

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ГУСЕНОВ МУРАД ТАГИРОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Повышение эффективности прохода в ноги на этапе начального обучения в вольной борьбе»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

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

18.05.18

(дата, подпись)

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

16.05.18

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

15.05.18

(дата, подпись)

Обучающийся Гусенов Мурад Т.

(фамилия, инициалы)

15.05.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ

Цель нашей магистерской диссертации – повышение эффективности прохода в ноги в вольной борьбе. Вы спросите, почему это так важно? Это связано с тем, что проход в ноги является самым часто выполняемым техническим действием в вольной борьбе. Даже борцы международного уровня совершают ошибки, тем самым эта ошибка является роковой.

Нашей основной задачей является создать лучшую методику обучения спортсменов на начальном этапе подготовки данному приему, чтобы в будущем избежать ошибок с раковым исходом.

В данной магистерской диссертации 74 страницы, 21 рисунок, 7 таблиц и изучено 98 литературных источников.

Из литературных источников нами было выявлено, что в современной системе подготовки спортсменов на начальном этапе 12-16 лет есть ошибки. Ошибка заключается в том, что некоторые тренеры не уделяют должного внимания к обучению имитации прохода в ноги. Так как если спортсмен научится правильно имитировать атаку, то он научится правильно атаковать.

**Цель исследования:** повышение эффективности и обучение технике выполнения прохода в ноги.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить ключевые проблемы в технико–тактической подготовке борцов по литературным данным.
2. Проанализировать тренировочный процесс борцов и выявить особенности содержания технико–тактической подготовки, средства и методы, применяемые тренером в тренировочном процессе.
3. Разработать и проверить экспериментально методику обучения технике выполнения прохода в ноги в вольной борьбе.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что качество выполнения прохода в ноги в тренировочных и соревновательных схватках повысится, если процесс совершенствования вести по 4 основным этапам (как отдельного действия, по фрагментам, в комбинациях до и после). Мы предлагаем

включить в тренировочный процесс координационно–скоростные упражнения с элементами имитации прохода в ноги, отрабатывать с разными партнерами, включать в отработку сопротивление партнера, выполнять проход в ноги в тренировочных схватках только в комбинации, в течение 1 месяца.

**Научная новизна:** в процессе проведения исследований нами были объединены все основные важные факторы формирования навыка качественного, результативного выполнения прохода в ноги.

## REFERENCE PAPER

The aim of our Master's thesis is improving the efficiency of the double leg takedown in free-style wrestling. You may be wondering why it is so important. It is due to the double leg takedown being the most frequently used technique in free-style wrestling. Even world-class athletes make mistakes which turn out to be fatal.

We are aiming to create a better methodology for training this technique among beginners, so that they could avoid mistakes leading to fatal results in the future.

This thesis consists of 74 pages, 21 pictures, 7 charts and uses the material of 98 literature sources.

Through these sources we have discovered the fact that the modern training system for beginning athletes aged 12-16 has some mistakes. The mistake is that some trainers do not pay proper attention to imitating the double leg takedown in their training process. Since if the athlete is capable of imitating, he will be capable of attacking as well.

**The research aim:** improving the efficiency and teaching the technique of the double leg takedown.

**The research objectives:**

1. Point out the key problems of technical and tactic side of the athlete's training through the literature data.
2. Provide the analysis of the athlete's training process and determine the peculiarities of the technical and tactic side of the training, the means and methods applied by the trainer.
3. Develop and try out the experimental methodology for training the technique of the double leg takedown in free-wrestling.

**The research hypothesis:** the quality of the double leg takedown performance is supposed to be increasing in training and contest matches in case the working-out process follows the 4 main stages (as a single action, in fragments, combined before and after). We suggest that the training process should comprise coordinating and speed exercises with the elements of the double leg takedown imitation, as well as working out with various partners, including trying out the partner's resistance, and that the double leg take down should be done in training matches in combinations only for the period of one month.

**The scientific novelty value:** all the main important factors contributing to the quality and efficiency of the double leg takedown skill were combined in our researching process.

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	5
1.1. Техничко–тактическая подготовка юных спортсменов .....	5
1.2. Физическое воспитание юных спортсменов, борцов этапа начальной подготовки.....	16
1.3. Психология юных спортсменов.....	24
1.4. Физическая подготовка юных спортсменов.....	29
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	34
2.1. Организация и методы исследований .....	34
2.2. Методы исследований.....	35
<b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРОХОДА В НОГИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКЕ</b> .....	38
3.1. Выявление особенностей построения тренировочного процесса спортсменов (анкетирование) .....	38
3.2. Техническое совершенство – фактор, компенсирующий недостатки на начальном этапе подготовки борца 12–16 лет.....	47
3.3. Метод стандартно–интервального упражнения как средство повышения эффективности прохода в ноги спортсменов 12–16 лет на начальном этапе подготовке.....	53
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	62
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	63
<b>Приложение</b> .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Каждый борец вольного стиля имеет свой стиль борьбы. Некоторые спортсмены пытаются одержать вверх над своим соперником за счет своей физической силы, другие же за счет своей хитрости и технической подготовленности, есть еще борцы, выполняющие высокоскоростные атаки (короткие и быстрые атаки). Но в вольной борьбе необходимо проявление ряда физических качеств и технико–тактических навыков. Поэтому вольная борьба и считается одним из сложнейших видов спорта.

**Объект исследования:** процесс технико–тактической подготовки борцов вольного стиля.

**Предмет исследования:** методы обучения борцов технике выполнения прохода в ноги.

**Цель исследования:** повышение эффективности и обучение технике выполнения прохода в ноги.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить ключевые проблемы в технико–тактической подготовке борцов по литературным данным.
2. Проанализировать тренировочный процесс борцов и выявить особенности содержания технико–тактической подготовки, средства и методы, применяемые тренером в тренировочном процессе.
3. Разработать и проверить экспериментально методику обучения технике выполнения прохода в ноги в вольной борьбе.

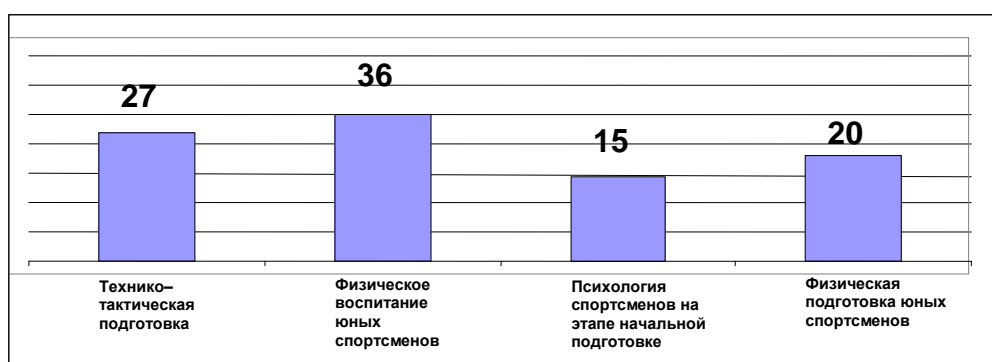
**Гипотеза исследования:** предполагается, что качество выполнения прохода в ноги в тренировочных и соревновательных схватках повысится, если процесс совершенствования вести по 4 основным этапам (как отдельно-

го действия, по фрагментам, в комбинациях до и после). Мы предлагаем включить в тренировочный процесс координационно–скоростные упражнения с элементами имитации прохода в ноги, отрабатывать с разными партнерами, включать в отработку сопротивление партнера, выполнять проход в ноги в тренировочных схватках только в комбинации, в течение 1 месяца.

**Научная новизна:** в процессе проведения исследований нами были объединены все основные важные факторы формирования навыка качественного, результативного выполнения прохода в ноги.

# ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Нами по теме «физическое воспитание и спортивная деятельность юных спортсменов» собранно и проанализировано 98 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «физическое воспитание юных спортсменов» этому вопросу посвящен 36 литературный источник, по вопросу «техничко–тактическая подготовка» нам удалось собрать 27 литературных источников. Вопросу «физическая подготовка юных спортсменов» посвящено 19 литературных источников. В вопросе «психология школьников и юных спортсменов» нами было изучено 15 литературных источника. Наименьшее распространение в собранных нами литературных источниках получил вопрос «психология школьников и юных спортсменов» (Рис. 1).



**Рисунок 1** – Распределение литературных источников по теме «физическое воспитание и спортивная деятельность юных спортсменов»

## 1.1. Техничко–тактическая подготовка юных спортсменов

Чтобы полнее реализовать принцип сознательности и активности в процессе обучения борцов, лучше понять особенности совершенствования технико–тактического мастерства в единоборствах, разработать наиболее вы-



годные способы технических действий, необходимо иметь представление о биомеханических закономерностях, лежащих в основе технике борьбы.

Основные положения борца – исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном контакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов [1; 4; 52].

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму — правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки (рис 2).



**Рисунок 2** – виды стойки в борьбе [5]

**Высокая стойка** — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак соперника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног [52; 58]

**Средняя стойка** — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и

немного вытянуты вперед по направлению к сопернику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

**Низкая стойка** — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий соперника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от соперника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией [1; 2; 7; 9; 52].



**Рисунок 3** – виды дистанций в борьбе [5]

Дистанция — это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 3). Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязательен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем [3; 5; 11].

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий. Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки [1; 2; 5; 11].

Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения следует исключить проведение приемов с дальней дистанции. При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности [5; 22; 41].



**Рисунок 4** – пассивная и активная защита [5]

Пассивная защита — это прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизации за счет активного использования частей своего тела. Так, при пассивной защите в стойке предотвращается выполнение приемов атаки за счет разрыва дистанции, сковывающих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивов и т.д. Обороняющийся боец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации [12; 14].

Активная защита — прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки [1; 5; 25].

На рисунке 4 приведена примерная структура обучения активной защите базовой технике. Она состоит из трех крупных блоков: движений ногами, движений руками и движений туловищем. Каждая из них имеет вспомогательные элементы, а те, в свою очередь, под вспомогательные. Так, используя защиту движением ног, за счет маневрирования в неудобном направлении шагом вправо или шагом влево, боец нейтрализует атакующие действия

соперника. Того же результата можно добиться, постоянно изменяя взаимное расположение ног (за счет правосторонней или левосторонней стойки) или дистанцию. Тем самым борец создает благоприятные условия для незамедлительного проведения контрприема и добивается преимущества. Такой же принцип защитных движений руками: постоянная смена атакующих захватов с использованием захвата руки двумя руками, или захвата руки из-под плеча, или захвата рук (за локти) снизу в сочетании с блокирующими захватами (упором, хватом, обхватами), и одновременными толчками (левой или правой) рукой позволяет отражать атаки соперника и создавать удобную ситуацию для проведения контратаки. Варьирование элементов защиты движением ногами и руками позволяет эффективно использовать элементы защиты движением туловища. Например, маневрированием в неудобном направлении — шагом право, захватом руки из-под плеча — борец может осуществлять повороты влево, провести защиту нырком влево или наклоном стоя на месте или оказывать непрерывно теснение — грудь к груди [25; 37; 38; 98]

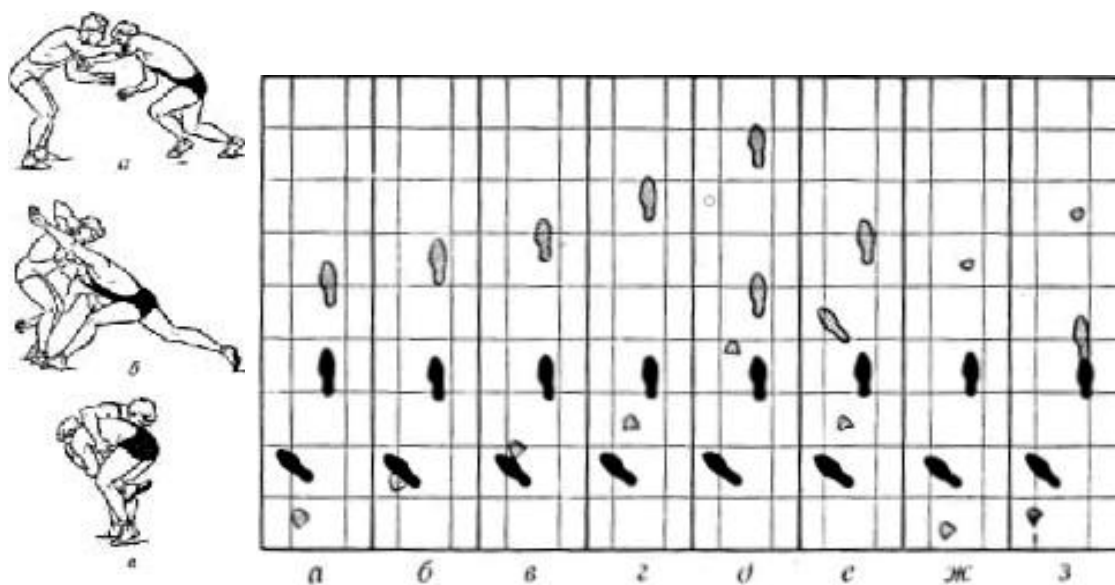
Чаще всего в вольной борьбе выполняются технические действия с средней стойки и средней дистанции. А самые распространенные приемы, связанные с захватами ног.

Способы захватов ног, связанные с этими захватами приемами, защиты от них и контрприемы наиболее значительный раздел техники современной вольной борьбы.

Если отвлечься от различных исходных и конечных положений и дальнейших действий, то можно сказать, что главное требование для захвата ноги противника – это быстрота. Ведь соперник все время настороженно ждет момента сближения, чтобы защититься или осуществить контратаку. Быстрота же во многом зависит от того, насколько правильной является техника сближения и захвата [1; 4; 10].

Техника выполнения сближение с захватом ног (проход в ноги). Из положения борцовской стойки (рис. 2), проекция общей центром тяжести переносится к передней границе площади опоры, для чего борец

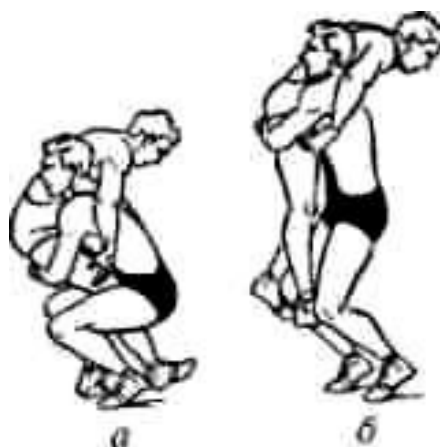
слегка наклоняется и подает туловище вперед. Известно что при выполнении легкоатлетического старта очень выгодно не прекращать движение плеч вперед от команды «Внимание!» до команды «Марш!», что правилами запрещено. В борьбе таких правил, естественно, нет, и это продвижение необходимо использовать. На практике оно большей 30 частью маскируется ложными рывками: атакующий притягивает себя к сопернику движениями рук, ударяет его по рукам. Движение плеч вперед освобождает от груза собственного веса сзади стоящую ногу, которая осуществляет толчок носком, реже внутренней стороной стопы. Одновременно атакующий резко наклоняется вперед, чтобы снизить расположение общий центр тяжести и таким образом увеличить горизонтальную составляющую толчка. Чем ближе толчковая нога к опорной, тем дальше атакующий сумеет продвинуться во время выпада.; С другой стороны, при очень небольшом расстоянии между толчковой и опорной ногами уменьшается горизонтальная составляющая усилия. Толчку ноги сопутствуют выпад и быстрое движение рук вперед. Во многих случаях—первым движением одной из рук атакующий отстраняет; руку соперника, препятствующую сближению, или ликвидирует возможность встречных захватов [14; 16; 21].



### Рисунок 5 – степ–схема [5]

На рис. 5, б видно, что в момент сближения атакующий тыльной стороной руки отталкивает руку соперника. Если соперник отступает и его приходится преследовать, сближение может осуществляться с расстояния до 2 м. На степ–схеме 1 (сторона квадрата 25 см) показана зависимость расстояния продвижения от постановок толчковой ноги. Из одинакового и.п. толчок может быть осуществлен на полступни сзади и.п. толчковой ноги (а), чуть сзади и.п. (б) (выигрыш в продвижении 8-10 см), чуть впереди и.п. (в) (продвижение увеличивается еще на 8-10 см), у пятки опорной ноги (г) (продвижение снова увеличивается на 8-10 см). При толчке после предварительного шага опорной ногой (д) расстояние продвижения увеличивается еще примерно на 20 см [1; 5; 19; 23; 31].

Сближения для захвата ног иной раз выполняются из статического положения, но большей частью в динамике. Большинство наших борцов перед сближением двигаются по дуге медленно вперед. Редко кто применяет перед сближением движение назад, хотя тактически это очень выгодно. После захвата ноги (голова сбоку) необходимо сразу же подшагивать толчковой ногой, прогибать туловище, чтобы приблизить грудь к ногам соперника (рис. 6, а), и выпрямить ноги. Так атакующий отрывает его от ковра (рис. 6, б). В заключение атакующий захватывает левой рукой правое бедро соперника изнутри и выполняет бросок наклоном [1; 3; 31; 32].



## **Рисунок 6** – положения при захвате ног соперника [1]

Техника и тактика в вольной борьбе исключительно многообразны, причем многообразие их постоянно растет. Развитие техники и тактики борьбы обусловлено, с одной стороны, неослабевающей спортивной конкуренцией на международной арене, а с другой – изменением правил соревнований. При этом, как справедливо считают ведущие специалисты по спортивной борьбе, техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Таким образом, можно выделить непреходящую проблему, стоящую перед теорией и практикой спортивной борьбы, а именно : совершенствование технико–тактической подготовки спортсменов [1; 5; 31; 36; 37].

Другим существенным недостатком технико–тактической подготовки спортсменов является неправильная последовательность изучения техники борьбы, нарушение дидактических принципов обучения: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Суть недостатка заключается в следующем. Обучение технике на этапе начальной подготовки (согласно действующей программе) предусматривает одновременное овладение приемом, защитой и контрприемом, т.е., осваивая прием, борец должен овладеть защитой и контрприемом от этого приема. Но такая последовательность изучения атакующих и защитных действий, как отмечают многие ведущие специалисты по спортивной борьбе, не позволяет сформировать прочные двигательные навыки. Чтобы пояснить нашу мысль, представим себе, что мы строим здание (учимся атаковать) и тут же, не достроив его, начинаем разрушать фундамент этого здания (учимся разрушать атаки). Именно поэтому у подавляющего большинства борцов нет, как говорится, «школы», т.е. не поставлено выполнение «классических» приемов вольной борьбы [1; 4; 5; 30; 37].



Следующим существенным недостатком технико–тактической подготовки является бессистемность ее начального этапа. Большинство тренеров страны работают, как показывают результаты наблюдений, на основе своего опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала. На наш взгляд, такой подход привел к обеднению технического арсенала борцов, в частности, они мало используют в соревновательных схватках приемы с действием ног. Бессистемность формирования технического арсенала проявляется и в том, что отдельные тренеры прибегают при обучении к копированию техники высококвалифицированных борцов, не учитывая индивидуальных особенностей своих учеников, не сопоставляя их подготовленность с уровнем подготовленности ведущих мастеров. Некоторые тренеры стремятся (и на это нацеливает программа по борьбе) научить спортсменов выполнять основные приемы и действия из всех классификационных групп, при этом не оценивая степень их значимости. Нередко встречаются тренеры, уделяющие основное внимание тем приемам, которым они могут лучше научить и которые считают наиболее эффективными; тем самым они нарушают дидактический принцип последовательности обучения. Известно, что построение учебного процесса в соответствии с этим принципом должно обеспечивать положительный перенос двигательных навыков при изучении технико–тактических действий. Для устранения указанных недостатков необходимо определить содержание базовой подготовки борцов вольного стиля [1; 4; 5; 40].

В содержании базовой подготовки юных борцов вольного стиля согласно теоретическим положениям тренер должен особое внимание обращать на:

- формирование базовых физических компетенций, базовой технике, а также основ стратегической и тактической подготовки юных борцов;

- использование игрового метода в организации учебно–тренировочной деятельности юных борцов как наиболее соответствующего возрастным особенностям воспитанников данного возраста в сочетании со строгим

учетом величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки;

–воспитание у юных борцов способности постоянного самоконтроля за своим функционально–физиологическим, гигиеническим состоянием, а также режима дня, питания, собственных ростово–весовых показателей [14; 32; 39; 41; 44].

Обобщая многочисленные данные о физиологических и психологических возрастных особенностях детей подросткового возраста, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой. Так, в период от 13 до 14 лет у мальчиков наиболее динамично происходит развитие следующих физических показателей качеств:

- ростово–весовых показателей;
- силы;
- быстроты;
- скоростно–силовых качеств;
- выносливость за счет увеличения аэробной мощности; – координационные способности.

Особенностями, используемых в процессе базовой подготовки борцов вольного стиля 13-14 лет, являются следующие методы и средства тренировки:

- игровой метод, включающий в учебно–тренировочный процесс игры в касания, игры в атакующие захваты, игры в блокирующие захваты, игры в теснения;

- нетрадиционные средства, такие как идеомоторные упражнения, принудительно имитирующие упражнения, упражнения со срочной информацией, электростимулирующие упражнения и упражнения принудительно ограничивающие некоторые функции организма [14; 32; 44; 96].

## **1.2. Физическое воспитание юных спортсменов, борцов этапа начальной подготовки**

Развитие ученика осуществляется не столько на основе знаний, умений и навыков, сколько совершенствованием личности, обучением ученика самостоятельно мыслить, принимать в жизни адекватные обстоятельствам решения. При этом развитие строится на основе закономерностей функционирования живой природы с учетом возрастных и других особенностей учеников. Саморазвитие ученика направлено на формирование активного «Я», обучение его умениям само развиваться в условиях рыночных отношений, и после окончания школы, на протяжении всей жизни [34; 36; 41; 53; 54].

Средний школьный возраст имеет особое значение в развитии ребенка: это переходный период между детством и юностью, в течение которого происходит процесс формирования ребенка в юношу или девушку.

С внешней стороны этот период, называемый подростковым, характеризуется значительным ускорением роста организма и появлением признаков полового созревания [2; 41; 55].

Один из путей повышения эффективности процесса физического воспитания в школе – контроль за физической подготовленностью учащихся. Сущность такого контроля — получение информации о двигательной подготовленности учащихся на разных этапах учебной деятельности, что дает возможность своевременно принимать решения по уточнению средств и методов педагогического воздействия.

В системе управления физической подготовленностью школьников наибольшее значение имеют должные нормы [56; 63; 66].

Вишневский В.А. пишет, что принцип оздоровительной направленности – один из важнейших принципов в системе физического воспитания спортсменов начальной подготовки. Средствами ее реализации, прежде всего, могут быть: спортизация физического воспитания, когда

физкультурное образование осуществляется в форме теоретико–методических занятий, а физическая подготовка – в форме учебно–тренировочных занятий, проводимых за рамками учебного расписания [35; 57].

Маркиянов О.А. и Вербинова З.Г. считают, что двигательная активность в виде уроков физического воспитания должна прочно войти в режим учебного дня для каждого ученика. Так как она повышает уровень функциональных возможностей организмов, в том числе центральной нервной системы, что, безусловно, положительно отражается на воспитание и запоминании учащимися программного материала [58; 59].

Уроки физической культуры целесообразно ставить в учебном расписании по возможности в числе первых, так как они стимулируют умственную деятельность учащихся на протяжении всего учебного дня.

Для успешного формирования у детей устойчивого интереса к занятиям спорта не обходим, прежде всего, индивидуальный подход с учетом уровня развития их двигательных качеств и функциональных возможностей организма. А также с учетом их мотивационной сферы. Такая индивидуализация процесса мотивации юных спортсменов не только повышает устойчивость их интересов к занятиям спортом, но и помогает им впоследствии своевременного и безболезненно переключится на систематические занятия физической культурой [40; 60; 61].

Одна из основных задач физического воспитания школьников – гармоничное развитие всех сторон моторики, в том числе и способности к равновесию. Сохранять устойчивое положение тело при выполнении множества движений в повседневной жизни человека и специфических видах его деятельности. Следовательно, на уроках физической культуры в школах крайне не обходимы развивать и совершенствовать способность к равновесию.

Таким образом, для направленного воздействия средств и развитию динамического равновесия наиболее благоприятны периоды у мальчиков 2 и 8 классы [65; 66; 74].

Неминуций Г.П говорит, что в настоящее время физическая культура представляет собой очень сложное многофункциональное, многогранное социальное явление, сущностью которого –целенаправленная двигательная деятельность и которая исторически сложилась в виде социальных явлений: физического воспитания, массового спорта и спорта высших достижений, а также многокомпонентного социального института, проявляющего в себя современный период как сложное динамическое социальная система [49; 74].

Систематическое применение специальных индивидуально дозированных физических упражнений благоприятно сказывается не только на работоспособности основных систем организма, но и повышает работоспособность органа зрения, улучшая состояние таких зрительных функций как периферическое зрение, голубиное зрение, контрастную чувствительность, скорость зрительного восприятия, критическую частоту слияния световых мельканий [67; 75; 76].

Современный подход к определению места физической культуры и спорта в системе подготовки молодежи к труду, признания за ними роли органического компонента профессиональной ориентации спортсмена заключается в сочетании в общей системе воспитания молодежи [13; 63; 64].

Нормальное физическое развитие учащихся, по Каменскому, должна обеспечиваться, прежде всего, разумными дедоктическими средствами и правильной организацией школьной жизнью, тогда учение становится легким приятным, радостным. Это и более полная реализация его «естественного метода» и педагогические действия в согласии с природой ребенка, и обеспечения отдыха после напряженных занятий.

В физическом воспитании условиях школьного обучения Каменский особую роль отдавал игре [69; 71].

Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в их быт и стали привычными на всю жизнь. Для достижения этой цели все занятия с детьми необходимо организовывать и проводить живо, эмоционально, интересно по содержанию и форме, в атмосфере большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся [68; 70; 72].

Властовский В.Г. утверждает, что физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека – одна из важных задач физического воспитания [71].

Уроки физической культуры с повышенной физической нагрузкой благоприятно влияют на рост и осанку молодого поколения. Дети, занимающиеся спортом по показателям физического развития и работоспособности опережают, своих сверстников, не занимающихся спортом, на 1,5-2 года. Занятия спортом оказывают стимулирующее влияние на физическое развитие детей [62; 74; 75].

Хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. У детей после 18 лет начинают появляться такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз.

Ученые свидетельствуют, что дети с низкой двигательной активностью имеют высокий уровень заболеваемости вследствие снижения общего иммунитета. В свою очередь, ведет к преждевременному старению организма человека [76; 83].

Петросян С.А. и Павлов И.П. пишут, что занятия физической культурой и спортом содействуют воспитанию ценных моральных и волевых

качеств. Многие физические упражнения, игровые действия способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнения правил в играх помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Весь процесс физического воспитания способствует формированию моральных и волевых качеств учащихся [77; 78].

Под влиянием систематических занятий физической культурой активизируется работа всех органов и системы, повышает способности организма детей и подростков к мобилизации функциональных возможностей. При этом происходит перестройка не только функций отдельных органов и систем. Но и взаимоотношений между ними.

Занятия спортом оказывают значительное влияние на характер физического развития. Учебный план, включающий в неделю два урока физической культуры, не обеспечивает достаточного уровня гармонического развития детей и подростков [7; 75; 79].

Туризм – рациональная форма работы. Доступность, популярность, высокая оздоровительная и познавательная значимость школьного туризма неоспоримы. В туристических походах реально осуществляется комплексный подход к воспитанию учащихся. Участие в походах не только воспитывает физически, но и прививает учащимся чувство любви к природе [77; 80].

Баландин Н.В. пишет, что физическая нагрузка в юношеские годы может иметь благоприятное влияние на развитие костей. Известно, что несколько недель не подвижности ведут к потере половины содержащегося в костях кальция, вследствие чего происходит ослабление кости [81].

Шаханова А.В., Чевань И.И. пишут, что физическое воспитание – одно из средств предупреждение заболеваний, важное условие гармонично развитие детей и подростков. Направленно оно и на широкое приобретение знания физической культурой и спортом всех детей [82].

Особое внимание не обходимо обратить на возраст 13 лет, так как именно в это время у спортсменов отмечено значительное снижение уровня физической работоспособности, о чем свидетельствуют самые низкие по сравнению с другими возрастными периодами абсолютные и относительные показатели [43; 85].

Выявленные особенности физической работоспособности спортсменов период пубертатных перестроек должны обязательно учитываться в практической работе учителем физической культуры в школе. Лишь в этом случае занятия физической культурой будут способствовать правильному, гармоничному саморазвитию начинающего спортсмена, повышению их умственной и физической работоспособности [26; 59; 66].

Программа физического воспитания для школьников – спортсменов не всегда отвечает функциональным возможностям учащихся со средними и низкими темпами физического развития, что может привести к торможению и их спортивных результатов в подростковом возрасте.

Программа физического воспитания учащихся – спортсменов требует пересмотра с учетом необходимости соблюдения дифференцированных норм физической нагрузки [68; 83].

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был разработан по инициативе Ленинского комсомола в 1930 г. В 1932 г. в целях повышения уровня физического воспитания и роста спортивных достижений была введена вторая ступень комплекса, являющаяся последовательным продолжением первой ступени, но отличающаяся большим количеством норм и их усложнением [10; 84].

Комплекс ГТО является программой и нормативной основой советской системы физического воспитания и имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.



Положением о комплексе ГТО установлено, что сдача норм комплекса засчитывается по результатам, показанным в соревнованиях, но в отдельных случаях допускается сдача норм на контрольных уроках по физической культуре в школах [42; 65; 84].

Физическое развитие определяется как «процесс изменения установления в морфологических и функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной и общественной жизни». Уровень физического развития характеризуется такими показателями, как рост, размеры и масса тела, окружность грудной клетки [45; 47; 51].

Возрастающие требования к учебной и трудовой деятельности детей старших классов вызывает необходимость повышать уровень физической подготовленности учащихся [65; 79; 80; 82].

Таким образом, были отобраны следующие тесты: динамометрия кисти, станковая динамометрия, удержания ног под углом  $45^\circ$  в и.п. лежа на спине, шести минутный бег, прыжки в длину с места, наклон в перед, прыжки со скакалкой с поворотом на  $180^\circ$  через каждые пять прыжков.

Тестирование проводилось на уроках физической культуры и ежемесячно, начиная с сентября и заканчивая последним месяцем учебного года. Результаты исследования показали, что по каждому из контрольных упражнений имеются колебания средних результатов в течение учебного года.

По данным динамического исследования одних и тех же детей, как при многолетних наблюдениях, так и при однократных исследованиях детей разного возраста установлено уменьшение (время реакции выбора) у девочек только до 14-15 лет, а у мальчиков – до 16-17 лет [55; 78].

Роль адаптации к методу исследования не обходимо учитывать при оценке влияния тех или иных педагогических воздействий на нейродинамику подростков [42; 84; 92; 93].

Алферова Т.В, Алабин А.В. считают, что локальные различные нагрузки оказывают выраженное влияние на организм юных спортсменов.

Наряду с другими факторами это может быть связано с тем, что локальная мышечная деятельность с отягощением быстрее приводит к утомлению, которое является непереносимым условием тренированности [35].

Локальные нагрузки можно использовать как функциональные нагрузочные тесты при определении функционального состояния организма наряду с общими нагрузочными тестами, а так же с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

В основу компьютерной программы по оценке и коррекции физического здоровья детей была положена методика Г.Л. Анасинко. Суть, которой заключается в создании формализованной экспресс – оценки уровня здоровья индивида по простейшим антропометрическим и функциональным показателям: веса – росту, силовому, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд, имеющим выраженные корреляционные связи с уровнем энергетического потенциала индивида. Этот метод помогает точнее наблюдать за изменением организмом спортсменов [65; 81; 94; 95].

В теории и практике спорта для оценки двигательных способностей чаще используются метод одномоментных исследований (поперечные срезы). Не принижая значения данного метода, следует отметить его существенный недостаток. Эффективный спортивный отбор предполагает не столь ближний, сколько дальней прогноз. По данным одномоментных (ювенильных) показателей сделать это трудно, так как окончательный (дефинитивный) результат в значительной мере зависит от темпа прироста по мере биологического созревания (взрелости) школьников или спортивной тренировки [43; 57; 82; 83].

Рышард Гживоч считает, что в ближайшее время развитие теории и совершенствование практики будут связаны с индивидуализацией тренировочного процесса от начала до конца спортивной карьеры. Однако такой подход не разрешает раньше вмешиваться в учебный процесс, в подбор средств и тренировочных методов и заставляет ждать конечного эффекта – результат на соревнованиях [90].

Проанализировав литературные источники по теме «Физическое воспитание юных спортсменов» мы сделали выводы:

1. Для того, что бы успешнее и полнее решать задачи физического воспитания с учетом современных требований необходимо всесторонне изучать природу и условия развития двигательной деятельности человека. Одна из важнейших задач этой проблемы – изучение педагогических аспектов развития двигательной функции у детей школьного возраста.

2. Возрастающие требования к учебной и трудовой деятельности детей школьного возраста вызывает необходимость повышать уровень физической подготовленности учащихся.

### **1.3. Психология юных спортсменов**

Вряд ли можно говорить о монополии спорта на формирование каких-либо уникальных свойств личности и утверждать, что только в спорте можно стать сильным, смелым, ловким, уверенным в своих силах. Однако, это не означает, что спортсмены не отличаются свойствами личности от не занимающихся спортом. В спортивной деятельности весьма четко выражено стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сплава психических свойств, который обеспечил бы спортсмену большую вероятность успеха в соревнованиях по определенному виду спорта. Психологи постоянно встречаются с фактами значительных межгрупповых различий по свойствам и качествам личности в различных видах спорта, а также внутригрупповых различий представителей одного и того же вида спорта, но различных спортивных амплуа в командных видах. В полной мере сказанное относится и к особенностям личности спортсмена: темпераменту, характеру и способностям. Данные особенности весьма существенно зависят от природных, врожденных предпосылок развития психики, они весьма тесно связаны между собой именно на основе природных данных [46; 47; 96].

Темперамент – устойчивое сочетание динамических особенностей психики (активности, эмоциональности и др.), базирующееся на стойких врожденных свойствах нервной системы.

Характер – совокупность типичных способов поведения личности в типичных обстоятельствах, порождаемая устойчивым отношением к этим обстоятельствам [24; 49; 96].

В спортивной деятельности особенности личности сопряжены с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает всесторонний учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, в котором не просто учитывается весь комплекс свойств психики спортсмена, но и нарабатываются приемы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности, причем эти особенности ценятся самим спортсменом [24; 51; 54].

Например, спортсмен–борец обладает высокой подвижностью нервной системы. В этом случае для него более предпочтительным стилем ведения поединка будет частая смена тактики, высокий темп. Если у борца инертная нервная система, то для него более желательной будет схватка в спокойном темпе с длительной подготовкой каждого приема. Исход встречи этих борцов будет зависеть от того, насколько каждый из них сможет «навязать» свою борьбу сопернику, насколько инертному будет позволено быть инертным, а подвижному – подвижным [37; 46; 96].

Стратегия избавления от недостатков и опоры на сильные стороны психики не менее известна и приемлема для спорта. Она базируется на пластичности свойств нервной системы, которые, как известно, пластичны до определенной степени. Тем не менее, диапазон пластичности существует и

вполне возможно то, что спортсмен со слабой нервной системой или не смелый со временем станет более смелым и научится действовать в

стандартных спортивных ситуациях подобно человеку с сильной нервной системой [24; 61; 63].

То же самое можно сказать и о характере, и о способностях. В соответствии с идеями самореализации личности задачи тренера и самого спортсмена является: обеспечить максимальную реализацию задатков и одаренности в соответствующем виде деятельности, найти себя в мире спорта, найти путь к применению своих сил, особенностей и возможностей. Если этого не происходит, то у спортсмена со временем образуется личностный синдром, который не способствует успешному решению соревновательных задач, приводит к неоправданной тревожности, высокой вероятности срыва, скованности в поведении, недовольству собой [8; 48; 49; 91].

Еще одной психологической характеристикой личности спортсмена являются мотивы. Анализ деятельности личности неразрывно связан с анализом мотивов деятельности. Напомним, что мотивы отражают потребности человека, обладающего потребностной силой.

Мотив – это предмет (вещественный или идеальный) служащей удовлетворению потребностей. Мотив – это не просто предмет, пригодный для удовлетворения определенных потребностей, но предмет с его значимостью именно для конкретного человека, значимый субъективно.

Различают следующие типы мотивов спортивной деятельности:

мотивы начальной стадии;

мотивы стадии специализации;

мотивы стадии высшего спортивного мастерства.

Резюмируем вышеизложенное. К основным психологическим особенностям личности спортсмена относятся: темперамент, характер, способности, подвижность нервной системы, мотивы и потребности. Конкретными проявлениями психологических особенностей личности борца, его психологического состояния являются самочувствие, активность, настроение [46; 91; 97].

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником [51; 96].

Уровень выраженности и сформированности социально – психологических явлений и процессов говорит об уровне развития спортивного детского коллектива, степени его слаженности, организованности.

Чтобы понять психологию спортивного детского коллектива, спорт организатору необходимо знать взаимоотношения, складывающиеся в нем.

Взаимоотношения в детском коллективе весьма многогранны, динамичны и имеют различные черты и качества на различных уровнях деятельности. Для налаживания правильных взаимоотношений, тренеру важно создавать условия для самоутверждения, завоевания положительного авторитета в коллективе каждым подростком.

Создание здорового общественного климата в спортивном детском коллективе особенно важно, поскольку у юных спортсменов ярко выражена потребность в дружбе, товариществе, в обмене опытом и знаниями, а также стремление быть популярным, завоевать одобрение, уважение, авторитет самоутвердиться в коллективе [50; 97].

Тренеру очень важно, зная причины коллективных настроений, уметь управлять ими. Для этого он должен заботиться об успешной деятельности юных спортсменов, организовывать их взаимопомощь, теплым словом и

поощрением поддерживать их усердие, проявлять педагогический такт, подавать пример бодрости, уверенности, жизнерадостности. По сколько настроение подвержено колебаниям, то спорт тренер в одних случаях должен принимать меры к сохранению воодушевление, общего энтузиазма, в другом вызывать подъем, не допускать возникновения отрицательных настроений [51; 54; 97].

Психологическая атмосфера в спортивном детском коллективе влияет на формирование личности подростка, способствует повышению его спортивного мастерства, обогащению духовного мира, благоприятствует развитию общественно — политической активности выработки необходимых психологических качеств, развивает эмоционально — волевою готовность к соревнованиям, общественно полезной деятельности [48; 97].

Устойчивая тенденция к разделению спорта на массовый и профессиональный требует уточнения и дифференциации критериев и целевых признаков, которые могут одновременно служить разным направлениям спортивной деятельности. В то же время, для подросткового периода характерны существенные колебания свойств нервной системы а, следовательно, и подчиняющихся их влиянию психомоторных качеств, что приводит к парадоксальным и противоречивым результатам в диагностике спортивных способностей.

Система диагностики спортивных способностей, помимо традиционной оценки должна быть дополнена методиками, оценивающими характер и степень сохранности мозговых функций, ответственных за межполушарное взаимодействие в двигательной сфере [21; 48; 91].

Проанализировав литературные источники по теме «Психология юных спортсменов» мы сделали выводы:

Управление социально–психологическими явлениями и процессами в спортивном детском коллективе одна из первых задач деятельности тренера. От этого решения зависят эффективность обучения, дисциплина, устойчивость коллектива.

Психологическая атмосфера в спортивном детском коллективе влияет на формирование личности подростка, способствует повышению его спортивного мастерства, обогащению духовного мира, благоприятствует развитию общественно.

#### **1.4. Физическая подготовка юных спортсменов**

В арсенале техники борцов вольного стиля имеются броски снакломом. Эти броски относятся к одним из наиболее результативных приемов.

В программах по вольной борьбе для ДЮСШ не предусмотрено обучение подростков 12-13 лет броскам наклонам. Это, видимо, аргументируется не достаточно силовой подготовленностью учеников и некоторыми возрастными способностями их. Поэтому очень важно начинающих борцов подготовить к обучению броскам наклона, развивая у спортсменов физических качеств, координационных и двигательные навыки [16; 20; 27].

Анализ мнений экспертов Шахмурадова Ю.А. и Алиханов И.И. в соревновательной деятельности ведущих борцов позволил наметить основные пути совершенствования методики обучения юных борцов. Так, в частности, были определены основные подходы построению процесса многолетней тренировки, выявлены наиболее эффективные приемы, обучать которым следует начинать уже к 12-14 лет. А так же разработаны технические средства (тренажеры), проанализирована методика их исследования в тренировочном процессе, позволяющая параллельно вести процесс обучения и осуществлять контроль для специальной физической подготовленностью и освоением изучаемых технических действий в борьбе [11; 14; 27].

С 13-14 лет у детей сила мышц начинает интенсивно увеличиваться, а к концу пубертатного периода развитие мышечной системы достигает уже высокого уровня. По морфологической структуре и физиологическим



данным в этом возрасте мышцы подростков мало, чем отличаются от мышц взрослых людей [10; 17; 19].

Особенности воспитательной работы с юными и взрослыми спортсменами требуют учета социально– психологических факторов спортивного коллектива и комплексной оценки ее составляющих [17; 25].

Ожегов С.И., Обухов С.М., Барабанщиков Ю.А. пишут, что применение монитора сердечного ритма в подготовке борцов позволяет эффективно решать важные педагогические задачи, способствующие к повышению эффективности тренировочного процесса [15; 61; 87].

1. Непрерывная регистрация показателей ЧСС у борцов на протяжении тренировочного занятия дает возможность контролировать воздействию тренировочных нагрузок на организм спортсменов во всех фазах тренировки.

2. Программирование и контроль выполнения борцами упражнений в определенной зоне относительной мощности.

3. Непрерывная регистрация показателей ЧСС у борцов в ближайшем восстановительном периоде после различных тренировочных нагрузок позволяет следить за развертыванием восстановительных процессов и эффективностью применяемых восстановительных средств.

Начиная, с 7х классов в содержание программного материала должны быть включены, элементы единоборств. Этот материал, во первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств; во- вторых, оказывает всесторонние воздействия на развития координационных (ориентирование, равновесие) и кондиционных (скоростно–силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют так же в воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности [18; 26; 40; 65].

Многолетние исследования проблемы индивидуализации подготовки спортивного резерва позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация всегда относительна, так как учет даже части

компонентов, определяющих индивидуальность человека, представляет объективные трудности.

Сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовывать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями [6; 30; 95].

Анализ половой дифференцировки соматических и функциональных характеристик у юных пловцов 11-16 лет показал, что сроки и содержание подготовки у девушек – пловчих должны коренным образом отличаться от содержания тренировки мальчиков того же возраста и типа биологической зрелости. В 16 лет юноши с нормальным и ретаргированным типами развития имеют преимущество в морфофункциональных показателях по сравнению с девушками, одновременно уступая им по баллу биологической зрелости [29; 65].

Занятия аэробными упражнениями, ритмической гимнастикой, оздоровительным бегом, плаванием, шейпингом другими оздоровительными системами физических упражнений оказывают положительное влияние на характер изменения показателей состояния здоровья, физической подготовленности, коррекцию форм тела в основном людей молодого возраста [28; 33; 34].

Возрастные особенности и нарушения в функционировании системы кровообращения отчетливее проявляются при тестировании организма с помощью физических нагрузок, вязких к тем, с которыми дети сталкиваются в реальных условиях жизни. В ответ на физическую нагрузку умеренной и большой мощности артериальное давление у детей обычно увеличивается, исключение составляют тренированные дети, которых преобладает реакция уменьшения диастолического артериального давления [18; 28].

К числу значимых для спортивной аэробики характеристик организма относятся двигательные способности занимающихся: общая выносливость,

динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Вместе с тем известно, что успешность спортивной деятельности в значительной степени зависит от психофизиологических особенностей личности и мотивации. Лица, обладающие определенными типологическими особенностями свойств нервной системы, имеют способности к тому или иному виду спортивной деятельности. В то же время в процессе долговременной адаптации к конкретному виду спорта формируется специфический психофизиологический профиль [28; 33; 73].

Шахмурадов Ю. А. считает, что каждая игра должна иметь дозировку по времени, числу и длительности пауз отдыха. По окончании каждой игры должны определяться победители. Оптимальное время игры – 3 минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т.е. 2 минуты чистого времени на игру и 1 минута на организацию, объяснение и подведение итогов.

Сочетание специализированных подвижных игр с элементами единоборств позволяет лучше и быстрее обучить атакующим захватам. Так, игра «Борьба за захват ноги» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Вариация действий в игре позволяет правильно и быстро довести юных борцов до определенного уровня умения ведения борьбы и развития тактического мышления.

Таким образом, для овладения подготовительными элементами борьбы к техническому действию «проход в ноги» игровой метод применяется в соответствии с принципами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Игры с касаниями способствуют формированию основных положений борца, умения соблюдать дистанцию, изменять направление маневрирования, правильно использовать способы передвижений и способы соединений рук. «Игры с теснением» направлены на то, чтобы научить юных борцов принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить соперника из состояния равновесия. Учебная задача «игры с

атакующими захватами» – научить правильно выполнять захват, защищаться, освободиться от захвата, тем самым создавая динамическую ситуацию для начала атаки [1].

Таким образом, были отобраны следующие тесты: отброс ног за 30 сек, имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 сек, прижег в длину, подъем соперника с захватом ног за 30 сек, приседание 20 сек.

Для решения поставленных задач были проанализированы 98 литературных источников, проведено анкетирование спортсменов и педагогическое наблюдение.

Проанализировав литературные источники по теме «Физическая подготовка юных спортсменов» мы сделали выводы:

1. Успешность руководства педагогическим процессом зависит от профессионально– педагогического мастерства тренера и наличия в нем следующих компонентов: знания избранного вида спорта, умений и навыков в работе, морально–волевых качеств.

2. Сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовывать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследования и характеристика исследуемых

Все исследования мы разделили на несколько этапов.

**1 этап** – на протяжении всего этапа обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников по теме физическое воспитание и спортивная деятельность на начальном этапе юных спортсменов. Исследование проводилось с целью выяснения особенностей организации процесса физической и технико–тактической подготовки юных спортсменов. Этот этап длился в течение всего процесса обучения с 2016 по 2018 год.

**2 этап** – продолжался с 8 октября 2017 года. На этом этапе мы провели анкетирование, в котором приняло участие 50 респондентов, с целью выявления у спортсменов как они отрабатывают и выполняют (в учебно–тренировочных и соревновательных схватках) проход в ноги.

**3 этап** – в период с 8 октября по 24 декабря 2017 года нами было проведено педагогическое наблюдения. Задача нашего наблюдения заключается в том, чтобы выявить, как происходит физическая и тактико–техническая подготовка спортсменов на начальном этапе подготовки.

**4 этап** – в период с 5 февраля по 4 март 2018 года года нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил с целью повысить уровень развития физической подготовленности у спортсменов 12-16 лет занимающихся вольной борьбой. Эксперимент проходил в спортивной школе олимпийского резерва имени Бувайсара Хамидовича Сайтиева. В эксперименте приняли участие спортсмены 12-16 лет, занимающиеся вольной борьбой. В эксперименте приняли участие 20 человек.

**5 этап** – после проведения всей экспериментальной работы мы приступили к анализу полученных результатов и установлению полученных результатов.

## 2.2. Методы исследований

В нашей работе мы использовали следующие методы:

- анализ научно–методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение тренировочных занятий по вольной борьбе;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

**Анализ литературных источников** – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов о развитии физических качеств у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. На наш взгляд, тренеры при подготовке спортсменов не учитывают физическую подготовленность и не разделяют нагрузку для спортсменов. С целью подтверждения этого факта и изменения сложившейся ситуации было проведено анкетирование, в котором приняло участие 50 человек. Анкетирование было проведено с 8 октября 2017 года в ходе тренировочных занятий в залах в спортивной школы олимпийского резерва имени Бувайсара Хамидовича Сайтиева.

**Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс и анализ – оценка тренировочного занятия, в результате которого мы пришли к выводу, что физическое и технико–тактическое развитие спортсменов увеличивается, но не у всех одинаково.

Исходя, из этого в тренировочный процесс нужно добавить индивидуальную работу тренера с каждым спортсменом, для более точного изучения их физических возможностей.

**Педагогический эксперимент** – запланированное вмешательство исследователя в ход педагогического процесса. Нами было проведено два педагогических эксперимента. Первый педагогический эксперимент проходил с целью повысить уровень развития физических качеств у спортсменов 12–16 лет, занимающихся вольной борьбой. Экспериментально доказать эффективность применения, разработанного нами комплекса физических упражнений, направленного на повышение уровня развития физических качеств. Вторым педагогическим экспериментом проходил с целью повышения уровня тактико–технической подготовленности спортсменов 12–16 лет занимающихся вольной борьбой нами был разработан комплекс тренировочных заданий. Суть комплекса в том, что борец в интервальном режиме выполняет специфическую работу различного характера с максимально доступной интенсивностью и строго регламентированными интервалами отдыха.

**Контрольные упражнения** – использовались нами для оценки эффективности, разработанных нами комплексов упражнений. Мы использовали следующие контрольные упражнения: Прыжок в длину с места, имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд, подъем соперника с захватом ног 30 секунд, бег ускорением 30 метров.

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

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

$$X=(X1+X2+X3+X4) / n,$$

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

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

$$\delta = (X \max - X \min) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

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

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

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

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

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.



### **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРОХОДА В НОГИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

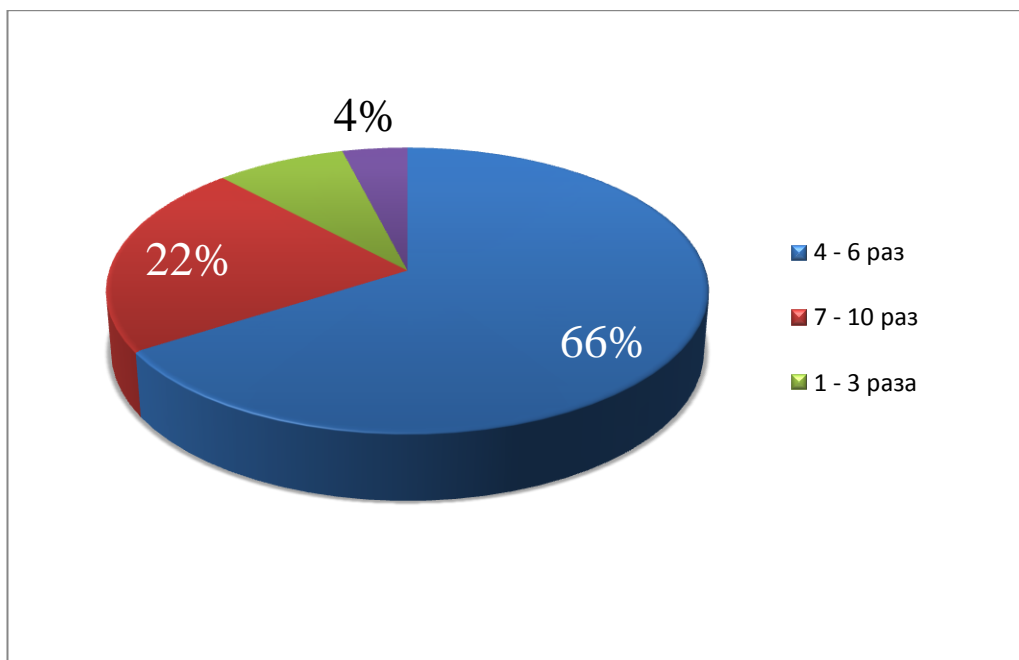
#### **3.1. Выявление особенностей построения тренировочного процесса спортсменов (анкетирование)**

В современной вольной борьбе существует актуальная проблема низкого технического исполнения прохода в ноги в учебно–тренировочных и соревновательных схватках. Это связано с тем что спортсменов на начальном этапе подготовки не подготавливают психологически и тактико–технически.

На наш взгляд, тренеры при подготовке спортсменов не учитывают их физической подготовленности. С целью выяснения особенностей построения учебно–тренировочного процесса, а также выявления средств и методов, которые являются более эффективными, нами было проведено анкетирование. С целью правильного выбора некоторых изменений в тренировочном процессе, для достижения наиболее высоких спортивных результатов без ущерба для состояния здоровья спортсменов, нами было опрошено 50 респондентов.

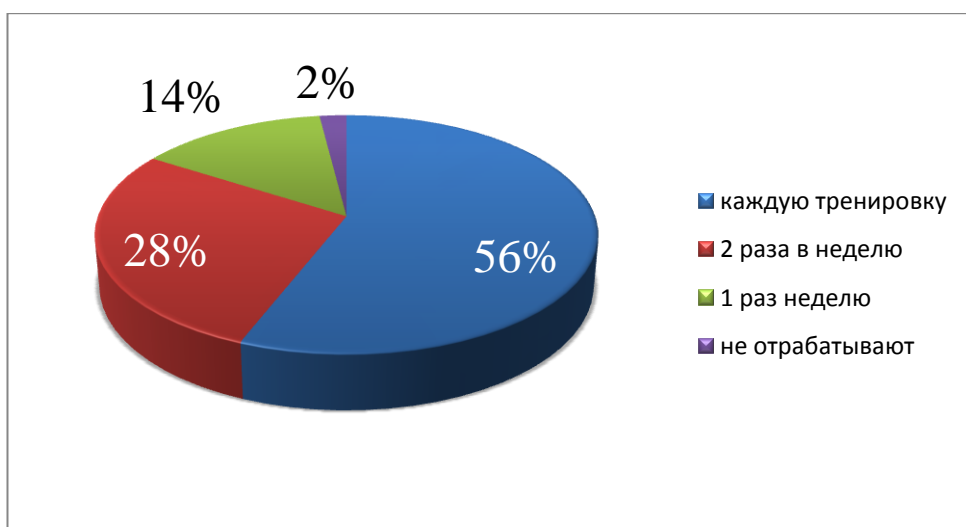
В анкетировании приняли участие 50 респондентов, которых составил: МСМК – 2 %; МС – 16 %; КМС – 56 %; 1 разряд – 24 %; 3 разряд составляет – 2 %.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено что, проход в ноги в соревновательных схватках выполняют часто, 66 % опрошенных выполняют проход в ноги 4–6 раз за схватку, 22% выполняют данный прием 7–10 раз, 8 % спортсменов выполняют проход в ноги 1–3 раза и всего 4 % респондентов отказались от прохода в ноги (Рис. 7).



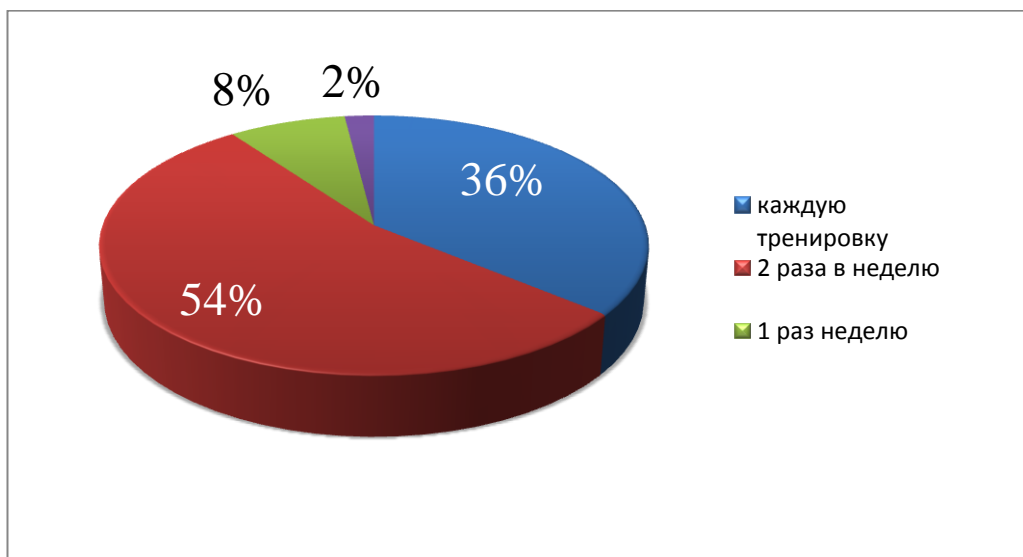
**Рисунок 7** – Выполнение прохода в ноги на соревнованиях

Также в результате проведения анкетирования нами было выявлено, как часто отрабатывают спортсмены проход в ноги в тренировочном процессе. Так нами было установлено, что каждую тренировку отрабатывают проход в ноги 56% спортсменов, 28% опрошенных отрабатывают 2 раза в неделю, 14% спортсменов только 1 раз в неделю отрабатывают данный прием и всего 2% опрошенных не отрабатывают проход в ноги (Рис. 8).



**Рисунок 8** – частота отработки прохода в ноги в тренировочном процессе

После проведенного нами анкетирования было выявлено, как часто отрабатывают спортсмены проход в ноги с подготовкой в тренировочном процессе. Так нами было установлено что, каждую тренировку отрабатывают проход в ноги 36% спортсменов, 54% опрошенных отрабатывают 2 раза в неделю, раз в неделю всего 8% и не отрабатывают вообще 2% опрошенных (Рис. 9).



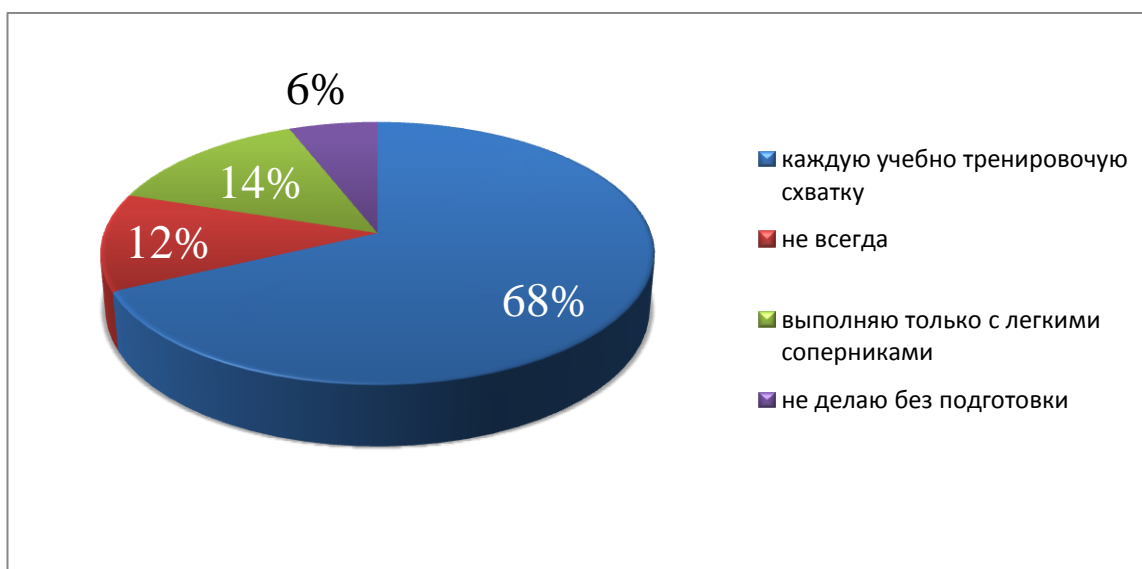
**Рисунок 9** – как часто отрабатывают проход в ноги с подготовкой

В результате проведенного нами анкетирования было выявлено, как отрабатывают проход в ноги в тренировочном процессе. Так нами было установлено что, проход в ноги с подготовкой отрабатывают 20% спортсменов, 66% опрошенных отрабатывают проход в ноги с подготовкой и с завершающим действием, отрабатывают проход в ноги без подготовки с завершающим действием 8% и отрабатывают проход в ноги без подготовки без завершающего действия 6% опрошенных (Рис 10)



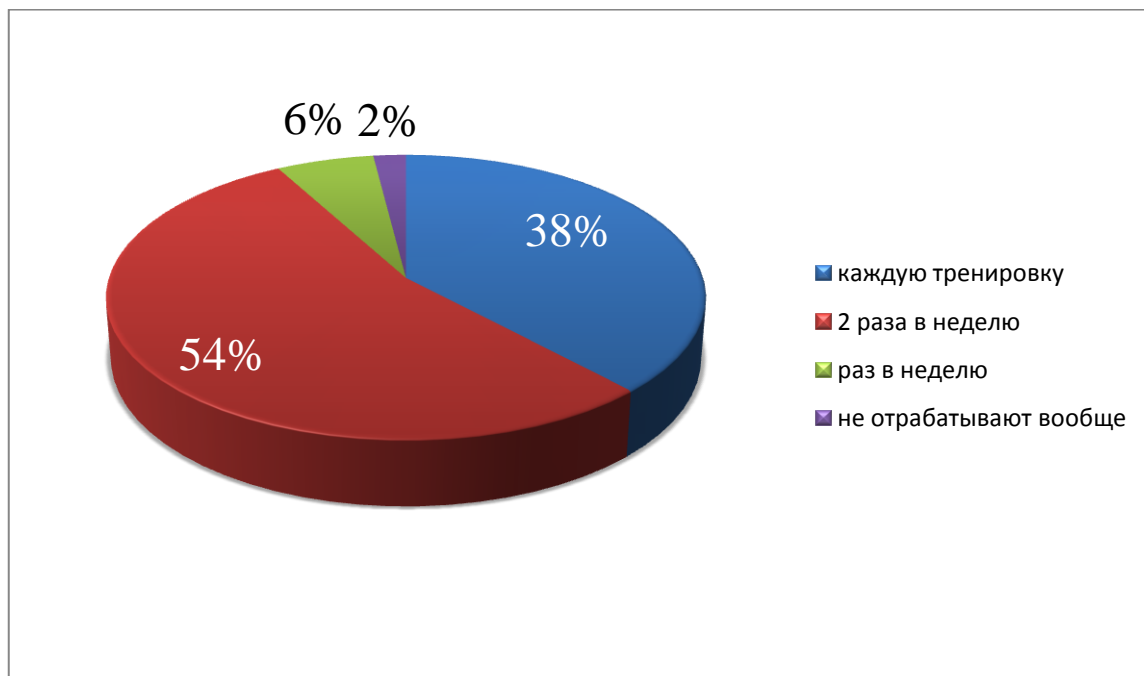
**Рисунок 10** – как отрабатывают проход в ноги в тренировочном процессе

При опросе спортсменов мы узнали, что выполняют проход в ноги без подготовки в время учебно–тренировочных схваток. Нами было установлено, что каждую тренировку 68% спортсменов выполняют проход в ноги без подготовки, не всегда 12% опрошенных, выполняют только с легкими соперниками 14% и не делают без подготовки только 6% респондентов (Рис 11).



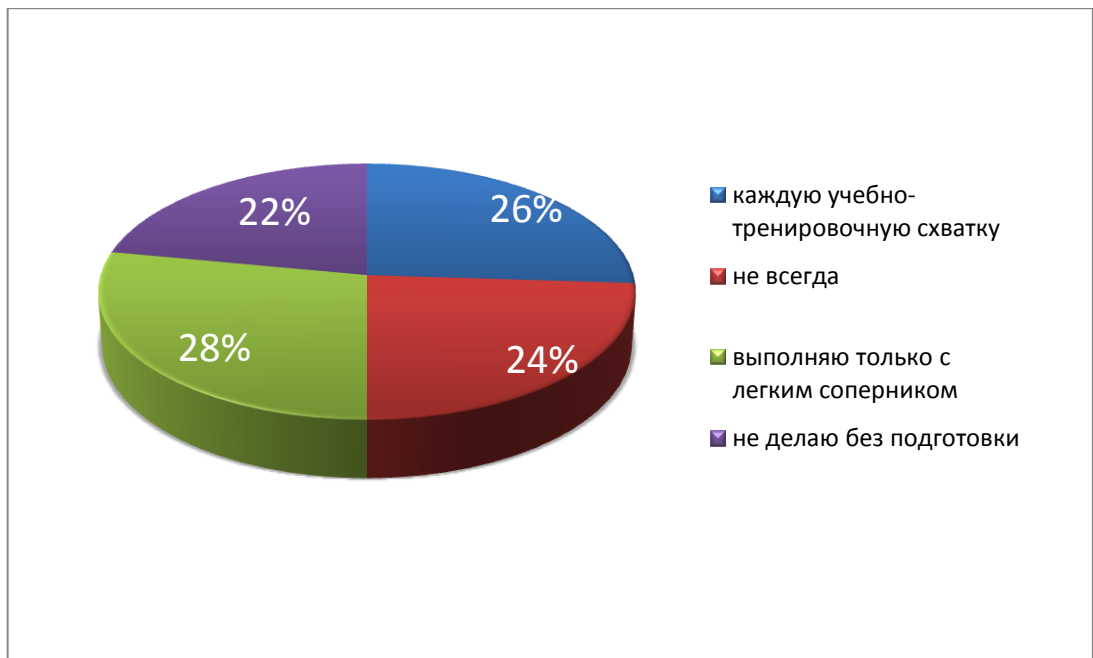
**Рисунок 11** – выполняют проход в ноги без подготовки в учебно–тренировочной схватке

Также в результате проведения анкетирования нами было установлено, отработывают ли спортсмены выведение из равновесия. Каждую тренировку отработывают 38% респондентов, 2 раза в неделю 54% спортсменов, раз в неделю 6% и всего 2% не отработывают выведение из равновесия (Рис 12).



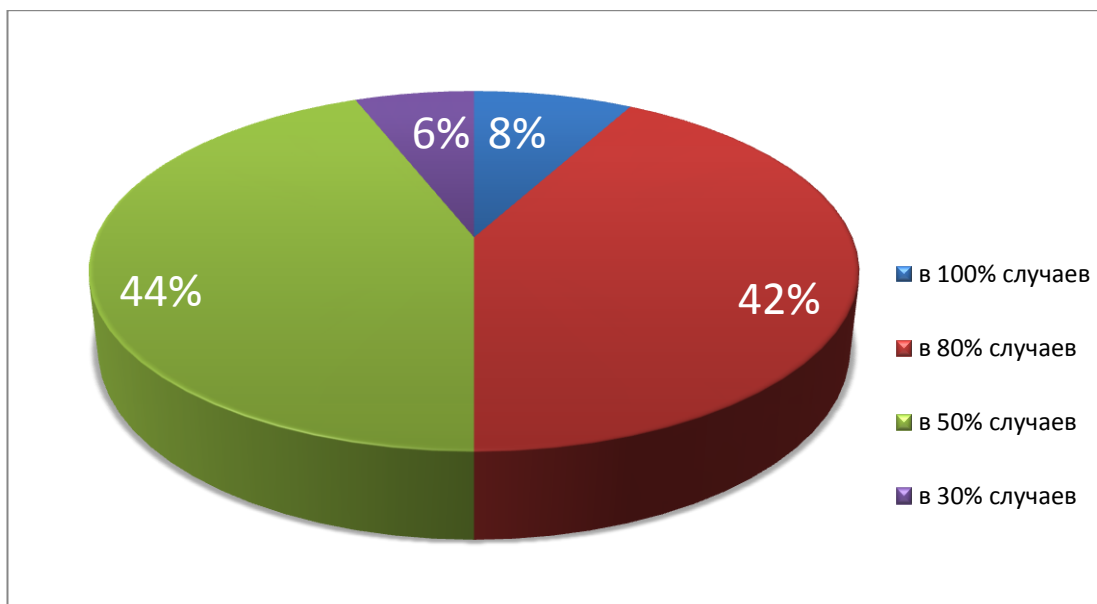
**Рисунок 12** – отработывают ли спортсмены выведение из равновесия

В процессе наблюдения за тренеровочными схватками в различных залах и было проведено анкетирование в каждом из этих залах. Нами было установлено, что каждую тренировочную схватку 26%, не всегда 24%, выполняют только с легким соперником 28%, не делают без подготовки 22% (Рис. 13).



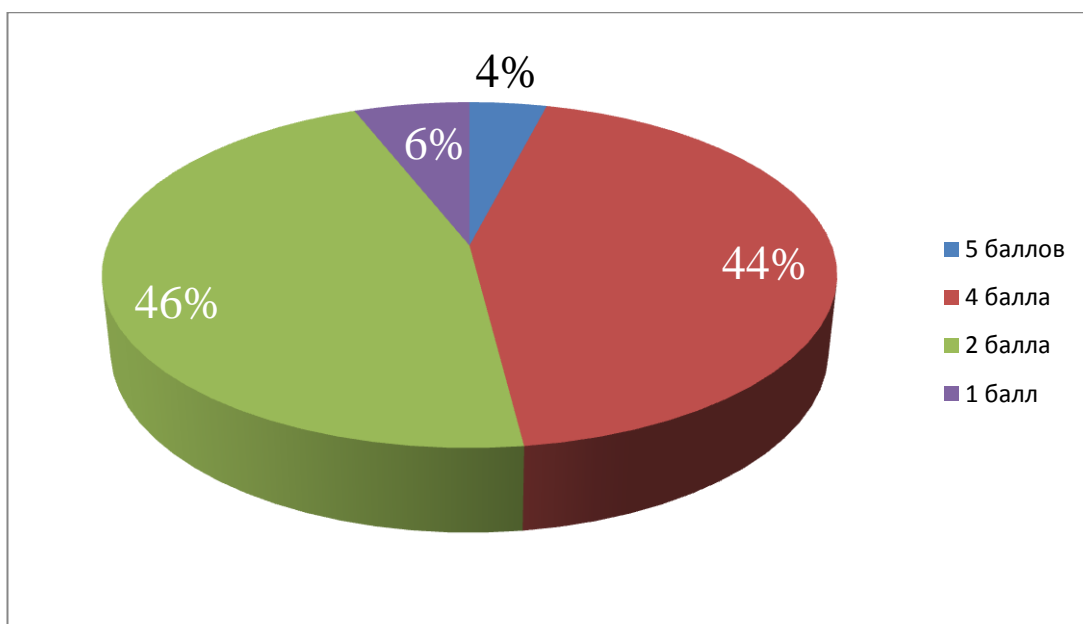
**Рисунок 13** – проход в ноги без выведение из равновесия в учебно–тренировочной схватке выполняют

В процессе наблюдения за соревновательными схватками на различных турнирах и было проведено анкетирование в каждом из этих турнирах. Нами было установлено, что в 100% случаях проход в ноги доводят до оценки 8% респондентов, в 80% случаев спортсмены доводят до оценки 42%, 44% опрошенных отметили, что в 50% случаев доводят до оценки проход в ноги и всего 6% респондентов в 30% случаев (Рис. 14).



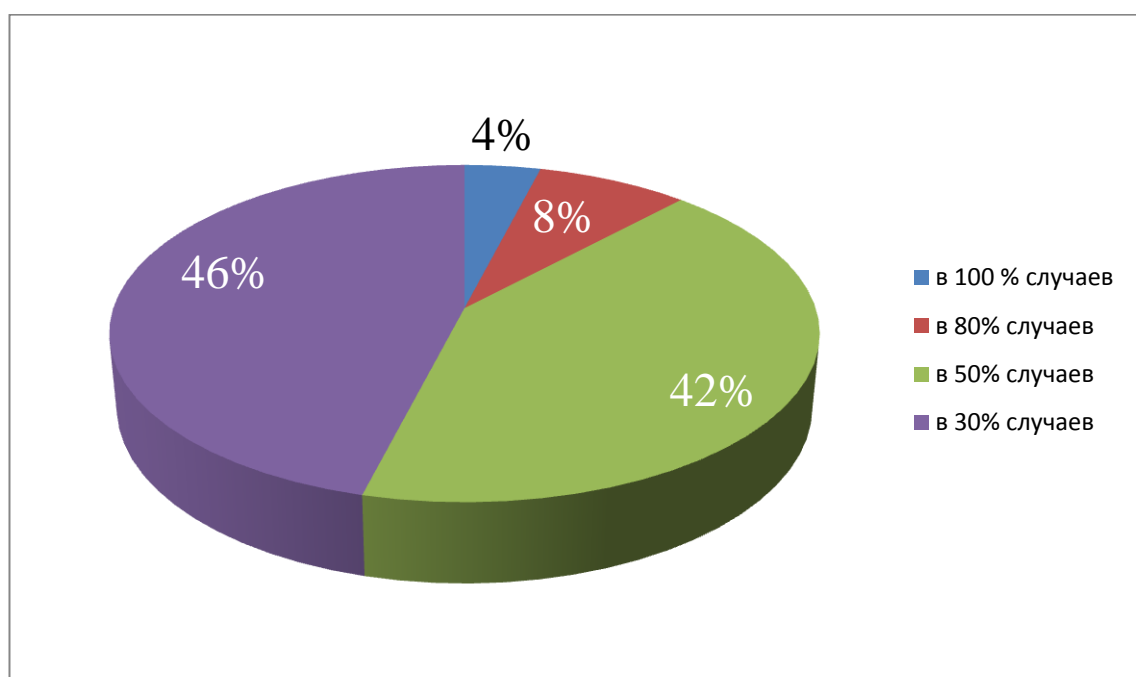
**Рисунок 14** – на соревнованиях доводят техническое действие проход в ноги до оценки

В процессе наблюдения за соревновательными схватками на различных турнирах и было проведено анкетирование в каждом из этих турнирах. Нами было установлено, что в 5% случаях респонденты проход в ноги доводят до оценки в 5баллов, в 44% случаев спортсмены доводят до оценка в 4 балла, 46% опрошенных отметили, что доводят до оценки в 2 балла и всего 6% респондентов доводят до оценки в 1 балл (Рис. 15).



**Рисунок 15** – за проход в ноги чаще всего получают оценку

Нами было проведено анкетирование спортсменов, которые участвуют в различных соревнованиях. Нами было установлено, что после выполнения прохода в ноги в соревновательной схватке 4% спортсменов не могут завершить атаку еще и в 100% случаях соперник успевает провести контрприем, 8% опрошенных отметили, что соперник успевает провести контрприем в 80% случаев, так же 42% опрошенных отметили, что соперник успевает провести контрприем в 50% случаев и 46% респондентов утверждают что соперник успевает провести контрприем всего в 30% случаев (Рис. 16).

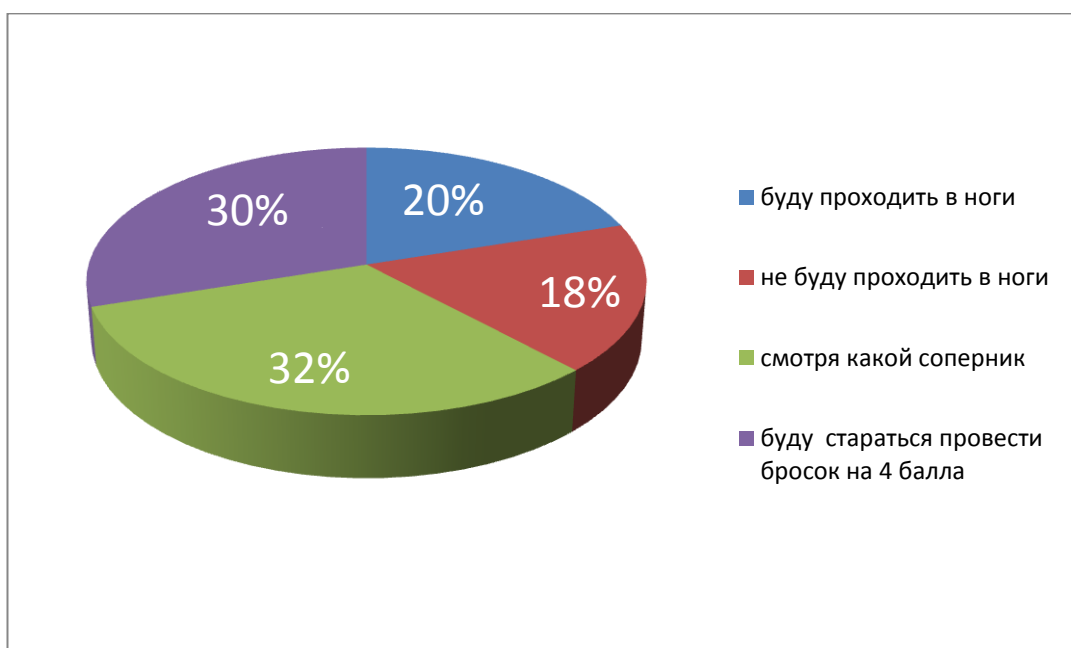


**Рисунок 16** – как часто успевает соперник провести контрприем при выполнении технического действия проход в ноги

Так же мы провели анкетирование на вопрос будут ли спортсмены проводить техническое действие проход в ноги в конце схватки в котором они проигрывают в счете. Нами было установлено что 20% спортсменов будут проходить в ноги в конце схватки, 18% спортсменов не будут проходить в ноги, 32% респондентов ответили что зависимости от соперника

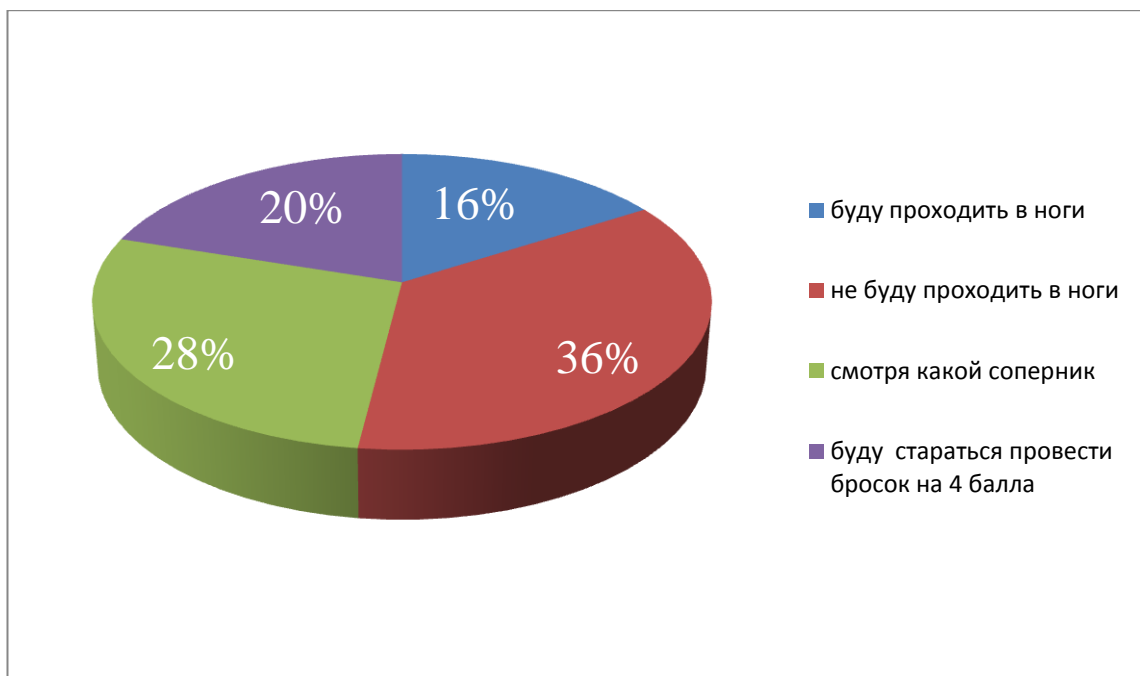


и 30% ответили что они лучше попытаются провести бросок на 4 балла чем пройдут в ноги (Рис. 17).



**Рисунок 17** – на соревнованиях в конце схватки, в которой вы проигрываете в счете

Так же мы провели анкетирование на вопрос будут ли спортсмены проводить проход в ноги в конце схватке в котором они ведут в счете. Нами было установлено что 16% спортсменов будут проходить в ноги в конце схватки, 36% спортсменов не будут проходить в ноги, 28% респондентов ответили что зависимости от соперника и 20% ответили что они лучше попытаются провести бросок на 4 балла чем пройдут в ноги (Рис. 18).



**Рисунок 18** – на соревнованиях в конце схватки, в котором ведут в счете

В результате анкетирования мы выявили, что тренера и спортсмены не уделяют должного внимания подготовке к атаке и к самой атаке. Надеясь на удачу, проводить атаки в тренировочных и соревновательных схватках. Связи с этим тренерам нужно уделять должное внимание самой подготовке к атаке и завершающему действию.

### **3.2. Техническое совершенство – фактор, компенсирующий недостатки на начальном этапе подготовки борца 12–16 лет**

Нами было приняты в секцию вольной борьбы на этап начальной подготовки молодые люди 12-16 лет, которые позже остальных решили заниматься данным видом спортом. Перед нами стояла задача научить их технике вольной борьбы.

Сложность заключалось в том, что спортсмены принятые нами постоянно напряжены и не могут расслабиться. Что бы выполнять проход в ноги технически правильно и максимально эффективно, необходимо расслабиться, этим и определяется технический борец вольного стиля.

Техничный борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку соперника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всей схватки, а именно эта способность – показатель высокого уровня специальной выносливости борца.

При атаке или с целью преодоления сопротивления противника техничный борец целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения соперника. Все это позволяет техничному борцу преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е. 3 отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а так же положительно влияет на специальную выносливость.

В процессе овладения техническими действиями борец привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга спортсмена образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что борец вырабатывает умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации схватки. Кроме того, известно, что в большинстве случаев лишь борцы, развившие ловкость в детском и юношеском возрасте, способны в дальнейшем вырабатывать новые навыки и что только при систематической подготовке спортсменов усилия тренеров сборных команд расширить технический арсенал сложившихся борцов дадут результат.

Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят борцы, резкости движения [3].

Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность

таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния [2].

Аэробная выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение, некоторого времени поддерживать такую активность.

Скоростно–силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота – способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила – способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц – «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как

мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость – способность выполнять координационно–сложные двигательные действия.

Состав тела – соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.

Росто–весовые характеристики и пропорции тела – эти параметры характеризуют размеры, массу тела, распределение центров масс тела, телосложение. Эти параметры определяют эффективность определенных двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определенных спортивных достижений.

Важным показателем физического развития человека является осанка – комплексная морфофункциональная характеристика опорно–двигательной системы, а также его здоровье объективным показателем которого являются положительные тенденции в выше перечисленных показателях.

Для решения поставленных задач мы в начале и конце педагогического наблюдения принимали у участников педагогического наблюдения контрольные испытания. В качестве контрольных испытаний нами были взяты следующие упражнения:

1. Прыжок в длину.
2. Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 сек .
3. Подъем соперника с захватом ног за 30 сек.
4. Бег 30 м.

После чего мы сравнивали результаты до и после педагогического наблюдения и выявляли прирост результатов. Так же в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали тренировочный процесс и

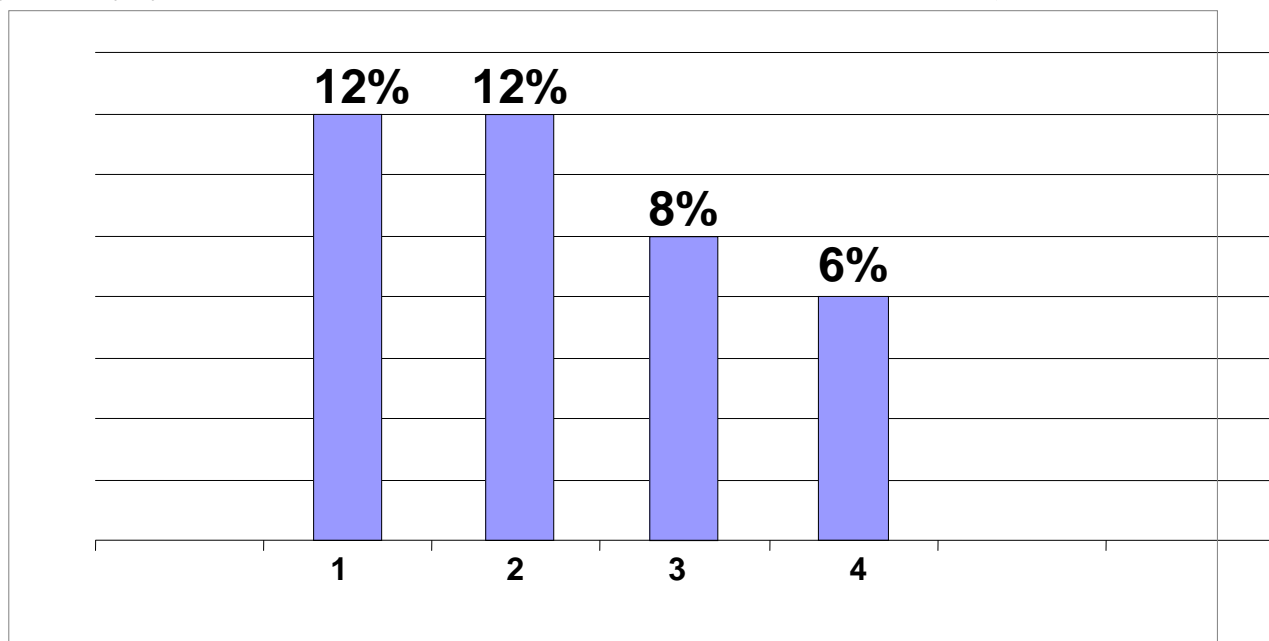
фиксируют построения учебно–тренировочного процесса, а также, какими средствами и методами пользуются тренеры в настоящий момент.

**Таблица 1. Построение тренировочного процесса у спортсменов на начальном этапе 12–16 лет**

Дни недели	Содержание занятия	ОФП после тренировки
ПОНЕДЕЛЬНИК	Разминка. Повторение старых и изучение новых приемов в стойке. Борьба.	Лазанье на канат, приседание с партнером, имитации прохода в ноги 50 раз и отброс ног 50 раз.
ВТОРНИК	Разминка (в игровой форме). Повторение и закрепление старых приемов в партере и изучение новых. Борьба в партере.	Прыжки на скакалке, прыжки, лягушкой, пресс (макс.раз) Упражнения на гибкость.
СРЕДА	Разминка. ОФП. Отработка своих приемов.	Акробатика и растяжка. Баня.
ЧЕТВЕРГ	Разминка. Повторение и изучение приемов в стойке (броски). Броски на скорость. Борьба.	10 ускорений, выпрыгивание, бег с ускорения 30м, отжимания с хлопком, работа с резиновым амортизатором (имитация прохода в ноги).
ПЯТНИЦА	Разминка. Отработка приемов. Борьба	Канат, акробатика и растяжка.
СУББОТА	Игра (50 мин.) Отработка (30 мин.)	Сдача нормативов.
Воскресенье	Отдых	—

Сравнив результаты, полученные в начале наблюдения с конечным результатом, в среднем мы получили такие данные: у 65% спортсменов

показатели нормативов улучшились, 25% остались практически не измененными, так как они не полностью выполняли физические упражнения, а у 10 % ухудшились из за не постоянного посещения занятий. (Рис. 7).



**Рисунок 19** – Прирост результатов в течение педагогического наблюдения

За месяц наблюдения физические качества спортсменов в среднем увеличились: прыжки в длину 6%, имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 сек 12%, бег 30 м 8%, подъем соперника с захватом ног (за 30 сек.) 12%.

Так как понятие «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных

физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития главных двигательных свойств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а так же в процессе внеурочной спортивно массовой работы. Человек, в отличие от животных, не рождается на свет с готовой способностью делать естественные для него движения. Движения в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, подтягивании, лазании выработались в процессе эволюции человека, в итоге взаимодействия его с окружающей средой. Этим движениям человек научился в процессе жизни. Всем понятно, как дети обожают бегать, бросать, метать, ловить предметы, лазать.

Таким образом, проанализировав, полученные результаты мы пришли, к выводу, что физическое развитие и специальная выносливость спортсменов увеличивается, но не у всех одинаково. Исходя, из этого в тренировочный процесс нужно добавить индивидуальную работу тренера с каждым спортсменом, для более точного изучения их физических возможностей.

### **3.3 Метод стандартно-интервального упражнения как средство повышения эффективности прохода в ноги спортсменов 12–16 лет на начальном этапе подготовки**

Возраст 12-16 лет является сенситивным для развития, таких физических качеств как: сила, скорость, координация движений так же в этом



периоде спортсмен хорошо усваивает технику выполнения приемов, поэтому учебно–тренировочный процесс должен строиться с учетом этих данных и основной акцент в развитии физических качеств должен быть обращен именно на эти физические качества. Исходя из этого нами был разработан комплекс физических упражнений, соответствующий этим требованиям и применение которого позволит повысить уровень развития этих физических качеств и повысить уровень развития общей физической подготовки в целом.

Эксперимент проходил в СШОР им. Б. Х. Сайтывева. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов в возрасте 12-16 лет, занимающиеся вольной борьбой. Все участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному плану, в учебно–тренировочный процесс экспериментальной группы был включен комплекс физических упражнений, направленный на повышение специальной выносливости и технически правильного выполнения приема «проход в ноги» у спортсменов на начальном этапе 12-16 лет, занимающихся вольной борьбой.

**Таблица 2 – Комплекс физических упражнений, применяемых в течение эксперимента**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>методические указания</b>
1. Отброс ног 30 сек	30 сек	Бедрами касаться ковра
2. Имитация прохода в ноги с захватом ноги	30 сек	После захвата ноги обозначить сбивание
3. Прыжок в длину	10 раз	Толчок с двух ног
4. Подъем соперника с захватом ног	30 сек	После подъема соперника сделать 2 шага вперед
5. Приседание	20 сек	Выполнять с вытянутыми

		руками вперед
б. Бег	30 м	

Данный комплекс упражнений применялся нами в конце учебно-тренировочного занятия, три раза в неделю (понедельник, среда, суббота). Данный комплекс упражнений применялся методом стандартно-интервального упражнения (повторное выполнение каждого упражнения, при этом между повторениями интервал отдыха составляет 3 минуты).

Для оценки эффективности применения данного комплекса нами в начале и конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания:

1. Прыжок в длину с места
2. Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд
3. Подъем соперника с захватом ног 30 секунд
4. Бег 30 метров

**Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента в контрольной группе**

<b>Фамилия Имя</b>	<b>Прыжок в длину</b>	<b>Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд</b>	<b>Подъем соперника с захватом ног за 30 сек</b>	<b>Бег 30 метров/сек</b>
Зарубин М.	205	16	17	6.46
Зейналов М.	180	12	16	7
Зардаков У.	207	15	15	6.45
Мехтиев И.	201	13	14	6.14
Мавлонов М.	205	15	14	6.13
Шмид В.	210	13	13	6.08
Сайдинов Ч.	189	11	12	6.67
Темиров Ж.	196	14	15	6.54
Каюмов А.	198	12	14	6.75

Монгуш А.	200	14	16	6.38
<b>Среднее значение</b>	199	14	15	6.46

Федоров Л.П. считал что, характеризуя основные теоретико–методологические положения оптимизации содержания и структуры учебно–тренировочного процесса спортсменов, отмечал, что ведущим звеном для поступательного роста их мастерства является спортивная тренировка как главная форма подготовки. В аспекте системного подхода автор выделил следующие основные элементы подготовки:

- совокупность показателей, характеризующих состояние спортсмена на всех этапах ее подготовки;
- совокупность наиболее целесообразных педагогических воздействий и их рациональной структуры;
- надежная и информативная система контроля и регулирования тренировочного процесса.

**Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента в экспериментальной группе**

<b>Фамилия</b>	<b>Пришки в длину в</b>	<b>Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд</b>	<b>Подъем соперника с захватом ног за 30 сек</b>	<b>Бег 30 метров/сек</b>
Рудаков М.	182	15	16	6.67
Блинов И.	184	14	12	6.75
Кириллов Н.	209	16	14	6.45
Юсупов В.	220	13	13	6.99
Червяков В.	198	11	15	6.13
Мамедов Р.	170	12	14	6.08
Пархоменк А.	215	14	15	6.46
Краснобаев К.	203	10	14	6.38
Ноотиев А.	205	17	12	6.14
Нурдинов Э.	208	14	13	6.54

<b>Среднее значение</b>	199	14	14	6.45
-------------------------	-----	----	----	------

Нами были проведены контрольные испытания до начало эксперимента в экспериментальной группе. Тем самым мы выяснили, на каком уровне физической подготовленности они находятся (таб. 4).

**Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в контрольной группе**

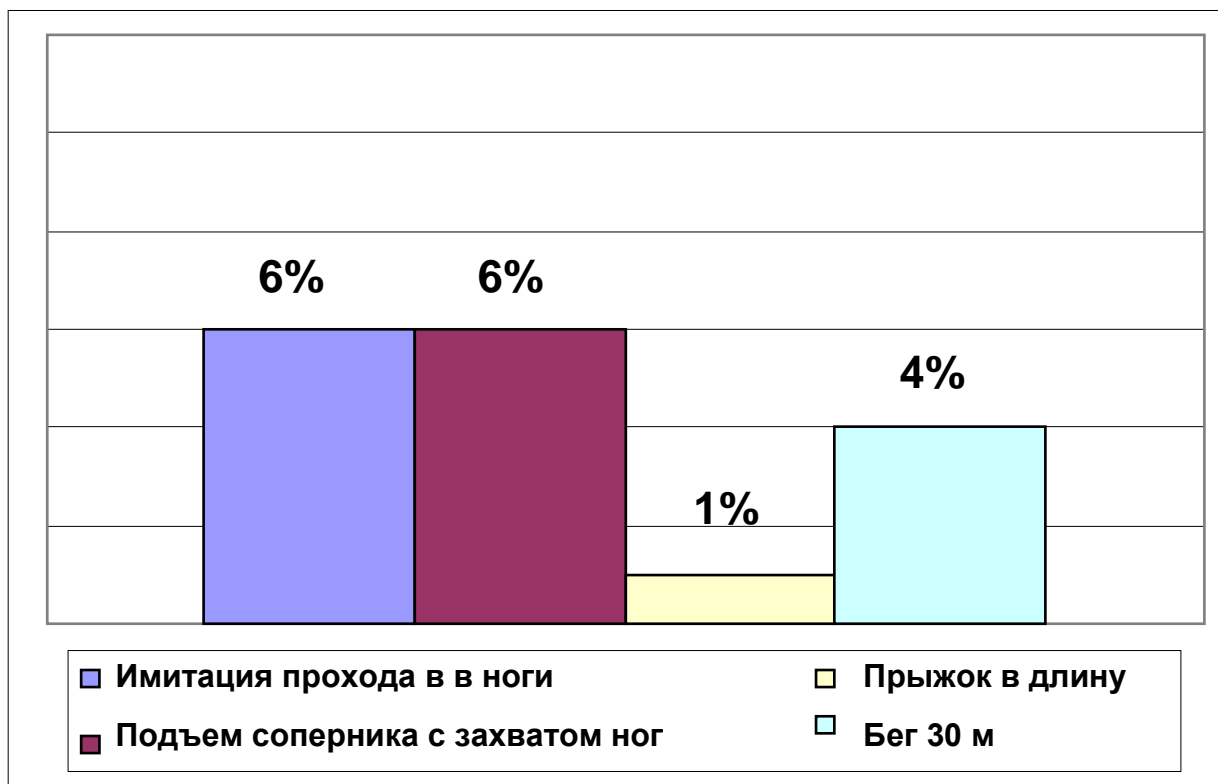
<b>Фамилия Имя</b>	<b>Прыжок в длину</b>	<b>Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд</b>	<b>Подъем соперника с захватом ног за 30 сек</b>	<b>Бег 30 метров/сек</b>
Зарубин М.	209	18	19	6.36
Зейналов М.	186	13	18	6.89
Зардаков У.	214	16	16	6.39
Мехтиев И.	210	15	16	6.05
Мавлонов М.	200	12	12	6.34
Шмид В.	214	15	15	6
Сайдинов Ч	194	13	14	6.56
Темиров Ж.	200	15	15	6.47
Каюмов А.	193	12	10	6.76
Нурдинов Э	200	16	18	6.31
<b>Среднее значение</b>	202	15	15	6.11

После проведения нами контрольных испытаний в контрольной группе после эксперимента, нами были собраны данные о физическом прироста спортсменов. Данные нужны нам для сравнения с экспериментальной группой, тем самым выяснить эффективна ли наша методика (таб. 5).

**Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в экспериментальной группе**

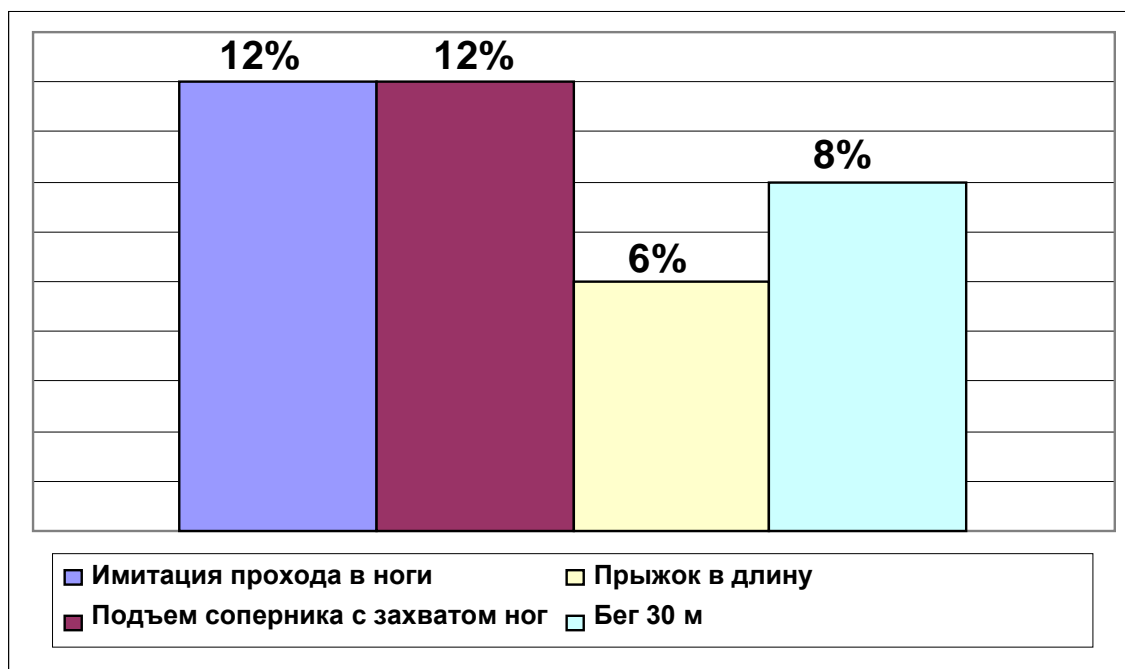
<b>Фамилия</b>	<b>Прыжок в длину</b>	<b>Имитация прохода в ноги с захватом ноги за 30 секунд</b>	<b>Подъем соперника с захватом ног за 30 сек</b>	<b>Бег 30 метров/сек</b>
Рудаков М.	193	17	18	6.47
Блинов И.	195	16	14	6.55
Кириллов Н.	217	19	16	6.35
Юсупов В.	228	16	15	6.83
Червяков В.	205	13	15	6.2
Мамедов Р.	174	16	16	6.
Пархоменко А.	219	17	18	6.26
Краснобаев К.	199	13	15	6.28
Ноотиев А.	212	18	14	6.05
Монгуш А.	208	13	15	6.34
<b>Среднее значение</b>	205	16	16	6

После проведения нами контрольных испытаний в экспериментальной группе после эксперимента, нами были собраны данные о физическом прироста спортсменов. Данные нужны нам для сравнения с контрольной группой, тем самым выяснить, эффективна ли наша методика. Данные которые мы собрали, показали нам прирост физических показателей (таб. 6).



**Рисунок 20** – Прирост результатов в контрольной группе

В результате применения в учебно–тренировочном процессе, разработанного нами комплекса физических упражнений, результаты всех контрольных упражнений увеличились. В экспериментальной группе произошел наибольший прирост во всех контрольных испытаниях (таб 6). В контрольном испытании – прыжок в длину с места в контрольной группе результат увеличился на 1%, в экспериментальной группе на 6%. В контрольном испытании имитация проходов в ноги результат в контрольной группе увеличился на 6%, в экспериментальной группе этот результат увеличился на 12%. В контрольной группе результат в поднятия соперника с захватом ног увеличился на 6%, тогда как в экспериментальной группе этот результат увеличился на 12%. В контрольном испытании бег 30 м результат в контрольной группе увеличился на 4%, в экспериментальной группе результат увеличился на 8% (Рис. 20–21).



**Рисунок 21** – Прирост результатов в экспериментальной группе

На рисунке показан прирост физических показателей в экспериментальной группе в виде диаграммы (рис 21). Прирост значительно выше чем в контрольной группе. Это говорит нам о том, что разработанная нами методика эффективна.

**Таблица 7** – Результаты контрольных испытаний в обеих группах до и после эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	T	P
Имитация прохода в ноги за 30 сек	К 14 ± 2,59	К 15 ± 2,2	0,78	> 0,05
	Э 14 ± 2,2	Э 16 ± 2,2	3,41	< 0,01
Прыжок в длину с места	К 199 ± 3,7	К 202 ± 4,07	0,88	> 0,05
	Э 199 ± 3,3	Э 205 ± 2,59	3,16	< 0,05
Подъем соперника с захватом ног за 30 сек	К 15 ± 1,48	К 15 ± 1,1	1,16	> 0,05
	Э 14 ± 0,74	Э 16 ± 0,74	2,8	< 0,05
Бег ускорением на 30 метра	К 6.46 ± 1,48	К 6.11 ± 1,1	2,04	>0,05
	Э 6.45 ± 1,48	Э 6 ± 1,48	2,53	< 0,05

**Вывод:** результаты всех контрольных испытаний в экспериментальной группе достоверны: прыжок в длину с места, Подъем соперника с захватом ног за 30 сек, бег 30 м ( $p < 0,05$ ), имитации прохода в ноги за 30 сек ( $p < 0,01$ ). Результаты всех контрольных испытаний в контрольной группе не достоверны ( $p > 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют об эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физического развития спортсменов 12–16 лет, занимающихся вольной борьбой (таб.7). После проведенного нами эксперимента мы выставили наших испытуемых на соревнования, результат был таков:

- Рудаков М. занял 2–место на первенстве красноярского края 2004–05 года в г.Назарово 2018г
- Червяков В. стал победителем первенства г.Красноярска по 2004–05 годов рождения 2018г
- Монгуш А. стал победителем первенства г.Красноярска среди юношей 2004–05 годов рождения 2018г
- Блинов И. боролся за бронзовую медаль но уступил своему сопернику на первенстве г.Красноярска среди юношей 2004–05 годов рождения 2018г/
- Ноотиев А. завоевал бронзовую медаль на первенстве красноярского края 2004–05 года в г.Назарово 2018г

Раньше эти спортсмены доходили лишь до 1/8 финала и не могли улучшить свой результат. После проведенного нами эксперимента техническое исполнение приемов улучшилось и физически подготовлены к соревнованиям.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из литературных источников нами было выявлено, что в современной системе подготовки спортсменов на начальном этапе 12 – 16 лет есть ошибки. Ошибка заключается в том, что некоторые тренера не уделяют должного внимания к обучению имитации прохода в ноги. Так как если спортсмен научиться правильно имитировать атаку то он научиться правильно атаковать.

Установлено, что в течение проведения педагогического наблюдения у 65% спортсменов показатели нормативов улучшились, 25% остались практически не измененными, так как они не полностью выполняли физические упражнения, а у 10 % ухудшились из за не постоянного посещения занятий.

Внедрение в учебно–тренировочный процесс вольников 12–16 лет, метода стандартно–интервального упражнения повышает уровень развития физической подготовленности. Результаты всех контрольных испытаний в экспериментальной группе достоверны: прыжок в длину с места, подъем соперника с захватом ног за 30 секунд и бег ускорением на 30 метров ( $p < 0,05$ ), имитация прохода в ноги за 30 секунд ( $p < 0,01$ ). Результаты всех контрольных испытаний в контрольной группе не достоверны ( $p > 0,05$ ).

Мы рекомендуем спортсменам ответственно относиться к отработке подготовки к атаке, заниматься самоанализом и работой над ошибками. Для того что бы борец вольного стиля достиг больших высот в данном виде спорта, он должен постоянно работать над собой и над своими слабыми местами.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно–методические основы многолетней подготовки борцов. –М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
2. Бондаревский Е.Я. Особенности физического развития школьников в возрасте от 12 до 15 лет учебное пособие– Красноярск. КГПУ, 1991– С. 21.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. –2–е изд. –М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
4. Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Балданов В.Ж. Вольная борьба: развитие и стратегия совершенствования тактико–технического мастерства. – Улан–Удэ: Изд–во Бурят. сельхоз. акад., 2002. –248 с.
5. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М., Физкультура и спорт. 1977. – 216 с.
6. Квашук П.В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры.–2003.– №10.– С. 45–46 с.
7. Адамова И.В., Земсков Е.А Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 лет // Теория и практика физической культуры.–1995.– №5–6– С.52–53.
8. Головихин Е. Программа развития видов спорта на олимпийский цикл. Целевая комплексная программа экспериментальной группы. Нижневартовск, 2012.
9. Пятунина О.И. Реакция сердечно сосудистой системы на нагрузку у женщин // Теория и практика физической культуры.– 1996. – №2 – С. 14–16.
10. Гончарова Г.А., Балашова Н.Н. Влияние различных вариантов распределения силовых нагрузок на функциональное состояние юных

спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №12 – С.23–25 с.

11. Дашиноорбоев В.Д. Вольная борьба: метод. пособие в помощь тренерам ДЮСШ. –Улан–Удэ: Бурят. кн. изд–во, 1987. –48 с.

12. Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран(на примере борьбы). –Улан–Удэ: Изд–во ВСГТУ, 1999. –304 с.

13. Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: автореф. дис.... д–ра пед. наук. –СПб, 2000. –46 с.

14. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов техника – тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10 – С.41–42с.

15. Ожегов С.И. Использование монитора сердечного ритма для контроля за эффективностью в подготовке борцов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2 – С.4.

16. Момедов З.М. Обучение подростков 12–13 лет броскам наклонам в вольной борьбе // Спортивная борьба. – 1974. – №5 – С.21.

17. Завьялов А.И. Биопедагогическая теория управления спортивной тренировкой спортсменов–единоборцев//Спорт, человек, здоровье: материалы VI Международного Конгресса (18–20 октября 2013 г.)/Под ред. В.А. Таймазова. –СПб.: Изд–во «Олимп–СПб», 2013. –С. 209–211.

18. Завьялов А.И. Конструкция и физиология сердца (новая теория сердца): препринт. –Красноярск: Сиб. федер. ун–т, 2013. –52 с. –(Научная мысль).

19. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: автореф. дис.... д–ра пед. наук. –Омск: СибГАФК, 1996. –37 с.

20. Завьялов Д.А., Завьялов А.И. Оценка тактического мастерства борцов//Физкультурное образование Сибири. –Омск: Изд-во СибГАФК. – 1997. –№1(5). –С. 53–60.
21. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся факультетов (отд.) физ. воспитания пед. уч. заведений. –М.: Просвещение, 1993. –240 с.
22. Игуменов В.М. Теоретико–методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: дис.... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. –М., 1992. –71 с.
23. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов–единоборцев. –Улан–Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. –151 с.
24. Карнеги Дейл. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. –Издательство «СЛК», 1997. –288 с.
25. Михеев А.И. Системы воспитательной работы со спортсменами // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4 – С.32–34 с.
26. Никитюк Б.А. Элементы единоборств // Физическая культура в школе. – 2004. – №5 – С.34–35.
27. Лях Н.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. –М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. –272 с.
28. Коркин В.Г. Аэробика – М: физкультура и спорт, 1983– 127 стр.
29. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов: автореф. дис.... д-ра пед. наук. –СПб, 1996. –44 с.
30. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования статико–кинетической устойчивости квалифицированных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Красноярск, 1992. –20 с.
31. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. –Красноярск: Ин-т спорт. единоборств им. И. Ярыгина Красноярского гос. пед. ун-та, 1998. –236 с.

32. Новиков А.А. Особенности двигательных навыков в борьбе//На борцовском ковре: Ежегодник. –М., 1966. –С. 26–52.
33. Новиков А.А. Методология технико–тактического мастерства спортсменов(на примере борьбы). –М.; Улан–Удэ: Изд–во БГУ, 1998. –220 с.
34. Новиков А.А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельности//Междунар. науч.–метод. конф. по спорт. Борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 года). –Красноярск, 1997. –С. 48–54.
35. Алферова Т.В., Алабин А.В. Применение локальных нагрузок в этапе начальной специализации юных легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №6 – С.30–31.
36. Новиков А.А., Гогечиладзе А.В. Техничко–тактическое мастерство борцов в соревнованиях с различным регламентом//Спортивная борьба: Ежегодник. –М., 1980. –С. 70–72.
37. Новиков А.А., Дахновский В.С., Рамазанов А.Ш. Проблема индивидуализации тактической подготовки борцов//Теория и практика физической культуры. –1987. –№2. –С. 36–37.
38. Новиков А.А., Ивлев В.Г. Путилин А.П. и др. Показатели технико–тактического мастерства и правила соревнований//Спортивная борьба: Ежегодник. –М., 1982. –С. 44–46.
39. Новиков А.А., Оленик В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование в спортивной борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. –1981. –С. 62–65.
40. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1999. – №6. – С. 12–15 с.
41. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно–тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. –М., 1986. –С. 49–53.
42. Сиротин О.А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе. –Омск; Челябинск: ЧГИФК, 1987. –51 с.

43. Волков В.М., Ромашков А.В. Лонгитудальные исследования скоростно–силовых показателей школьников 11– 14 лет // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7 – С.5–6с.
44. Туманян Г.С. и др. Унифицированные критерии для оценки технико–тактической подготовленности борцов: метод. разработки. –М., 1986. –24 с.
45. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. –М.: Физкультура и спорт, 1984. –144 с.
46. Королева Т.П. Нейропсихологические механизмы психомоторных качеств у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры.– 1998.– №4– С. 28–30.
47. Корженевский А.Н. Психологическая атмосфера в спортивном детском коллективе // Теория и практика физической культуры.–2004.– №10– С.28–31.
48. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. 56 с
49. Горбунов, Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. 2–е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2014. 272 с.
50. Григорьянц И.А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации//Спортивный психолог. 2010. № 3 (21). С. 16–21.
51. Морозов А.В. Психологические проблемы российского спорта (навстречу XXXI Летним Олимпийским играм в Рио–де–Жанейро)//Национальный. 2015. № 3(19). С. 81–90.
52. [Электронный ресурс] [http://www.volborba.ru/tehnika\\_volnoy\\_borb\\_y/](http://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borb_y/)
53. Янсон Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников // Теория практика физической культуры.– 1996.– №9.– С.22–24.

54. Колесов Д.В. Социально – психологические особенности детского спортивного коллектива// Уроки физической культуры в школе – 1999. – №3.– С. 101–109.
55. Аксенов В.В., Артамонов В.Н. Ритм сердца у спортсменов // Физическая культура в школе. – 1986. – №6 – С.43–51.
56. Баранцев С.А., Филиппенко В.Д. К разработке должных норм физической подготовленности учащихся 1–11 классов // Теория и практика физической культуры.–1995.– №11.– С.46.
57. Вишневский В.А. Системный подход к организации оздоровительном учреждении // Теория и практика физической культуры.– 2003.– №4.–С.43.
58. Маркиянов О.А. Спортивная борьба и особенности развития детского организма //Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4 – С.22.
59. Вербинова З.Г. Влияние уроков физической культуры на умственную работоспособность учащихся // Физическая культура в школе. – 1985. – №2 – С.105–112.
60. Дуркин П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №11 – С.49–50.
61. Сиваков В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла //Теория и практика физической культуры.–1995.–№4–С.54–56.
62. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно–практические предпосылки спортивно–оздоровительной программы для детей и молодежи // Теория и практика физической культуры.–1995.–№4–С.54–56.
63. Усаков В.И. Не которые аспекты влияния производительного труда физической культуры и спорта на социально – производительную адаптацию школьников // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №12 – С.3–10.

64. Староста В. Обоснованна ли деление видов спорта на мужские и женские // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1999. – №8. – С.55–58.
65. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статистического и динамического равновесия школьников 1–11 классов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1 – С.17–18.
66. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. – 2000. – №7 –С.62–63.
67. Кузнецов Е.Н. Влияние специальных систематических индивидуально дозированных физических нагрузок на состояние зрительных функций слабовидящих детей // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №5 – С.19–23.
68. Сонькин В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников // Физическая культура в школе. – 1986. – №2 – С.35–36.
69. Коменский Я.А. О физическом воспитании // Физическая культура в школе. – 1995. – №6 – С.45.
70. Дуркин П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры.–1995.– №11– С.49–50.
71. Алякринский Б.С. Развитие двигательных качеств – М.: Школьник
72. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах: состояние и перспективы // Теория и практика физической культуры .–1995.– №5–6 – С.55.
73. Неминуций Г.П. О современной системе теоретических дисциплин по физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2004.– №2 – С.19–20.



74. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах: состояние и перспективы // Теория и практика физической культуры.–1995.– №5–6 – С.55.
75. Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников // Теория и практика физической культуры.–1995.– №4 – С.13.
76. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно–практические предпосылки спортивно–оздоровительной программы для детей и молодежи // Теория и практика физической культуры.–1995.–№4–С.54–56.
77. Петросян С.А. О нормировании физических нагрузок в туристских пеших походах школьников 12–15 лет // Теория и практика физической культуры.–1993.– №4– С.53.
78. Павлов И.П. Формирование у детей двигательной функции // Физическая культура в школе. – 1983. – №1 – С.13.
79. Бурханов А.И. Физическое развитие школьников в процессе занятий плаванием // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9 – С.24–25.
80. Петросян С.А. О нормировании физических нагрузок в туристских пеших походах школьников 12–15 лет // Теория и практика физической культуры.– 1993.– №4 – С.53.
81. Баландин Н.В. Физические упражнения и рост // Физическая культура в школе. – 1984. – №10 – С.50– 51
82. Шаханова А.В., Чвань И.И. Учитывая, возрастные особенности // Физическая культура в школе. – 1984. – №12 – С.12–13.
83. Ущенко З.Д. Двигательные дееспособности школьников – спортсменов в зависимости от внутригрупповых темпов роста и развития // Физическая культура в школе. – 1980. – №11 – С.35.
84. Булгакова Н.Ж. Основные сведения о комплексе ГТО// учебное пособие – Красноярск. КГПУ, 1990 – С. 52–55

85. Волков В.М., Ромашков А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно–силовых показателей школьников 11– 14 лет // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7 – С.5–6.
86. Левушкин С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №1 –С.61.
87. Обухов С.М., Барабанщиков А.Ю. Мониторинг физической подготовленности школьников // Теория и практика физической культуры.– 2003.– №4– С.52.
88. Перевердин И.И. Педагогический контроль за физической подготовкой спортсмена // Издательство физкультура и спорт М.: 1967г. Стр. 57–61.
89. Гордеева Г.А., Горелов А.А., и т.д. Системный подход к научному обоснованию содержания и направленности физической подготовки женщин // Теория и практика физической культуры.–1995.–№4– С.13.
90. Рышард Гживоч. Индивидуализация тренировочных нагрузок спортсменок, занимающихся бегом на 400 м и на 400м с барьерами // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №6– С.40–41.
91. Королева Т.П. Нейропсихологические механизмы психомоторных качеств у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры.– 1998.– №4– С. 28–30.
92. Озолин Н.Г. Педагогический контроль за физической подготовкой спортсменок. – М:1967, 250 с.
93. Смирнова В.Д., Гогин Ю.А. Особенность нейродинамики подростков и адаптации их к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №11 – С.25–26.
94. Левушкин С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №1 – С.61.

95. Иорданская Ф.А., Кузьмина В.Н., и т.д. Диагностика и сравнительная оценка функциональных возможностей женщин и мужчин в спорте // Теория и практика физической культуры.–1995.–№11–С.49–50.

96. А.М.Ахатов., И.В.Работин., Психологическая подготовка спортсменов // Учебно–методическое пособие. – КамГАФКСиТ, 2008 –56с.

97. Корженевский А.Н. Психологическая атмосфера в спортивном детском коллективе // Теория и практика физической культуры.–2004.– №10–С.28–31.

98. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. Борьба вольная: примерная программа. М.: 2003.

## Приложение

### АНКЕТА

Вы боретесь в категории \_\_\_\_\_ Стаж занятий спортом \_\_\_\_\_

Спортивная квалификация \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Лучший спортивный результат \_\_\_\_\_

1. Вы выполняете техническое действие «проход в ноги» на соревнованиях:
  - а) 7-10 раз за схватку б) 4-6 раз за схватку
  - в) 1-3 раз за схватку г) не делаю
2. Вы отрабатываете проход в ноги в тренировочном процессе:
  - а) каждую тренировку б) 2 раза в неделю
  - в) 1 раз в неделю г) вообще не отрабатываю
3. Проход в ноги с подготовкой вы отрабатываете:
  - а) каждую тренировку б) 2 раза в неделю
  - в) раз в неделю г) не отрабатываю вообще
4. Вы изучаете в тренировочном процессе:
  - а) проход в ноги с подготовкой
  - б) проход в ноги с подготовкой и с завершающим действием
  - в) проход в ноги без подготовки с завершающим действием
  - г) проход в ноги без подготовки и без завершающего действия
5. Выполняете проход в ноги без подготовки в учебно-тренировочной схватке:
  - а) каждую учебно-тренировочную схватку б) не всегда
  - в) выполняю только с легким соперником г) не делаю без подготовки
6. Вы отрабатываете выведение из равновесия для проведения технического действие: проход в ноги на тренировке:
  - а) каждую тренировку б) 2 раза в неделю
  - в) раз в неделю г) не отрабатываю вообще
7. Проход в ноги без выведения из равновесия в учебно-тренировочной схватке выполняете:
  - а) каждую учебно-тренировочную схватку б) не всегда
  - в) выполняю только с легким соперником г) не делаю без подготовки

8. На соревнованиях вы доводите техническое действие проход в ноги до оценки:

а) в 100% случаев б) в 80% случаев в) в 50 случаев г) в 30% случаев

9. За действие, выполненное после прохода в ноги, чаще всего вы получали:

а) 5 баллов б) 4 балла в) 2 балла г) 1 балл

10. На соревнованиях ваш соперник успевает провести контрприем когда вы выполняете техническое действие «проход в ноги»:

а) в 100% случаев б) в 80% случаев в) в 50 случаев г) в 30% случаев

11. На соревнованиях в конце схватки, в которой вы проигрываете в счете:

а) буду проходить в ноги б) не буду проходить в ноги

в) смотря какой соперник г) буду стараться провести бросок на 4 балла

12. На соревнованиях в конце схватки, в которой вы ведете в счете:

а) буду проходить в ноги б) не буду проходить в ноги

в) смотря какой соперник г) буду стараться провести бросок на 4 балла.