

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Особенности воспитания физических качеств у единоборцев на
этапе начальной специализации»

Обучающийся

И. Садикулов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к. пед. н., доцент В. М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу И. Садикулова

по теме: «Особенности воспитания физических качеств у единоборцев на этапе начальной специализации»

Спортивные единоборства являются на сегодняшний день популярным, трансформирующимся, совершенствующимся видом спорта. Российская школа спортивных единоборств занимает лидирующую позицию на мировой арене. Подготовка молодого спортивного резерва, достойной смены нашим титулованным олимпийцам и чемпионам – проблема, которую необходимо решать в сжатые сроки. Задача отечественных спортивных школ единоборств дисциплины греко-римская борьба направить талант ребёнка на совершенствование и повести его по пути профессионального роста, важным этапом на котором выступает воспитание физических качеств и дальнейшее их развитие, соответствующее уровню профессионала в данном виде спорта.

Рациональное применение средств развития физических качеств направленного действия с учетом возрастных особенностей и методов спортивной подготовки, приведёт к лучшим спортивным результатам, позволит сохранить необходимый потенциал и ресурс здоровья в многолетней подготовке у борцов греко-римского стиля. Рассмотрению этой актуальной проблемы посвящена бакалаврская работа.

Цель исследования: улучшение физических качеств у юных единоборцев на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

- выявить уровень развития физических качеств у юных борцов греко-римского стиля до начала педагогического эксперимента;
- разработать и проверить эффективность комплексов упражнений и их влияние на улучшение физических качеств, как основы физической подготовки юных единоборцев греко-римского стиля.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования	7
1.1 Специфика единоборства как вида спорта.....	7
1.2 Характеристика физических качеств и особенности их воспитания согласно возрастному развитию детей	15
Глава 2 Методы и организация исследования	24
2.1 Методы исследования	24
2.2 Организация исследования	29
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	31
3.1 Обоснование применения комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств у юных единоборцев.....	31
3.2 Анализ результатов педагогического исследования.....	37
Заключение	43
Список используемой литературы и используемых источников.....	45

Введение

Актуальность исследования. В наши дни успех в большом спорте достигают спортсмены, обладающие высокими физическими, техническими, тактическими, морально-психологическими показателями. Олимпийский вид спорта греко-римская борьба относится к сложнейшим видам европейского единоборства и требует от спортсменов развития всех физических качеств в равной степени. В нашей стране много одарённой молодёжи, готовой пополнить ряды борцов. Задача российских тренеров на этапе начальной специализации в этом виде спорта в свете глобальной конкуренции на международной спортивной арене приложить максимум усилий в высококачественной подготовке достойного спортивного резерва, в обеспечении хорошей физической подготовленности юных борцов, которая базируется на успешном воспитании физических качеств, чтобы и впредь Россия сохраняла лидирующие позиции на мировом спортивном поприще, пополняя спортивную копилку новыми рекордами в единоборствах.

Взросшая планка спортивных достижений начинающих спортсменов в греко-римской борьбе ориентирует тренерский состав на поиск новых эффективных средств, отвечающих запросам времени, технологически целесообразных форм организации тренировочного процесса.

Теоретическую базу исследования составили:

- фундаментальные труды по теории и методике физического воспитания и физической культуры, спорта Б.А. Ашмарина [2], А.А. Гужаловского [4], В.С. Кузнецова, Ж.К. Холодова [8], Ю.Ф. Курамшина [10], Л.П. Матвеева [12], В.П. Филина, Н.А. Фомина [23];
- исследования специалистами основ современной подготовки спортсменов, методики воспитания физических качеств В.М. Зациорского [5], В.Б. Иссурина, В.И. Ляха [6], В.Г. Никитушкина [14], Н.Г. Озолина [16], В.Н. Платонова [18],

Д.Г. Сидорова [21];

- работы практиков по организации учебно-тренировочного процесса В.Ф. Бойко, Г.В. Данько [3], А.В. Кокурина, А.А. Щанкина [7], Г.Ш. Купрашвили [9], А.Г. Семенова, М.В. Прохорова [20], С.В. Степанова, Е.В. Головихина [22], Ю.А. Шахмурадова [25], Ю.А. Шулика [26].

Объект исследования: процесс воспитания физических качеств у детей в рамках занятий греко-римской борьбой на этапе начальной специализации.

Предмет исследования: комплексы упражнений, направленные на улучшение физических качеств у юных единоборцев.

Цель исследования: улучшение физических качеств у юных единоборцев на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

- выявить уровень развития физических качеств у юных борцов греко-римского стиля до начала педагогического эксперимента;
- разработать и проверить эффективность комплексов упражнений и их влияние на улучшение физических качеств, как основы физической подготовки юных единоборцев греко-римского стиля.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение в учебно-тренировочный процесс юных единоборцев физических средств направленного действия станет эффективным катализатором достижения положительных результатов в воспитании физических качеств спортсменов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Экспериментальная база исследования: спортивный клуб г. Тольятти ООО «Школа спортивной борьбы».

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что данные, обретенные в ходе исследования, позволили аргументировать ценность упражнений для воспитания физических качеств у единоборцев, примененных в процессе занятий борьбой.

Новизна работы: расширены подходы к изучению вопроса воспитания физических качеств у единоборцев, обоснована эффективность применения комплекса упражнений, влияющего на уровень развития физических качеств юных единоборцев, их физической подготовленности.

Практическая значимость: упражнения направленного действия позволяют достичь положительных результатов в воспитании физических качеств у юных единоборцев, что является хорошей возможностью предложить специалистам использовать материалы исследования в учебно-тренировочном процессе групп начальной специализации юных борцов.

Структура бакалаврской работы охватывает введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Объем работы составляет 47 страниц, включает таблицы и рисунки.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Специфика единоборства как вида спорта

Мировую популярность в наши дни приобрели дисциплины спортивной борьбы. Российские спортсмены неоднократно завоевывали призовые места на Олимпийских играх. Выдающихся успехов достигли наши спортсмены на международной арене в самбо, дзюдо, вольной и греко-римской борьбе.

Единоборство – это контактный вид спорта, в котором состязаются один на один с конечной целью победить соперника [13], [26]. Существует много видов единоборств – это карате, вольная борьба, грепплинг, бокс, дзюдо, самбо, кик-боксинг и так далее. В каждом виде есть свои правила и ограничения. В каждом виде спорта уделяется особое внимание тому или иному виду воздействия – это броски, захваты, болевые приёмы, удары, толчки, удушения и т. п.

Специалисты, исходя из анализа исторических корней борьбы полагают, что она зародилась в период первобытно-общинного строя и до наших времён прошла свой путь развития, достигнув зрелости в соответствии с эпохой государства, в котором обрела популярность. Спортивная борьба культивировалась в Древнем Египте, она динамично развивалась в Греции, Риме, позже в Италии, Франции, шагнув в Европу, где произошло формирование современной классической борьбы [20], [26].

Америка познакомилась со спортивной борьбой в середине XIX века и привнесла в неё новое направление, где она стала именоваться вольноамериканской в связи с введением новых приёмов. Следует отметить, что в зависимости от страны, в которой начинала жить, развиваться и культивироваться спортивная борьба, в её технику вносились новые приемы, которые перенимались из национальных видов борьбы той страны [26].

Борьба, получив мировую популярность в 1944 году стала активно осваиваться в СССР как вольная борьба. Первый чемпионат СССР по вольной

борьбе состоялся в 1945 году [20], [25], [26]. Первый Чемпионат по классической борьбе проходил в Киеве в 1924 году. Российская история греко-римской борьбы связана с именем профессионального русского борца, не знавшего поражений, побеждавшего сильнейших борцов всех континентов, заслуженного мастера спорта СССР И.М. Поддубным.

По замечанию Ю.А. Шахмурадова, «Спортивная борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо и другие виды) близка духу россиян, поскольку развитие этой группы единоборств корнями уходит в историю родоплеменных отношений народов, населявших бескрайние просторы нашей страны, и базируется на национальных видах борьбы. Эта историческая преемственность стала фундаментом, на котором выросли успехи российских борцов на международной арене» [25].

Размышляя о поединке, В.И. Резанов пишет: «...смысловой основой поединка служит не грубый натиск физической силы, а искусство владеть своим телом, соизмерять усилия в зависимости от ситуации и направлять их в нужное русло. Такое искусство необходимо не только в спортивной, но и в трудовой деятельности; оно оказывает гармоническое влияние на развитие интеллекта и физических возможностей человека» [19].

В настоящее время школы спортивных единоборств у нас по большей части сосредоточены в Северо – Кавказском регионе и среди них есть соответствующие уровню мирового стандарта по подготовке борцов, возвращению спортсменов мирового класса. В этих школах воспитываются российские звёзды боевых искусств в комфортной среде, регулярные тренировки происходят в игровом варианте, учитывая малый возраст детей, прививается интерес, любовь к единоборствам, постепенно формируя мышление, философию борца.

Выделяют виды единоборств:

- ударные: правилами данного вида разрешается наносить удары различными частями тела. К этой группе единоборств относятся каратэ, бокс, тайский бокс, тхэквондо, кикбоксинг;

- борцовские: предполагают атакующие действия, заключающиеся в подсечках, бросках, захватах, болевых приемах, запрет на нанесение ударов. Данный вид единоборств составляют вольная борьба, грэпплинг, греко-римская борьба, самбо, сумо;
- смешанные: характеризуются комбинированием борцовских ударов и техник. К смешанным единоборствам относят смешанные боевые искусства, армейский рукопашный бой, рукопашный бой, русский (универсальный) бой;
- восточные единоборства: в данном виде большое внимание уделяется духовному развитию, гармонии с окружающим миром, пониманию, что только путем тренировок души можно прийти к единству духа и тела. К восточным единоборствам относят айкидо, ушу, джиу-джитсу, кунг-фу [20], [26].

Борцовское единоборство – греко-римская борьба считается европейским типом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр в 1896 года. В поединке борец греко-римского стиля, не используя приёмы ногами: подсечки, подножки, зацепы должен положить противника на лопатки, выведя его из равновесия. Мастерством считается освоение мощных рывков, которые совершаются верхней частью тела [20], [22], [25], [26]. Имена титулованных звёзд греко-римского стиля записаны в историю этого вида спорта, среди них Валерий Рязанцев – двукратный олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира, Александр Колчинский – двукратный олимпийский чемпион, Роман Власов – двукратный олимпийский чемпион. Продолжая перечень именитых спортсменов следует вспомнить Николая Балбошина – олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира, дополнили копилку наград нашей страны и принесли ей славу Михаил Мамияшвили и Колесов Анатолий – олимпийские чемпионы и трёхкратные чемпионы мира. Олимпийский успех позднее повторён Алексеем Шумаковым, Назиром Манкиевым, Асланбеком Хуштовым, Назиром Манкиевым, Давитом Чакветадзе, Мусой Евлоевым.

В истории мировой борьбы самым титулованным классиком, единственным обладателем трёх олимпийских золотых медалей и одной серебряной, девяти титулов чемпиона мира и двенадцати чемпиона Европы остаётся Александр Карелин – В. Кузнецов о нём писал: «Со стороны видны только победы... Не только в греко-римской борьбе - ни в одном другом из единоборств никто еще не достигал тех вершин, что покорились нашему богатырю» [8]. Тринадцать с лишним лет А. Карелин в своей спортивной карьере не знал поражений. В историю греко-римской борьбы вошёл приём Карелина, используемый в лёгких весовых категориях, получивший название «подъём Карелина» – перевёрнутый подъём из положения стоя и соперника обрушивают спиной вперёд на ковёр. А. Карелин, будучи супертяжеловесом, единственный в мире в данной дисциплине успешно выполнял этот прием. Жёсткий тренировочный режим, самоотдача спортивному делу, упорство – параметры, отделяющие профессионального спортсмена от любителя. Достичь высокого профессионального уровня в единоборстве при отсутствии названных параметров невозможно.

В настоящее время специалистами проведены исследования по выявлению взаимосвязи комплектации спортсмена-борца с уровнем развития физических качеств, двигательного потенциала и возрастом достижения максимальных спортивных результатов и эта взаимосвязь подтвердилась [27].

В молодёжной среде интерес к единоборствам особенно активно проявился в конце 80-х годов и по сегодняшнее время он сохраняется. Учитывая интерес молодёжи к различным видам единоборства, они могут служить прекрасным инструментом физического воспитания подрастающего поколения, закаляя характер систематическими тренировками, развивая не только физически, интеллектуально, но и воспитывая выдержку, умение побеждать, анализировать свои действия, силу воли, веру в свои силы, уважение к сопернику [20], [22].

Занятия различными видами единоборств развивают человека не только физически, но и воспитывают многие качества характера – силу воли,

самодисциплину, выдержку, уважение к учителю и сопернику, веру в себя и свои силы, умение побеждать [13]. Регулярные силовые тренировки закаляют характер, а необходимость просчитывать наперёд движения соперника развивает интеллект. Борьбу можно отнести к интеллектуальному виду спорта, так как во время состязания нужно включать мозги, анализировать свои действия и предполагаемые действия соперника, быстро принимать выгодное решение во время схватки. Занятия единоборствами в любом возрасте положительно влияют на самооценку личности, человек чувствует себя более уверенно, надёжно. Овладеть навыками самообороны можно только занимаясь спортивными единоборствами в этом заключается отличие от других видов спорта данного вида [20], [22],

Занятия греко-римской борьбой приводят к росту мышечной массы в области корпуса, развитию мускулатуры и формированию красивого атлетического тела, развивают систему органов дыхания, приводят к экономичному расходованию энергетического потенциала, закаляют характер, развивают важные качества борца –быстроту мышления, ловкость, чувство равновесия, силу, выносливость, быстроту реакции, здоровое соперничество, быстроту анализа обстановки, учат мотивировать себя на достижение результатов [7], [20], [22].

А.В. Кокурин и А.А. Щанкин, уделяя большое внимание вопросу морфофункциональных свойств, формирования телосложения в процессе подготовки спортсмена в греко-римской борьбе, заявляют о определяющей роли факторов внутренней и внешней среды, активно воздействующих в течение многолетнего тренировочного цикла на становление борца. Авторы ценят и обосновывают важность индивидуального подхода в воспитании борца греко-римского стиля. При подготовке борца необходимо учитывать его сенситивные периоды развития, индивидуальные конституционные особенности с целью подбора целесообразных и результативных средств и методов обучения [7].

«Человек рождается в борьбе» – эти слова принадлежат Александру

Карелину. Спортивный гений современности этой цитатой подчёркивает, что человеку помогают стать личностью вырабатываемые в процессе тренировок и боёв различные черты характера. Среди отрицательных сторон греко-римской борьбы можно назвать большую нагрузку на мышцы, сухожилия, скелет, высокий процент травм.

Общая выносливость в греко-римской борьбе воспитывается посредством подвижных игр, различного бега. Сила и гибкость выступают в связке в греко-римской борьбе, представляя тесный тандем. Физическое качество силу в данном виде спорта развивают, используя разного рода отягощения, упражнения на брусьях, перекладине, работа с амортизаторами, жгутом. Гибкость борца воспитывается с использованием акробатических упражнений: забегание на мост, кувырки, стойка на руках. Немало тренировочного времени отводится проработке моста. Отработка приёмов ведётся на манекене и в паре с партнёром [17], [20], [22].

В данном виде единоборства из-за скоротечности схватки «борец должен быть способен концентрировать свое внимание, правильно распределять его и принимать решения на основе оценки действий противника для того чтобы своевременно реагировать на приемы соперника, предугадывать ситуацию на туше, чтобы сохранить инициативу за собой. Для развития этих качеств спортсмена проводят тренировки, включающие бег, акробатику, а также общефизических и специальных упражнений. Бег помогает улучшить выносливость и развивать быстроту реакции. Акробатика тренирует гибкость и координацию движений, что особенно важно для успешного выполнения приемов во время борьбы. Общефизические упражнения на развитие силы и выносливости, а специальные упражнения помогают улучшить технику и приемы борца. Одной из задач этого вида спорта является оптимальное развитие физической подготовленности спортсменов» [17].

В различных видах единоборств тренировочный процесс ориентирован на решение целого ряда задач как практического, так и теоретического

характера. Физическая подготовка, высокий уровень развития физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и силы в многолетнем цикле спортивной подготовки борца занимает ведущую позицию среди прочих видов подготовки. Аргументом такого суждения является практический опыт тренеров, констатирующих невозможность спортсмена переносить большие физические нагрузки, неизменно присутствующие на тренировках и соревнованиях, соответственно, проигрыш борца в поединках является следствием недостаточно хорошей физической подготовки.

В структуре многолетней спортивной подготовки единоборца важно учитывать специфику вида единоборства при организации учебно-тренировочного процесса, прибегая к приёму трансформации и новым технологиям в подготовке спортсмена, грамотно применяя средства, методы спортивной подготовки, в силу возможностей индивидуализировать процесс тренировки, работая в тесном контакте с каждым борцом, позитивно влиять на познавательную деятельность и мотивационную сферу молодых людей [17].

Алиев Р.М.-О. пишет: «Подготовку в единоборствах можно охарактеризовать как сугубо интегральную, подразумевающую использование множество различных средств и методов спортивной подготовки, развития различных физических качеств и разучивания технических приемов. Последовательное применение всего арсенала факторов спортивной подготовки в единоборствах служит целью развития и подготовки спортсменов, приводится к тому, чтобы спортсмен был способен противостоять как одному сопернику, так и нескольким разным противникам в процессе соревновательного поединка» [1].

«Методы в единоборствах, – считает Р.М.-О. Алиев, – используются в соответствии с основными задачами совершенствования спортсмена в технической подготовке. К ним относятся: метод усложнения внешней обстановки, выполнение упражнений при различных стояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий, метод облегчения условий выполнения технических действий, метод сопряженных

воздействий. Подобное описание процесса спортивной подготовки, по своей сути, является многофакторным процессом с применением различных средств и методов, направленных на развитие и совершенствование физических качеств единоборцев. Сложность организации тренировочного процесса может заключаться в необходимости установления правильного соотношения и последовательности в формировании, развитии и совершенствовании физических качеств единоборцев в индивидуальном порядке» [1].

Представим одну из позиций специалистов на построение взаимодействий тренера и борца, описанную Г.М. Купрашвили: «Взаимодействие тренера со спортсменом осуществляется при наличии информации о промежуточных состояниях спортсмена, особенностях его поведения в тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность тренировочного процесса. Тренер и спортсмен при необходимости корректируют тренировочную программу подготовки» [9]. Автором предлагается система управления спортивной подготовкой борца греко-римского стиля (рисунок 1).



Рисунок 1 –Модули управления спортивной подготовкой спортсмена

Г.Ш. Купрашвили выделяет основные шаги, предваряющие «управление тренировочным процессом:

- иметь информацию о текущем состоянии борца греко-римского стиля;

- сделать прогноз о конкретных параметрах состояния, при котором борец греко-римского стиля достигнет высокого спортивного результата в процессе соревновательного поединка;
- с учетом характеристик модельного состояния разработать тренировочную программу на различных этапах спортивной подготовки в греко-римской борьбе» [9].

1.2 Характеристика физических качеств и особенности их воспитания согласно возрастному развитию детей

Всестороннее развитие физических качеств, отдельных двигательных возможностей человека, которые подарены ему природой, то есть переданы генетически: выносливости, гибкости, силы, ловкости, быстроты, имеет большое значение для человека. По мнению В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова, гармоничное и всестороннее воспитание физических качеств – важная часть физического воспитания: «Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей» [24].

По мнению В.П. Филина, «для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и сочетание этих качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта» [23].

Тему физических качеств их воспитания в своих работах поднимали многие авторы, всесторонне рассматривая и как понятие и как процесс. В.М. Зациорский также обращался к этой теме: «Воспитанием же физических качеств мы называем педагогический процесс управления, воздействия на развитие с целью его изменения в нужном нам направлении». [5].

«...термином развитие обозначаются изменения, происходящие в организме; термином воспитание – действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали нашим желаниям». [5]

А.А. Гужаловский в своём определении физического воспитания указывает на особенность процесса. «Физическое воспитание, – пишет А.А. Гужаловский, – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека...Особенность физического воспитания состоит в том, что его функцией является преимущественно обучение движениям и развитие физических способностей занимающихся» [4].

На осмыслении понятия «физическое воспитание» останавливается в своих работах Л.П. Матвеев: «процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей» [12].

Физическая подготовленность спортсмена к профессиональному росту основывается на достижении им высокого уровня развития физических качеств, оказывающих опосредованное влияние на успешность тренировочного процесса и спортивные триумфы. Процесс воспитания физических качеств не прекращается на всех этапах многолетнего тренировочного цикла [6].

Свое понимание физических качеств раскрывает учёный В.Н. Платонов, автор свыше 500 публикаций: «Физические качества – качества, отражающие возможности человека в двигательной деятельности. Выделяют пять видов физических качеств – силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость» [18].

«Физические качества, – пишет Д.Г. Сидоров, – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и

реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере» [21].

Д.Г. Сидоров в своей работе приводит утверждение академика И.В. Рождественского: «Физические качества – это основные понятия, характеризующие уровень физической культуры. Развитие двигательных способностей зависит от двух причин: врожденных свойств человека, изменяющихся с возрастом, и обученности определенным двигательным действиям, которое также изменяется во времени. Выделяют пять физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость. Физические качества человека проявляются совместно в любом двигательном действии» [21].

Об оттенке обобщённости, присутствующем в определении физических качеств излагает В.Н. Платонов: «В реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности эти качества имеют множество относительно самостоятельных проявлений, обусловленных теми или иными способностями. Например, различают максимальную и скоростную силу, взрывную и стартовую силу; общую и специальную выносливость, силовую и скоростную выносливость, аэробную и анаэробную, локальную, глобальную, координационную и др. Поэтому каждое из двигательных качеств следует рассматривать как совокупность физических способностей с решающей ролью одного из компонентов – силового, скоростного, координационного, энергообеспечивающего и др. В таком случае физические качества человека можно представить в виде комплексов силовых, скоростных, координационных способностей, различных видов гибкости и выносливости, обеспечивающих тот или иной вид двигательной деятельности, под которой следует понимать произвольные движения и двигательные действия, объединенные в систему, ориентированную на решение конкретных двигательных задач» [18].

Зациорский В.М. пишет: «Физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей

человека. Понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);

2) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики» [5].

«Под физическими качествами, – пишет Б.А. Ашмарин, – понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость. Физические качества характеризуются общими и специальными компонентами. Общие присущи большинству физических качеств, а специальные обуславливают специфичность каждого из них. Общие компоненты выделяют по признакам механической работы, которая совершается при выполнении любого двигательного действия... К общим компонентам физических качеств относят также особенности проявления воли, смелости, организованности и др. Последние представляют собой психические свойства человека, которые повышают эффект реализации физиологических возможностей в изменяющихся условиях решения двигательных задач» [2].

Рассмотрению смыслового понимания развития и воспитания физических качеств уделяют внимание авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: «Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств» [24]

Процесс развития, стабилизации и совершенствования различных сторон физической подготовки человека, его гибкости, скорости, выносливости, координации, силы представляет собой воспитание физических качеств. На протяжении жизни человека, его роста, от периода младенчества до зрелости физические качества изменяются, эта трансформация связана с развитием организма. Максимально быстрый темп набирают в своём развитии физические качества в фазах стабилизации форм и функций организма.

Способность организма спортсмена отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности лежит в основе модернизации физических качеств. Изменения, происходящие в организме в процессе преодоления тренировочных нагрузок и адаптация к ним, приводят к расширению физических возможностей человека [6].

А.А. Гужаловский рассматривает развитие физических качеств по этапам, усматривая конкретные закономерности, среди которых разновременность развития физических качеств, этапность, перенос в развитии способностей. С авторской точки зрения «этапность заключается в применении педагогического принципа постепенности воздействия, плавном нарастании тренировочной нагрузки, повышении трудности её выполнения, учитывая происходящие в организме ребёнка на этот период возрастные изменения предполагает усиление воздействий по мере приспособления органов и структур к предъявляемым нагрузкам. Величина нагрузки складывается из объема механической работы, выполняемой с разной интенсивностью. Как следствие этого, повышение нагрузки будет определяться либо за счет увеличения объема работы, либо за счет интенсивности ее выполнения (количества работы в единицу времени), либо одновременного изменения первого и второго компонентов» [11].

Принципиально в учебно-тренировочном процессе достигнуть положительной динамики в воспитании физических качеств у юных борцов, так как это приведёт к хорошим результатам в освоении многообразия

технических и технико-тактических навыков. По мнению С.В. Новиковского и В.Б. Любимова, необходимо в ходе учебно-тренировочного занятия дать своим подопечным установку на значимость физических качеств для их спортивной карьеры с приведением доводов [15].

Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Поэтому одностороннее воспитание физической силы может привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка [3].

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности человека совершать моторные действия в минимальные для данных условий временные отрезки. Скоростные способности у детей ярко раскрываются и растут хорошими темпами на возрастном этапе с 7 до 11 лет, но с 7 до 8 лет у мальчиков лучше, чем у девочек протекает развитие темпа движений и скорости моторных реакций. Рост показателей быстроты присутствует, но немного замедляется в границах возраста с 11 до 14-15 лет как у мальчиков, так и у девочек. Отметим незначительное повышение у юношей с 15 до 18 лет скорости бега на короткие дистанции [14], [24].

Существенное увеличение показателей темпа движений отмечено В.Г. Никитушкиным в возрастном периоде с 9 – 12 лет и следующей фазе с 14 – 16 лет, увеличение скорости моторной реакции по наблюдениям автора происходит с 9 до 12 лет, показатели скорости одиночного движения увеличиваются в возрасте с 9 до 13 лет [14].

«Выносливость, – утверждают Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, – это способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [24]. По В.Г. Никитушкину общая выносливость с

10 до 12 лет и с 17 до 18 лет [14].

«Сила, определяет Б.А. Ашмарин, – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам» [2]. Возрастная фаза с 13-14 лет до 17-18 лет у мальчиков-подростков и юношей считается самой благоприятной для развития силы, активность развития данного качества у девочек приходится на 11-12 и 16-17 лет. В этот период показатели силы мышц голени, туловища, стопы, бедра по темпам значительно вырастают. А.А. Гужаловский и Б.А. Ашмарин едины во мнении об отсутствии благоприятных периодов развития силы у девочек с 12-лет до 16-17 лет [2], [4]. В период с 9 до 11 лет у детей прослеживаются темпы возрастания относительной силы мышечных групп [14].

«Гибкость, – пишет Л.П. Матвеев, – свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела» [12].

Н.Г. Озолин о гибкости пишет: «Способность выполнять движения с большой амплитудой...для выполнения многих движений с наибольшей быстротой, лёгкостью, выразительностью и эффективностью нужен запас гибкости, то есть несколько больше (на 10-15%) подвижности в суставах, требуемой в избранном виде спорта» [16].

Никитушкин указывает периоды активного развития гибкости, когда темпы её роста наиболее интенсивны и приходятся на этапы младшего школьного возраста с 7 до 10 лет и подросткового возраста – с 13 до 14 лет [14]. Сенситивные периоды развития гибкости в суставах позвоночника у мальчиков выделяются в возрасте с 7 до 11 лет и 14-15 лет, у девочек этот период более короткий и охватывает 7-8, 10-11 лет, гибкость в тазобедренных суставах значительно увеличивается в 7-8 и 11-13 лет. Возраст 15-17 лет по утверждению Курамшина и А.А. Гужаловского следует считать пограничным в развитии гибкости [4], [10]. В.М. Зациорский считает, что наиболее продуктивным периодом в развитии гибкости 11-14 лет [5].

«Ловкость, – считает В.Н. Платонов, – способность к рациональному и точному, находчивому и экономичному решению двигательных задач в сложных и неожиданных ситуациях» [18]. Данное физическое качество в теории физической культуры и спорта специалистами рассматривается как комплексное качество, его звеньями являются: способность быстро освоить новое упражнение, координировано выполнить сложные действия, эффективно действуя в нестандартных условиях, создавая новые двигательные акты. Ускоренное развитие физического качества ловкость приходится на 7-11 лет и 16-17 лет [14]. Соблюдение точности в движениях, как считает Б.А. Ашмарин, успешно воспитывается у девочек в возрасте 12-13 лет, у мальчиков 14-15 лет [2]. По мнению А.А. Гужаловского, у мальчиков и девочек с 7 до 17 лет развивается способность к равновесию [4].

Эффективными методами развития физических качеств являются спортивные игры, спортивные эстафеты, физические упражнения. Физические качества развивают, применяя метод круговой тренировки, методы строгой регламентации, когда в ходе тренировки используются различные сочетания нагрузки и пауз для отдыха.

В основе воспитания физических качеств лежат четыре принципа, представленные в виде схемы-рисунка 2.

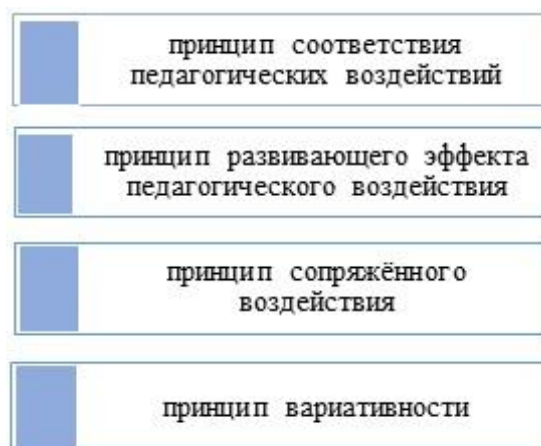


Рисунок 2 – Принципы воспитания физических качеств

Выводы по главе

В первой главе раскрываются исторические корни спортивной борьбы, которые берут начало в глубине веков. Расписные стены гробниц в Египте с эпизодами борцовских схваток свидетельствуют о популярности в те времена спортивной борьбы. Греко-римская борьба является одним из видов единоборства. Занятия этим видом спорта оказывают положительное влияние на физическое и нравственно-волевое воспитание молодёжи, воспитывают лучшие бойцовские качества характера, необходимые спортсмену.

Воспитание физических качеств – это управление их развитием, которое осуществляется на основе определённой последовательности: гетерохронности, этапности развития, фазности, переноса в развитии способностей.

Управление нарастающим развитием выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости влияет на целый ряд естественных свойств организма и тем самым вызывает изменения функциональных возможностей качественного и количественного порядка.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В исследовательской работе мы оперировали следующими методами:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализу научно-методической литературы мы посвятили большое количество времени на первом и втором этапах исследовательской работы. Изучали научные статьи, методическую литературу, диссертационные материалы, учебники, учебные пособия, обращались к электронным ресурсам в поисках раскрытия проблемы исследования. Работа с литературными источниками позволила изучить современную точку зрения специалистов на воспитание физических качеств у единоборцев. Рассматривали понятие физическое качество, особенности его развития у юных спортсменов, подбирали эффективные средства и методы для применения в условиях компетентно организованного учебно-тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью анализа мотивированности к занятиям, физического состояния участников эксперимента, величины нагрузки и наличие потенциала у участников исследования справляться с ней, динамики развития физических качеств, способности к быстрому принятию решений, а также позволило установить положительное влияние использования в занятиях единоборцев специального комплекса упражнений.

Педагогическое тестирование применялось в процессе исследования в рамках регламентированных условий для оценки развития физических качеств и степени их изменения под влиянием применения в тренировочном процессе

комплекса физических упражнений. Контрольные упражнения, применённые в качестве тестов, отличались аутентичностью, стандартностью, информативностью, наличием системы оценок, согласующейся с нормативами физической подготовленности юных борцов групп начальной специализации. На констатирующем этапе исследования перед тестированием для подготовки мышечно-связочного аппарата участников следует провести разминку, что поспособствует улучшению показателей.

На данном этапе исследования использовались тестовые задания на быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость.

Бег 60 м. Участник занимает позицию у стартовой линии и с высокого старта по сигналу свистка тренера с максимальной скоростью бежит к финишной линии. Секундомер включается с момента старта испытуемого (рисунок 3).



Рисунок 3 – Бег 60 м

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см). Данное контрольное задание позволяло установить уровень развития гибкости позвоночного столба. Тест выполняется участником после разминки и растяжки. Он занимает положение стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, ступни ног располагаются друг от друга на ширине 10-15 см. По команде тренера спортсмен, сохраняя прямые ноги, плавно наклоняется вперед, пытается по возможности дальше дотянуться руками и в течении 2 с

удерживает положение максимального наклона, фиксируя пальцы на разметке в сантиметрах. Из двух попыток засчитывается лучшая (рисунок 4).



Рисунок 4 – Наклон вперед из положения стоя

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Данный тест помогает выявить уровень силы у спортсмена. Участник занимает положение упор лёжа лицом, обращённым на пол, руки несколько шире плеч. Одну прямую линию должны представлять спина и ноги, руки согнуты, локти от тела направлены под углом 45°. Упражнение выполнять плавно. Сгибая руки в локтях, медленно опускаясь вниз, свести лопатки, грудь должна быть как можно ниже к полу, затем разводя лопатки, вернуться в исходное положение (рисунок 5).

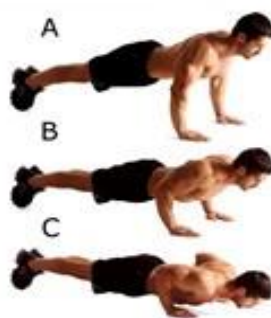


Рисунок 5 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тест «Челночный бег 3×10 м» позволяет установить уровень ловкости, координации участников, выполняемый из положения высокого старта. По сигналу свистка тренера испытуемый должен преодолеть расстояние по 10

метров 3 раза. С помощью секундомера фиксировалось время в секундах выполнения задания (рисунок 6).



Рисунок 6 – Челночный бег 3х10 м

Бег 1500 м. Для разогрева мышц проводится разминка перед выполнением теста. По команде тренера «Марш!» забег выполняется с высокого старта, секундомером фиксируется времени забега.

Прыжок в длину с места. Тест позволяет установить насколько развиты скоростно-силовые качества испытуемого. Участнику предоставляются две пробные попытки. Он занимает исходное положение у стартовой линии, поставив ноги на ширине плеч, ступни параллельно. По сигналу тренера исполнитель теста совершает взмах руками, корпус поддаётся вперёд и одномоментным толчком ног выполняется прыжок вперед. Во время приземления участник должен постараться вынести далеко вперед ноги, что повлияет на длину прыжка. Использовалась рулетка для измерения длины прыжка (рисунок 7).

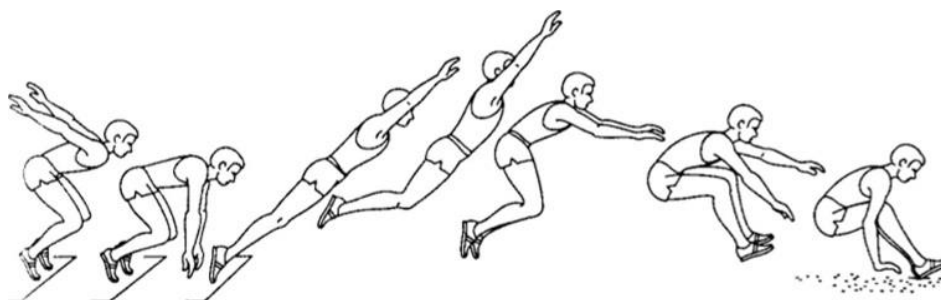


Рисунок 7 – Прыжок в длину с места

Необходимость в проведении педагогического эксперимента возникла в связи с проверкой эффективности упражнений, подобранных для достижения цели: развитие физических качеств единоборцев. Эксперимент, проходивший на базе спортивного клуба г. Тольятти ООО «Школа спортивной борьбы» с февраля 2024 г. по октябрь 2024 г., позволил нам изучить физические качества спортсменов в разнообразных условиях тренировочного процесса. Участниками данного научного мероприятия стали 20 мальчиков 12-13 лет, занимающиеся греко-римской борьбой в группе начальной специализации 5 раз в неделю по 2 часа. Преимущественная направленность данного этапа спортивной подготовки заключается в воспитании основных физических качеств, повышении разносторонней физической и функциональной подготовленности и, безусловно, юные борцы должны овладеть основами техники и тактики.

Метод наблюдения был использован для корректного комплектования контрольной и экспериментальной групп, далее КГ и ЭГ, равных по численности. Содержание учебно-тренировочных занятий в контрольной группе полностью соответствовало типовой программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «Греко-римская борьба». Программа спортивной подготовки для спортивных школ олимпийского резерва, применённая в экспериментальной группе, претерпела некоторые изменения. Занятия экспериментальной группы были насыщены средствами общей и специальной физической подготовки, они составляли 60%, на физические средства технико-тактического характера приходилось около 40%.

Метод математической статистики. Анализ и обработка результатов эксперимента, произведение различных расчётов осуществлялось посредством данного метода, позволившего повысить надёжность выводов. В наших вычислениях наиболее важными математические показатели являлись среднее арифметическое – $\bar{X}$, квадратичное отклонение – σ , ошибка среднего арифметического – m . Достоверность различий между показателями,

подвергнутыми сравнению, определялась посредством t-Стюдента. В качестве инструмента статистического анализа данных эксперимента нам послужил статистический программный пакет Stadia.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось год и два месяца с октября 2023 по ноябрь 2024 года, экспериментальная часть была организована на базе спортивного клуба г. Тольятти ООО «Школа спортивной борьбы». Для эффективной реализации эксперимента разработан план проведения исследования, включающий три этапа, на каждом из которых выполнялись определённые задачи.

Первый этап (октябрь 2023 г. – январь 2024 г.) – изучалась специальная литература, производилось обобщение имеющейся информации по теме нашего исследования, выяснялась степень её разработанности на текущий момент, на этой основе формировалось чёткое представление методологии исследования. Нашими помощниками в этой операции стали журналы, газеты, электронные публикации научных статей, представляющих более свежие данные. На первом этапе после проработки вопроса об актуальности выбранной темы исследования, определили объект, предмет, цель, задачи, рабочую гипотезу, рассмотрели целесообразные и наиболее продуктивные методы и средства. Проведено первое тестирование контингента участников исследования и для этого были подобраны тестовые задания, позволяющие раскрыть их уровень развития физических качеств. По результатам данного испытания сформировали равнозначные группы контрольную и экспериментальную.

Второй этап (февраль – октябрь 2024 г.) – проводился формирующий эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы физических средств направленного действия.

Третий этап (ноябрь 2024 г.) – опытно-экспериментальный материал подвергли анализу и систематизации, провели статистическую обработку полученных данных, на этой основе сформулировали выводы и выполняли техническую процедуру по оформлению бакалаврской работы.

Выводы по главе

Во второй главе описаны методы исследования, указаны сроки и база проведения данного научного мероприятия, обозначены возраст и количество контингента. Глава знакомит с организационным трёхэтапным планом исследования. На первом этапе изучалась, анализировалась и обобщалась информация по теме бакалаврской работы, определялись элементы структуры исследования, подбирались целесообразные методы и средства, путём исходного тестирования устанавливалась степень физической подготовленности участников исследования и на основе полученных данных были образованы контрольная и экспериментальная группы. С участием этих групп на втором этапе исследования проводился эксперимент, содержательная сторона учебно-тренировочного процесса контрольной и экспериментальной групп отличалась соотношением физических средств, направленных на воспитание таких качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Вторая глава информирует о проделанной работе на третьем этапе исследования, который по своему функциональному назначению являлся заключительным в организационной структуре исследования, на котором посредством математико-статистического метода производилась обработка полученных результатов, подводились итоги, формулировались выводы.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование применения комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств у юных единоборцев

Для достижения цели исследования вся поисковая работа была направлена на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, физической подготовки единоборцев. Двенадцати и тринадцатилетние борцы греко-римского стиля занимались первый год в группе начальной специализации. Продолжительность данного тренировочного этапа рассчитана на 4 года. За этот период работы с юными спортсменами необходимо сконцентрировать внимание на формирование устойчивого интереса к целенаправленной тренировочной деятельности. Работа тренера со своими подопечными на этапе начальной специализации должна быть направлена на повышение уровня их физической подготовленности, достижения спортивных результатов, принимая во внимание персональные особенности юных спортсменов, а также программные требования по греко-римской борьбе. Этап спортивной специализации, по мнению специалистов, занимает главенствующее положение в процессе спортивной тренировки борцов греко-римского стиля и является определяющим в становлении борца греко-римского стиля. На данном этапе подготовки спортсмена постепенно снижается процент общеподготовительных заданий до 60% в сравнении с этапом начальной спортивной подготовки (70%) и возрастает процент специализированных упражнений и упражнений соревновательного характера – до 40%.

Тренировочные занятия у 12-13-летних борцов греко-римского стиля этапа начальной спортивной специализации, следуя учебному плану, проводили пять раз в неделю. Каждое занятие длилось два академических часа. В недельный микроцикл нагрузка юных борцов составляла 10 часов.

Планируя опытно-экспериментальную работу, мы рассчитывали объем физических нагрузок, исходя из возрастных особенностей юных спортсменов, обязательным следовании нормам физической и технической подготовки, спортивным нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по греко-римской борьбе. Динамика тренировочных нагрузок постепенно нарастала и увеличивалась их интенсивность.

Занятие по своей организации представляло стандартную структуру, состоящую из подготовительной, основной и заключительной части. Каждый из этих этапов тренировочного занятия был призван реализовать принцип постепенного нарастания нагрузки. В подготовительной части занятия, на которую отводилось 25 минут (20,8% общего времени занятия), стояла задача разогреть мышечные группы опорно-двигательного аппарата, повысить эластичность и подвижность связочно-суставной структуры организма борцов за счёт несложных общеразвивающих упражнений с небольшой амплитудой выполнения движений как для различных мышечных групп, так и всех частей тела, различные виды бега: 6-ти минутный легкий, медленный бег, бег правым и левым боком вперёд, бег скрещивая ноги также способствовал этому.

Постепенно в подготовительной части занятия переходили к более сложным упражнениям с увеличением амплитуды и скорости выполнения движений, выполнялись кувырки вперёд, назад, различные прыжковые, специально-подготовительные упражнения. Ставка на подготовительном этапе делалась на подготовку спортсменов к выполнению упражнений основного этапа. Происходило так называемое «вработывание» организма, когда он из состояния некоего покоя переходил в активную стадию.

Основная часть занятия по своей продолжительности составила 75% (90 мин) общего тренировочного времени. Специализированность занятия постепенно возрастала, но находилась в рамках Федерального стандарта спортивной подготовки по данному виду спорта.

В экспериментальной группе в основной части тренировочного занятия применялся составленный комплекс упражнений для воспитания физических

качеств юных борцов. При подборе упражнений брали во внимание доминирующую направленность на проявление их при выполнении элементов греко-римской борьбы.

Один раз в неделю отводилось время на проведение спортивных игр (настольный теннис, баскетбол). В основной части тренировочного занятия проводились подвижные игры и эстафеты с элементами греко-римской борьбы.

Заключительная часть тренировочного занятия занимала от общего времени 12,5% (15 мин). В данной части занятия снижалась интенсивность работы участников исследования, выполнялись ходьба, упражнения на растягивание мышц, расслабление.

Упражнения ОФП

- ходьба с выпадами – 30 с;
- наклоны и вращения головой в медленном темпе вперед, назад, влево, вправо – 6-8 раз;
- наклоны туловища к левой, правой ноге, вперед – 5-7 раз;
- вращения туловища влево, вправо – 5-7 раз;
- бег с подниманием колен, медленный темп – 1 мин;
- вращения прямыми руками назад, вперед – 5 раз, 4 повтора;
- круговые вращения предплечьем наружу и внутрь, руки на поясе – 5-7 раз;
- бег с перекатом пятки на носок – 30 с;
- вращение вперед, назад сомкнутых кистей рук в замке – 10 раз;
- глубокий наклон с прогибом назад, поочередное касание рукой левой, правой пятки – 5 раз;
- махи ногами кончиков пальцев вытянутых вперед рук – 10 раз;
- круговые вращения в коленных суставах, руки на коленях – 10 раз;
- растягивание мышц – разгибателей шеи: выполнять сидя наклоны вперед, колени согнуты под углом 90°, обхватить руками голени,

положив кисти на ступни и подтянуть руки на себя так для увеличения градуса наклона. Сохранить положение на 10 с, вернуться в исходное положение, расслабиться – 4-6 раз, перерыв 5 с;

- круговые вращения правой, левой стопой – 5-7 раз; растягивание мышц тела: сильно потянуться, лежа на спине, удерживать это положение 10 с, отдых 6 с, повторить 3 раза;
- растянуть, лежа на спине, мышцы разгибатели ягодиц, спины, бедра, сгибателей голени, стопы. Выпрямить руки, поднять и отвести ноги за голову параллельно полу, обхватить стопы руками, зафиксировать положение на 10-15 с;
- игры, эстафеты.

Комплекс упражнений, включённых в основную часть учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы, направленных на развитие физических качеств юных борцов состоит из 5 блоков упражнений, представленных ниже.

Упражнения на развитие выносливости

- прыжки со скакалкой сериями, продолжительность 1 серии – 1,5 мин, отдых 30 с;
- езда на велотренажере в размеренном темпе – 2 мин;
- непрерывный бег 5 мин;
- бег в течение 15-20 мин по холмистой местности;
- скручивания: для мышц пресса. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях», руки за головой, локти разведены, приподнимать верхнюю часть туловища, правый локоть должен соприкасаться с левым коленом и левый локоть с правым коленом – 15 с;
- повторный бег по 800 м со скоростью от максимальной 70-80% – 2 раза;
- быстрый бег на лыжах 2 км;
- прыжки «Лягушка» 10 м по 2 серии, отдых 20 с.

Упражнения на развитие гибкости

- вставание на мост из положения лёжа – 4-6 раз;
- поднимание вверх и удержание 3 с левой, правой ноги, выполнять лёжа на спине – 8-10 раз;
- вставание на мост и с моста в стойку – 5-7 раз;
- стойка на лопатках и на руках у стены – 20 с;
- переворот колесом – 3-5 раз;
- прогиб назад в упоре на руки лёжа на животе, удержание лодочки 3 с – 4-6 раз;
- шпагат поперечный с опоры (2 стула высотой 45 см) – 4-6 раз;
- уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловища спереди, руки и туловища – 5-7 раз;
- шпагат с опоры на левую, правую ногу – 4-6 раз.

Упражнения на развитие силы

- разгибание и сгибание рук с использованием амортизационной резины, стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой амортизационной резины, руки согнуты, кисти около груди – 10 раз по 2 подхода;
- на низкой перекладине: висы лежа, прогнувшись, на согнутых руках – 5 раз по 2 подхода;
- приседания, руки вытянуты вперёд, пятки не отрывать от пола – 7-10 раз;
- лазанье по канату 4 м только при помощи рук – 1 раз;
- тяга штанги к груди в положении лёжа – 4-6 раз;
- лазание без помощи ног вверх, вниз по гимнастической стенке – 2-3 раза;
- поднимание ног на турнике – 5-7 раз;
- прыжок из глубокого приседа – 7 раз;

- прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди – 7-8 раз;
- метание снаряда одной, двумя руками – 5-7 раз;
- прыжки через гимнастическую скамейку боком с дополнительным весом – 6-10 раз;
- лежа, в выпрямленных руках гантели над грудью. Развести руки в стороны слегка сгибая в локтях, вернуться в исходное положение – 10 раз.

Упражнения на развитие ловкости

- стоя на месте, прыжки с поворотом на 360° в правую сторону, в левую сторону – 6-8 раз;
- прыжки в беге с поворотом на 180° вправо и влево выполняются во время остановки по сигналу тренера – 1 мин;
- прыжки на месте влево, вправо на 360° – 5-7 раз;
- ловля мяча с кувырком вперёд – 20 с;
- приседания на одной ноге (левой, затем правой), стоя на гимнастическом бревне – 5-7 раз;
- отбивание мяча от пола максимальное количество раз, чередуя работу рук – за 30 с;
- жонглирование теннисным мячом из одной руки в другую руку – 1 мин;
- стойка на голове с опорой у стены – 15 с по 2 серии;
- броски мяча партнёру во время движения в одном направлении по кругу. Бросать мяч чередуя руки, отбивая его о пол – 1 мин;
- челночный бег 3x10 м с высокого старта;
- подбрасывание и ловля мяча на месте – 30 с.

Упражнения на развитие быстроты

- догнать партнёра, стартующего впереди на 3 метра – 30 с;
- бег по наклонной дорожке 60 м;

- подъём и спуск по лестнице с максимальной скоростью – 15 с по 2 серии, отдых 15 с;
- многоскоки на одной ноге 10-15 м с предельной скоростью;
- прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе, тоже на другую ногу – 15 с;
- прыжки через скакалку при максимальной частоте вращения – 15 с;
- рывки и ускорения на 15 м по звуковому сигналу из положения стоя на коленях, приседа – 2 подхода;
- стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук – 20 с;
- стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья – 20 с;
- стоя лицом друг к другу, ноги врозь, правые согнуты (кисть в кисть), левые руки выставлены вперед, производить попеременное сгибание и выпрямление рук с сопротивлением – 20 с.

3.2 Анализ результатов педагогического исследования

Своевременность и систематичность педагогического контроля оказывает значительное влияние на эффективность процесса воспитания. Согласно нашего плана исследования на первом этапе проводилось тестирование юных борцов, цель которого определение возможностей участников к выполнению нормативов учебной программы, овладению физическими упражнениями. На основе полученных данных тестирования принималось решение о необходимости внесения корректив в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Сведения по первичному тестированию юных борцов 12-13 лет греко-римского стиля размещены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования юных борцов до педагогического эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	p
	X±m	X±m	
бег 60 м (с)	11,12±0,14	11,05±0,21	>0,05
наклон вперёд из положения стоя (см)	4,67±2,07	5,19±2,15	>0,05
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	16,05±1,28	15,33±1,21	>0,05
челночный бег 3х10 м (с)	8,98±0,19	9,01±0,26	>0,05
бег 1500 м (мин/с)	8,30±0,37	8,45±0,34	>0,05
прыжок в длину с места (см)	164,05±3,85	162,85±4,11	>0,05
Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; X – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; p – степень достоверности.			

Данные таблицы 1 подтверждают факт равнозначности групп. Результаты первичного тестирования доказывают отсутствие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами до начала эксперимента, так как по уровню развития физических качеств названные группы были сформированы корректно.

Затем мы перешли к следующему этапу исследования, к эксперименту. Содержание учебно-тренировочных занятий контрольной группы проходили в соответствии со стандартной спортивной программой без каких-либо отступлений от неё, что нельзя сказать об экспериментальной группе, занятия в которой были оживлены за счет внедрения специального комплекса упражнений. Мы полагали, что данные упражнения послужат эффективным инструментом в практической деятельности тренера, способным повлиять на развитие физических качеств юных борцов.

Для оценивания опытно-экспериментальной работы, выявления эффективности применённого в тренировочном процессе экспериментальной группы комплекса упражнений, мы провели заключительное тестирование участников исследования. Информация тестирования, проведённого в конце эксперимента, внесена в таблицу 2. Получены достоверные прогрессирующие изменения, отражённые в показателях контрольной и экспериментальной

групп. Следует отметить более существенный прирост обнаружен в индексах экспериментальной группы. Детально остановимся на результатах каждого теста.

Таблица 2 – Результаты тестирования юных борцов после педагогического эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	p
	X±m	X±m	
бег 60 м (с)	10,81±0,19	9,62±0,13	<0,05
наклон вперед из положения стоя (см)	5,46±2,22	9,01±2,54	<0,05
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	18,45±1,32	20,54±1,30	<0,05
челночный бег 3х10 м (с)	8,63±0,21	7,73±0,18	<0,05
бег 1500 м (мин/с)	8,03±0,33	7,00±0,23	<0,05
прыжок в длину с места (см)	168,50±4,01	174,10±3,94	<0,05
Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; X – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; p – степень достоверности.			

Средний показатель участников ЭГ в контрольном задании «Бег 60 м» составил 9,62 с, до эксперимента он составлял 11,05 с; в КГ на конец эксперимента показатель быстроты был равен 10,81 с, в начале эксперимента – 11,12 с. Сравнительный анализ результатов показал, что юные борцы ЭГ преуспели на 1,43 с, борцы КГ – на 0,31 с.

Показатель гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» увеличился до 9,01 см в ЭГ, до эксперимента – 5,19 см; к концу эксперимента спортсмены КГ проявили большую гибкость – 5,46 см, чем до эксперимента – 4,67 см. Сопоставляя итоговые показатели ЭГ и КГ по данному тесту было установлено, что по развитию данного физического качества ЭГ преуспела на 3,82 см, КГ – на 0,79 см.

Показатель силы проверялся с помощью тестового задания «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», в ЭГ на конец эксперимента он составил 20,54 раза, до эксперимента данный показатель в этой группе был равен 15,33 раза. В КГ показатель силы вырос с 16,05 раза до 18,45 раза. Результат ЭГ

достоверно улучшился на 5,21 раза, в КГ – на 2,40 раза.

В арсенале юных борцов греко-римского стиля ловкость является важным физическим качеством, проявлению которого способствовал тест «Челночный бег 3х10 м». В конце эксперимента показатель ловкости в ЭГ составил 7,73 с, до эксперимента он составлял 9,01 с; в КГ к концу исследования показатель составил 8,63 с, до эксперимента – 8,98 с. Уровень ловкости юных борцов ЭГ вырос на 1,28 с, в КГ – на 0,35 с.

Оценка выносливости у борцов 12-13 лет производили на основе теста «Бег 1500 м». Средний групповой показатель ЭГ составил 7 мин в итоговом тестировании, показатель уровня выносливости до эксперимента был равен 8 мин 45 с. В конце эксперимента в КГ средний групповой показатель выносливости составил 8 мин 30 с и 8 мин 03 с – показатель до эксперимента. Показатель физического качества выносливость улучшился в ЭГ на 1 мин 45 с, в КГ улучшение данного показателя произошло на 0 мин 27 с.

В тесте «Прыжок в длину с места» показатель ЭГ в конце эксперимента достиг 174,10 см, до эксперимента он составлял 162,85 см, в КГ аналогично 168,50 см и 164,05 см. ЭГ смогла улучшить свой показатель на 11,25 см, КГ – на 4,45 см.

Рисунки 8-12 представляют динамику результатов тестовых заданий в процессе исследования экспериментальной и контрольной групп.

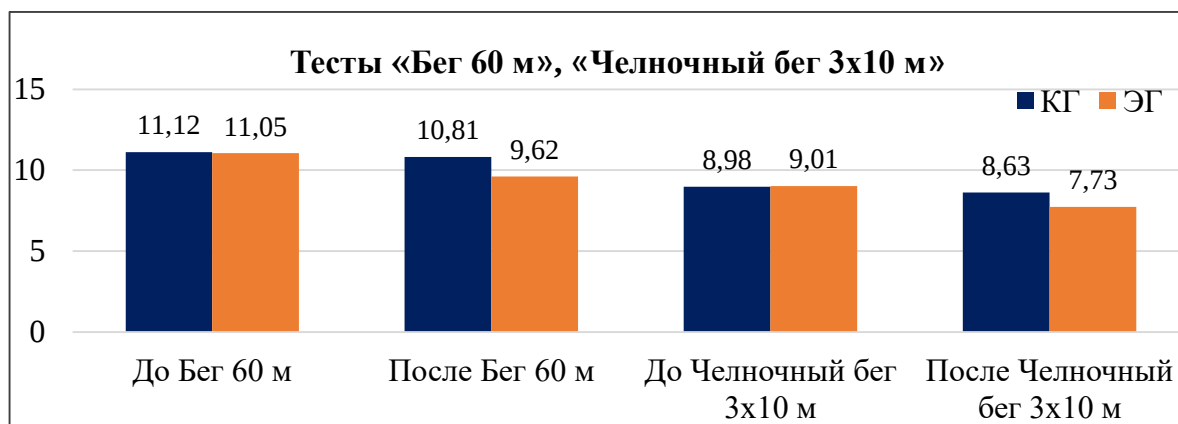


Рисунок 8 – Динамика результатов измерения быстроты и ловкости

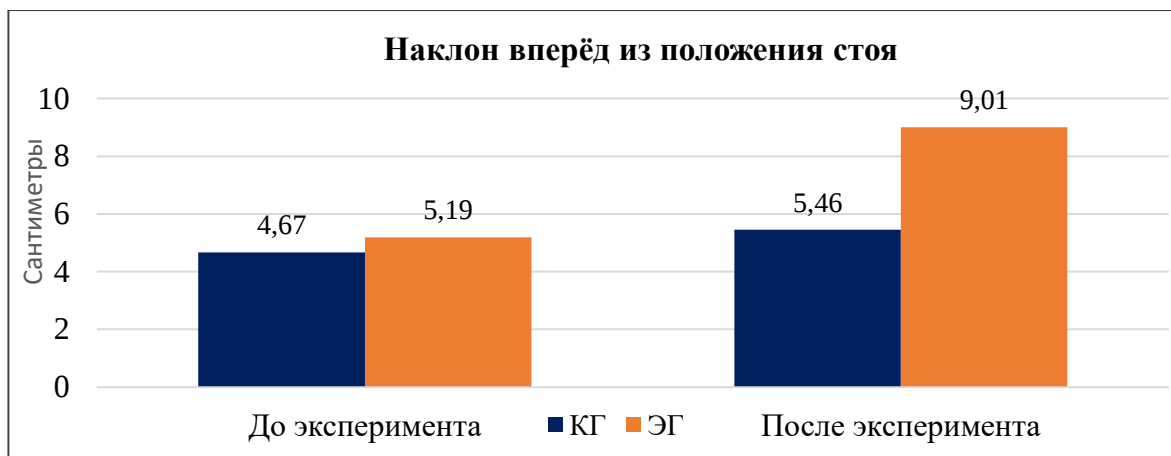


Рисунок 9 – Динамика результатов измерения гибкости

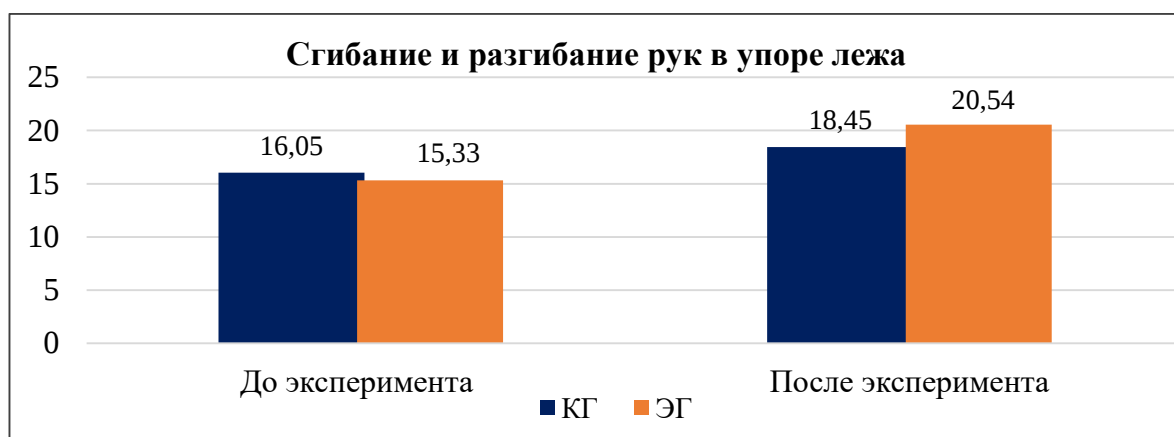


Рисунок 10 – Динамика результатов измерения силы

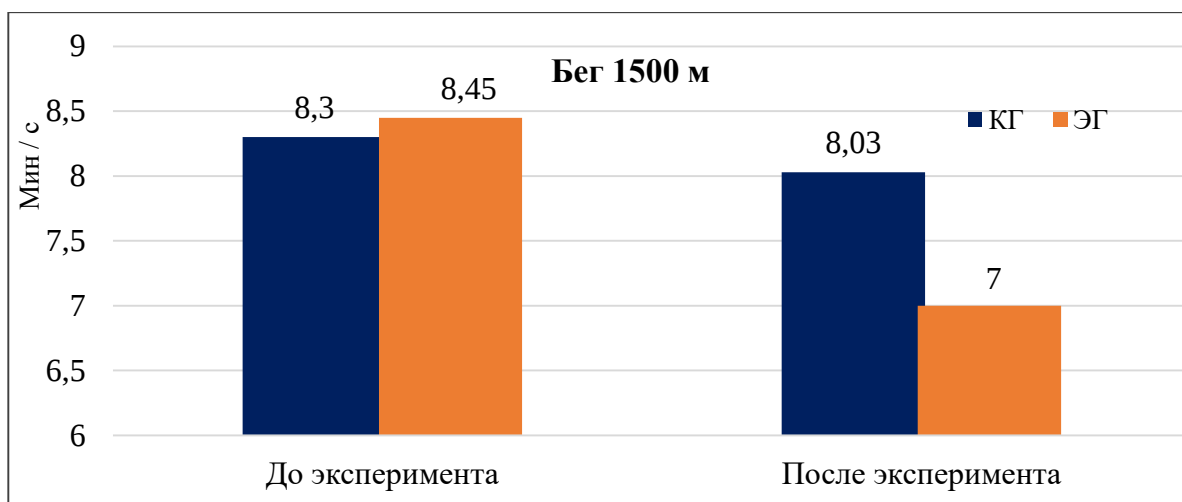


Рисунок 11 – Динамика результатов измерения выносливости

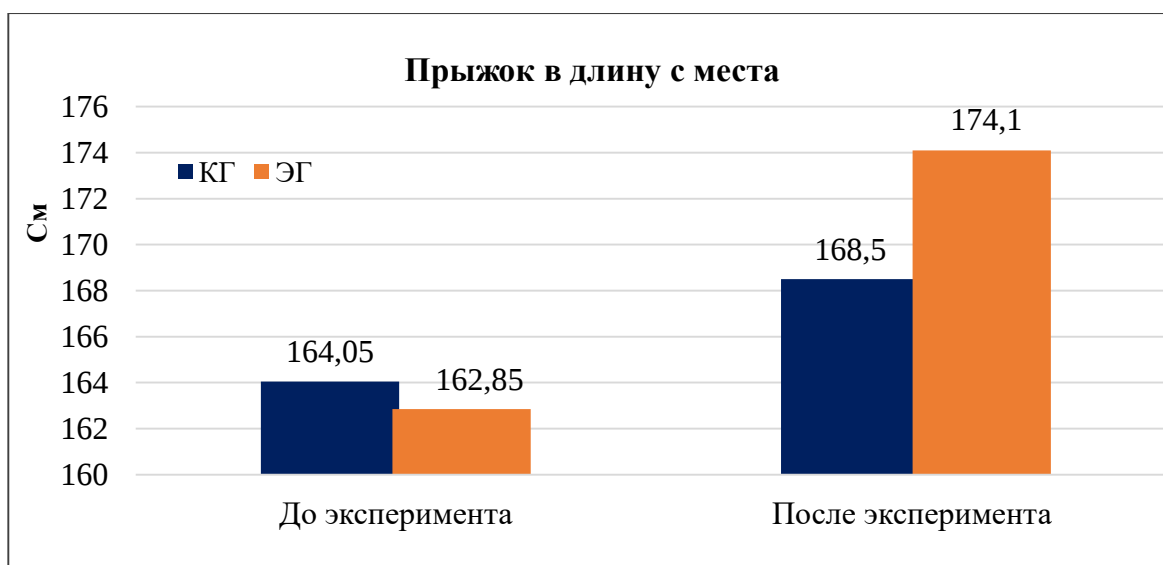


Рисунок 12 – Динамика результатов измерения скорости и силы

Выводы по главе

В третьей главе представлен подробный анализ исходного и заключительного тестирования. Полученные данные в процессе проведенного эксперимента свидетельствуют о достоверных положительных сдвигах ($p < 0,05$), отмеченных в развитии физических качеств у юных борцов ЭГ.

Заключение

Анализ литературных источников и результаты педагогического эксперимента подвели нас к следующим выводам:

- воспитание физических качеств у спортивного резерва и последующее их влияние на характер спортивной деятельности крайне значимы для физической культуры, теории и практики спорта, а также является одной из задач, стоящих перед педагогами-тренерами в процессе спортивной тренировки и физического воспитания. Воспитание физических качеств – это педагогический процесс управления, воздействия на развитие с целью его изменения в нужном нам направлении.

Наиболее точное определение физическим качествам даёт Л.П. Матвеев: ««Физическими качествами» принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Разумеется, отличия такого рода качеств человека от иных его качеств относительны, поскольку в действительности все они органически сопряжены друг с другом... К физическим качествам индивида издавна относят мышечную силу, быстроту, выносливость и некоторые другие аналогичные по своей природе качества (такие, в частности, как гибкость, ловкость)» [12]. Автор представляет нам упрощённое понимание физических качеств: «Физические качества человека составляют качественную основу его физических способностей, иначе говоря, характеризуют их качественное своеобразие» [12].

Уровень развития физических качеств – это база, которая в последствии даёт возможность для проявления различных

двигательных способностей. Процесс развития физических качеств детей активно протекает в сенситивные периоды и это важно учитывать педагогу-тренеру в учебно-тренировочной практике для достижения юным спортсменом положительных спортивных результатов. Физические качества на основании их тесной взаимосвязи проявляются комплексно в двигательной деятельности, информация об этом полно представлена в первой главе бакалаврской работы;

- у борцов 12-13 лет греко-римского стиля до начала педагогического эксперимента на основании тестирования был выявлен уровень развития физических качеств. По итогу данной процедуры полученные результаты позволили нам утверждать об отсутствии достоверных различий ($p > 0,05$) в показателях юных спортсменов;
- разработан комплекс упражнений, прошедший апробирование в учебно-тренировочных занятиях ЭГ. Эффективность данного комплекса отразилась на результатах юных борцов ЭГ, которые существенно прогрессировали в сравнении с показателями борцов КГ, хотя у последних также выявлено улучшение показателей. В ЭГ в беге 60 м прирост показателя быстроты составил 12,9%; приросты показателей гибкости – 73,6%, силы – 33,9%, ловкости – 14,2%, выносливости – 17,1%, скорости и силы в тесте «Прыжок в длину с места» – 6,9%.

Таким образом, включение в учебно-тренировочный процесс юных единоборцев специального комплекса упражнений направленного действия позволило достигнуть положительных результатов в воспитании физических качеств и темпов их развития, что свидетельствует об эффективности данного комплекса.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Алиев Р. М. –О. Средства и методы специальной физической подготовки единоборцев // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2023 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2023. ч. 3. С. 275.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. М. : Дивизион, 2010. 234 с.
4. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник. М.: ФиС, 1986. 352 с.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. 5-е изд. М. : Спорт, 2020 200 с.
6. Иссурин В. Б., Лях В. И., Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М. : Спорт, 2020. 176 с.
7. Кокурин А. В., Щанкин А. А., Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учеб. пособие. М. , Берлин : Директ-Медиа, 2019. 100 с.
8. Кузнецов В., Скляренко А., Круглянский К. Интервью. февраль 2009. URL: <https://karelin.ru/karelin-fond/index.php/publitsistika/geroi-nashego-vremeni/66-izbrannoe/332-effekt-fotografii> (дата обращения: 8.10.2024).
9. Купрашвили Г. Ш. Особенности управления спортивной подготовкой в греко-римской борьбе // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2023 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2023. ч. 3. С. 341-342. URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=27080> (дата обращения: 12.06.2024).
10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. 4-е изд., М. : Советский спорт, 2010. 464 с.
11. Латыпов И. К. Физические качества человека. Развитие...или

воспитание? // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. С. 15-17. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-kachestva-cheloveka-razvitie-ili-vospitanie/viewer> (дата обращения: 5.06.2024).

12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : ФиС, 2012. 543 с.

13. Матушак П. Ф. Вольная борьба : учеб. пособие. М. : ИНФРА-М, 2024. 292 с.

14. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие. М. : , 2009. 113 с.

15. Новаковский С. В., Любимов В. Б. Актуализация физической подготовки юных борцов на этапе начальной специализации // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. №4, 2021. С. 68-70. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46375314_86193978.pdf (дата обращения: 15.08.2024).

16. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, 2011. 864 с.

17. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник. М. : Юрайт, 2022. 264 с. URL : <https://urait.ru/bcode/540372> (дата обращения: 13.09.2024).

18. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.

19. Резанов В. И. Значение развития спортивных видов борьбы России // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. №1, 2019. С. 49-52. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44342482> (дата обращения: 10.10.2024).

20. Семенов А. Г., Прохоров М. В. Греко-римская борьба : учебник. М. : Терра-Спорт, 2005. 256 с.

21. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учеб. пособие. Н. Новгород : Нижегор. гос. архитектур.–строит. ун-т. Н. Новгород, ННГАСУ, 2019. 125 с.

22. Степанов С. В., Головихин Е. В. Единоборства как средство развития личности. М. : Бибком, 2020. 650 с.
23. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М. : ФиС, 1980. 255 с.
24. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2016. 496 с.
25. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. М. : Высшая школа, 1977. 189 с.
26. Шулик Ю. А. Греко-римская борьба: учебник. М. : Феникс, 2004. 800 с.
27. Яцук Е. В. Дифференцированный подход в организации тренировочного процесса // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб-к материалов X Международной научно-практической конференции. г. Чайковский, ЧГАФКиС, 2023. 227 с.