

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

«Допускаю к защите»
Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания
_____ Л.К. Сидоров
« _ » _____ 2015 г.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 16-17 ЛЕТ.**

Выпускная квалифицированная работа

По направлению 050100.62 Педагогическое образование,
Профиль «Физическая культура»

Выполнил студент группы _____ (номер группы)
И.О. Фамилия _____ (подпись, дата)
Форма обучения _____ (очная)
Научный руководитель:
(ученая степень, должность, _____ (подпись, дата)
Ф.И.О)
Рецензент
(ученая степень, должность, _____ (подпись, дата)
Ф.И.О.)

Дата защиты _____
Оценка _____

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	5
1.1 Развитие физических качеств спортсменов.....	5
1.2 Тактико-техническая подготовка борцов вольного стиля	11
1.3 Психологическая подготовка борцов вольного стиля	15
1.4 Методы исследования уровня физической подготовленности спортсменов	21
Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1 Организация исследования.....	29
2.2 Методы исследования.....	29
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов [43].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра [50].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Цель: повышение уровня физической подготовленности борцов вольного стиля 16-17 лет.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников для сбора информации физической подготовки.
2. Определить уровень физической подготовки борцов вольного стиля 16-17 лет
3. На основе полученных данных разработать методику тренировки для улучшения физической подготовки борцов и проверить ее в педагогических экспериментах. Сделать выводы о проведенных исследованиях.

Гипотеза: предполагается, что рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки позволит повысить надежность выполнения технико-тактических действий борцов вольного стиля, если при подготовке будут учтено использование физических упражнений, организованных в нестандартных условиях, а также индивидуальное планирование объемов и интенсивности тренировочных средств, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий.

Научная новизна: выявлены пути развития так называемой рабочей силы борца, которая, в свою очередь, важна для проведения технических действий в современном соревновательном поединке при использовании нестандартных ситуаций в тренировочном процессе.

Практическая значимость: созданы предпосылки для разработки программ тренировок с оптимальным для конкретного контингента борцов соотношением средств и методов физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Развитие физических качеств спортсменов

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [17].

Физическое развитие – процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и особенности восприятия [23; 37].

В последние десятилетия в научно – методической литературе при рассмотрении вопросов физического развития человека используется понятие «физические качества». К ним относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В наше время ряд специалистов предлагают исключить, по крайней мере, из научного употребления, такое словосочетание как «физические качества» и применить вместо него понятие «физические способности». Таким образом, физические качества по своей сути отражают достигнутый уровень отдельных физических способностей. К примеру, собственно силовые способности проявляются в силовых упражнениях с большим напряжением мышц на фоне невысокой скорости их сокращения. Для собственно силовых способностей характерны такие силовые качества, как «медленная сила», «жимовая сила», «статическая сила». Другой пример, скоростно-силовые способности проявляются в упражнениях со значительным напряжением мышц и высокой скоростью их сокращения. А качественным отражением развития скоростно – силовых способностей является так называемая взрывная сила. Физические качества и физические способности многообразно взаимосвязаны. Так, разные физические качества могут быть проявлены в одной, определенной двигательной способности и в то же время ряд способностей могут характеризовать только одно физическое качество. Наиболее простой иллюстрацией последнего является то, что в основе физического качества «ловкость» лежит проявление целого ряда способностей,

таких как скоростные, силовые, координационные, скоростно-силовые и другие [34].

Физические качества человека органически связаны с его физическими способностями и определяются особенностями их проявления в разнообразных двигательных действиях [4].

В современной теории и методике физической культуры принято различать пять основных физических способностей: силовые способности (мышечная сила), скоростные способности (быстрота), координационные способности (координация), выносливость, гибкость [4].

Ряд авторов выделяют три группы средств СФП:

1) специфические – различные формы выполнения основного упражнения в условиях соревнований;

2) специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его МФС;

3) специфические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении [6,12,26,27,29].

Михайлов В.В. пишет, что физическое воспитание нельзя рассматривать вне общих целей и задач коммунистического воспитания. Физическое воспитание, воздействуя на формирование личности в целом, содержит в себе особенно большие возможности по отношению к дошкольному возврату. Основные принципы системы физического воспитания – всесторонность, прикладность и оздоровительная направленность – находят свое место в физическом воспитании дошкольников [11].

Рыбаков В.В. считает, что эффективность силовой подготовки спортсменов во многом зависит от технической оснащенности тренировочного процесса. При изометрическом режиме работы мышц прирост силы

наблюдается только по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям [30].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов считают, что для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1. Физические упражнения. 2. оздоровительные силы природы. 3. Гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [42].

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, проходящих в организме человека при выполнении физического упражнения [1].

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект [1].

По мнению В.В. Кузнецова, при воспитании скоростно-силовых качеств борца следует большое внимание уделять упражнениям, требующим усилий «взрывного» характера .

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья [1].

Попов Г.И. считает, что спортивные единоборства традиционно относятся к видам спорта, в которых основную, доминирующую, роль отводят физической подготовке спортсменов. Среди физических качеств особо

выделяют скоростно-силовые качества спортсмена как основной фактор надежности выполнения тактико-технических действий в соревновательных условиях.

В развитии скоростно-силовых качеств единоборцев существует противоречие. С одной стороны, в тренировочных упражнениях, выполняемых с различного рода отягощениями, напряжение и расслабление отдельных мышечных групп носят циклический характер. С другой стороны в реальном соревновательном поединке спортсмены находятся под постоянным обоюдным силовым противоборством и, следовательно, их нервно-мышечная активность пребывает в состоянии значительной иннервации, особенно в начальные моменты проведения любого технического действия [49].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. считают, что общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих посредственное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями и другие [42].

Акопян А.О., что если вес спортсмена относительно стабилен, то уровень относительной силы становится зависим только от способности проявлять максимальную силу в определенных условиях. Максимальная сила, как об этом говорилось выше, зависит от способности вовлечь в сократительный процесс как можно большее количество мышечных волокон. Проявление максимальной силы зависит также от времени, в течение которого происходит мышечное

сокращение. Чем больше времени, тем выше возможность включить в сократительный процесс большее количество мышечных волокон .

Латышев С.В. говорит, представим себе, что занимающийся может подтянуться на перекладине не более 3 раз, а для выполнения норматива необходимо 11 раз. На первый взгляд в тренировочный процесс необходимо включить как можно больше упражнений в подтягивании. Однако такое решение будет ошибочным. В действительности для подготовки к выполнению силовых нормативов необходимо включать в тренировочный процесс следующие две группы упражнений:

а) специфические двигательные действия: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;

б) специально-подготовительные упражнения: лазанье по канату и шесту (особенно без помощи ног), упражнения с гантелями, гирями, штангой, амортизатором и другими отягощениями [20].

Говоря о физической подготовке, следует напомнить о необходимости укреплять здоровье с помощью самостоятельных тренировок. Ведь зачастую спортивные травмы возникают из-за недостаточной физической подготовленности. Так, растяжение голеностопного сустава часто случается от того, что спортсмен быстро устает (нет выносливости) и не может достаточно точно контролировать свои движения или у него недостаточно крепкие связки голеностопного сустава. А ведь достаточно каждое утро по несколько минут делать упражнения для голеностопного сустава или регулярно бегать на неровном поле, лужайке, в лесу, попрыгать через пни, и таких травм не будет [65].

Вовканыч Л.С. предлагает упражнения для выработки силы:

1. Легкий бег – 5–7 минут.
2. Упражнения на гибкость и расслабление (шпагаты, мостики, махи, встряхивания) – 20 минут.

3. Висеть на перекладине, свободно расслабив тело (два подхода по 20 секунд без отягощения и один – с небольшими гантелями, привязанными к ногам).

4. Во дворе подняться на небольшую горку, расслабиться и, набирая скорость, стремительно сбегать вниз три-четыре раза.

5. Приседать, делать подскоки, наклоны, выталкивания со штангой небольшого веса или гирями по десять–двенадцать раз [6].

Завершая раздел «развитие физических качеств» можно сделать следующие выводы:

1. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это развитие основных физических качеств, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила – одно из главных двигательных качеств спортсменов;

2. Развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в вольной борьбе. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, физическая подготовка способствует формированию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной техники, формированию технико-тактического мастерства.

1.2 Тактико-техническая подготовка борцов вольного стиля

Способы захватов, связанные с этими захватами приемы, защиты от них и контрприемы-наиболее значительный раздел техники современной вольной борьбы [4].

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности [6].

Успешное формирование двигательной функции во многом зависит от метода обучения действиям. Выбор методов и методических приемов обучения технике вольной борьбы определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, возрастом и подготовленностью занимающихся, конкретными внешними условиями и личными качествами тренера.

Для овладения техникой движений необходимо пользоваться методом упражнений. Постоянный учет, проверка и оценка изучаемой техники борьбы позволяют объективно судить об эффективности обучения, его положительных и отрицательных сторонах, установить причины недостатков и увидеть пути совершенствования учебного процесса [48].

По мнению ряда авторов, средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить обще подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально – подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, и на комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Работа на повышение скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования и интегрального совершенствования, которое

предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта [19,22,28].

Чечельницкая С.М. пишет, что эффективность многих технических действий зависит не только от умения борца оторвать сопротивляющегося противника от ковра, но и от быстроты выполнения этих действий. Борец, который действует хотя бы на сотые доли секунды быстрее противника, может иметь преимущество. Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы [44].

Сагалеев А.С. считает, что владение основными «коронными» приемами влияет на прогресс спортивного мастерства спортсмена, который зависит от четырех неразрывно связанных и взаимно обусловленных факторов:

1. Высокие двигательные и психологические качества борцов в сочетании с хорошим здоровьем.
2. Совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановления.
3. Оборудование на современном уровне, места для тренировочных занятий.
4. Высокий уровень занятий и педагогическое мастерство тренера и постепенное самосовершенствование спортсмена во время тренировки .

Завьялов А. А. считает, что каким бы большим количеством излюбленных приемов не владел борец, он должен постоянно стремиться к пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и вариантами ранее усвоенных технических действий. К этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) выявляют слабые и сильные стороны борца. И если спортсмен от соревнования к соревнованию действует одними и теми же приемами, это дает возможность противнику уверенно защищаться от них [10].

Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому важно в совершенстве владеть всеми основными приемами различных классификационных групп, а также защитами от них и контрприемами, уметь увязывать отдельные технические действия в комбинациях [45].

Большое количество авторов считают, что для контроля за уровнем специальной подготовленности в видах единоборств широко используются упражнения с бросками борцовских манекенов [31,40,41,39].

Пилюян Р.А. пишет, что победы в соревновательном поединке борец добивается путем последовательного и эффективного решения ряда возникающих в ходе противоборства задач. Специально проведенные исследования показали, что все задачи, решаемые борцами в соревновательном поединке, можно распределить на четыре группы. Чтобы победить необходимо:

1. Создать предпосылку для победы (это требует от спортсмена умение проводить разведку).

2. добиться преимущества (для этого борцу надо уметь атаковать, контратаковать, дожимать противника в опасных положениях, демонстрировать активность, использовать контролируемый захват).

3. не дать преимущество противнику (что требует умение защищаться, уходить из опасных положений).

4. сохранить преимущество (для чего борцу надо уметь восстанавливать, если это понадобится, силы в ходе поединка и удерживать преимущество, не будучи наказанным судьями) [50].

Юшков О.П. считает, что в основу обучения и совершенствования технических действий юных борцов положен принцип многократного повторения их при постоянном контроле и коррекции качества выполнения этих действий. Упражнения, применявшиеся для развития специальных качеств, соответствовали не только режиму основной деятельности, но и двигательным параметрам, характеризующим структуру технических действий,

то есть специальные упражнения соответствовали биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям развиваемых усилий в основной фазе технических действий. Таким образом, специальные упражнения представляли собой элементарную структурно-функциональную модель основного технического действия [5].

Козляков А.В. пишет, что броски наклоном-наиболее распространенные и результативные приемы в вольной борьбе [14].

Характерным действием атакующего при выполнении данной группы бросков является наклон туловища вперед в завершающей части приема. Разучивание и совершенствование приемов этой группы доступны для борцов на любом этапе обучения, так как по структуре движения атакующего не сложны, естественны и безопасны, но требуют значительного развития силы [27].

Броски наклоном применяются как контрприемы и хорошо сочетаются в комбинациях переводами рывком, нырком и вращением, с бросками прогибом и поворотом, со сваливанием сбиванием и другими приемами [27].

Новиков А.А. и Ленц А.Н. отмечают, что «техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности и конкретно сложившейся обстановке в схватке». Вопрос о взаимосвязи техники спортивных движений и морфологических особенностей борцов недостаточно изучен, хотя некоторые авторы обращают внимание на данную взаимосвязь. Исходя из данных о телосложении борцов, они дают рекомендации, какому борцу, с каким ростом, с какими конечностями удобнее проводить приемы. К сожалению, эти данные неполные и опираются в основном на предположения, основанные на личном опыте тренерской работы .

Завершая раздел «тактико-техническая подготовка борцов вольного стиля» можно сделать следующие выводы:

1. Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако использование больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Нередко происходит обратное: нагрузки растут, результаты падают.

2. Каждый выдающийся спортсмен вносит в борьбу оригинальные технические приёмы. В результате обобщения опыта нескольких поколений спортсменов складывается обширный арсенал технических действий.

3. Борец, не овладевший определённым комплексом технических действий, не может рассчитывать на большой успех в соревнованиях. Высококвалифицированным считается борец, который в совершенстве выполняет приёмы из разных квалификационных групп. Моделью техники может служить обобщённая техника ведущих борцов, показанная на крупных соревнованиях.

1.3 Психологическая подготовка борцов вольного стиля

Психическая подготовка – это система психолого – педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [8].

Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей [1].

Алексеев А.В. считает, что успешность любой деятельности в очень большой степени зависит от психофизического состояния человека.

Если наблюдать хотя бы в течении нескольких месяцев за одним и тем же спортсменом, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность тренировок (и особенно соревновательные выступления) в большой степени зависит от того психофизического состояния, в котором находится спортсмен. Если он пришел на тренировку понурый, чем-то расстроенный, то все у него валиться из рук. И наоборот, после радостного события воодушевленный спортсмен нередко способен творить чудеса. Или такой общеизвестный факт: если спортсмен перед ответственными соревнованиями плохо спит, то это состояние, вызывающее преждевременную трату сил, как правило, мешает ему выступать хорошо.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек всегда действует как бы на фоне определенного психофизического состояния. Этот фон во многом определяет качество его деятельности [6].

Журавлёв Д.В. пишет, что психогигиена спорта разрабатывает и осуществляет мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов. Главная задача психогигиены спорта – обеспечить психическое здоровье спортсмена. Психогигиена тесно связана с

психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией. В современном спорте нагрузки очень велики. В ряде случаев, соревнуясь на пределе возможностей, побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовленность, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устраняя избыточное нервно-психическое напряжение. Необходимость постоянно преодолевать большие физические и психические нагрузки связана с повышенной нервно-психической активностью и эмоциональными стрессами. Кроме того, спортивная деятельность нередко вынуждает спортсменов скрывать внешние проявления психической напряженности из-за нежелания показать свою слабость, боязни не попасть в команду и т.п. Все это, естественно, накладывает свои отпечатки на здоровье спортсменов, поэтому в основе психогигиены лежит четкий объективный контроль за психическим состоянием спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных [9].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. считают, что психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и другими) [42].

Павлов С.Е. Пишет, что значительное увеличение уровня эмоционального возбуждения наблюдается у борцов в момент ожидания результатов жребия и значительное падения после объявления жеребьевки. Особенно это заметно у тех борцов, которым в первых кругах соревнований достались слабые соперники. У тех же, кто в первом круге должен был встречаться с основными конкурентами, уровень эмоционального возбуждения повышается [26].

Аникина Д. считает, что важным этапом в процессе подготовки борцов является общая психологическая подготовка, задача которой заключается в изучении и развитии психологических качеств спортсмена. Речь идет о таких психических качествах, как воля, внимание, восприятие и т.д. Тренер в процессе работы выбирает методы для воспитания данных качеств .

Горбунов Г. Д. пишет, что для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

Ряд авторов считают, что методы активного обучения обеспечивают направленную активизацию психологических процессов обучаемых. Стимулируют мышление при использовании конкретных проблемных ситуаций, проведении деловых игр, практических заданий и др., возбуждают интерес к изучаемому предмету и вырабатывают потребность в самостоятельном приобретении знаний [4,13,25,49].

Гогунев Е.Н. считает, что избыточное напряжение мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из

наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования.

Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокаивающие мероприятия недостаточно. Необходимо:

- определить причину избыточного волнения.
- объяснить и устранить ее, а затем выполнить приемы саморегуляции.

Тараканов Б.И. утверждает, что основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния психической готовности к выступлению. Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

- сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации.

- определение соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена).

- формирование и актуализация мотивов участия в соревновании.

- вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер)

- саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.

- сохранение и восстановление нервно-психического потенциала [36].

Завершая раздел «Психологическая подготовка спортсменов» можно сделать следующие выводы:

1. Одна из главных задач тренера – правильно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям. Главной при этом является психологическая

подготовка, она влияет на целенаправленность к победе на предстоящих соревнованиях.

2. Спортсмены, проходящие собеседование с психологом, серьезнее относятся к тренировкам и целенаправленно идут к поставленной перед ними цели, то есть к победе.

3. Успех выступления борцов зависит не только от подготовки и условий проведения состязаний, но и от психологической готовности спортсмена. Психологическая готовность борца перед соревнованиями характеризуется более быстрой реакцией и повышением уровня эмоционального возбуждения. В формировании психической готовности борца перед состязанием участвует три главных компонента психики: познавательный, эмоциональный и волевой.

1.4 Методы исследования уровня физической подготовленности спортсменов

Результаты исследования методики преподавания спортивно–педагогических дисциплин позволяет сделать вывод, что работа по профессиональной подготовке учителей в процессе преподавания СПД будет значительно улучшена, если следовать таким принципам:

- исходить из профессиографических требований и системного подхода при определении содержания учебного материала и представлять его как иерархическую систему взаимосвязанных, и взаимозависимых понятий;
- процесс изучения начинать с рассмотрения системообразующих понятий, являющихся средствами теоретического познания и деятельности в предметной области СПД. Анализ меж понятийных связей и переходов, фактов и явлений осуществлять на основе системного анализа и теоретического обобщения [35].

Д.Г. Миндиашвили А.И. Завьялов. ЭКГ – метод измерения утомления.

Одним из самых популярных и распространенных методов исследования сердце-электрокардиография. Попытка использовать его в тренировке, направленной на восстановление высокой работоспособности для выполнения интенсивной работы во время соревнований [10].

Е.Н. Коноплева советует использовать в учебно-тренировочном процессе метод оценки утомления по электрокардиограмме, является эффективным при оценке тренировочного процесса и позволит тренерам, преподавателям и спортсменам правильно дозировать тренировочную нагрузку, избегая перетренированности организма [15].

Утомления можно измерить с помощью ЭКГ. Наиболее распространенный способ контроля за состоянием спортсменов – измерения пульса. Однако, как показала практика, этот метод, характеризующийся интенсивностью нагрузки, оказался непригодным для определения утомления,

так как изменения частоты пульса во время нагрузки или сразу после неё не дает нам однозначных ответов – это произошло в связи с появлением утомления, снижением или повышением нагрузки или изменением экономичности выполнения работы [15].

Артериальное давление, систолический и минутный объемы крови – это показатели сердечнососудистой системы, характеризующие интенсивность работы здорового человека, также оказались непригодными для определения утомления. Хотя минутный объем крови как интегральный показатель реакции этой системы на мышечную работу оказался очень эффективным при определении экономичности работы спортсменов при стандартном беговом тесте .

В.А. Панковым были проведены экспериментальные исследования по изучению особенностей применения монитора сердечного ритма в процессе подготовки борцов в различных климатических условиях.

Во время наблюдений применялся монитор сердечного ритма Polar S-410 (Финляндия), имеющий следующие составные части[27]:

- нагрудный передатчик с электродами;
- эластичный пояс, на котором крепится нагрудный передатчик с электродами;
- монитор (приемник), имеющий вид обычных электронных часов.

Нагрудный передатчик с электродами присоединяется к эластичному поясу, длина которого регулируется таким образом, чтобы нагрудный передатчик с электродами плотно и комфортно облегал грудную клетку спортсмена. Внутренняя поверхность электродов нагрудного передатчика должна быть увлажнена и плотно прилегать к коже грудной клетки спортсмена, однако его можно надевать поверх спортивной одежды (майки, футболки), если она достаточно влажная.

Монитор (приемник) надевается на руку как обычные часы. На экран приемника следует вывести режим измерения времени. Расстояние между

нагрудным передатчиком и монитором (приемником) не должно превышать 1 м.

Монитор сердечного ритма измеряет и показывает ЧСС в режиме реального времени в процессе выполнения различных физических упражнений и в восстановительном периоде.

1. Осуществлять звуковую сигнализацию при выходе показателей ЧСС за верхнюю или нижнюю границу установленной зоны ЧСС при выполнении спортсменами определенных тренировочных нагрузок;

2. Заменять электронные часы и будильник.

Проведенные нами длительные комплексные исследования показали, что применение монитора сердечного ритма в сочетании с педагогическими наблюдениями и инструментальными методами позволяют эффективно решать многие важные педагогические задачи, связанные с повышением эффективности подготовки [36].

О.А. Сиротин с целью изучения психофизиологической природы эмоциональной устойчивости борцов провел исследования этого качества личности спортсменов и некоторых особенностей их высшей нервной деятельности по комплексной программе, разработанной в научно-исследовательской лаборатории индивидуальных различий Казанского университета .

1. Внешний критерий эмоциональной устойчивости (средняя оценка этого качества), составленный из оценок пяти ведущих тренеров СССР по специально разработанной анкете.

2. Экспериментальный показатель эмоциональной устойчивости – величина и направление предстартовых соревновательных сдвигов вариативности реакции на движущийся объект.

3. Показатель силы нервного раздражения в слуховом анализаторе на повышение интенсивности звукового раздражителя (по методике В.Д. Небылицына, 1960).

4. Показатель силы нервного раздражения в зрительном анализаторе при повышении интенсивности светового раздражителя.

5. Показатель выносливости нервной системы к действию многократно повторяющихся (100 раз) световых раздражителей (по методике Л.А. Копытовой, 1963).

6. Показатель выносливости нервной системы к утомляющему действию часового хронометрического исследования (310 раздражителей разной модальности и интенсивности).

7. Показатель подвижности нервной системы по результатам переделки стереотипа в двигательной реакции выбора.

8. Показатель лабильности нервной системы в зрительном анализаторе по величине критической частоты слияния световых мельканий.

9. Показатель лабильности нервной системы в слуховом анализаторе по величине критической частоты слияния звуковых щелчков.

10. Показатель степени влияния словесной инструкции на локальное повышение возбудимости нервных структур зрительного анализатора.

11. Показатель степени влияния словесной инструкции на локальное понижение возбудимости нервных структур зрительного анализатора.

12. Коэффициент уравновешенности второ сигнальных управляющих влияний.

13. Показатель «распределения внимания» как отношение времени реакции выбора к времени простой двигательной реакции.

На основании данных, полученных в исследовании, можно в порядке гипотезы предположить, что существуют два компонента эмоциональной устойчивости борцов: 1) выносливость к действию сильных, длительных и экстренно возникающих эмоциогенных раздражителей – психологическое выражение свойства силы нервной системы относительно процесса возбуждения и 2) способность борца к произвольной мобилизации психических и двигательных возможностей организма для решения трудных задач в

эмотивной обстановке ответственных соревнований – психологическое проявление особенностей «второсигнального возбуждения» [11,46].

Завершая раздел «Методы исследования» можно сделать следующие выводы:

1. Оптимизация процесса спортивной подготовки предполагает не только знание ведущих факторов, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и отбор наиболее эффективных средств и методов и их рациональное применение на практике.

2. В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений. Наиболее распространенные методы исследования, используемые авторами: ЭКГ как метод измерения утомления, педагогическое наблюдение, теоретическое и экспериментальное обоснование индивидуально-типологических особенностей реакции организма борцов до и после выполнения физических нагрузок, выполняемых в разных зонах мощности в лабораторных условиях.

3. Постоянная регистрация показателей ЧСС у борцов в период отдыха между упражнениями в ходе тренировки дает возможность следить за развертыванием восстановительных процессов после выполнения различных видов нагрузки. Данные о динамике показателей ЧСС позволяют в оптимальной степени регулировать интервалы отдыха борцов и определять необходимые сроки для начала новой серии упражнений.

4. Метод оценки утомления по электрокардиограмме, является эффективным при оценке тренировочного процесса и позволит тренерам, преподавателям и спортсменам правильно дозировать тренировочную нагрузку, избегая перетренированности организма.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это развитие

основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила – одно из главных двигательных качеств спортсменов.

Развитие мышц туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в вольной борьбе. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, физическая подготовка способствует формированию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной техники, формированию технико-тактического мастерства.

Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако использования больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Нередко происходит обратное: нагрузки растут, результаты падают.

Каждый выдающийся спортсмен вносит в борьбу оригинальные технические приёмы. В результате обобщения опыта нескольких поколений спортсменов складывается обширный арсенал технических действий.

Борец, не овладевший определённым комплексом технических действий, не может рассчитывать на большой успех в соревнованиях. Высококвалифицированным считается борец, который в совершенстве выполняет приёмы из разных квалификационных групп. Моделью техники может служить обобщённая техника ведущих борцов, показанная на крупных соревнованиях.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, это качество необходимое всем спортсменам, чтобы на протяжении всего соревнования быть активным, в максимально высоком темпе. Развитие выносливости имеет важное значение в подготовке спортсменов.

Естественно, что при выполнении упражнения будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (в данном случае – выносливости).

К числу основных факторов, определяющих проявление скоростной выносливости, относятся: скоростно-силовая подготовленность, техническая подготовленность, психическая подготовленность к работе максимальной мощности.

Одна из главных задач тренера – правильно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям. Главной при этом является психологическая подготовка, она влияет на целенаправленность к победе на предстоящих соревнованиях.

Спортсмены, проходящие через психолога, серьезнее относятся к тренировкам и целенаправленно идут к поставленной перед ними цели, то есть к победе.

Успех выступления борцов зависит не только от подготовки и условий проведения состязаний, но и от психологической готовности спортсмена. Психологическая готовность борца перед соревнованиями характеризуется более быстрой реакцией и повышением уровня эмоционального возбуждения. В формировании психической готовности борца перед состязанием участвует три главных компонента психики: познавательный, эмоциональный и волевой.

Оптимизация процесса спортивной подготовки предполагает не только знание ведущих факторов, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и отбор наиболее эффективных средств и методов и их рациональное применение на практике.

В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений. Наиболее распространенные методы исследования, используемые авторами: ЭКГ как метод измерения

утомления, педагогическое наблюдение, теоретическое и экспериментальное обоснование индивидуально-типологических особенностей реакции организма борцов до и после выполнения физических нагрузок, выполняемых в разных зонах мощности в лабораторных условиях.

Постоянная регистрация показателей ЧСС у борцов в период отдыха между упражнениями в ходе тренировки дает возможность следить за развертыванием восстановительных процессов после выполнения различных видов нагрузки. Данные о динамике показателей ЧСС позволяют в оптимальной степени регулировать интервалы отдыха борцов и определять необходимые сроки для начала новой серии упражнений. Метод оценки утомления по электрокардиограмме, является эффективным при оценке тренировочного процесса и позволит тренерам, преподавателям и спортсменам правильно дозировать тренировочную нагрузку, избегая перетренированности организма.

Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

С 2013 по 2015 гг. проводились литературные исследования по теме «Повышение уровня физической подготовленности борцов вольного стиля 16–17 лет». Эксперимент проводился на базе ШВСМ им. Д.Г. Миндиашвили г. Красноярск. Участники эксперимента – юноши 16–17 лет.

Всего в исследованиях приняли участие 24 человека.

На первом этапе с ноября 2013 по октябрь 2014 года включал накопления, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тренировочного процесса физической подготовленностью борцов вольного стиля, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

На втором этапе летом 2014 года период был составлен ряд тестов на определение уровня физической подготовленности и комплексы по физической подготовке для включения в тренировочный процесс борцов вольного стиля.

На третьем этапе с сентября 2014 по апрель 2015 года проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформление и написание выпускной квалификационной работы.

В заключение был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач будут использоваться следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогические наблюдения

5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения вопросов, связанных с физической подготовленностью и ее воспитанием различными методами. На основании этого анализа была разработана методика, направленная на повышение уровня физической подготовленности борцов вольного стиля, занимающихся вольной борьбой.

Анализ научно-методической литературы позволил нам аргументировать актуальность выбранной темы, сформулировать гипотезу и цель, выбрать адекватные методы исследования.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент продолжаться в течении года и был по цели констатирующим, по условиям проведения – естественным, по осведомленности исследуемых – открытым, по направленности сравнительным.

Педагогическое тестирование

Тесты для оценки физической подготовленности

1. бросок манекена через себя, вставая на мост, за 30 сек.,
2. кувырок вперед после поворота кругом за 30 сек.,
3. «забегание», опираясь на набивной мяч, за 30 сек.,
4. из стойки встать на мост за 30 сек.

Педагогическое наблюдение

Параллельно в обеих группах проводились занятия, направленные на улучшение физической и тактико-технической подготовленности борцов. Для этого тренером использовались нижеприведенные методические приемы:

1. Игры в атакующие захваты.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы соревновательных поединков. Задача играющего состоит в том, что необходимо добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и

реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата в течение заданного времени, сбивание соперника на колени, выход за спину, проведение сваливания, теснение).

Главное назначение этого задания – научить мыслить для решения создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов.

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Обучение амплитудным броскам

2. Броски с большой амплитудой.

Являются самыми зрелищными в борьбе, причем согласно действующим правилам, такие приемы оцениваются в 5 баллов, и борец, который провел прием, объявляется победителем периода, несмотря на общий счет. Кроме того, борец, выполнивший 2 броска по 3 балла, также оказывается победителем периода.

3. Игры с отрывом соперника от ковра.

Для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: 1) в разных исходных положениях; 2) с различными захватами; 3) с ограничением площади передвижения.

4. Игры в перетягивание.

Для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

5. Игры в касания.

Определение победителя: тот, кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются качества и навыки: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Наблюдения показали, что игры в касания постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции для достижения успеха, подбору

своей стойки. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляет его разворотом и вынужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

6. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

7. Бросок прогибом с обвивом.

Броски прогибом с обвивом проводятся, когда борцы стоят в разноименной средней или высокой стойке. Бросок качественно может быть выполнен при осуществлении следующих захватов: 1) захват разноименных рук за плечо сверху (снизу) и запястье с последующим перехватом за туловище из-под плеча; 2) Захват руки руками сбоку с последующим перехватом за шею сверху с фиксацией подбородка и соединением рук в крючок; 3) захват рук за плечи сверху (снизу); 4) захват за шею и плечо разноименной руки снизу или сверху.

Между группами были проведены соревновательные поединки, по итогам которых группа была разбита на физически крепких мальчиков (1-я группа) и отстающих по этому показателю (2-я группа). У более крепких юношей тренировки на борцовском ковре проходили 5 раз в неделю. С ними проводились занятия в основном на повышение технического мастерства.

Группа более слабых физически мальчиков проводили на ковре в неделю лишь 2 тренировки и 3 раза посещали тренажерный зал, где с ними работал тренер по ОФП. Причем для развития силы использовались не всем известные стандартные упражнения, а упражнения, которые требовали от занимающихся не только определенного развития физической силы, но и ловкости, быстроты, координации.

Каждую неделю проводилась так называемая матчевая встреча между 1-й и 2-й группами. Она включала в себя кросс по крутым горкам, соревновательные поединки на борцовском ковре. На следующий день было посещение бани и отдых. Результаты этого эксперимента оказались следующими. Если 1-й турнир между группами выиграли более сильные юноши с явным преимуществом, то турнир, проведенный в конце сезона, закончился вничью.

Методы математической статистики

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

t критерий Стьюдента –

$$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

где;

n - объем выборки,

Σ – сумма,

x, y - экспериментальные данные

Sx, Sy - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Обработав полученные данные контрольных нормативов до и после эксперимента, мы получили следующие показатели.

В табл. 1 представлены результаты контрольных упражнений в контрольной группе.

Таблица 1. Результаты контрольных упражнений в контрольной группе

спортсмены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	X ср
Кувырок вперед после поворота кругом													
До	5	17	15	3	1	11	10	11	7	8	3	5	8
после	12	28	26	10	10	20	18	22	19	16	9	15	17.1
Бросок манекена через через себя, вставая на мост													
До	10	10	6	8	6	6	1	13	3	12	9	5	7.4
после	16	19	14	16	16	13	9	21	9	18	14	12	14.8
«Забегание», опираясь на набивной мяч													
До	34	23	27	22	29	30	29	33	31	29	22	27	28
после	38	26	32	28	34	32	32	39	32	34	23	30	29.2
Из стойки встать на мост													
До	64	59	60	50	54	50	63	53	50	50	51	51	54.5
после	68	61	64	52	56	56	66	59	52	58	55	55	58.5

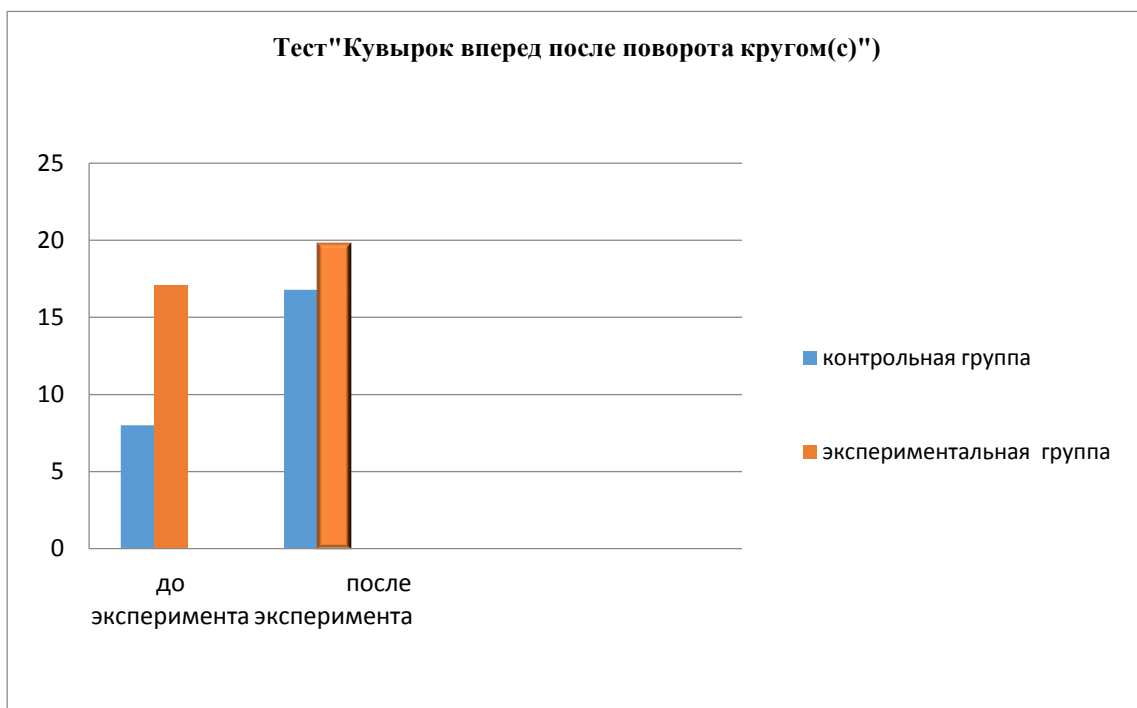
В контрольном упражнении (кувырок вперед после поворота кругом) 2-ая экспериментальная группа увеличила свой предыдущий результат более чем в два раза. Также, упражнение (бросок чучела через через себя, вставая на мост) экспериментальная группа увеличила более чем на 100%, что мы видим из таблицы 1. Такой прирост физической силы у 2-й экспериментальной группы можно объяснить нестандартной работой на тренировках по ОФП. Также мальчики 2-й группы увеличили результаты в упражнениях: «забегание», опираясь на набивной мяч на 11% и из стойки встать на мост на 4,5% соответственно. Хотя показатели в упражнении из стойки встать на мост у экспериментальной группы носят скорее стихийный характер, что мы видим из таблицы.

В табл. 2 представлены результаты контрольных упражнений в 1-й экспериментальной группе.

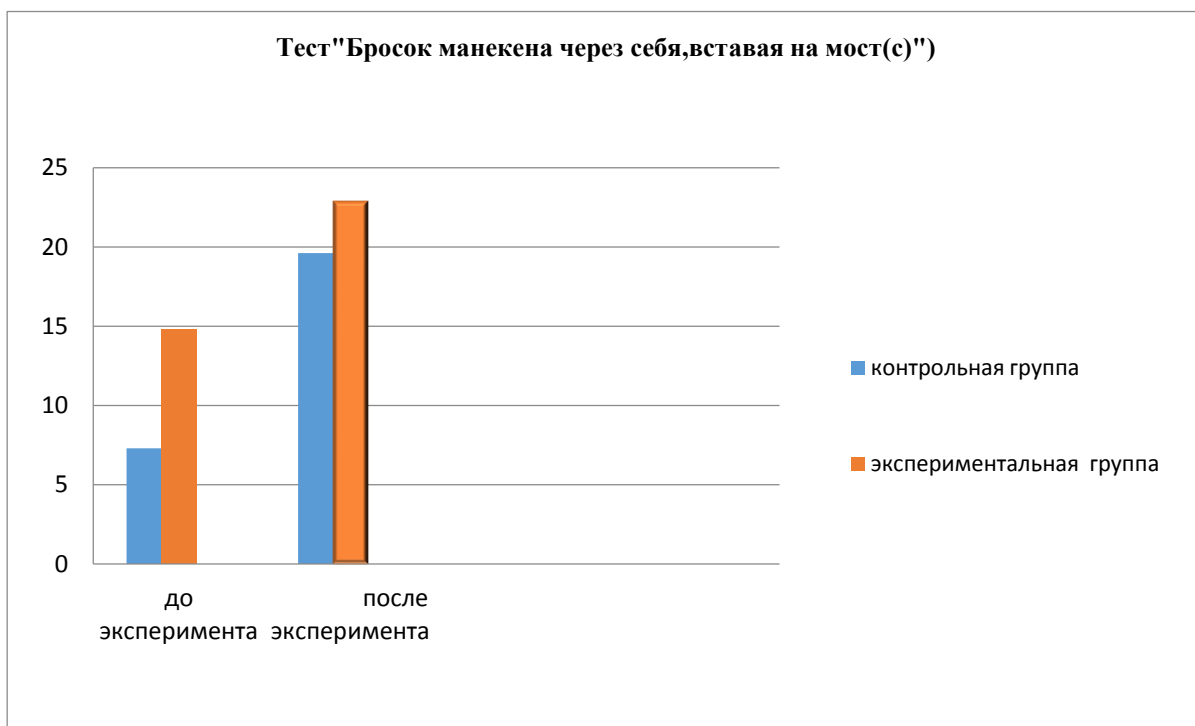
Таблица 2. Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе

спортсмены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	X ср
Кувырок вперед после поворота кругом													
До	20	20	18	22	18	19	20	20	18	20	22	18	19.5
после	28	27	22	23	20	23	23	24	20	22	24	19	22.9
Бросок манекена через себя, вставая на мост													
До	15	12	16	16	10	14	20	26	17	14	20	15	16.2
после	19	17	20	20	16	20	23	27	20	19	23	19	20.2
«Забегание», опираясь на набивной мяч													
До	26	29	31	24	24	27	21	12	15	29	25	23	23.8
после	33	34	34	32	25	36	29	25	23	36	30	26	30.2
Из стойки встать на мост													
До	46	57	59	59	43	56	50	22	39	47	50	28	46.3
после	50	64	65	62	57	64	61	40	56	64	64	47	57.8

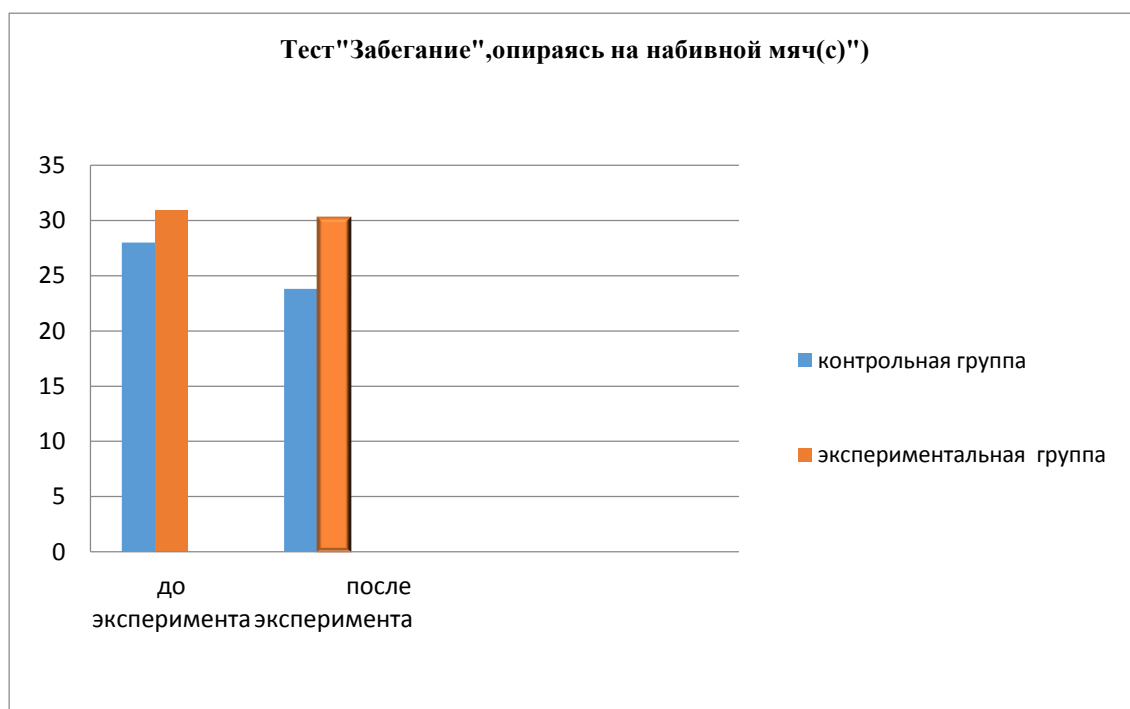
Экспериментальная группа увеличила количество кувырков вперед после поворота кругом не более, чем на 16%. Соответственно увеличился и результат в упражнении: бросок чучела через себя, вставая на мост, на 20%. Также, в упражнениях на скорость мальчики экспериментальной группы улучшили свои результаты: «забегание», опираясь на набивной мяч они увеличили в среднем на 30%, а упражнение из стойки встать на мост на более, чем на 25%.



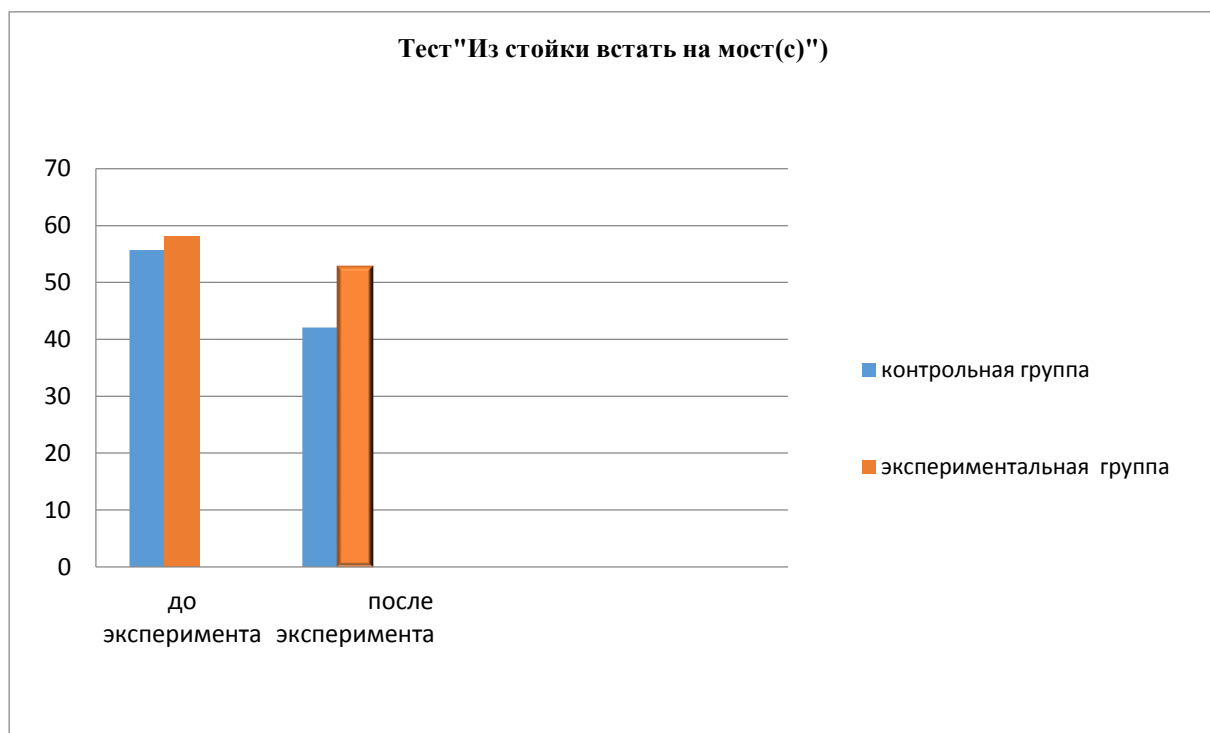
По результатам в тесте « Кувырок вперед после поворота кругом (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные-8 с, в экспериментальной группе-16.8 с. В конце эксперимента в контрольной группе составил-17.1 с, в экспериментальной группе-19.8 с.



По результатам в тесте «Бросок манекена через себя, вставая на мост (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные- 7,3 с, в экспериментальной группе-19,6 с. В конце эксперимента в контрольной группе составил-14,8 с, в экспериментальной группе-22,9 с.



По результатам в тесте «Забегание, опираясь на набивной мяч (с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные- 28с, в экспериментальной группе-23,8 с. В конце эксперимента в контрольной группе составил-30,9с, в экспериментальной группе-30,3 с.



По результатам в тесте «Из стойки встать на мост(с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие данные-55,7 с, в экспериментальной группе-42,1 с. В конце эксперимента в контрольной группе составил-58,1 с, в экспериментальной группе-52,8 с.

Результаты контрольных упражнений в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента мы видим из табл. 3

Таблица 3. Результаты контрольных упражнений

Контрольные упражнения		До эксперимента	После эксперимента	T	P
1. Кувырок вперед после поворота кругом	ЭГ	16,8±5,05	19,8±4,4	2,11	<0,05
	КГ	8±5,05	17,1±5,99	4,14	<0,001
2. Бросок манекена через себя, вставая на мост	ЭГ	19,6±1,26	22,9±2,84	3,7	<0,01
	КГ	7,3±3,9	14,8±3,1	5,4	<0,001
3. «Забегание», опираясь на набивной мяч	ЭГ	23,8±5,99	30,3±4,1	3,16	<0,01
	КГ	28±3,8	30,9±4,7	2,14	<0,05
4. Из стойки встать на мост	ЭГ	42,1±11,7	52,8±7,9	2,66	<0,05
	КГ	55,7±4,4	58,1±5,05	2,00	Недост.

Из табл. 3 видно, что результаты контрольных испытаний в контрольной группе достоверны в трех показателях. В двух упражнениях (бросок манекена через себя, вставая на мост, кувырок вперед после поворота кругом) достоверность $P < 0,001$. В одном контрольном испытании («забегание», опираясь на набивной мяч) $P < 0,05$, а в упражнении из стойки встать на мост результат недостоверен. Во второй экспериментальной группе результаты достоверны во всех четырех контрольных испытаниях (кувырок вперед после поворота кругом) $P < 0,05$, а в упражнениях: бросок чучела через себя, вставая на мост и «забегание», опираясь на набивной мяч $P < 0,01$.

Таким образом, в физической подготовке борцов должно использоваться как можно больше упражнений с нестандартными ситуациями, поскольку физическая подготовленность спортсменов значительно увеличивается ($P < 0,01$). Это позволяет борцу набирать так называемую рабочую силу. Данный эксперимент доказывает, как важна хорошая физическая подготовка для проведения технических действий в современной соревновательной поединке.

Анализ и систематизация основных методов в развитие физических качеств, обучение вольной борьбе это педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний умений и навыков при непрерывном осуществление задач всесторонне физического развития. Для достижения победы нужно развивать физические качества: силу, выносливость. И мы предлагаем провести наблюдение с целью выявления наиболее эффективного метода тренировки на практике.

Общая физическая подготовленность является основой любого вида спорта, так как без физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Разработанная нами методика позволяет повысить уровень физической подготовленности спортсменов, что позволяет на практике применять разработанную методику.

Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением и совершенствованием приемов можно добиться высоких

результатов. Однако использования больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха.

В физической подготовке борцов должно использоваться как можно больше упражнений с нестандартными ситуациями, поскольку физическая подготовленность спортсменов значительно увеличивается ($P < 0,01$). Это позволяет борцу набирать так называемую рабочую силу. Данный эксперимент доказывает, как важна хорошая физическая подготовка для проведения технических действий в современном соревновательном поединке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что в системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Одна из главных задач тренера – правильно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям. Главной при этом является психологическая подготовка, она влияет на целенаправленность к победе на предстоящих соревнованиях. В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средствах и методах тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений.

2. Отличительной особенностью средств физической подготовки по экспериментальной методике являлось то, что между группами были проведены соревновательные поединки, по итогам которых группа была разбита на контрольную и экспериментальную группу. У экспериментальной группы тренировки на борцовском ковре проходили 5 раз в неделю. С ними проводились занятия в основном на повышение технического мастерства.

В контрольной группе проводили на ковре в неделю лишь 2 тренировки и 3 раза посещали тренажерный зал, где с ними работал тренер по ОФП. Причем для развития силы использовались не всем известные стандартные упражнения, а упражнения, которые требовали от занимающихся не только определенного развития физической силы, но и ловкости, быстроты, координации.

Каждую неделю проводилась так называемая матчевая встреча между 1-й и 2-й группами. Она включала в себя кросс по крутым горкам, соревновательные поединки на борцовском ковре. На следующий день было посещение бани и отдых. Результаты этого эксперимента оказались

следующими. Если 1-й турнир между группами выиграли более сильные юноши с явным преимуществом, то турнир, проведенный в конце сезона, закончился вничью.

3. В Физической подготовке борцов должно использоваться как можно больше упражнений с нестандартными ситуациями, поскольку физическая подготовленность спортсменов значительно увеличивается ($P < 0,01$). Это позволяет борцу набирать так называемую рабочую силу. Данный эксперимент доказывает, как важна хорошая физическая подготовка для проведения технических действий в современном соревновательном поединке.

Анализ и систематизация основных методов в развитие физических качеств, обучение вольной борьбе это педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний умений и навыков при непрерывном осуществление задач всесторонне физического развития. Для достижения победы нужно развивать физические качества: силу, выносливость. И мы предлагаем провести наблюдение с целью выявления наиболее эффективного метода тренировки на практике.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. А.А. Полозов, Н.Н. Полозова Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
2. Акопян А.О. Организация научно – практических исследований на базе центра единоборств ВНИИФкА // Теория и практика физической культуры – 2003. – №10. – С. 48 – 49.
3. Ахматгатин А.А. Научное обеспечение организации и методики физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск: 2004. – С. – 4 – 7.
4. Барановская С.А., Захаров В.М. Основные методы развития выносливости // Теория и практика физической культуры – 2002. – №8. – С. 234 – 238.
5. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев и др. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с.
6. Вовканыч Л.С. Средства повышения спортивной работоспособности. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно-практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 104 – 107.
7. Воротынцев, А.И. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев.- Москва: Советский спорт, 2002. - 139 с.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М., 2006.
9. Гулгенов Ц.Б., Сагалеев А.С. Теоретические и практические аспекты формирования технико-тактических действий в вольной борьбе / Ц.Б.

Гулгенов.,А.С.Сагалеев // Вестник Бурятского государственного университета. -2009. -№ 15.- С. 149-154.

- 10.Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
- 11.Завьялов А. А. Формирование победных действий начинающих борцов-школьников в вольной борьбе : 13.00.04 Завьялов, Александр Александрович Формирование победных действий начинающих борцов-школьников в вольной борьбе (Биомеханические аспекты) : автореф.дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Красноярск, 2005 130 с.
- 12.Иванов В.П. Совершенствование методики тренировки боксеров с применением защиты «уход в сторону». // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. –155 – 157.
- 13.Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Мн.: Выш. Школа, 1982. – 144 с.
- 14.Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
- 15.Козляков А.В. Динамика показателей силовой подготовленности борцов вольного стиля на этапе углубленной спортивной специализации // Вестник спортивной науки. - 2011. - № 2. - С. 31-34.
- 16.Коноплева Е.Н. Применение методики А.И. Завьялова по оценке ЭКГ спортсменов в учебно-тренировочном процессе студентов – фехтовальщиков. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 139 – 141.
- 17.Корягина Ю.В. Исследование хронологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов // Теория и практика физической культуры – 2003. – №11. – С. 25 – 27.

18. Кочеткова Т.К. Возможности физического развития организма учащихся с ограниченным ресурсом // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск.: 2004. – С. 138.
19. Кравчук А.И. Использование активных форм и методов обучения в процессе преподавания физической подготовки. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 13 – 15.
20. Кулагин Л.А. Психодиагностики состояния спортсменов и методы реабилитации в условиях тренировочного процесса. // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск: 2004. – С. – 29 – 31.
21. Латышев С.В. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов.- 2013. -№ 6.- С. 34-37.
22. Майков М.Д. Наумов Е.Б. Применение методов краниосакральной терапии в реабилитации спортсменов. // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск.: 2004. – С. 226 – 227.
23. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009.-496 с.
24. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с.
25. Медвецкая Н.М. Медико-биологические аспекты здоровья спортсменов в современных условиях // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии. – Красноярск: 2004. – С. 144 – 145.

26. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе. - 2005. № 4. - С. 10-16
27. Никифоров Н.В. физическое самосовершенствование личности подростка, занимающегося вольной борьбой / Н.В. Никифоров // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. - 2008. - № 4. - С. 138-141.
28. Павлов С.Е., Павлова М.В., Кузнецова Т.Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 23 – 25.
29. Панков В.А. Использование мониторинга сердечного ритма для контроля за эффективностью подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 2 – 3.
30. Панов Е.В. Савчук А.Н. Филиппович В.А. Кравчук А.И. Роль средств физической культуры и спорта в профилактике правонарушений среди несовершеннолетних. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 19 – 21.
31. Попов Ю.А. Проблемы подготовки спортивного резерва // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 1. - С.15-18.
32. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.И., Перевозников А.С. Метатеоретическое исследование проблемы управления спортивной подготовкой. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 2 – 5.
33. Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты) / С.В.Калмыков, А.С.Сагалеев.-Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000.-151с

34. Сивакова Н.Н. Использование методов донозологической диагностики в оценке уровня здоровья человека. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 8 – 11.
35. Сидоров Л.К. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении. – М.: 2000. – 104 с.
36. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
37. Сухарев В.М. Методы развития выносливости. Теория и методика физического воспитания. – М.: – 2002. – №8. – С. 242 – 245.
38. Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : СПб., 2000 297 с.
39. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
40. Терминология и методика обучения технике борьбы в партере борцов вольного стиля: методические рекомендации / сост.: Д.Г. Миндиашвили, К.С. Лавриченко, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012.- 48 с.
41. Ткачева Т.В. Развитие выносливости у студентов 1, 2 курса всех специальностей // Физкультура и спорт в системе образования. Сборник материалов IV всероссийской с международным научно-практической конференции. Красноярск, 2003. – С. 387–388.
42. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 480 с.

44. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 – 256с
45. Чельшев Н.Н. Факторная структура физической подготовленности начинающих борцов вольного стиля/ Н.Н. Чельшев //Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. -2012. - № 2.- С. 189-190.
46. Чечельницкая С.М. Фактор повышающий вероятность травм у борцов вольного стиля / С.М. Чечельницкий //Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. -2014.- № 3 (15). -С. 12-22.
47. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.
48. Юшков В.Д. Методы повторных усилий для развития силовых способностей // Теория и практика физической культуры. – М.: «Физическая культура и спорт». – 2000. – №5 – С. – 15 – 16.
49. Якушев П.В. Теория спорта .Курс лекций /В. П. Якушев. – Витебск: УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. - 129с.
50. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. — Ростов н /Д: «Феникс», 2004. — 624 с.