

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
<<САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИСЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО>>

Кафедра
теоретических основ
физического воспитания

<<РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ
БОРЬБЕ У ДЕТЕЙ 13-15 ЛЕТ >>

ВЫПУСКНАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Глухова Игоря Геннадьевича

Научный руководитель

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Н.М. Царева

Заведующий кафедрой

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А Беспалова

Саратов 2017

Введение

Актуальность . Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать свои участки земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами - участниками и победителями Олимпийских соревнований Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Алкинад и др.).

Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры и проводились каждые четыре года без перерывов на протяжении 1170 лет. Все войны на время Олимпийских игр прекращались. Это называлось "священным перемирием". Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в 704 году до н.э. с 18 Олимпийских игр. Греческий атлет Тесеус создал первые правила по борьбе. Побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский - шестикратный чемпион Олимпийских игр. Появление борьбы на Руси относится к весьма далеким временам. Исторические летописи свидетельствуют о том, что борьба на Руси широко бытовала уже в X веке. В силу исторических условий русские вынуждены были вести частые войны с нападавшими иноземцами. Сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость, бесстрашие - неотъемлемые качества борьбы. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне решался поединком двух воинов - борцов. Так в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993 г.), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась

между печенежским великаном и русским крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина. Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. О борьбе сложено много пословиц, поговорок, былин. Особенно характерна пословица "Без борца нет венца", показывающая, что в давние времена у наших предков всякое гулянье, игры, народное собрание кончались обычно любимой всеми уважаемой молодецкой забавой.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и связана с именами деятелей любительского спорта Краевским Владиславом Францевичем и Пытлясинским Владиславом Алексеевичем. Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г.Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. Но звание чемпиона России присуждено не было, так как схватка между и А.Шмелингом и Г. Гаккеншмидтом закончилась вничью.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовало 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой – полпоражения.

За всю историю выступлений на чемпионатах мира советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе с 1904 по 1999 годы завоевали 154 золотых, 56 серебряных и 34 бронзовых медалей. На втором месте - сборная Венгрии - 24 золотые, 30 серебряных, 22 бронзовые; на третьем - сборная Финляндии - 21 золотая, 18 серебряных, 23 бронзовых медалей. Выдающийся борец современности Александр Карелин на чемпионатах мира завоевал 9 золотых медалей. Пятикратными чемпионами мира стали Валерий Резанцев, Николай Балбошин, Гоги Когуашвили, Виктор Игуменов.

Цель настоящего исследования - изучение вопроса развития физических качеств у юных борцов (выносливости, быстроты и силы).

Цель работы определила **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по развитию физических качеств у юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

2. Установить и изучить физические качества (выносливость, быстрота и сила) у юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в различные периоды.

3. Сравнить и проанализировать полученные данные по изучению физических качеств у юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в различные периоды и сделать выводы.

Объект исследования – Мальчики, занимающиеся в секции по греко-римской борьбе в возрасте 13-15 лет.

Предмет исследования – процесс исследования развития физических качеств в греко-римской борьбе.

Гипотеза исследования - предполагается, что применение различных методик, таких как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на тренировках могут качественно повысить уровень определенных физических качеств юных борцов.

Методы исследования – в работе были использованы такие методы исследования как:

1. Анализ литературных источников.

2. Метод педагогического наблюдения - основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса без вмешательства в процесс.

3. Математико-статистические методы.

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) с использованием формул (1,2,3):

$$(1) M = \sum a / n$$

$$(2) m = (X_{max} - X_{min}) / k$$

$$(3) t = M1 - M2 / \sqrt{m1^2 + m2^2}$$

Из величин M и m определялся показатель существенности разницы по t – критерию Стьюдента (3), то есть число, показывающее во сколько раз разность между средними арифметическими больше значения корня квадратного из суммы квадратов средних ошибок.

Краткое содержание работы

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли. Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

Методы развития выносливости у борцов.

Выносливость является наиболее важным фактором, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов различных стилей. Условия соревновательной деятельности всегда предъявляли высокие требования к выносливости борца. Квалифицированный спортсмен должен быть в состоянии провести схватку и весь турнир с достаточной активностью, сохранить устойчивость технико-тактических качеств, при возрастающем утомлении, которое можно рассматривать как очень сильный «сбивающий» фактор. Поэтому в подготовке борцов имеет значение и продолжительность схватки, которая раньше длилась 20 минут. Одержат победу в таком длительном поединке мог борец с высоким уровнем развития выносливости.

Развивая общую выносливость, преследует две основные задачи:

1-Создание условий для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам.

2-Возможность переноса выносливости в условия соревновательной деятельности.

Как отмечалось ранее, основой методики совершенствования общей выносливости является аэробная направленность. Для повышения аэробных возможностей Л.П. Матвеев, 1975, рекомендует использовать следующие методы:

1-Равномерный метод - применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 минут) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд/мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3-5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легко устранимый кислородный долг. Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между функциональными системами организма. Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах используется как средство увеличения объема и снижения интенсивной нагрузки.

2-Переменный метод - применяют для воспитания общей и специальной выносливости, который характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью, то есть, в промежутках между периодами интенсивной работы происходит выполнение упражнения с меньшей интенсивностью. Отдых, таким

образом, заключается в снижении темпа и нагрузки. Но паузы в чистом виде нет.

3-Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсмена, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности, и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы. В качестве упражнений - бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием (спурты в определенные периоды схваток). Переменный метод применяют в конце подготовительного периода, как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде, как средство воспитания специальной выносливости

Для развития специальной выносливости Э.В. Агафонов рекомендует:

Метод увеличения интенсивности упражнений и схваток, предполагает при неизменном количестве времени, отводимого на выполнения упражнения или схватки, увеличение их интенсивности. Причем, интенсивность увеличивается за счет либо увеличения темпа, либо увеличения нагрузки (например, проведение схваток с более сильным соперником);

Метод увеличения времени, предполагает постепенное увеличение в ряде занятий времени выполнения упражнений или схваток, а также времени самого занятия. Повышение времени идет до определенных величин. Необходимо выработать способность бороться в течение 9 минут схватки и в день 5-6 схваток;

Интервальный метод, предполагает увеличение выносливости за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. На первых занятиях упражнения или схватки проводятся в виде коротких по времени, но высоких по интенсивности с длительными промежутками отдыха. На последующих занятиях промежутки отдыха сокращаются до тех пор, пока в них не отпадет необходимость. Таким же методом происходит сокращение времени между занятиями, т.е. увеличение их количества в неделю.

Силовая подготовка борца

Сила — одно из главных двигательных качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылка сохранения здоровья и показа хороших

результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам. В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев [7]. Как свидетельствуют научные данные, на величину развиваемой мышечной силы влияет ряд факторов. Главные из них — координация деятельности различных групп мышц и состояние самих мышц (Н. В. Зимкин, А. В. Коробков и Я. Б. Лехтман, 1953). Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, нервная система приобретает способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих необходимый двигательный акт при совершении значительных или максимальных усилий. В то же время приобретает способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц, противодействующих данному движению спортсмена. В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы.

Воспитание ловкости у спортсменов в греко-римской борьбе.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Методика воспитания ловкости

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Из общеразвивающих упражнений наиболее эффективными следует считать упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжного спорта. Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости,

наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме [11].

После того как борцы в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки. Ловкость борца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

Развитие быстроты в греко-римской борьбе.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, (или темп), движения. Комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца. Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Воспитание быстроты двигательной реакции

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения [14].

Простая реакция проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у борцов средней квалификации составляет 220–260 м/сек. Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Воспитание быстроты сложной реакции

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории). С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными, используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.). Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций. Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, до-жим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой. Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Комплекс упражнений включенных в экспериментальную методику.

Длительное выполнение разработанных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс)
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме).
3. Спортивная ходьба.
4. Прыжки со скакалкой 10-15 с.
5. Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.
6. Эстафеты, переноска партнера, бегом.
7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость, 30 раз.
8. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Данные упражнения на развитие выносливости нужно выполнять с умеренной интенсивностью и длительностью.

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с отягощением и собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанги, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивление с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.) передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

6. Сжимание пальцами резиновых мячей или резиновых жгутов.

7. Накручивание на палку веревки с висящей на ней гирей.

8. Приседание на двух ногах и на одной ноге.

9. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без их помощи.

10. Упражнения на кольцах: подтягивая и выжимы.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м.)

2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Быстрый бег по уклон (до 15 градусов) с установкой на 30 метров.

5. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.

6. Спортивные игры.

7. Упражнения с облегченными снарядами (гири, гантели, мяч и т.п.) или с посторонней помощью (бег под уклон, помощь тренера при выполнении упражнений и т.п.)

Упражнения на развитие быстроты нужно выполнять с максимальной скоростью.

Заключение

Физическая подготовка нужна для достижения высоких и стабильных результатов в спорте первостепенное значение играет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание развитию физических качеств борцов, так как без достаточного развития выносливости, быстроты и силы нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

Тренировочные занятия для развития физических качеств можно проводить в спортивном зале на стадионе, на спортивных площадках, в лесу, в парке, во дворе, дома и других доступных местах. Наиболее распространенными методами развития физических качеств являются: 1) Метод повторных усилий; 2) метод максимальных усилий; 3) метод динамических усилий; 4) метод статических усилий; 5) метод скоростно-силовых напряжений; 6) метод скоростно-силовых движений; 7) метод комбинированных воздействий; 8) метод “до отказа”

По результатам эксперимента было выявлено что спортсмены борцы греко-римского стиля из экспериментальной группы в которую были включены специальные упражнения на развитие физических качеств, в конце эксперимента показали достаточно хороший уровень физической подготовленности и сдали зачетные нормативы на оценку хорошо и отлично.

Тем самым улучшив свои показатели, которые были в начале эксперимента, где оценки ребят за зачетные нормативы составляли только лишь хорошо и удовлетворительно.

Разработанная методика развития физических качеств у борцов, была внедрена в учебно-тренировочный процесс и благодаря специально добавленным упражнениям, было замечено улучшение в развитие выносливости, быстроты и силы у юных борцов.

Выводы

В заключение можно выделить выводы по проведенной работе:

1) В процессе написания дипломной работы было проанализировано 35 литературных источника, посвященных развитию основных физических качеств: выносливости, быстроты и силы.

2) Установлено, что имеются достоверно значимые различия при сравнение физического качества на **выносливость** в наблюдаемой группе, соответственно $3,195 \pm 0,124209$ до эксперимента и $2,961 \pm 0,287149$ в конце эксперимента. При этом t соответствует 2,10, а $p < 0,05$.

3) Так же изучено физическое качество **быстрота** в показателях которого так же имеются достоверно значимые различия: до эксперимента данный показатель соответствовал 6,01 а в конце 5,63. Что t говорит о адекватности подобранной экспериментальной методики. В данном случае t соответствует 2,10, а $p < 0,05$.

4) Так же помимо **выносливости** и **быстроты**, было изучено и проанализировано еще одно физическое качество- **сила**. По данному физическому качеству выявить достоверность различий в количестве подтягиваний, но все же отмечается некоторое улучшение: в начале года среднее значение по нормативам было 12,9 а в конце года -14,4 количество раз подтягиваний. Все это объяснимо тем, что данные показатели еще до начала эксперимента уже были достаточно хорошими и шли на оценку хорошо и отлично.

5) При сравнении выше описанных физических показателей до и после эксперимента можно сделать вывод: что методика тренировочного процесса была подобрана адекватно.