

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П.Астафьева)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С.Ярыгина

Кафедра медико-биологических основ безопасности жизнедеятельности

Ододворцев Филипп Михайлович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Особенности применения элементов техники вольной борьбы во внеучебной деятельности с учащимися 10-12 лет»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Физические культура и безопасность жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой медико-биологических основ безопасности жизнедеятельности
доцент, к.п.н, Казакевич Н.Н.

26.06.2018

(дата, подпись)

Каф

Руководитель

к.п.н., доцент кафедры ТОФВ Рябинин С.П.

26.06.2018

(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся 26.06.2018

(дата, подпись)

Филипп

Оценка

хорошо

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	3
<u>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ</u> <u>ИССЛЕДОВАНИЯ</u>	6
<u>1.1. Морфофункциональные, физиологические и психологические</u> <u>особенности обучающихся юношей 10–12 лет</u>	6
<u>1.2. Техника и тактика в вольной борьбы</u>	10
<u>1.3. Педагогические и методические приемы применяемые вольной</u> <u>борьбе для обучающихся 10–12 лет</u>	22
<u>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</u>	28
<u>2.1. Методы исследования</u>	28
<u>2.2. Организация исследования</u>	28
<u>2.3. Этапы исследования</u>	28
<u>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ</u> <u>РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ</u>	30
<u>3.1. Экспериментальная методика</u>	30
<u>3.2. Проверка эффективности разработанной методики в</u> <u>педагогическом эксперименте</u>	35
<u>ВЫВОДЫ</u>	38
<u>Практические рекомендации</u>	39
<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	40
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Вольная борьба как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований (Г. С. Туманян, 1997; О.П. Юшков, В. И. Шпанов, 2000; Б. А. Подливаев, 2002)

Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными (В. С. Дахновский., С. С. Лещенко, 1989)

Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 20 минут до 6 минут (В. С. Дахновский., С. С. Лещенко, 1989; Г. С. Туманян 1997).

Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Появились баллы за амплитуду, активность. Анализ соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и действующих правил соревнований показывают, что ныне предпочтение отдают спортсменам, ведущим поединок в низкой стойке, применяющим плотные захваты (Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов 1997; Б. А. Подливаев, 2002). Остро встал вопрос об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т.п. Таким образом, современный борец должен проводить технические действия на фоне постоянного движения, динамики (В.С.Дахновский., С.С Лещенко, 1989; Г.С. Туманян 1997; Подливаев, 2002).

Наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий (например, бросков прогибом, бросков через плечи — «мельница» и др.) является одним из лучших

условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена (Ш.Н.Джанян, 1980; В.Д. Дашинороев, 1986; А.Н.Абульханов, 1991).

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения.

В спортивной борьбе отслеживается тенденция к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов. Это возникновение новых приемов, создание атакующих комбинаций, наличие большой спортивной конкуренции на международной арене, постоянное изменение правил соревнований, в целях увеличения зрелищности.

Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы (О.П. Юшков, В.И.Шпанов,2000).

Известно, что школьный возраст является наиболее сенситивным для закладки основных физических качеств, и это является особенностью построения более рационально учебно-тренировочного процесса с учетом более пристального внимания преподавателей в работе с обучающимися 10–12 лет в изучение и совершенствование тех приемов, которые облегчают достижение победы на соревнованиях. В настоящее время недостаточно обращено внимание преподавателей к разработке методик применения обучения приемам вольной борьбы с обучающимися 10–12 лет во внеучебное время в общеобразовательной школе.

Цель исследования: научное обоснование методики обучения техническим приемам в вольной борьбе во внеучебной деятельности с обучающимися 10–12 лет.

Объект исследования: учебный-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе по внеучебной деятельности.

Предмет исследования: методика обучения приемам вольной борьбы во внеучебной деятельности с обучающимися 10–12 лет

Гипотеза исследования. Мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика, основанная на увеличении времени обучения техники приемам вольной борьбы на подготовительном этапе подготовки с обучающимися 10-12 лет позволит:

лучшему усвоению приемам вольной борьбы;
повысить качество выступления на соревнованиях.

Задачи исследования:

- Теоретический анализ научно-методической и учебной литературы по теме исследования.
- Разработать экспериментальную методику обучения техники выполнения приемов вольной борьбы с обучающимися 10–12 лет на занятиях по внеучебной деятельности;
- Провести педагогический эксперимент и проверить результативность экспериментальной методики по обучению техническим приемам вольной борьбы обучающихся 10–12 лет на занятиях по внеучебной деятельности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Морфофункциональные, физиологические и психологические особенности обучающихся юношей 10–12 лет

По мнению Н.А. Фомин, подростковый возраст обусловлен тем, что именно в нем происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости: начинается новый этап физического развития, и развиваются процессы морфологической и физической перестройки организма.

Перестройка организма начинается с изменения эндокринной системы. Деятельность гипофиза активизируется, особенно его передней доли, гормоны которой стимулирует рост тканей и функционирования других важных желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Их деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме подростка, в том числе и наиболее очевидные: скачек в росте. Эти процессы наиболее интенсивны в 13–15 лет у мальчиков.

Рост тела в длину, увеличение веса, окружности грудной клетки – специфические моменты физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином скачок в росте. Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка: пропорции тела приближаются к характерным для взрослого.

Увеличение массы мышц и мышечной силы приходит в конце полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу. Развитие мышц верхних конечностей обычно предшествует развитию мышц нижних конечностей. Масса скелетных мышц в процессе постнатального развития подростков 14–15 лет составляет 32,6 % к массе тела.

Значительно меняется в процессе онтогенеза и функциональные свойства мышц. Увеличивается возбудимость и лабильность мышечной ткани.[62]

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развивается быстрота и ловкость движения. Быстрота (скорость) движений характеризуется числом движения, которое ребенок в состоянии произвести за единицу времени.

Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения к 13–15 годам достигает уровня взрослого. К 14–15 годам уровня взрослого достигает, и время простой двигательной реакции, которая обусловлена скоростью физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате.

До 13–14 лет завершается в основном развитие ловкости, которое связано со способностью детей и подростков осуществлять точные, координированные и быстрые движения. Следовательно, ловкость связана, во-первых, с пространственной точностью движения, во-вторых, временной и, в-третьих, с быстротой решения сложных двигательных задач.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем возрасте особенно интенсивно сила увеличивается с 10–12 до 13–15 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость, в течении которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Рост различных органов и тканей представляет повышенные требования деятельности сердца. Оно тоже растет, и быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной в деятельности сердечно-сосудистой системы.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма, связанные с изменениями активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной железы являются катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой повышенной чувствительностью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, афференты, сильные эмоциональные напряжения (страх, гнев, обида) могут быть причинами эндокринных нарушений. Они проявляются в повышенной раздражительности, утомляемости, падение продуктивности в работе.[55]

Психологические особенности подростков

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: ”переходный”, ”переломный”, ”трудный”. В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохе жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно

новых образований, появляются элементы взрослости и в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности.

Важнейший фактор развития личности подростка - его собственная большая социальная активность, направленная на освоение определенных образов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носит характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, проявлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой – трудности в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых [41].

Психологические средства восстановления

Психологические средства позволяют, снизить уровень нервно-психологической напряженности и физического утомления В.С. Дахновский в рассмотрении этого вопроса утверждает, что использование средств и методов психорегуляции, особенно важно во время соревнований, и в процессе напряженной и предсоревновательной подготовки, т.к. от утомления управлять психологическим состоянием в этих условиях, часто зависит коечный результат. Психорегулирующая тренировка требует времени. Самостоятельно спортсмен обучается регулировать свое психологическое состояние через 4-6 месяцев систематического использования приемов психорегуляции, среди которых выделяют аутогенная тренировка [13].

По мнению В.П.Жарова тренировочная работа для достижения высокого спортивного результата требует от спортсмена проявления целеустремленности, настойчивости, решительности, самообладания и волевых других качеств. В других случаях формирование воли в процессе тренировочной работы, осуществляется сознательно. И тренер, и сам спортсмен используют тренировочные занятия для целесообразного формирования волевых качеств, улучшению психики. Следовательно, задача состоит в том, что тренировочный процесс и волевая подготовка составляет единое целое [14].

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств, связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развития физических качеств, интегральной подготовки спортсмена. Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, связано с воспитанием у спортсмена систематических усилий. Настойчивость в преодолении трудностей умение доводить до конца начатое дело [42].

П.А. Рудик по этому вопросу говорит что, воспитание волевых качеств и воспитание моральных сторон лично взаимосвязаны и не могут протекать раздельно. Воспитание волевых качеств не может быть осуществлено вне волевой деятельности[47].

Содержание и методы волевой подготовки спортсмена привлекают к себе всеобщее внимание. Практика показывает, что в ряде случаев волевая подготовка решающим образом влияет на успех или неудачу на соревнованиях. Особенно большое значение имеет волевая подготовка для спортсменов высокого класса, примерно равная подготовленность при острой спортивной борьбе между ними. В действительности же волевая подготовка длительный и сложный процесс, воспитания морально волевых качеств, таких качеств которые должны обеспечить успех в преодолении трудностей [42].

По мнению В.В. Петровского совершенствование моральных и волевых качеств осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически связывается с совершенствованием технико-тактического мастерства развития физических качеств интегральной подготовкой спортсмена. Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена настойчивости в преодолении трудностей умение доводить до конца начатое дело[45].

Также, по мнению А.В Петровского немаловажным для психологии спортсмена является интегральная подготовка. Динамика роста спортивных результатов в значительной степени является следствием совершенствования организации процесса тренировки. Имеет правильное управление ею. Научное управление тренировки не возможно осуществить только по средствам анализа, планов подготовки ведущих спортсменов копирования их секретов без преобладания к индивидуальным особенностям конкретного научного обоснования. Управление, возможно, осуществить только по средствам анализа подготовки, ведущих спортсменов без приспособления к индивидуальным особенностям конкретного спортсмена [44].

1.2. Техника и тактика в вольной борьбе

Международной Федерацией Спортивной Борьбы было сокращено время поединка, введен пункт об отмене наказания за риск, разрешены броски за ковер, обозначена зона пассивности, введен пункт о поощрение дополнительными баллами за броски противника с отрывом от ковра. Как показали педагогические наблюдения нововведения не остались без внимания спортсменов. Даже те из них, кто слыл узким специалистом по переводам, захватом ног резко расширили арсенал своих атакующих действий, включив в него броски «мельницей», через спину, «вертушкой» и др. Новые правила стимулируют проведение сложных тактико-технических действий, тем самым делают борьбу более динамичной, зрелищной и интересной [45].

Было проведено исследование технических действий для определения времени и максимальных усилий, развиваемых при исполнении приема, были зарегистрированы захваты, наиболее часто применяемые на соревнованиях и предлагаемые в методической литературе [20].

В приемах броски прогибом исследовали приемы с захватом обеих рук сверху, с захватом руки и шеи, руки и туловища. Результаты исследования показали, что одинаковую структуру имеют бросок прогибом с захватом руки и шеи и бросок прогибом с захватом рук сверху.

Таким образом, диапазон захватов, в которых варьируются вышеуказанные приемы, можно объединить в одну группу и при обучении спортсменов достаточно применять один из них [20].

В книге, впервые, сделана попытка полностью описать все технические действия: приёмы, защиты и контрприёмы от них, а так же дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста [24].

В спортивной борьбе И.Т. Иванков [11] выделяет следующие важные технические действия: 1) броски, 2) захваты рук.

Борьба - это, прежде всего, захваты. Через захваты осуществляется взаимодействие с противником. Захваты являются основой приемов, поэтому в борьбе существует более двух десятков захватов. В спортивной борьбе рассматриваются захваты - действие, при которых атакующий руками удерживает противника или часть тела противника разрешённую правилами соревнований с целью атаки, защиты, контрприёма [11].

Требования к захватам: 1) прочны, 2) быстро выполнимы, 3) должны быстро позволять рассоединять руки [23].

Переводы в партер тоже являются одними из основных технических

действий. Примеры разнообразия переводов в партер:

- рывок захватом шеи сверху и плеча влево перевод рывков захватом шеи и плеча вправо;
- толчок руками в плечи перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- захватом плеча и шеи сверху сковать действия противника - перевод рывком с данным захватом [31].

Для завязывания острой борьбы в партере судьи дают мало времени. Поэтому при большинстве положений, которые партнер принимает в партере должно быть заготовлено действие, служащее началом одного из приёмов [48].

Перевороты. Способы выполнения: 1) рычагом, 2) захватом рук с боку;

- захватом шеи из под плеча и другой руки снизу [26].

В спортивной борьбе существуют механические помехи от противодействующего противника, которые является реальным и достаточно сильным сбивающим фактором, и существенно сказывается на точности проведения приёма [7].

При механическом воздействии противника борец испытывает сотрясение, т. е. тело колеблется. В данном случае естественным источником механических колебаний является противник. В процессе боевой схватки возникают механические помехи-колебания, воздействующие на борца в широком спектре частот. Параметром этих колебаний определяется многими факторами:весовой категорией, темпом схватки, индивидуальными особенностями, степенью тренированности, силовой подготовленности и т. д. Воздействие низко активным противодействием противника пропорциональной активности атакующего борца и определяет темп схватки [8].

Обучение технике вольной борьбе в стойке большинство тренеров начинают с перевода нырком с захватом за ноги и рывком за руку бросков через спину. В партере - переворотом скручиванием захватом шей из-под плеча, перевороты с забеганием захватом руки на мост. Анализ изученных приёмов на первом году обучения показал, что тренеры применяют в своей практике почти весь «взрослый» арсенал приёмов, но без углублённой тактической подготовки. Сюда входят такие приёмы, как броски с обвивом, зацепы и подхваты в стойке и в партере перевороты разгибом, перевороты переходом и другие [27].

В вольной борьбе зарегистрированы действия борцов для получения преимущества в виде оценки (один, два, три, пять баллов) и чистой победы на туше. Эти действия Н.М. Галковский и Ф.А. Керимов [1] условно разделили на 5 видов:

- Борец атакует одиночными приёмами без учёта положения тела и действия

противника и своего положения. В этом случае атака бывает неудачной.

- Борец выжидает благоприятную динамическую ситуацию для атаки определённым приёмом и применяет атакующее действие, следовательно, предупреждение за пассивность. Эту ситуацию требуется предвидеть заранее.
- Борец ожидает атаку противника и контратакует путём опережения. Успех достигается за счёт правильного выбора времени для контратаки. Начало атаки противника всегда связано с потерей равновесия в её первый момент, что необходимо использовать.
- Борец ждёт атаку противника и защищается, от его действий, а после нейтрализации их атакует. Но атака противника может оказаться удачной, а её ожидание приводит к пассивности контратакующих.
- Борец предпринимает сложную атаку, используя два или три разносторонних - направленных действий. Все они выполняются непрерывно как одно целое действие.

Таким образом:

- Авторы выделяют следующие основные технические действия: захваты рук (основа для приемов), броски, перевод в партере, переворот.
- В спортивной борьбе существуют механические помехи от противника, которые существенно сказываются на точности проведения приёма, поэтому при изучении всегда необходимо следить за правильной техникой выполнения приема.

Вольная борьба в СССР и России стала развиваться с 50-х годов прошлого столетия, тогда она была официально включена в Спартакиаду народов РСФСР и СССР.

Национальные виды единоборств многих национальностей СССР внесли свой неоценимый вклад в развитие вольной борьбы, которые впоследствии были названы «советской школой борьбы».

Например, техника проведения приемов с действием ногами в грузинской борьбе «Чидаоба», умение проводить приемы с захватами ног руками в армянской борьбе «Кох» и национальной азербайджанской «Гулеш» - все это оказывалось неоценимым вкладом в технику создаваемой вольной борьбы [29].

Н.Н. Каргин [25] считает, что овладение техникой борьбы - это умение противодействовать замыслу противника. Вряд ли с этим можно полностью согласиться - защитные действия, прежде всего, позволяют противодействовать замыслу противника.

По мнению А.А. Колмаковского [16] техника борьбы - это совокупность разрешённых приёмов, защит и контрприёмов. Значит борьба, как вид спорта,

это совокупность разрешённых приёмов, защит и контрприёмов. Поэтому наши тренеры и спортсмены много внимания уделяют рациональному изменению, совершенствованию техники борьбы

Н.Н. Каргин и И.И. Алиханов [11] подразделяют спортивную технику на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. Критерием первой является точная форма выполнения всех двигательных качества, как бы подчинены форме движения, которые должны соответствовать некоему идеальному стандарту, оцениваемому судьей.

В динамической технике должны быть приспособлены к антропологическим особенностям и физическим данным спортсмена.

Вариативная техника наиболее сложный вид, так как она должна каждый раз приспосабливаться к имеющейся или возникшей динамической ситуации [11].

Большая вариативность борцовских действий в предварительной фазе проведения приема и стабильность заключительной фазы характеризует высокое техническое мастерство [41].

В учебно-тренировочный процесс борцов включены разделы учебных программ с применением не отдельных приемов, а тактико-технических комплексов. Техничко-тактический комплекс представляет совокупность направленных действий атакующего борца, в результате которых открывается возможность провести основной прием или через попытку к проведению основного приема перейти к исполнению определенной группы вспомогательных действий [50].

В.Я. Шумилин [3] считает, что, так как техника одна из самых важных сторон спортивного мастерства борца, то борец, не овладевший определенным комплексом технических действий, не может рассчитывать на большой успех в соревнованиях. Высококвалифицированным считается борец, который в совершенстве выполняет приемы из разных классификационных групп. Моделью техники может служить обобщенная техника ведущих борцов, показанная на крупных соревнованиях. Возникает вопрос: «Каким должен быть арсенал технических действий борца, чтобы он мог успешно выступать в различных соревнованиях»? Техника спортивной борьбы должна изучаться комплексами, состоящими из разных приёмов, разных квалификационных групп проводимых при расположении борца справа и слева от соперника при правосторонней и левосторонней стойке. Это способствует гармоничному физическому развитию и даёт возможность вырабатывать различные двигательные навыки.

Для того чтобы на соревнованиях проводились приемы сложного уровня в

высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодёжью при обучении, сокращая время подготовки этих приёмов, считает В.С. Дахновский и А.Р. Розманов [20]. Это возможно лишь при изучении и совершенствовании сложных технических действий в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а так же включая эти приёмы в комбинации с ложными атаками и другими действиями. Следует учитывать и то, что для освоения комбинационного стиля требуются годы, в то время как освоение проходов в ноги и 1-2 переворотов в партере достаточно для относительно быстрого достижения успеха в группе юношей и молодёжи. Но перестроить выступление борца на использование комбинационного стиля в группе взрослых невозможно, так как он не имеет необходимого набора технических действий, позволяющих комбинировать их в схватке [20].

Таким образом, лёгкость достижения высоких результатов в юношеские годы оборачивается невосполнимыми потерями в группе взрослых. Будущее за тренерами творчески осмысливающим мастерство таких борцов, как братья Белоглазовы, Фадзаев [20].

Тренеры должны учитывать, то, что учебно-тренировочные занятия с детьми, подростками не должны быть ориентированы на достижение высших спортивных результатов на первых этапах многолетнего тренировочного процесса, так как достижение рекордных результатов является отдаленной целью. Форсированная подготовка обычно приводит к перегрузке организма юного спортсмена и не способствует его дальнейшему развитию [4].

Подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему. Основой этой системы является этап начальной подготовки. Главной целью начального этапа подготовки является привлечение учащихся к систематическим занятиям борьбой и сохранения контингента занимающихся. Этап начального обучения охватывает трёхлетний период обучения борцов. Решающим фактором, обеспечивающим победу борцов, является успешно проведённое техническое действие. Только точное выполнение приёмов, защита и контрприёмов создаёт фундамент-школу, необходимую для достижения высот спортивного мастерства. Поэтому точность проведения приёмов должна стать предметом постоянного внимания тренера и спортсмена в период начального обучения. Начальное обучение должно проходить в таком диапазоне, который бы способствовал правильно проявить индивидуальные способности борца и не тормозил бы их развитие [14].

Первый год занятий начинается с предварительного отбора и зачисления в группу. Отбор необходимо производить способных спортсменов, так как это

приобретает большое значение в условиях постоянного роста спортивного мастерства борцов при наличии большого количества школ разной направленностью в технико-тактической подготовке борцов [44].

В первый год занятий у юных борцов имеются большие возможности для воспитания гибкости, поэтому следует увеличить амплитуду в технических движениях, которые способствуют овладению техникой борьбы. Первый год занятий - важный период в жизни каждого борца. В это время речь идёт не о специализированной тренировке. У учащихся планомерно создаются благоприятные физические и духовные предпосылки для дальнейших занятий борьбой [13].

На втором и третьем году расширяется арсенал изучаемых приёмов [13]. Создание индивидуальной техники борьбы одна из главных задач второго периода обучения. Из своего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее подходят к его физическим и психологическим возможностям. Систематическая шлифовка эти приёмы доводят до высокой степени совершенствования, становятся коронными приёмами [40].

Но прежде чем новичку показывать какое либо техническое действие, его нужно научить правильно стоять на ковре и принимать правильное положение тела, т.е. стойку. Так утверждают Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов [49].

Стойка - это специальная поза борца, из которой он проводит боевые действия, атакуя, защищаясь, контратакуя [49].

Выбор стойки должен проводиться с помощью тренера, при этом следует избегать шаблонов и копирования. Стойка должна быть удобной устойчивой и полностью соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена. Борец в этом положении должен быть собранным целеустремлённым без лишнего мышечного напряжения. При этом стойка со стороны должна выглядеть красивой эстетичной и простой [49].

При обучении технике предпочтение отдаётся простым по структуре приёмам. Строго соблюдается правило перехода от простого к сложному. Изучение приёмов должно проходить при одном условии - не дать торжествовать физической силе! Эту заповедь никогда нельзя забывать, приступая к обучению молодых борцов. Но, тем не менее, не все тренеры соблюдают эту заповедь и в итоге у взрослого спортсмена возникают проблемы в технической подготовке. И не смотря на то, что всем хорошо известно, что для достижения высокого результата важную роль играет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте, все усилия тренеров эту проблему ликвидировать не могут [28].

Техническое совершенствование главное направление в работе с молодыми борцами развить физические, психические качества, накопить двигательные навыки необходимые борцу. Технические приёмы следует изучать и совершенствовать в их академической школьной структуре не допуская индивидуальных отклонений в проведение технических действий [38].

Трудность совершенствования техники состоит в том, что нужно с одной стороны закреплять навык, выполняя приём в стандартных условиях, а с другой стороны - изменять навык с тем, чтобы приём выполнялся в более трудных условиях. Затруднение и изменение условий выполнения приёма вызывает замедление формирования навыка и иногда ведёт к торможению и разрушению его [21].

По мнению А.А.Новикова, Е.М. Чумакова и В.Г. Огопова [5] совершенствование владения техникой во многом предопределяет в борьбе достижение результата. Схватка в борьбе характерна сложно-переменной форме действий, где совершенство владения техникой во многом определяет возможности достижения победы. Количество технических действий в борьбе имеет тенденцию к увеличению. Это создаёт определённые трудности при построении процесса обучения и совершенствования борцов.

При совершенствовании техники основное внимание нужно уделять общей физической подготовке, т. е. доведение выносливости силы, быстроты до высокого уровня. Так, например если борцы старшего поколения бегать не любили, то теперь бег является средством развития общей выносливости [42].

Е.М. Чумаков [44] утверждает, что техника совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Борец стремится довести выполнение приёмов защит и контрприёмов до такой степени совершенства, чтобы они выполнялись в схватке автоматически, а этого можно достигнуть лишь в результате большого количества повторений.

По мнению многих специалистов, надёжность и эффективность технических действий определяет уровень мастерства борцов [18].

А так как в единоборствах определяющим количеством является технико-тактическое мастерство, то все молодые борцы, систематически работая над собой, могут стать высококвалифицированными мастерами. Но есть одна проблема. Как отмечают некоторые специалисты неумение проводить технические действия в обе стороны, неумение вести борьбу с противниками, передвигающемуся в левой стойке, не позволяет борцам достигнуть высоких рубежей в спорте. Специалисты указывают на необходимость обучения технике борьбы в обе стороны, начиная с раннего детского возраста [18].

В вольной борьбе очень много приёмов, с помощью которых, затратив меньше усилий, удаётся добиться желаемой победы. Борцы знают, чем менее техничен спортсмен, тем меньше приёмов он знает, тем труднее ему победить в схватке, даже если он очень силён физически. Это правило распространяется на все виды борьбы. Все приёмы просты. Но для того, чтобы ты смог выполнить этот приём безошибочно и в любой момент схватки необходимо многократно повторить его на тренировки, устраняя ошибки [17]. В борьбе очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством их не возможно. Да и нет в этом необходимости. Лучше из всего технического многообразия подобрать для себя несколько наиболее подходящих вариантов и изучить их. Изучение других же приемов должно проходить постоянно на всем спортивном пути [15].

Установлено, что чем выше класс подготовки спортсмена, тем разнообразнее его арсенал. Это говорит о том, что во время тренировочного процесса занимающихся обучают всем известным приемам. Причем необходимо учесть, что борцы, выполняющие приемы в обе стороны, как правило, добиваются лучших результатов с наименьшими затратами. Но при планировании обучения технике борьбы следует иметь в виду, что применяемость и эффективность различных приемов далеко не равнозначны [33].

Ряд приемов применяются борцами на соревнованиях редко, результативность их чрезвычайно мала, поэтому нет смысла ставить их в обучение в ряд с более эффективными. Время обучения этих приемов можно сократить, уделив внимание более результативным техническим действиям [33].

Если анализировать применяемые технические действия борцов в соревнованиях, то это будет способствовать выделению наиболее применяемых и эффективных приемов, что поможет тренеру в определении оптимального объема технических действий при обучении технике [33].

Б.И. Тараканов [12] и В.Г. Олейник [43] тоже заметили, что высшим критерием в определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техника. Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому важно в совершенстве владеть всеми основными приёмами различных классификационных групп, а так же защитой от них и контрприёмами, уметь увязывать отдельные технические действия в комбинацию.

Для определения количества технических действий, применяемых

борцами разных квалификаций и оценка их результативности, были проведены наблюдения на соревнованиях (2800 схваток). Полученные данные показали, что с уровнем квалификации меняется и количество тех. действий, чем выше мастерство, тем меньше приёмов он применяет [33].

Р.С. Потратий [36] отмечает, что техника борца будет тем рациональнее, чем она ранее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию) степени подготовленности и конкретно сложившейся обстановке в схватке.

В результате установления взаимосвязи морфологических особенностей борцов вольного стиля с их техническими действиями позволит при планировании схваток и проведения приемов во время борьбы с малоизвестными и неизвестными противниками выбрать наиболее эффективные технические действия в борьбе [36].

Техническое действие успешно выполняются тогда, когда в ходе схватки создаётся благоприятная ситуация, когда противник принимает удобное положение для проведения, данного приёма. А если соперник приблизительно знает, откуда ему ждать опасности, то удобной ситуации он не создаст. Задача состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие с максимальной эффективностью. То есть, совершить двойной обман. Это способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец умышленно выдаёт намеченный к проведению действительный приём на ложный, и тем самым снижает готовность противника к защите от данного технического действия [46;32; 17].

Мы часто слышим, что такой-то спортсмен техничный, а такой-то нет. Можно считать техничным, пожалуй, такого борца, который может моментально отреагировать на действие противника, бросить его на ковёр или удержать в партере, затратив на это минимум усилий. Технически разносторонний борец должен быть вооружён для эффективного нападения и защиты из возможно больших положений. Это в равной степени относится к борьбе и в стойке и в партере [8; 19].

Спортсмены технической манеры проводят больше приемов и попыток. В качественном отношении спортсмены технической манеры проводят больше двухбалльных приемов и высоко балльных, пропускают больше однобалльных приемов. Спортсмены технической манеры чаще атакуют, они характеризуются большим запасом двигательных навыков, быстрее, с подвижной нервной системой. Стремятся побеждать за счет использования преимущества в

техничко-тактическом мастерстве, широкого круга разнообразных технических действий в определенных ситуациях выбора, смены дистанции, темпа атак и контратакующих действий. Но стоит отметить, что спортсмены технической манеры часто не хватает силовой и скоростно-силовой подготовки, а также специальной выносливости [12].

Ведь борец, который действует хотя бы на сотые секунды быстрее противника, может иметь преимущество. Потому что эффективность многих технических действий зависит не только от умения борца оторвать сопротивляющегося противника от ковра, но и от быстроты выполнения этих действий [44].

Таким образом:

- Некоторые авторы выделяют такие виды техники, как кинематическая (ее критерием является точная форма выполнение всех двигательных качеств), динамическая (техника , которая зависит от антропологических и физиологических особенностей спортсмена) и вариативная (это когда каждый раз спортсмен приспосабливается к имеющейся или возникшей ситуации).
- Подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему. Основой этой системы является этап начальной подготовки, где обучение технике борьбы начинается с простых приемов и в обе стороны, необходимо обучать точному и быстрому выполнению приемов.
- В борьбе очень много разнообразных технических действий. Лучше из всего технического многообразия подобрать для себя несколько наиболее подходящих вариантов и изучить их.

По мнению Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялова [32] тактика - это рациональное применение в поединке знаний умений, навыков двигательных и психологических качеств с учётом индивидуальных особенностей соперника в целях достижения над ним победы. Тактика - это, прежде всего, искусство борьбы. А искусство борьбы складывается из умения своевременно отвлекать внимание соперника от своих истинных намерений на основе творческого мышления спортсмена и на этом фоне качественно реализовать атакующие приёмы.

Тактика - это в основном искусство применение техники определенного вида борьбы в конкретных условиях схватки правильного исполнения соотношения данных борца и его противника, а так же рационального планирования соревнований в целом и каждой с Хьатке [9].

У каждого борца должен быть разработан тактический план схватки. Это

мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы: цель схватки и основной путь и средства, которыми борец хочет добиться цели [6].

Способы тактической подготовки - целенаправленные действия спортсмена в результате осуществления, которых он вызывает ответную реакцию противника способствующих проведению технических действий [2].

В.А.Харлампиев [10] различает две формы ведения борьбы: нападение и атакующая оборона. Основным методом борьбы является нападение, считал он, что за собой влечет подавление противника и завлечение противника в ловушку. Нападение предполагает преследование и достижение чистой победы, достижение победы с явным преимуществом, а атакующая оборона - встречную борьбу.

Кроме того, имеются вспомогательные формы ведения борьбы:

- разведка, 2) маневрирование.

Когда формы ведения борьбы имеют свои задачи и особенности, как основные, так и вспомогательные формы ведения борьбы могут проявляться в единстве, а в схватке часто бывает, что действия борца относятся сразу к нескольким формам ведения схватки [10].

Д.А. Завьялов [10] выделяет плюс к способам тактической подготовки, описанным В.А Харлампиевым:

- сковывание - действие борца, заключающееся в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема;
- обманное действие - действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения, задуманного атакующего или контратакующего технического действия;
- выведение из равновесия - действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях, вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия;
- рывок - действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела, резким движением на себя или в сторону изменяет его

положение;

- толчок - действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника, резким движением от себя изменяет его положение;
- угроза - видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема;
- вызов - действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой;
- повторная атака - выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника;
- ложный прием - прием, преднамеренно не доведенный до конца;
- опережение - действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки;
- поворот - действие в стойке, с помощью которого борец поворачивает противника к себе спиной или боком;
- маскировка - различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Стоит отметить, что предпочитаемая тактика ведения поединка и складывающийся стиль деятельности во многом обусловлены свойствами нервной системы, темперамента и личностными особенностями спортсменов[42].

У борцов, различающихся силой нервных процессов по возбуждению, при одинаковой тактике ведения схватки стиль борьбы имеет внутренние специфические различия, то есть различную структуру [34].

Знание специфики физической подготовленности представителей различных тактических манер ведения схватки является одним из условий эффективного управления подготовкой высококвалифицированных борцов.

В.Г. Олейником с соавт. было проведено комплексное исследование физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки. Было исследовано 90 борцов высокой квалификации различных весовых категорий в период подготовки к Первенству мира 1981 г. Возраст спортсмена 18-30 лет, стаж занятий 5-12 лет. Анкетный опрос и анализ видео записей соревновательных поединков проводились с целью выявления наиболее выраженных и тактических манер ведения схватки борцов, принимающих участие в данном исследовании. Именно в соревновательной деятельности наиболее отчетливо проявляется индивидуальное своеобразие спортсменов, и

наиболее раскрываются их индивидуальные способности в различной тактике проведения этих приемов [29].

Таким образом:

- Тактика - это искусство применения технических действий в конкретных условиях. У каждого борца всегда должен быть свой план ведения схватки.
- Существуют следующие способы ведения схватки: нападение , атакующая оборона, разведка, маневрирование, сковывание, обманное действие, выведение из равновесия , рывок, толчок , угроза, вызов, повторная атака, ложный прием, опережение, поворот, маскировка.

1.3. Педагогические и методические приемы применяемые вольной борьбой для обучающихся 10–12 лет

Греческий термин «метод» означает путь исследования, теорию, учения, способ достижения определенных результатов, совокупность приемов, познание действительности. Каждый метод тренировки дает ответ на вопрос, как надо применять то или иное тренировочное средство и как при этом учитывать возможности тренируемых [43].

Процесс обучения техническим действиям в борьбе очень сложен. Более быстрому возникновению и закреплению условно рефлекторных связей и создания правильного и прочного двигательного стереотипа способствует тренировка мысленного восприятия изучаемых технических действий борца [46].

Выделяют следующие основные методы обучения в спортивной борьбе:

Словесный метод - тренер передаёт свои знания путём словесного изложения в лекциях, беседах, рассказах.

- Наглядный метод - для создания образного представления о предмете. В основе лежит показ, сопровождающийся объяснением. Показ технического действия организует группу, привлекает внимание и даёт указание, как разместиться для лучшего восприятия. Тренер показывает действие и объясняет условия благоприятные для его выполнения, показывает действие замедленно. Располагаться следует согласно указаниям тренера следить за показом и объяснением. Тренер выполняет действие на несопротивляющемся партнере, который создаёт наиболее благоприятные условия для выполнения [34].
- Метод самостоятельности- на технику борцовских действий положительно влияет применение в процессе обучения самостоятельного

описания изучаемых приемов с составлением комбинаций [46].

- Целостный и расчлененный методы. Так как изучение приёмов и комбинаций проводится способом изучения приёмов в целом или способом изучения его по частям. В первом случае способ изучения приёма или комбинации более простой по своей структуре, здесь борец осваивает и выполняет изучаемый приём или комбинацию после того, как ему показали и объяснили, как это делается. Во втором случае изучение приёма или комбинации проводится отдельно по частям. Этот способ следует применять, если комбинации сложны, и изучить их сразу невозможно, здесь требуется координация движений отдельных частей тела [22].
- Игровой метод - предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил, арсенала технико-тактических приёмов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игр [35].

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например хоккеем или волейболом. Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т. д.

Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он так же широко используется в тренировке спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств. Развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности и тактического мышления. Закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков, что и необходимо борцу [41].

- Соревновательный метод - предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим, психическим способностям спортсменов, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. Этот метод может осуществляться в усложненных и облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований [35].

Соревновательный метод — один из способов стимулирования интереса и

активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, а также тактических способностей. Наиболее яркая черта соревновательного метода — постоянная борьба за превосходство. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение) мобилизуют все силы юных спортсменов и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а, следовательно, для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к юным спортсменам в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными. Однако, соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать формированию юных спортсменов не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. д.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно у недостаточно подготовленных юных спортсменов, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений. Поэтому эффективность соревновательного метода зависит от умелого использования его. Обычно целесообразность этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента юных спортсменов [41].

К задачам обучения в вольной борьбе относятся:

- формирование оптимального объёма занятий;
- совершенствование навыков выполнения различных видов упражнений;
- формирование навыков и умений ведения различного вида схваток;
- формирование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики борьбы [28].

Принципами обучения в вольной борьбе являются:

- научить обучить;
- систематичность обучения;
- доступность обучения;

- чувственное познание в обучении;
- сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы;
- прочность знаний, сформированных навыков и умений;
- индивидуализация обучения [28].

При обучении нужно обращать внимание не только на то, чему можно учить, а и на то, что способен ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и прочие. Чтобы не ошибиться при применении этого вопроса Н.Н Пархоменко [2] рекомендует следующее:

- Проводить хорошую общую разминку перед началом занятий, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части тренировки.
- Технические элементы, выполняемые в стойке новички должны изучить в следующей последовательности: сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприёмы от них, сбивание, и, наконец, броски.

Методика обучения и тренировки влияют на формирование технического мастерства борцов [30].

Необходимо учитывать, что для изучения правильной техники и применение её в условиях соревнований важную роль играет общая и специальная физическая подготовка, с которой связаны показатели техники [29].

В.Я. Шумилин [27] утверждает, что нужно учитывать возрастные особенности. Организм подростков и юношей имеет свои анатомофизиологические и психические особенности. Их необходимо знать и учитывать. Возраст 12-15 лет наиболее благоприятен для развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость и гибкость. Но в это время организм подростков и юношей находится в состоянии формирования и развития у них быстро наступает утомление, менее устойчиво внимание, недостаточно развита сила мышц. Они в большей степени реагируют на те или иные раздражения. Функциональные возможности мышечной системы у подростков и юношей ниже, чем у взрослых. Поэтому применять упражнения на развитие силы и выносливости нужно в определенной последовательности, постепенно наращивая нагрузку.

Недостаточное развитие мышечно-суставного и связного аппарата не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена. Все это приводит к перенапряжению и в конечном итоге - к серьезным травмам [5].

При подготовке спортсмена высокой квалификации недостаточно ориентироваться только на их высокий уровень физической и технической подготовленности. Необходимо вести поиск путей повышения результатов в борьбе за счёт рационального использования технического мастерства на базе высокой технической подготовки борца [47].

Успешное выступление говорит о том, что подготовительный период прошёл удачно, был правильно разработан, дальнейшая задача состоит в закреплении успеха. Если же спортсмен выступил плохо или менее удачно, необходимо искать причины, которые, как правило, кроются в предсоревновательном периоде. С целью устранения недостатков в соревновательной деятельности, необходимо постоянно проводить анализ. Это один из резервов повышения мастерства. Одним из современных подходов в разрешении проблемы поиска резервов является разработка модельных характеристик спортсмена способного выиграть Первенство мира, и Олимпийские игры в условиях возросшей конкуренции [6].

Вывод:

- Основные методы обучения в спортивной борьбе - это словесный метод, наглядный метод, метод самостоятельности, целостный и расчлененный методы, соревновательный и игровой методы.
- К задачам обучения в спортивной борьбе относятся: формирование оптимального объёма занятий, совершенствование навыков выполнения, формирование навыков и умений ведения различного рода схваток, формирование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики борьбы.
- Принципы обучения - научить обучить, систематичность обучения, доступность обучения, чувственное познание в обучении, сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы, прочность знаний сформированных навыков и умений и индивидуализация обучения.

На основании литературного обзора по первой главе можно сделать следующие заключение:

- Некоторые авторы выделяют такие виды техники, как кинематическая динамическая и вариативная.
- Подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему. Основой этой системы является этап начальной подготовки, где обучение технике борьбы начинается с простых приемов и в обе стороны, необходимо обучать точному и быстрому выполнению приемов.
- В борьбе много разнообразных технических действий. Но для изучения и совершенствования необходимо подобрать несколько наиболее подходящих.
- У каждого борца всегда должен быть свой план ведения схватки.
- Существуют следующие способы ведения схватки: нападение, атакующая оборона, разведка, маневрирование, сковывание, обманное действие, выведение из равновесия, рывок, толчок, угроза, вызов, повторная атака, ложный прием, опережение, поворот, маскировка.
- Основными техническими действиями в борьбе являются: захваты рук, броски, перевод в партере, перевороты.
- В спортивной борьбе существуют механические помехи от противника, которые существенно сказываются на точности проведения приёма, поэтому при изучении всегда необходимо следить за правильной техникой выполнения действия.
- Основными методами обучения в борьбе являются: словесный метод, наглядный метод, метод самостоятельности, целостный и расчлененный методы, соревновательный и игровой методы.
- К задачам обучения в спортивной борьбе относятся: формирование оптимального объёма занятий, совершенствование навыков выполнения, формирование навыков и умений ведения различного вида схваток, формирование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики борьбы.
- Принципы обучения - это обучить, систематичность обучения, доступность обучения, чувственное познание в обучении, сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы, прочность знаний сформированных навыков и умений и индивидуализация обучения.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач перед данной работой применялись следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование - сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы.
3. Педагогический эксперимент - научный опыт, попытка предпринять что-то новое, ранее не изученное.
4. Математическая обработка - перевод полученных данных в цифровые значения. При расчете данных использовались формулы: вычисления арифметической величины, среднее квадратическое отклонения, средняя ошибка среднего арифметического, средняя ошибка разности (t- критерий Стьюдента), по t-критерию Стьюдента определили прирост достоверности (P).

2.2. Организация исследования

Исследовательская работа проходила в средней общеобразовательной школе №7 МБОУ Большекосульской СОШ с. Большая-Косуль.

С этой целью мы провели эксперимент, который проходил в спортивном комплексе «Олимпиец» с 13 сентября по 13 ноября 2017 г.

Участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа тренировалась по своей обычной программе. Для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок.

2.3. Этапы исследования

- этап (2017 г.) - на первом этапе работы осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблемой исследования; определялись основные исходные положения; уточнялась тема, гипотеза, цель и

задачи исследования. Отбирались наиболее эффективные методы изучения и решения поставленных задач экспериментальной работы.

- этап (2017 г.)- составление анкеты для выяснения изучения и применения технических действий, опрос (спортсменов и тренеров) и обработка полученных данных по анкетированию, составление недельной программы тренировки, с применением минимального количества изучаемых приемов.
- этап (2017/2018 г.) - заключается в проведение педагогического эксперимента. проводился анализ и обобщение результатов исследования. Уточнялись и выводы, полученные на предшествующих этапах работы, осуществлялось оформление дипломной работы

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ

3.1. Экспериментальная методика

Многие считают, что высоких результатов может добиться тот спортсмен, который от природы наделен такими физическими качествами, которые характерны для определенного вида спорта, например для вольной борьбы. И большинство тренеров этим ребятам уделяют больше внимания, стараются построить учебно-тренировочный процесс для их развития, зачастую забывая про остальных занимающихся. Вследствие чего мы можем наблюдать следующее: спортсмен добивается высокого результата и завершает по возрасту свою спортивную карьеру. Но может произойти так, что спортсмен, находясь на пике своей спортивной карьеры, получает серьезную травму, из-за которой вынужден покинуть большой спорт. И в первом и во втором случае замены одаренному спортсмену нет. Тогда тренер начинает свою работу заново, то есть начинает вновь искать одаренного ребенка, повторяя свою ошибку. Но не найдя такого ребенка этот тренер остается на том уровне, с которого начинал свою тренерскую деятельность.

В результате сложившейся ситуации мы проводим эксперимент, цель которого построить учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы все спортсмены были задействованы в нем в равной степени, чтобы тренировка подходила для всех, а не для одного.

С каждым годом от соревнования к соревнованию мы можем наблюдать спад зрелищности борьбы. С этой целью в спортивной борьбе происходит постоянное изменение правил соревнований, расширение и усложнение технического арсенала спортсменов. В свою очередь, по данным спортивных аналитиков, это является причиной возникновения недостатков технико-тактической подготовки спортсменов (К.С. Лавриченко, 2002):

- Неправильная последовательность изучения техники борьбы, нарушение дидактических принципов обучения;
- Борцов обучают приемам борьбы, а не самому ведению борьбы с соперником, где на выполнение конкретных приемов в схватке приходится всего 7-9% времени, а остальное время расходуется на подготовку и выполнению приема

(маневрирование, борьба и захват, создание необходимой атакующей ситуации и т.д.). В этом случае здесь большое значение приобретают способы тактической подготовки.

- Бессистемность начального этапа подготовки. Большинство тренеров работают на основе своего собственного опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала, или при обучении копируют технику высококвалифицированных борцов, не учитывая индивидуальность своих учеников. Одни тренеры выполняют программы по ДЮСШ по борьбе, обучая спортсменов основным приемам из всех классификационных групп, защите и контратакам, не оценивая при этом степень их значимости. Другие уделяют основное внимание приемам, которым они могут лучше научить, считая их наиболее эффективными.

Устранив эти недостатки, можно будет определить пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов. С этой целью было проведено анкетирование. Опрошено 45 спортсменов.

Анкетирование показало: 87% опрошенных нами спортсменов считают, что для повышения квалификации необходима двухразовая тренировка в день, 13% считают, что для спортсмена высокой квалификации необходима трехразовая тренировка.

На вопрос о продолжительности тренировочного процесса 29% отмечают 3 часа, 20% - 2,5 часа, но большее количество спортсменов (51%), считают, что достаточно двух часовой тренировки. При этом 11% респондентов предпочитают семидневную тренировку, 67% - шесть занятий в неделю, 22% - ограничиваются пятидневными занятиями.

Для совершенствования технических действий важную роль играют физические качества. 42% опрошенных считают, что для изучения технических действий нужно развивать все физические качества, необходимые для борца, а именно: выносливость, сила, ловкость, гибкость. Такой же процент респондентов (42%) отдадут предпочтение выносливости. И меньше всего спортсменов (16%) считают, что для совершенствования технических действий главную роль играет сила.

При обработке ответов главных для нас вопросов мы получили следующие результаты: 64% считают, что для достижения высокого результата борцу необходима совокупность физической, технической, тактической и психологической подготовок, 36% считают, что необходима только техническая. Из всего числа опрошенных 53% отмечают, что борец должен знать и применять большое разнообразие приемы для достижения победы, а 47% -

четыре и менее.

В результате анкетирования мы пришли к следующим выводам:

- На тренировке дается большое количество технических действий, без учета их эффективности и индивидуальных особенностей занимающихся.
- В большинстве случаев, во время соревнований спортсмены, зная многообразие приемов, стараются применить их, не учитывая уровень овладения, что приводит к достаточно низкому результату. Спортсмены, зачастую не выполняя до конца конкретное техническое действие, переключаются с одного приема на другой. Из этого следует, что на тренировке борцу нужно давать минимальное количество приемов для изучения и для дальнейшего эффективного применения их на соревнованиях.
- Не согласованность между планом тренировочных занятий и самих тренировок приводит к упадку зрелищности борьбы. Следствием чего является сокращение арсенала приемов борца и в результате этого атакующий борец на соревнованиях закичивается на одном и том же техническом действии и при возникновении нестандартной ситуации проигрывает из выгодного положения. Для решения этой проблемы необходим строгий контроль за выполнением плана занятий, предусмотренных программой.

За основу в исследовательской работе взяты данные об уровне общей физической подготовки (сгибание/разгибание рук в висе на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места) и специализации (бросок через плечи и переворот рычагом) в обеих группах. Результаты исследования до эксперимента и после представлены в таблицах.

И мы решили проверить, действительно ли небольшое количество изучаемых приемов будут давать лучший результат, чем множество изучаемых технических действий.

Экспериментальная методика

Отличие нашей методики заключалось в том, что мы за время эксперимента изучали всего три технических элемента: блокировка, бросок через плечи («мельница»), переворот рычагом. И время на изучение этих технических приемов мы увеличили на 40% в сравнении с контрольной группой, и распределили его следующим образом:

Данная методика направлена на привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий на фоне высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа, координационных способностей и развитие специальных физических качеств).

Непосредственно методика применялась для формирования конкретных навыков и умений: Эта методика, нам позволила улучшить арсенал обучающегося, и подготовить его лучше чем по обычной и стандартной программе.

В течение недели учебно-тренировочный процесс имел следующую структуру:

Понедельник. Подготовительная часть - игра (30 минут); основная часть (50 минут) - блокировка, бросок через плечи, переворот рычагом; заключительная часть - общая физическая подготовка (30 минут).

Вторник. Подготовительная часть - игра; основная часть - блокировка, бросок через плечи, переворот рычагом, учебно-тренировочные схватки: две минуты + две минуты; заключительная часть - общая физическая подготовка.

Среда. Подготовительная часть - игра; основная часть - учебно-тренировочные схватки: две минуты + две минуты (выполнять только изучаемые действия); заключительная часть - общая физическая подготовка.

Четверг. Подготовительная часть - игра; основная часть - учебно-тренировочные схватки две минуты + две минуты, блокировка, бросок через плечи, переворот рычагом; заключительная часть - общая физическая подготовка.

Пятница .____Подготовительная часть; основная часть - учебно-тренировочные схватки (два круга) две минуты + две минуты + одна минута; заключительная часть - общая физическая подготовка.

Суббота и воскресенье - **выходной.**

По этой программе экспериментальная группа тренировалась на протяжении всего эксперимента.

3.2. Проверка эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте

Сравнив полученные данные, мы выявили, что в контрольной группе прирост во всех упражнениях не достоверен. В экспериментальной же группе мы наблюдаем достоверный прирост как в физических качествах, так и в технических элементах - (сгибание-разгибание рук в висе на перекладине $P > 2,23$; сгибание-разгибание рук в упоре лежа $P > 2,78$; перевороты $P > 2,44$; броски $P > 2,38$; прыжок в длину $P > 2,78$;).

Помимо сдачи нормативов в конце эксперимента были проведены контрольные схватки между двумя группами по две минуты, где технические действия оценивались по правилам. В контрольных схватках участники экспериментальной группы должны были проводить только те технические действия, которые изучались на тренировках. Результат контрольных схваток 36:67, в пользу экспериментальной группы. Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной нами программы. Таким образом, программа позволяет улучшить не только общую физическую и специальную подготовку, но и повысить качество выполняемых технических действий.

После этого мы продолжили работать с экспериментальной группой, применяя небольшое количество малоиспользуемых, нет достаточно эффективных технических действий.

Через три месяца были проведены повторные контрольные схватки между контрольной и экспериментальной группами. Результат 92:33 в пользу экспериментальной группы.

Перед схваткой ребята контрольной группы испытывали волнение, видя постоянный натиск соперника, уступали ему. Если проводили прием - то без подготовки, как говорится на «авось», некоторые ребята, начиная проводить один прием, резко переключались на другой, в итоге ни тот, ни другой прием не выполнен. Так же борцы контрольной группы, совершая простейшие ошибки при проведении приема, создавали благоприятные условия для проведения технического действия сопернику.

Перед схваткой ребята контрольной группы испытывали волнение, видя постоянный натиск соперника, уступали ему. Если проводили прием - то без подготовки, как говорится на «авось», некоторые ребята, начиная проводить один прием, резко переключались на другой, в итоге ни тот, ни другой прием не выполнен. Так же борцы контрольной группы, совершая простейшие ошибки при проведении приема, создавали благоприятные условия для проведения

технического действия сопернику.

Борцы экспериментальной группы ведут себя на ковре уверенно, точно зная, какой технический прием нужно применить. Постоянно проявляют уверенность, активность, стараются навязать свою борьбу сопернику, владеют площадью ковра. Борцы экспериментальной группы ведут себя на ковре уверенно, точно зная, какой технический прием нужно применить. Постоянно проявляют уверенность, активность, стараются навязать свою борьбу сопернику, владеют площадью ковра.

Таблица 1.

Результаты физической и специальной подготовки в контрольной группе борцов до и после эксперимента.

№ п/п	Название упражнения	тСт. табл.	Рфакт.
1	Сгибание/разгибание рук в висе на перекладине	2,18	>1,11
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		>1,59
3	Перевороты за 10 сек.		>1,39
4	Броски за 10 сек.		>0,45
5	Прыжок в длину		>0,41

Таблица 2.

Результаты физической и специальной подготовки в экспериментальной группе борцов до и после эксперимента

№ п/п	Название упражнения	t-Ст. табл.	Pфакт.
1	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	2,18	<2,23
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		<2,78
3	Перевороты за 10 сек		<2,44
4	Броски за 10 сек.		<2,38
5	Прыжок в длину		<2,78

Сравнив полученные данные, мы выявили, что в контрольной группе прирост во всех упражнениях не достоверен. В экспериментальной же группе мы наблюдаем достоверный прирост как в физических качествах, так и в технических элементах – в сгибание-разгибание рук в висе на перекладине ($P > 2,23$); сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($P > 2,78$); перевороты ($P > 2,44$); броски ($P > 2,38$); прыжок в длину ($P > 2,78$), (табл. 1 и 2).

После многочисленных наблюдений установлено, что чем выше уровень подготовки спортсмена, тем разнообразнее его арсенал. Это говорит о том, что нужно обучать спортсменов всем известным приемам. Причем необходимо учесть, что борцы, выполняющие приемы в обе стороны, как правило, добиваются лучших результатов, с наименьшей затратой сил. Но при планировании обучения технике борьбы следует иметь в виду, что применимость и эффективность различных приемов далеко не равнозначна. Ряд приемов применяются борцами в соревнованиях редко, результативность их чрезвычайно мала, поэтому нет смысла ставить их в обучение наряду с наиболее эффективными приемами. Время на обучение этим приемам можно сократить, уделив внимание более результативным техническим действиям.

ВЫВОДЫ

1. Проведя анкетный опрос, спортсменов мы выяснили: а) на одной тренировке дается большое количество технических действий; б) применяется на соревнованиях много приемов, которые плохо усвоены и приводят к проигрышу.

2. Разработана экспериментальная методика по обучению техническим действиям основанная на увеличении времени изучения приемам вольной борьбы с обучающимися 10-12 лет на занятиях по внеучебной деятельности;

3. Сравнив результаты контрольной и экспериментальной групп по физической и технической подготовки, мы получили достоверное улучшение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе (сгибание-разгибание рук в висе на перекладине ($P < 2,23$); сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($P < 2,78$), прыжок в длину ($P < 2,78$); технической подготовки: перевороты ($P < 2,44$); броски ($P < 2,38$); Были проведены контрольные схватки, результат в пользу экспериментальной группы, что и подтверждает результативность предложенной нами экспериментальной методики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Не нагружать ребят большим количеством приемов , результат которых не большой или вообще отсутствует, что можно отследить во время соревнований.
2. Выбрать несколько наиболее эффективных технических действий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся , с помощью которых можно добиваться поставленной цели на соревнованиях.
3. Применять программу с минимальным количеством технических действий необходимо, начиная с группы начальной подготовки, поскольку она значительно повышает качество учебно-тренировочного процесса, спортивные результаты борцов и, следовательно, зрелищность самой борьбы
4. Подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему . Основой этой системы является этап начальной подготовки, где обучение технике борьбы начинается с простых приемов и в обе стороны, необходимо обучать точному, быстрому выполнению приемов с минимальным количеством.
5. В борьбе очень много разнообразных технических действий , среди которых тренеру необходимо отбирать минимальное количество наиболее эффективных.
6. У каждого борца всегда должен быть свой план ведения схватки.
7. По мнению большинства авторов, основными техническими действиями являются: захваты рук, броски, перевод в партере, перевороты.
8. В спортивной борьбе существуют механические помехи от противника, которые существенно сказывается на точности проведения приёма, поэтому при изучении всегда необходимо следить за правильной техникой выполнения приема.
9. Основные методы обучения в борьбе: словесный метод, наглядный метод, метод самостоятельности, целостный и расчлененный методы, соревновательный и игровой методы.
10. К основным задачам обучения в борьбе относятся: формирование оптимального объёма занятий, совершенствование навыков выполнения, формирование навыков и умений ведения различного вида схваток, формирование знаний , умений и навыков показа , анализа и объяснения элементов техники и тактики борьбы.

11. Принципы обучения в борьбе - систематичность обучения , доступность обучения, чувственное познание в обучении, сознательность и активность в обучении , развитие творческой инициативы , прочность знаний сформированных навыков и умений и индивидуализация обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

12. Агафонов Э.В. Один на один: Справочное пособие. - Красноярск: ИПК «Платина», 2007. - 164 с.
13. Алиханов И.И. Становление технико-тактического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2011. - С. 23-26.
14. Алиханов И.И. Совершенствование техники // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2009. - С. 40-42.
15. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - Киев: «Здоровье», 2010. - 103 с.
16. Болквадзе Т.А., Орлов В.А. Силовая подготовка борца // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2012. - С. 44-47.
17. Верхошанский Ю.В. Теория и практика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 2008. - 120 с.
18. Дахновский В.С., Розманов А.Р. Приемы сложного уровня // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2009. - С. 19-20.
19. Дутов В.С. Техника борьбы: Спортивная жизнь. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - С. 10-11.
20. Еганов А.В., Сиротин О.А., Катмин В.Н., Старцев Ю.В. Техникотактическое мастерство борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., - С. 27-28.
21. Завьялов Д.А. Спортивная борьба: Пособие для абитуриентов. - Красноярск, 2010. - 15 с.
22. Иванков И.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. - М.: Физическая культура и спорт, 2008. - 303 с.
23. Ивлев В.Г., Петрунев А.А., Акопян А.О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2009. - С. 78-81.
24. Каргин Н.Н. Совершенствование спортивного мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2011. - С. 45-47.
25. Каргин Н.Н. Техничко-тактическая подготовка // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. - С. 7-10.
26. Кливенко В.М., Преображенский И.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов - М., Физическая культура и спорт, 2012 - 55 С.

27. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. - С. 43-44.
28. Колесов А.И., Новиков А. А. Борцовское содружество. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. - 97 С.
29. Кровоусас Р.П. Особенности технико-тактического мастерства юных борцов // Спортивная борьба. Ежегодник - М., 2008. С- 29-30.
30. Купцов А.П. Овладение техникой // Спортивная борьба: Ежегодник - М. 2011. С 45-46.
31. Купрешвили О.М. Систематика изучения бросков подворотом и прогибом // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2009. - С. 69-70.
32. Ленц А.Н. Совершенствование техники // Спортивная борьба: Ежегодник-М. 2009. С 31-33.
33. Максимов В.М., Никуличев В.А. Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов высших разрядов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2008.-С. 13- 14.
34. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск. Изд-во КПКУ, 2012. - 213 с.
35. Миндиашвили Д.Г., Гусев В. Л. Техника борьбы в стойке. - Красноярск, 2010.
36. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса: Учебное пособие. - Красноярск: КПКУ, 2013.- 104 с.
37. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия вольной борьбы. - Красноярск: ИСЭ КПКУ, 2010. - 236 с.
38. Новиков А.А., Чумаков Е.М., Огопов В.Г. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. - С. 32-34.
39. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебнотренировочного процесса в классической борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2012. - С. 70-72.
40. Олейник В.Г. Техника борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2008. - С.15-17.
41. Олейник В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. - С. 21-24.
42. Партнерская борьба с методикой преподавания: Учебная программа дисциплины/ сост. К.С. Лавриченко. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КПКУ им. В.П. Астафьева, 2009 - 24с.

43. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. - Пермь, 2007. - 200 с.
44. Пахомов А. С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. С. 53-59.
45. Петров В.А., Гагин Ю.А., Механика спортивных движений // Спортивная борьба: Ежегодник - М. 2010. С-61.
46. Платонов Р.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М.: Физическая культура и спорт. 2009. С-284.
47. Потратий Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля // Спортивная борьба: Ежегодник -М. 2007. С-48-51.
48. Преображенский С.А. Научись сам - научи другого. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2008. - С. 32-36.
49. Преображенский С.А. Вольная борьба. — М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 270 с.
50. Руковицин Б.Н. Совершенствование технических действий в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2011. - С. 38-41.
51. Тараканов Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2009. - С. 54-55.
52. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ ред. В.В. Гожин, О.Б. Малков. - М.: Физическая культура и спорт, 2008. - 168 с.
53. Толочек В.А., Дахновский В.С. Влияние тактической ситуации схватки на стиль борьбы дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., - С. 74-76.
54. Туманян Г.С. Спортивная борьба: методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 3 Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 2008. - 400 с.
55. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2010. - С. 64-68.
56. Шуминов В.М. Вольная борьба. - М.: Физическая культура и спорт, 2009 150 с.
57. Шумилин В.Я. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 233 с.
58. Шуминов В.М., Подливаев Б.А. Обучение и методика преподавания: Спортивная борьба. - М.: 2Просвещение», 2009. - С. 189-196.
59. Шуминов В.М. Вольная борьба. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.

60. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник, - М., 2008. - С. 20-23.
61. Юшков О.П., Сердюк В.П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 2008.- С. 33-35.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Контрольные нормативы контрольной группы до эксперимента

<u>Ф.И.О.</u>	<u>Сгибание/разгибание</u> <u>рук в висе на</u> <u>перекладине</u>	<u>Сгибание</u> <u>разгибание рук в</u> <u>упоре лежа</u>	<u>Перевороты</u> <u>за 10 сек.</u>	<u>Броски за</u> <u>10 сек.</u>	<u>Пры -</u> <u>жок в</u> <u>длину с</u> <u>места (см)</u>
Поторочин М.	7	15	2	3	140
Берг А.	10	20	2	2	135
Вишняков С.	8	16	3	2	130
Дроздов Д.	6	15	3	2	127
Симаков Е.	8	14	2	1	122
Михеев К.	5	13	1	3	129
Новиков П.	7	14	2	2	131
Пирогов М.	5	12	1	2	137
Черняк В.	6	14	2	2	145
Якушев А.	7	15	3	2	141

Из таблицы видно, что 5% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 48% - средний, 47 - низкий.

Таблица 2

Контрольные нормативы контрольной группы после эксперимента

<u>Ф.И.О</u>	<u>Сгибание/разгибание рук в вися на перекладине</u>	<u>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</u>	<u>Перевороты за 10 сек.</u>	<u>Броски за 10 сек.</u>	<u>Пры - жок в длину с места (см)</u>
Поторочин М.	7	17	3	3	140
Берг А.	12	23	3	2	133
Вишняков С.	8	19	3	2	132
Дроздов Д.	7	15	3	2	130
Симаков Е.	8	15	2	2	132
Михеев К.	6	15	2	3	131
Новиков П.	7	16	2	2	131
Пирогов М.	6	15	2	2	136
Черняк В.	8	15	2	2	142
Якушев А.	8	15	3	2	141

Уровень физической подготовки в контрольной группе увеличился, в среднем на 4%: 6% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 56% - средний, 38% - низкий.

Таблица 3

Контрольные нормативы экспериментальной группы до эксперимента

<u>Ф.И.О</u>	<u>Сгибание/разгибание рук в вися на перекладине</u>	<u>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</u>	<u>Перевороты за 10 сек.</u>	<u>Броски за 10 сек.</u>	<u>Пры - жок в длину с места (см)</u>
Похомов Р.	7	15	2	2	142
Брусничкин А.	8	16	2	2	129
Варламов И.	10	14	2	1	131
Граванов А.	7	13	1	2	130
Дедюк Е.	8	20	3	3	129
Ерохин М.	5	14	3	2	127
Жевнеров И.	4	13	2	2	145
Летвинский А.	5	12	1	1	137
Чашин Д.	6	15	2	2	135
Яравой С.	7	16	1	1	138

4% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 44% - средний, 52 - низкий.

Таблица 4

Контрольные нормативы экспериментальной группы послеэксперимента

<u>Ф.И.О.</u>	<u>Сгибание/разгибание рук в висе на перекладине</u>	<u>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</u>	<u>Перевороты за 10 сек.</u>	<u>Броски за 10 сек.</u>	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>
Похомов Р.	8	20	3	2	140
Брусничкин А.	9	19	2	2	141
Варламов И.	12	19	2	3	142
Граванов А.	<u>11</u>	22	2	3	135
Дедюк Е.	9	23	2	3	129
Ерохин М.	8	15	3	2	147
Жевнеров И.	7	16	3	2	130
Летвинский А.	6	16	3	2	128
Чащин Д.	7	14	2	2	138
Яравой С.	8	17	3	2	140

Уровень физической подготовки в контрольной группе увеличился, в среднем на 7%, на 3% больше чем в контрольной: 7% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 68%) - средний, 25%> - низкий.