

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ДИНАМИКА СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ У БОРЦОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)»,
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Курбанбаева Икрамбека

Научный руководитель

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,

доцент _____ А.В. Викулов

(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,

доцент _____ А.В. Викулов

(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Борьба является одним из наиболее популярных видов спорта в мире. Различные разновидности борьбы привлекательны для подростков и молодежи. В процессе занятий борьбой совершенствуется не только специфическая техника этого вида спорта. У борцов наиболее пропорционально развиваются все мышечные группы, совершенствуется ловкость, сила, быстрота, выносливость. Положительное влияние занятия борьбой оказывают и на функциональные системы организма, повышая общую физическую работоспособность и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Борьба способствует совершенствованию морально-волевых качеств, развивая волю, целеустремленность, смелость, решительность.

В.Ф.Бойко, В.М.Зациорский, В.М.Игуменов и другие исследователи отмечали, что одной из важнейших сторон подготовки борцов является физическая подготовка и прогресс в спорте во многом связан с хорошей базовой физической подготовкой, без которой не возможно в достаточной степени овладеть технико-тактическим мастерством. Важным аспектом в тренировочном процессе спортсменов является оптимальное сочетание средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, стажа тренировки и уровня подготовленности. Вопросам построения тренировочного процесса борцов на разных этапах подготовки посвящены труды, В.В.Извекова, Р.А.Пилюяна, Б.И.Тараканова и др.

Достаточно подробно рассматриваются в методической литературе вопросы построения учебно-тренировочного процесса юных борцов. Этим вопросам посвящены труды Т.В.Волкова, В.А.Воробьева, М.В.Прохорова, Г.С.Туманяна и др. Анализу подвергаются также различные подходы в подготовке борцов, что нашло свое отражение в работах В.А.Аикина, Ю.В.Верхошанского, В.А.Воробьева, В.В.Зебзеева, Б.И.Тараканова и др. Важность вопроса физической подготовки борцов отмечается в трудах В.Ф.Бойко, В.М.Зациорского, Д.Г.Миндиашвили, Ю.А.Шахмурадова.

Эффективность учебно-тренировочного процесса борцов во многом определяется правильностью выбора средств тренировки и методикой их применения в соответствии с уровнем подготовленности, этапом подготовки, степенью готовности спортсменов к предлагаемым нагрузкам. Модель тренировки, неадекватная возможностям организма спортсменов может привести к переутомлению, травмам и заболеваниям, что негативно отразится на здоровье и спортивных перспективах занимающихся. В связи с изложенным, становится ясным тот факт, что уровень физических кондиций борца во многом определяет эффективность овладения в дальнейшем системой технических элементов борьбы и тактикой её ведения.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс борцов.

Предмет исследования – динамика средств общей и специальной физической подготовки борцов в годичном цикле подготовки.

Цель работы – показать оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки и влияние тренировочного процесса на физические качества спортсменов.

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации тренировочного процесса борцов.
2. Подобрать тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности борцов.
3. Определить динамику средств общей и специальной подготовки борцов греко-римского стиля в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки.
4. Показать влияние занятий борьбой на физические качества спортсменов.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования:**

- изучение педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;

- анализ, сопоставление, обобщение, систематизация;

- педагогический эксперимент;

- педагогическое тестирование;

- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, содержащего 29 наименований. Текстовый материал работы иллюстрирован 13 таблицами.

В первой главе **«Тренировка борцов»** показана организация тренировочного процесса борцов, периоды годичного макроцикла и основные задачи подготовки. Подготовку юных спортсменов необходимо рассматривать как многолетний и целенаправленный педагогический процесс, в процессе которого должны использоваться разнообразные формы организации тренировочного процесса, обеспечивающие всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена. Отмечено, что структура организации многолетней подготовки спортсменов включает несколько организационных блоков:

- систему отбора и спортивной ориентации;

- систему тренировки спортсменов;

- систему соревнований;

- систему факторов, дополняющих систему тренировок и систему соревнований.

При планировании нагрузок необходимо руководствоваться принципом возрастной адекватности предлагаемых нагрузок. По мере повышения адаптированности к выполняемым нагрузкам они должны постепенно расти. Воздействия, к которым организм спортсмена уже привык, являются слабыми и не дают должный тренировочный эффект. В то же время большие нагрузки могут привести к исчерпанию адаптационных возможностей и переутомлению спортсмена. Этот процесс должен быть

сбалансированным и основным критерием такой адаптации является реакция организма на выполняемую тренировочную работу.

В.Ф.Бойко, В.М.Зациорский считают, что физическая подготовка является основой спортивной тренировки в борьбе. Без достаточно развитых силовых, координационных и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности. С мнением этих авторов согласен и Г.С.Туманян, утверждающий, что хорошая физическая подготовка является основой для совершенствования технической и тактической подготовок и ей нужно уделять особое внимание на всех этапах становления спортивного мастерства.

Физическая подготовка борца состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). ОФП обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. СФП базируется на ОФП и направлена на развитие специфических качеств, определяющих уровень достижения высоких спортивных результатов в спортивной борьбе.

Уровень физической подготовленности имеет важное значение для освоения техники борьбы и достижения высоких спортивных результатов. Для борца важны и сила, и ловкость, и выносливость, поэтому трудно выделить какое-либо физическое качество, являющееся для спортсмена наиболее важным. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать все физические качества борца для того, чтобы создать необходимую функциональную базу, позволяющую надежно овладеть комплексом технических приемов и тактикой борьбы.

Для решения задач физической подготовки борцов в учебно-тренировочном процессе используется комплекс средств тренировки, которые объединяют в три группы упражнений: общеразвивающие; специальные; соревновательные.

Группу общеразвивающих упражнений составляют строевые,

гимнастические, акробатические и упражнения из других видов спорта. Специальные упражнения делятся на две группы – специально подготовительные и кондиционные. Эта группа упражнений в большей степени, чем общеразвивающие, приближена к условиям реального борцовского поединка. К соревновательным упражнениям относятся различные виды схваток (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные).

Во второй главе **«Программа годичного цикла подготовки борцов на этапе начальной подготовки»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Исследование проводили на базе МБУ ДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» г. Балашова Саратовской области с сентября 2023 г. по май 2024 г. В исследовании принимали участие 8 учеников 6 и 7-х классов в возрасте 12-13 лет, занимающиеся в греко-римской борьбе под руководством преподавателя школы Ханмагомедова С.С.

Для определения физической подготовленности составили комплекс тестовых упражнений, включающий: бег на 30 м (с); челночный бег 4х9 м (с); прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во); поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (к-во); «мостик».

В течение всего этапа начальной подготовки решается задача совершенствования общей физической подготовленности. На этот вид подготовки мы планировали до 30-40% времени тренировки (Таблица 1). Почти наполовину меньше мы уделяли время для воспитания тех физических качеств, которые являются наиболее важными для борцов греко-римского стиля. На овладение техникой выполнения элементов греко-римской борьбы и тактикой ведения спортивной поединков мы запланировали до 25-42%

тренировочного времени. Важными разделами учебно-тренировочного процесса являются теоретическая и психологическая подготовки, восстановительные мероприятия и соревнования. Суммарно на все эти разделы учебного плана нами планировалось от 13 до 17% времени.

Таблица 1 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе борцов второго года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 2-й год
1.	Общая физическая подготовка (%)	32–41
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	25-42
4.	Психологическая подготовка (%)	3–4
5.	Теоретическая подготовка (%)	3-4
6	Восстановительные мероприятия	6-7
7	Участие в соревнованиях	1-2
Всего, %		100

Для решения задач общей физической подготовки составили комплексы физических упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В группу средств специальной физической подготовки мы подобрали упражнения для развития специальной силы и выносливости, специальной быстроты и ловкости, и специальной гибкости.

Тренировочный процесс юных борцов осуществлялся с сентября 2023г. по май 2024 г. В неделю проводили по три тренировки длительностью два часа. За период экспериментального исследования было проведено 105 тренировок, на которые затратили 210 часов (Таблица 2).

Содержание тренировок было направлено на развитие общей и специальной физической подготовленности при преимущественном объеме тренировочной работы, отводимой на общую физическую подготовку. Продолжали освоение базовых приемов греко-римской борьбы. Соответственно, учебно-тренировочное занятие включало выполнение общеразвивающих и специальных физических упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование основных групп технических приемов.

Таблица 2 – Распределение учебных часов борцов второго года обучения на этапе начальной подготовки за период экспериментального исследования

№ п/п	Раздел подготовки	Месяц (номер в году)									Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	3	3	2	18
3	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Психологическая подготовка			0,5		0,5		0,5		0,5	2
5	Теоретическая подготовка		0,5		0,5		0,5		0,5		2
6	Восстановительные мероприятия		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4
7	Участие в соревнованиях							1		1	2
8	Количество тренировок	12	13	13	13	11	12	13	13	5	105
9	Количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	10	210

Тренировка имела следующую структуру:

1. Построение, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида.
2. Доведение целей и задач тренировки.
3. Разминочные упражнения, упражнения общей физической подготовки, подвижные игры.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Разучивание и/или отработка приемов греко-римской борьбы.
6. Завершающий этап (восстановление).
7. Рефлексия.

Выполнение борцами запланированной нами учебно-тренировочной работы дало положительные изменения в динамике физических качеств спортсменов. Анализ результатов заключительного тестирования показал изменения исходных данных тестовых упражнений, однако степень выраженности этих изменений была различна. Наиболее выраженный положительный эффект тренировка борцов оказала на силу мышц рук. Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа увеличилось на 27,1%, $P < 0,01$ (Таблица 3).

Менее выраженный положительный эффект тренировка борцов оказала на результаты упражнения, характеризующего силовую выносливость. В тесте с подниманием туловища из положения лежа за 60 секунд

среднегрупповой результат был улучшен на 9,1%, $P < 0,01$.

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования борцов

Этап	Тесты						
	Бег 30 м (с)	Челночный бег 4x9 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во)	Поднимание туловища за 60 с, (к-во)	«Мостик», (см)	
Исходный	5,4±0,2	10,5±0,4	167,1±5,3	19,2±2,1	38,5±2,1	29,8±2,8	
Заключительный	5,3±0,2	10,3±0,2	172,5±5,3	24,4±2,4	42,0±1,8	27,8±1,6	
Различия	абсолют.	0,1	0,2	5,4	5,2	3,5	2,0
	%	1,8	1,9	3,2	27,1	9,1	6,7
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	

Аналогичная динамика наблюдалась и в тесте, характеризующем скоростно-силовые способности борцов. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат исходного тестирования был улучшен на 3,2%, $P < 0,01$.

Достаточно выраженные положительные изменения произошли и в тесте, характеризующем специальную гибкость борцов. В тесте «мостик» среднегрупповой результат был улучшен на 6,7%, $P < 0,05$.

Наименее выраженный положительный эффект тренировка борцов оказала на результаты упражнений, характеризующих скоростные и координационные способности. В беге на 30 м среднегрупповой результат был улучшен на 1,8 %, $P < 0,05$. Среднегрупповой результат в челночном беге бы улучшен на 1,9%, $P < 0,05$.

В заключении обобщены результаты работы.

Тренировочная работа со спортсменами проводится в течение всего календарного года. Годовой цикл тренировочного процесса борцов греко-римского стиля подразделяется на три периода – подготовительный, основной и соревновательный, при этом в работе с детьми на этапе начальной подготовки целесообразно предусмотреть игровые комплексы и большее количество занятий, способствующих разносторонней физической подготовленности. Направленность тренировок этого этапа должна

обеспечить укрепление здоровья, воспитание специфических качеств (физических и психических), определяющих успешность в единоборствах, обучение основам техники борьбы, формирование мотивации и устойчивого интереса к дальнейшим учебно-тренировочным занятиям. Средствами физической подготовки борцов являются общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения. Эти группы упражнений должны способствовать воспитанию силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Для определения физической подготовленности борцов может использоваться комплекс тестовых упражнений, включающий:

- бег на 30 м (с) – для оценки быстроты;
- челночный бег 4х9 м (с) – для оценки скоростных и координационных способностей;
- прыжок в длину с места (см) – для определения скоростно-силовых способностей;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во) – как показатель силы разгибателей мышц рук;
- поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (к-во) – для оценки силовой выносливости мышц передней части туловища;
- «мостик» – как показатель специальной гибкости борца.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и учебно-тренировочная работа, направленная на разностороннюю общую и специальную физическую подготовку и овладение основами техники греко-римской борьбы. Длительность макроцикла в нашем случае была ограничена девятью месяцами, а сам макроцикл тренировки был разделен на два периода – общеподготовительный (сентябрь – январь) и базовый (февраль – май). В общеподготовительном периоде целесообразно больше внимания уделять общей физической подготовке, а в базовом можно несколько увеличить объем нагрузки специальной физической подготовки. Тренировочные мезоциклы могут включать 3 – 4 недельных микроцикла, но

в любом случае, последний микроцикл в мезоцикле должен быть разгрузочным с меньшим объемом и интенсивностью нагрузки, чем предыдущие.

Занятия борьбой оказали положительное влияние на физические качества борцов. Наиболее выраженный положительный эффект учебно-тренировочная работа оказала на силу мышц рук. Среднегрупповой результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа увеличился на 27,1% ($P < 0,01$). На 9,1% ($P < 0,01$) улучшился результат в поднимании туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, что свидетельствует о повышении силовой выносливости. Скоростно-силовые способности борцов, по результатам прыжка в длину с места, были улучшены на 3,2% ($P < 0,01$). Специальная гибкость борца повысилась, в среднем, на 6,7% ($P < 0,05$). Наименее выраженные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростные способности борцов. В беге на 30 м среднегрупповое улучшение составило 1,8% ($P < 0,05$), а в челночном беге 4x9м – 1,9% ($P < 0,05$).

Таким образом, занятия греко-римской борьбой позволяют улучшить физические качества спортсменов. При этом наибольший эффект отмечается в динамике силовых способностей, а наименее тренируемыми оказались скоростные способности.