересующей информации посредством анкетирования.

2 этап - проведение педагогического эксперимента.

3 этап – интерпретация и анализ полученных результатов.

Эксперимент проводился с сентября 2019 г. по май 2020 г. в спортивном зале МБОУ СШ № 7. Для подтверждения гипотезы нашего исследования были отобраны две группы борцов юношей по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах, примерно одного возраста, весовой категории и одинакового уровня физической и технической подготовленности. По заданному нами плану тренировочного процесса, тренировались группа экспериментальная, а по стандартному плану контрольная.

III. Результаты педагогических исследований

3.1. Задачи эксперимента

- 1.) Создать свой план тренировочного процесса, для увеличения используемых бросков в вольной борьбе с акцентом на тактико-техническую и физическую подготовленность борца.
- 2.) Получить данные с применения созданного нами плана тренировочного процесса на практике, при подготовке борцов вольного стиля, путём набора контрольной и экспериментальной группы.
- 3.) Сделать выводы о проведенных исследованиях данного планирования или эксперимента подготовки борцов. Установить научную значимость полученных результатов, если вышеупомянутые присутствуют.

3.2. План педагогического эксперимента

1. Используя методы анкетирования и педагогического наблюдения в момент тренировочного процесса, нужно выявить наиболее главное для планирования тренировочного процесса борца и создать свой план тренировочного процесса.
2. Нужно набрать одну экспериментальную группу, которая будет тренироваться по созданному нами плану тренировочного процесса.
3. Если есть, установить научную значимость полученных результатов.

3.3. Анкетирование

При обучении приёма важно знать, существуют определённые возрастные ограничения. На данный момент существует масса методик обучения, когда каждой методике существуют свои недостатки.

Одному из главных моментов подбиву животом не уделяют должного внимания, и при этом срок обучения до уровня “Умения” достигает к 15 занятиям. Одна из основных проблем при проведении данного приёма психологическая подготовка, при этом не менее важны техническая и физическая подготовка (об этом говорят данные анкетирования). Около 100% 30 человек считают, что эти три проблемы наиболее ярко выражены. Ещё одна из наиболее важных проблем является проведение самого приёма в соревновательной деятельности.

Проведя анкетирования мы выяснили, что в соревновательной деятельности борца, проводится мало бросков из-за боязни или от неумения выполнить и создавать благоприятные положения для любого броска.

По данным анкетирования 90% 26 опрошенных считают, что некоторые борцы не владеют бросками. На вопрос: “Что должны знать и уметь тренеры, чтобы обучить спортивному броску?” 100% 30 человек ответили, что тренер должен знать методику этого броска. Значит, некоторые тренеры не знают её и не могут обучать своих учеников. Большинство спортсменов считают, что броскам нужно уделять больше времени, чем другим техническим действиям, очко 10 часов в неделю, при том, что тренировка длится в среднем около 2 часов. Что касается пассивной борьбы, 90% человек (считают) относятся к ней отрицательно.

3.4 Наблюдение

В нашей работе сделана попытка выделить броски вольной борьбы, эффективность которых подтверждается большим количеством наблюдений на соревнованиях различного ранга. Таких как Чемпионаты мира и Европы, турниры Гран-при И. Ярыгина, Международный турнир В.П. Алексеева, турнир Котельникова, чемпионат ШВСМ, чемпионат России и края. Броски были взяты в журнале тренера. В процессе эксперимента были выделены ряд бросков.

Все из данных нами технических действий регулярно выполняются во время учебно-тренировочного процесса. В процессе анализа видеозаписей технических действий (бросков), выполняемых на соревнованиях, была составлена таблица. В таблице указаны технические действия (в процентах). Данные показывают, что на соревновании бойцы выполняют более стандартные технические действия и с чем это связано. С изменением правил меняется тактика и стратегия борца. С применением такого положения как "крест" большинство спортсменов стремится выполнить бросок с этого положения. Исследуя более 120 схваток, большой процент - около 70% - в борьбе в стойке уделяется проходу в ноги с любых положений. С чем это связано? На наш взгляд, идет в своем роде упрощение борьбы при получении максимального результата. Отсюда следует потеря навыков, знаний и зрелищности в борьбе. Есть приемы, которые применяются почти всеми борцами во всех схватках, а другие же пользуются значительно реже. Отсюда вывод, что для совершенствования приемов, которые приносят высокие результаты и часто применяются в схватках в процессе обучения и тренировках, следует тратить больше времени, чем на те, которые практически не находят применения в большинстве случаев.

Последовательность обучения должна обеспечить периодическое повторение приемов и одновременно изучение всего иного многообразия технических действий.

3.5 Экспериментальное обоснование влияния уровня физической подготовки на технико-тактическую подготовленность борцов

План педагогического эксперимента:

- 1.) Используя методы и данные, анкетирования и педагогических наблюдений в момент тренировочного процесса, необходимо внедрить наиболее главное для планирования тренировочного процесса борца и создать свой план тренировочного процесса.
- 2.) Необходимо набрать две группы: экспериментальную и контрольную. Одна из групп экспериментально, будет тренироваться по созданному нами плану учебно-тренировочного процесса, а контрольная группа по обычному плану тренировки.
- 3.) Сравнение результатов экспериментальной и контрольной группы. Установить научную значимость полученных результатов.
- 4.) Увеличение использования «Бросков» в течении эксперимента.

Таблица.№1

План тренировочного процесса экспериментальной группы.

Разминка	1. Бег по кругу включающий в себя общеразвивающие упражнения	6 мин
----------	--	-------

25 минут	2. Акробатические упражнения				3 мин
	3. Упражнения на мосту: (в упоре головой в ковер, мост, забегание, перевороты и стойки на мост.)				6 мин
	4. Партнер: (накат, полунакат, ключ, растяжка)				4 мин
	5. Стойка: нырки, сбросы рук. (борьба на руках).				4 мин
	6. Самостоятельная доразминка				2 мин
Основная часть 74 минуты	7. Краткое повторение пройденного				5 мин
	8. Выполнение задач данной тренировки				
	Понедельник (броски и комбинации) работа над крестом	Вторник (Партнер и накаты комбинации)	Среда (проходы в ноги комбинации крест)	Четверг (броски, приемы, контр-приемы, отработка в крестовом захвате.)	27 мин
	9. Самостоятельное повторение излюбленного приема в стойке				10 мин
	10. Борьба за захват и площадь на руках.				4 мин
	11. Удержание счета				2 мин
	12. Учебно-тренировочная схватка: Цель реализация основных задач тренировки				6 мин
	13. Скоростно-силовая подготовка (отжимания, приседания, пресс, забегания).				5 мин
14. О.Ф.П. (канат, брусья, перекладина, приседания с партнером).				15 мин	
Заключительная часть 8 минут	15. Анализ тренировки				3 мин
	16. Упражнения на гибкость и акробатика				5 мин
Чистое время продолжительности тренировки 107 минут.					

План тренировочного процесса контрольной группы.

Разминка 22 минут	1. Бег, по кругу включающий в себя общеразвивающие упражнения				7 мин
	2. Акробатические упражнения (кувырки, колею, фляг)				2 мин
	3. Упражнения на мосту: (в упоре головой в ковер, мост, забегание, перевороты и стойки на голове.)				4 мин
	4. Стойка: борьба на руках, нырки, швунт, захваты,				4 мин
	5. Стойка: нырки, сбросы рук. (борьба на руках).				3 мин
	6. Самостоятельная доразминка				2 мин
Основная часть 89 минуты	7. Краткое повторение пройденного				5 мин
	8. Выполнение задач данной тренировки				
	Понедельник (проходы в ноги, броски)	Вторник Партнер (накаты и полунакаты)	Среда Стойка (броски и партнер)	Четверг (контрприемы)	25 мин
9. Самостоятельно: проходы к ногам с разных положений и в разных вариантах (за 1-у ногу, с бокового захвата, с положения захваченной головы. Броски).				7 мин	

	10. Учебно-тренировочная схватка. Цель: реализация основной задачи тренировки 2 по 3 минуты до 5	7 мин
	11. Индивидуальная работа	15 мин
	12. ОФП (упр. отжимания, брусья, перекладина, канат, пресс, приседания).	30 мин
Заключительная часть 8 минут	13. Анализ учебно-тренировочного процесса тренировки	
	14. Упражнения на гибкость, акробатика	
Чистое время продолжительности тренировки 97 минут.		

Экспериментальная работа:

Эксперимент проходил в спортзале МБОУ СШ № 7. По созданию нами плану тренировочного процесса, тренировались две группы: экспериментальная и контрольная. В результате были получены следующие данные.

Таблица.№3

Учебно-тренировочные схватки:

1 неделя тренировок.

Экспериментальная	Счет	Контрольная
-------------------	------	-------------

Саркисян Акоп	7-5	Вильбик Дмитрий
Писанков Альберт	3-6	Сенаш Иван
Егиазарян Гарник	10-0	Грешилов Виктор
Панов Евгений	1-5	Манзаров Даши
Бесфамильный Алексей	2-6	Трусьюко Василий
Скорик Сергей	1-4	Валиев Эдуард
Мехранов Рауф	0-10	Лукс Артем
Мамедов Асим	0-туше	Ажиганов Виктор
Ясызов Игорь	10-2	Сагитов Анар
Дрогальчук Владимир	4-2	Микоелян Варган

Счет по встречам 6-4 в пользу контрольной группы

После 1-й недели тренировки:

1. Бросок через «Бедро» за 15 секунд
2. Бросок через плечи за 15 секунд
3. Бросок «кочерга» за 15 секунд
4. Отжимание за 15 секунд
5. Пресс за 15 секунд
6. Подтягивание на перекладине 1 попытка на максимальное количество раз
7. Канат без ног 1 попытка на количество раз

Контрольная группа

Таблица.№4

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Вильбик Дмитрий	5	4	5	5	15	4	2
Сенаш Иван	6	5	4	6	16	4	1
Грешилов Виктор	5	4	5	5	15	5	2
Манзаров Даши	7	6	5	5	14	4	2
Пылин Вася	6	5	4	6	17	3	1
Валиев Эдуард	5	5	4	7	15	5	2
Луке Артем	7	6	5	6	16	4	1
Ажиганов Виктор	5	4	4	5	17	3	2
Сагитов Анар	5	4	5	6	-	5	2
Микоелян Вартан	6	5	6	7	16	4	2
Сред. число	5	5	5	6	16	4	2

Экспериментальная группа

Таблица.№5

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Саркисян Акоп	6	5	4	6	16	4	1
Писанков Альберт	7	6	5	5	17	5	2
Егиазарян Гарник	7	4	4	7	15	5	2
Панов Евгений	6	5	6	6	14	6	2
Бесфамильный Алексей	5	4	5	6	16	5	2

Скорик Сергей	6	6	4	7	15	4	3
Мехранов Рауф	7	5	4	5	17	5	1
Мамедов Асим	5	4	6	6	16	6	3
Ясызов Игорь	6	5	5	7	15	5	2
Дрогальчук Владимир	7	6	4	7	17	6	2
Сред. число	6	5	5	6	16	6	2

После 3-х недель. Экспериментальной работы.

- 1.) Бросок «кочерга» за 15 секунд
- 2.) Бросок через плечи за 15 секунд
- 3.) Бросок «Бедро» за 15 секунд
- 4.) Отжимания за 15 секунд
- 5.) Пресс за 30 секунд
- 6.) Подтягивание 1 попытка на максимальное количество раз
- 7.) Канат без ног на количество раз

Экспериментальная группа.

Таблица.№6

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Саркисян Акоп	6	6	6	7	16	11	2
Писанков Альберт	7	6	5	6	17	5	2
Егиазарян Гарник	7	6	6	6	16	5	2
Панов Евгений	8	7	5	7	15	5	2
Бесфамильный Алексей	7	7	7	8	17	4	1
Скорик Сергей	7	6	6	7	18	6	2
Мехранов Рауф	8	7	5	6	17	5	2
Мамедов Асим	6	6	7	7	16	6	2
Ясызов Игорь	7	6	6	8	18	5	3
Дрогальчук Владимир	7	7	6	7	17	5	2
Среднее число	7	6	6	7	17	5	2

Схватки

Таблица.№7

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
3	Саркисян Акоп	6-4	Вильбик Дмитрий	
3	Писанков Альберт	4-3	Сенаш Иван	
	Егиазарян Гарник	2-3	Манзаров Даши	3
	Панов Евгений	0-5 туше	Трусько Василий	5
	Бесфамильный Алексей	7-9	Валиев	3

			Эдуард	
3	Мехранов Рауф	6-3	Лукс Артем	
	Мамедов Асим	7-9	Ажиганов Виктор	3
3	Ясызов Игорь	8-7	Сагитов Анар	
3	Дрогальчук Владимир	4-3	Микоелян Вартан	
15				14

Счет 15/14 в пользу экспериментальной группы

После 1,5 месяца тренировки

1. Бросок «Кочерга» за 15 секунд
2. Бросок через плечи за 15 секунд
3. Бросок «Бедро» за 15 секунд

ОФП

4. Отжимание за 15 секунд
5. Пресс за 30 секунд
6. Подтягивание на перекладине 1 попытка на максимальное количество раз
7. Канат без ног 1 попытка на количество раз

Таблица.№8

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Саркисян Акоп	8	7	8	10	19	7	3

Писанков Альберт	9	8	8	9	20	8	3
Егиазарян Гарник	10	9	9	9	20	9	3
Панов Евгений	8	8	8	10	19	8	2
Бесфамильный Алексей	9	9	9	11	21	9	3
Скорик Сергей	8	9	8	10	22	10	3
Мехранов Рауф	10	8	8	9	21	9	4
Мамедов Асим	8	9	9	10	20	10	3
Ясызов Игорь	9	10	8	11	22	9	4
Дрогальчук Владимир	8	9	8	10	21	9	3
Среднее число	9	8	8	10	21	9	3

Конечный результат: Около 2-х месяцев проведения эксперимента.

1. Бросок «Кочерга» за 15 секунд
2. Бросок через плечи за 15 секунд
3. Бросок «Бедро» за 15 секунд

ОФП

4. Отжимание за 15 секунд
5. Пресс за 30 секунд

6. Подтягивание на перекладине 1 попытка на максимальное количество раз

7. Канат без ног 1 попытка на количество раз

Экспериментальная группа

Таблица.№9

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Саркисян Акоп	9	8	9	11	21	9	3
Писанков Альберт	10	9	9	10	22	10	4
Егиазарян Гарник	11	10	10	10	22	11	3
Панов Евгений	9	9	9	11	21	10	3
Бесфамильный Алексей	10	10	10	12	23	11	3
Скорик Сергей	9	10	9	11	24	12	3
Мехранов Рауф	11	9	9	10	23	11	4
Мамедов Асим	9	10	10	11	22	12	3
Ясызов Игорь	10	11	9	12	24	11	4
Дрогальчук Владимир	9	10	9	11	23	11	3
Среднее число	10	10	9	11	23	11	3

Контрольная группа

Таблица.№10

Фамилия	1	2	3	4	5	6	7
Вильбик Дмитрий	8	8	9	11	20	9	3
Сенаш Иван	10	8	9	10	22	9	3

Грешилов Виктор	10	10	9	9	21	10	3
Манзаров Даши	9	9	8	10	20	11	3
Трусьюко Василий	9	9	9	10	21	11	3
Валиев Эдуард	8	8	8	10	19	10	2
Лукс Артем	11	9	10	9	21	9	2
Ажиганов Виктор	10	9	9	9	20	10	2
Сагитов Анар	8	10	9	10	22	11	3
Микаелян Варган	8	9	8	9	21	9	2
Среднее число	9	9	9	10	21	10	3

Учебно-тренировочные схватки около 2-х месяцев эксперимента

Таблица.№11

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
3	Саркисян Акоп	9-4	Вильбик Дмитрий	
	Писанков Альберт	6-7	Сенаш Иван	3
	Егиазарян Гарник	10-0	Грешилов Виктор	
4	Панов Евгений	8-4	Манзаров Даши	
3	Бесфамильный Алексей	6-7	Трусьюко Василий	3
	Скорик Сергей	3-2	Валиев Эдуард	
3	Мехранов Рауф	4-8	Лукс Артем	3
	Мамедов Асим	5-8	Ажиганов Виктор	3
3	Ясызов Игорь	8-1	Сагитов Анар	

3	Дрогальчук Владимир	5-2	Микаелян Варган	
19				12

19/12 в пользу экспериментальной группы

Таб.№12

Статистические данные	ДО	ПОСЛЕ	P.
1.Бросок «Кочерга» за 15 сек.	5,4 ± 1,0	10,5 ± 1,01	0,001
2. Бросок «Мельница» за 15 сек.	6,0 ± 0,7	10,0 ± 1,01	0,001
3.Бросок «Бедро» за 15 сек.	7,4 ± 0,7	9,0 ± 0,7	0,001

Вывод:

В течении нашего эксперимента мы пытались выяснить на сколько верно мы составили план учебно-тренировочного процесса, и каким образом нам удалось повысить или понизить уровень подготовки борцов, в проведении реализации тактико-технических действий (бросков).

Для проведения нашего эксперимента набрали 2 группы по 10 человек. Мы решили провести тестирование по наиболее информативным заданиям.

Данные спортсменов о повышении физических и технических качеств записывались и сверялись. При этом наблюдался прирост спортсменов одной и другой групп. Но в конечном результате при подсчете данных схваток и информативных заданий вперед вышла экспериментальная группа:

Экспериментальная работа №2.

Мы внесли некоторые поправки в конце основной части с добавлением упражнений по О.Ф.П.:

прыжки в длину (50 м.);

отжимания;

перекладина;

ходьба на руках с партнером (спиной вперед, 50м.);

ходьба с партнером на плечах (50 м.);

пресс;

канат.

Эксперимент проходил с 29 сентября по 29 ноября 2014 г. В спортивном зале спорткомплекса «Сокол». По заданному нами плану УТП тренировались 2 группы: экспериментальная и контрольная. В результате были получены следующие данные.

1-я неделя тренировок.

1.Подтягивание на перекладине

2.Пресс 30 секунд

3.Отжимание от пола

4.Прыжок в длину с места

Таблица.№13

Экспериментальная группа

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Алехин С.	6	17	7	187
Абросимов К.	7	15	6	188
Воронков Р.	7	17	5	186
Козлов А.	7	16	6	188
Затрубченко М.	6	17	7	188
Яценко К.	7	17	6	187
Банзаракцаев Л.	7	15	5	185
Якунин Е.	6	17	6	186

Сергиенко Г.	6	16	7	186
Саркисян А.	7	16	7	185
Колганов С.	6	15	6	185
Мамедов А.	5	17	5	187
Маркович С.	7	17	7	188
Панов Е.	6	15	7	185
Писанков А.	6	17	7	185
Бесфамильный А.	7	16	6	188
Скорик С.	6	17	7	185
Ясызов И.	5	15	6	185
Мехранов Р.	5	15	7	187
Дрогальчук В.	6	17	7	185
Среднее значение	6	17	7	186

1-я неделя тренировок.

Таблица.№14

Контрольная группа

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Сенаш И.	5	17	8	188
Грешилов В.	4	16	7	189
Галеречин А.	5	16	7	187
Кулишев. Н.	6	14	6	188
Лукс А.	5	16	7	189
Печенин М.	7	15	7	186
Курбанов Т.	6	17	5	187
Самойлов Р.	6	16	6	185
Ажиганов В.	5	17	8	188
Микаелян В.	5	16	7	189
Попов А.	5	15	7	190
Лазарев Б.	6	16	7	188
Кузнецов Н.	6	17	8	187
Белико В.	5	16	6	188
Усков С.	6	17	5	186
Писарев М.	6	15	5	187

Черкудинов Р.	6	17	6	187
Невразжин И.	5	17	8	186
Нелюбин Д.	6	16	7	188
Минаев Д.	6	17	8	187
Среднее значение	6	17	7	187

Таблица.№15

После 3-х недель тренировок.

Экспериментальная группа.

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Алехин С.	6	17	7	187
Абросимов К.	7	16	6	188
Воронков Р.	7	17	6	187
Козлов А.	7	16	6	188
Затрубченко М.	6	17	7	188
Яценко К.	7	17	6	187
Банзаракцаев Л.	7	15	5	185
Якунин Е.	6	17	6	186
Сергиенко Г.	6	17	7	186
Саркисян А.	7	16	7	186

Колганов С.	6	16	6	185
Мамедов А.	6	16	6	187
Маркович С.	7	17	7	188
Панов Е.	6	17	7	186
Писанков А.	6	15	7	185
Бесфамильный А.	7	17	6	188
Скорик С.	6	16	7	186
Ясызов И.	6	17	6	186
Мехранов Р.	5	16	7	187
Дрогальчук В.	6	17	7	186
Среднее значение	6	17	7	186

После 1,5 месяца тренировок.

Экспериментальная группа.

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Алехин С.	8	17	8	188
Абросимов К.	7	18	7	189
Воронков Р.	7	18	7	189
Козлов А.	8	18	8	188
Затрубченко М.	8	16	8	190
Яценко К.	7	17	8	189
Банзаракцаев Л.	6	17	7	188
Якунин Е.	9	16	8	188
Сергиенко Г.	7	18	8	188
Саркисян А.	7	18	8	187
Колганов С.	7	18	7	188
Мамедов А.	8	18	8	188
Маркович С.	8	16	8	189
Панов Е.	7	17	6	189
Писанков А.	8	17	7	190
Бесфамильный А.	8	18	8	187

Скорик С.	9	18	8	188
Ясызов И.	8	17	7	189
Мехранов Р.	8	18	8	189
Дрогальчук В.	8	18	8	188
Среднее значение	8	18	8	188

Таблица.№17

После 2-х месяцев тренировок.

Экспериментальная группа.

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Алехин С.	9	20	9	189
Абросимов К.	9	21	10	190
Воронков Р.	8	19	7	191
Козлов А.	10	20	9	188
Затрубченко М.	9	20	9	190
Яценко К.	10	21	10	190
Банзаракцаев Л.	10	19	11	188
Якунин Е.	8	19	8	188
Сергиенко Г.	8	20	9	190
Саркисян А.	9	21	9	187

Колганов С.	9	21	8	188
Мамедов А.	10	20	10	189
Маркович С.	10	20	10	188
Панов Е.	8	18	9	190
Писанков А.	9	18	10	189
Бесфамильный А.	9	20	8	189
Скорик С.	10	21	10	188
Ясызов И.	10	21	9	189
Мехранов Р.	9	20	8	190
Дрогальчук В.	8	19	10	190
Среднее значение	9	20	9	190

После 2-х месяцев тренировок.

Контрольная группа.

Ф.И.О.	I	II	III	IV
Сенаш И.	6	17	7	190
Грешилов В.	4	16	7	188
Галеречин А.	5	16	8	189
Кулишев. Н.	6	14	8	189
Лукс А.	5	16	8	188
Печенин М.	7	15	8	189
Курбанов Т.	6	17	7	188
Самойлов Р.	7	16	8	188
Ажиганов В.	7	17	7	187
Микаелян В.	6	16	8	188
Попов А.	7	15	8	187
Лазарев Б.	7	16	8	187
Кузнецов Н.	7	17	7	188
Белико В.	6	16	9	189
Усков С.	5	17	8	190
Писарев М.	7	15	7	187

Черкудинов Р.	6	17	7	188
Невразжин И.	6	17	8	189
Нелюбин Д.	7	16	6	188
Минаев Д.	7	17	8	188
Среднее значение	7	17	8	188

Таблица.№19

**Статистическая
обработка результатов по ОФП**

1.Отжимание за 15 сек.	$6,2 \pm 0,7$	$9,75 \pm 1,01$	0,001
2.Пресс за 30 сек.	$15,8 \pm 0,7$	$10,05 \pm 1,4$	0,001
3. Подтягивание (1 попытка на количество)	$5,7 \pm 1,01$	$12,4 \pm 0,7$	0,001
4.Прыжок в длину с места	$2,3 \pm 0,7$	$3,1 \pm 0,7$	$P < 0,05$

Общие выводы

Изучив по литературным источникам вопрос применения бросков в вольной борьбе, разработал методику изучения броска, с использованием физических и технико-тактических возможностей борца и в педагогическом эксперименте проверил эффективной разработанной методики.

Результаты эксперимента были положительны, что доказывает эффективность доказанной методики.

Практические рекомендации

1. При работе с детьми необходимо учитывать их морфофункциональные особенности.
2. Следует в обязательном порядке проводить с детьми беседы на спортивную тему.
3. Постоянно следить за общей гигиеной детей и делать соответствующие замечания.
4. Участвовать в школьной жизни детей.
5. Проводить с детьми культурно-массовые мероприятия.
6. Знакомить детей с техникой безопасности при занятиях в спортзале.
7. На занятиях делать акцент на физическое развитие детей.
8. Воспитывать чувство уважения к старшим, к своим товарищам.

9. При формировании технического арсенала ученика необходимо ориентироваться на наиболее результативные, эффективные и распространённые приёмы.
10. При повышении физической подготовленности борцов следует применять широкий круг средств физической подготовки.