



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО–УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У
ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО
БОРЬБЕ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения заочная

Работа рекомендована к защите
« 29 » Май 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расец Расщектаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ЗФ–418–263–4–1
Канайкин Андрей Константинович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО БОРЬБЕ	5
1.1 Тренировочные формы школьной секции по борьбе.....	5
1.2 Специфика тренировок по борьбе в общеобразовательной школе.....	11
1.3 Содержание развития физических и нравственных качеств у детей	16
ВЫВОД ПО 1 ГЛАВЕ.....	18
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	19
2.1 Организация исследования	19
2.2 Практический материал программа «Юный борец».....	19
2.3 Экспериментальное исследование	36
ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

К сожалению, значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Уровень физической подготовленности молодежи и школьников не соответствует современным требованиям к развитию личности, к эффективной производственной деятельности и службе в армии.

Необходимы радикальные меры по перестройке работы по физическому воспитанию детей, в первую очередь в системе образования. Одним из таких путей – развитие государственно-общественного отношения к физическому воспитанию – является организация в общеобразовательных учреждениях широкой сети общественных физкультурно-спортивных объединений учащихся, а также четкая организация внеклассной работы по физическому воспитанию в школах.

Школьный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются физические, двигательные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психической функции и интеллектуальных способностей ребенка.

Одним из эффективных средств, способствующих разнообразию содержания физического воспитания и всестороннего развития юноши школьного возраста и, к

сожалению малоиспользуемому учебно-воспитательном процессе современных школьников, является спортивная борьба.

Борьба – это единоборство двух соперников, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить.

Занятия борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Цель исследования – рассмотреть особенности развития физических и нравственных качеств обучающихся, а так же содержание и планирование работы школьной секции по борьбе.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по борьбе в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – содержание работы школьной секции по борьбе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть содержание программы работы секции по борьбе в школе.
2. Охарактеризовать применение программы по борьбе в школе.
3. Описать программу и рассмотреть особенности содержания и планирования секции по борьбе в школе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО БОРЬБЕ

1.1. Тренировочные формы школьной секции по борьбе

К формам спортивного совершенствования относятся: тренировочные, соревновательные, обеспечивающие и сопутствующие. Последние два вида называют «внетренировочные» и «внесоревновательные».

В подготовке спортсмена выделяют пять видов тренировочной работы: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и тактическую. Кстати, последние два правомерно объединить под названием «образовательная», дополнив эту группу еще одним видом - интеллектуальной подготовкой.

Физическая подготовка - процесс формирования физических кондиций, двигательных и опосредованно - психических качеств и способностей, необходимых для обеспечения надежной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка - процесс формирования специальных двигательных навыков, составляющих спортивную деятельность, и обеспечения их надежности.

Психологическая подготовка - процесс формирования личностных качеств, обеспечивающих психологическую надежность личной и/или групповой тренировочной и соревновательной деятельности.

Образовательная подготовка (теоретическая, тактическая, интеллектуальная) - процесс накопления специальных знаний и формирования их в систему, обеспечивающую интеллектуальную основу спортивной деятельности.

Эти виды подготовки осуществляются на занятиях определенного типа: разминочных, учебных, тренировочных, общей физической подготовки, специальной физической подготовки, контрольных, модельных и восстановительных.

Такое разделение соответствует смыслу решаемых задач и их распределению в тренировочном процессе [5].

Разминочное занятие

Проводится с целью функционального «пробуждения» занимающегося и настраивания на предстоящую основную тренировку. В зависимости от периода

подготовки в разминочном занятии не одинаковы содержание упражнений, величина и характер нагрузки.

Например, после перерыва в тренировках упражнения применяют для глубокой проработки мышц, активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, воспроизведения или сохранения в памяти некоторых технических навыков. В целом упражнения выполняются с небольшой нагрузкой.

Перед соревнованием (в тот же день утром или даже за несколько часов до старта) проводится короткая настраивающая разминка, с помощью которой, как правило, удается снять нервное напряжение и психологически настроиться на предстоящую борьбу. В практике предпринимались попытки проводить в день соревнований разминку с большой нагрузкой. Это не давало должного эффекта, поскольку разминка должна создавать благоприятный фон за счет введения организма в оптимальное функциональное состояние. Большая же нагрузка приводит к утомлению, т.е. не соответствует назначению разминки.

Исключение составляют индивидуальные случаи, когда требуется подавить предстартовый стресс.

Учебное занятие

Проводится в период овладения техникой спортивных упражнений. Это может быть техника отдельных приемов или элементов, составляющих комбинацию; на более поздних этапах - изучение техники связок, соединений или серий и их комбинаций.

Изучение техники осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных навыков, одной из которых является поэтапное оформление двигательных действий в стройную систему.

В связи с этим содержание учебного занятия и соотношение в нем различных упражнений (подготовительных, развивающих, подводящих, имитационных, основных) могут быть совершенно разными.

Однако одним из основных условий формирования технического навыка (а это всегда координационно сложный навык) является неутомленное, «свежее» состояние занимающегося, при котором возможны тонкие дифференцировки различных характеристик изучаемых двигательных действий.

В связи с этим, как правило, в учебном занятии не изучается много новых действий, но применяется довольно большое количество обучающих упражнений. Само же обучение проводится после хорошей физической и настраивающей разминки.

Изучение одного или нескольких приемов не может полностью заполнить время, обычно отводимое на тренировку, поэтому обучение дополняется решением других задач. При этом целесообразно контрастно изменять характер работы и даже в плане физической подготовки не продолжать выполнение «однотипных» упражнений (например, скоростно-силового характера), а переключиться на другие.

В процессе учебного занятия перед овладением техникой, во время овладения и по его окончании занимающийся получает различную информацию о структуре технических действий, о правильности или ошибках их исполнения и др. - т.е. формирует систему знаний соответственно особенностям этого типа занятий.

Тренировочное занятие

Проводится с целью совершенствования спортивной техники, тактического мастерства, технико-тактических вариантов индивидуальной и командной деятельности. Причем делается это и в относительно простых условиях (благоприятных, без помех), и в условиях усложненных (с противодействием противника, с большей продолжительностью или/и интенсивностью работы, с выполнением технических действий на фоне усталости и при использовании неблагоприятных факторов и т.п.). В циклических видах спорта на тренировочном занятии могут решаться задачи реализации двигательного потенциала в специфических формах спортивно-технической деятельности или даже накопления этого потенциала. Правда, в последнем случае занятие корректнее отнести к другому типу - по ОФП и СФП.

На различных этапах подготовки спортсмена в содержании тренировочного занятия могут быть самые разные акценты, тем не менее, главное его назначение, в конечном счете - подготовка к соревнованиям и обеспечение надежности подготовленности.

Однако до этого спортсмену предстоит пройти этап тренировок, когда продолжается изучение некоторых технических действий и одновременно совершенствуются изученные приемы или функции организма (например, равновесная

или сердечно-сосудистая), т.е. одновременно решается несколько специализированных задач. Это происходит на занятии, которое называют «учебно-тренировочным».

В зависимости от стратегии и этапа совершенствования, квалификации и подготовленности спортсмена, решаемых задач, соотношение «учебы» и «тренировки» на занятиях бывает разным. Все-таки большую часть составляют занятия учебно-тренировочные, потому что даже у бегуна во время тренировки происходит и развитие двигательного потенциала, и использование его в рамках обновляющейся техники. Потому что новый, более высокий результат - это не просто самопроизвольное проявление нового уровня развития двигательного качества, а новый двигательный навык, новая техника.

Занятие по общей физической подготовке (ОФП)

Может проводиться с целью решения нескольких задач. Главная задача, обычно решаемая на начальных этапах многолетнего процесса совершенствования, - развитие физических качеств и функциональных способностей.

Вторая задача - восстановление двигательного потенциала после запланированного или случайного перерыва в занятиях.

Третья задача - обеспечение высокого уровня физической работоспособности и состояния рабочей спортивной формы.

Один из эффективных способов организации занятий по ОФП - проведение их по принципу «маятника»: во-первых, в сочетании с другими видами тренировки; во-вторых, (и это главное) - в резком, контрастном варьировании больших и малых нагрузок.

Занятие по специальной физической подготовке (СФП)

Решает задачи развития и совершенствования тех двигательных способностей (качеств), которые необходимы для осуществления специфической спортивной деятельности. Поэтому упражнения СФП теснейшим образом связаны с действиями, составляющими спортивную технику или содержание спортивной деятельности.

В спортивной тренировке нашли применение различные виды СФП.

1. Утренняя СФП (УСФП) проводится со средней нагрузкой, составляющей примерно 35% от максимального уровня.

2. Силовая тренировочная разминка (СТР) — основной вид подготовки к тренировочной работе, связанной с большими напряженными и ударными нагрузками на

опорно-двигательный аппарат, поэтому в СТР используются как отдельные разнохарактерные силовые упражнения, так и небольшой комплекс этих упражнений.

3'. СФП в процессе тренировочной работы. Используется в разных видах спорта в те моменты, когда надо «развернуть» имеющийся потенциал в спортивном действии,

4. Техничко-силовая подготовка (ТСП). Отличается от предыдущего вида тем, что предполагает работу над силовым компонентом техники. Она включает специальные упражнения, стимулирующие совершенствование проявления силового качества.

5. Комбинированные силовые упражнения. Применяются для одновременного развития нескольких качеств. Например, скоростной и статической силы и силовой выносливости; или статической силы и подвижности в суставах.

6. Комплексы СФП. Содержат специальные подобранные упражнения, в единстве воздействующие на необходимые спортсмену качества: например, прыгучесть, статическую силу приводящих групп мышц, подвижность в тазобедренных суставах и общефункциональную выносливость.

7. Круговая тренировка перманентного типа (КТП). Представляет собой такую форму организации занятия, при которой, последовательно меняя по сигналу тренера так называемые «станции» (места занятий, снаряды), спортсмены выполняют в течение оговоренного времени предписанные упражнения для развития различных физических качеств. Главной отличительной чертой такого типа круговой тренировки является ее спокойная размеренность и обязательно достаточность отдыха между повторениями упражнений на «станциях». Тренировка проводится в один или в два круга в течение 45-75мин с использованием 6-8 «станций».

Поскольку упражнения в КТ выполняются с большим количеством повторений, нецелесообразно включать в них действия, составляющие спортивную технику (соревновательные упражнения), иначе нарушения этой техники, происходящие в последних, самых трудных попытках, отрицательно скажутся на результате соревновательного упражнения.

8. Круговая тренировка ударного типа (КТУ). Отличается от предыдущего варианта тем, что на каждой «станции» спортсмены работают практически без отдыха, не восстанавливаясь до конца перед очередным повторением (можно лишь слегка отдышаться) и без пауз отдыха между работой на «станциях».

КТУ весьма нагрузочна, поэтому ее продолжительность, как правило, составляет 30-35мин, а количество тренировок в подготовительном периоде - 2 раза в неделю, в соревновательном — 1 раз в две неделию

Не рекомендуется проводить КТУ в период непосредственной подготовки к соревнованиям (в течение 1,5-2-х недель до них).

9. Фоновая круговая тренировка (ФКТ). Ставит задачей за счет физической нагрузки создать состояние некоторой локальной мышечной усталости, с тем чтобы на этом фоне закрепить двигательные навыки и обеспечить надежность функциональной подсистемы технического навыка.

10. Специальное занятие по СФП [5].

Контрольное занятие

Контрольные занятия проводятся с целью определения успешности хода подготовки спортсмена и решения задач, поставленных на тот или иной период, и в то же время - соответствия самих задач состоянию спортсмена (здоровью, разных видов тренированности, и целом подготовленности и мобилизационной готовности, надежности и перспективности достигнутых уровней результатов и др.).

В контрольных занятиях определяется оперативная, этапная и модельно-ориентированная подготовленность. Контрольное занятие может включать тестирование физической или технической подготовленности - так называемые «прикидки», может проводиться также психологическое тестирование и определяться тактическая или технико-тактическая подготовленность.

Модельное занятие

Проводится, как правило, в период непосредственной подготовки к соревнованиям с целью некоторой адаптации к условиям их проведения: времени суток, климатическим особенностям, программе, графику проведения, режиму и регламенту и другим важным факторам.

В модельном занятии не допускается повышенная нагрузка по отношению к планируемой или прогнозируемой соревновательной. В этом отношении ухудшенные условия для сосредоточения на соревновательной попытке (от плохой освещенности до «помех» со стороны зрителей и судей) тоже должны учитываться и использоваться в модельном занятии.

Восстановительное занятие

Это одна из форм активного отдыха, применяемая после больших нагрузок. Восстановительное занятие обязательно связано с переключением на другие характер и содержание деятельности.

Во время восстановительного занятия обязательно применяется физическая нагрузка. Она должна задействовать те группы мышц, которые в меньшей мере участвовали в предыдущей двигательной деятельности, или/и те главные, которые выполняли работу.

Основная задача таких занятий — способствовать быстрому протеканию процесса восстановления в мышцах и управляющих центрах, а также профилактика двигательных и психических перегрузок.

Восстановительные занятия целесообразно сочетать с массажем, банными, физиотерапевтическими процедурами, гидромассажем, баровоздействиями.

В практике могут использоваться занятия смешанного типа: кроме учебно-тренировочного - модельно-настроечное, модельно-контрольное и др.

В различных видах подготовки типы занятий используются по-разному. Так, в технической подготовке применяются разминочное, учебное, тренировочное, контрольное и модельное занятия, в малой степени - СФП; в то же время не требуются, а потому не находят применения занятия по ОФП и восстановительное.

В тактической подготовке проводятся только тренировочное, контрольное и модельное занятия. Практически все типы занятий используются в физической, психологической и теоретической подготовке [5].

1.2. Специфика тренировок по борьбе в общеобразовательной школе

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине

подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме этого, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. Больше внимания, чем в остальное время тренировки, им уделяется в подготовительном и переходном периодах, а также на предварительном и заключительном этапах соревновательного периода. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от квалификации спортсменов: борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших в меньшем [17].

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятия. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятия, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. (рис. 1)



Рисунок 1

Кувырок

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. (рис.2)



Рисунок 2

Разминка

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро. (рис.3)

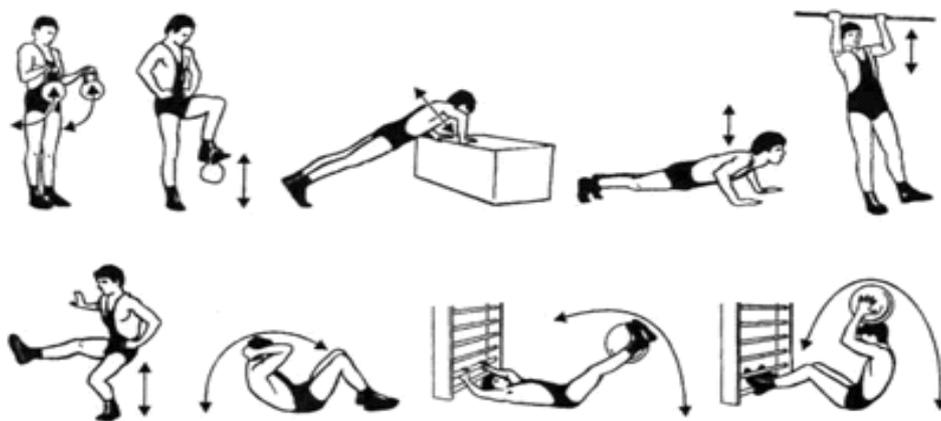


Рисунок 3

Подвороты

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений), (рис. 3 и 4). Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

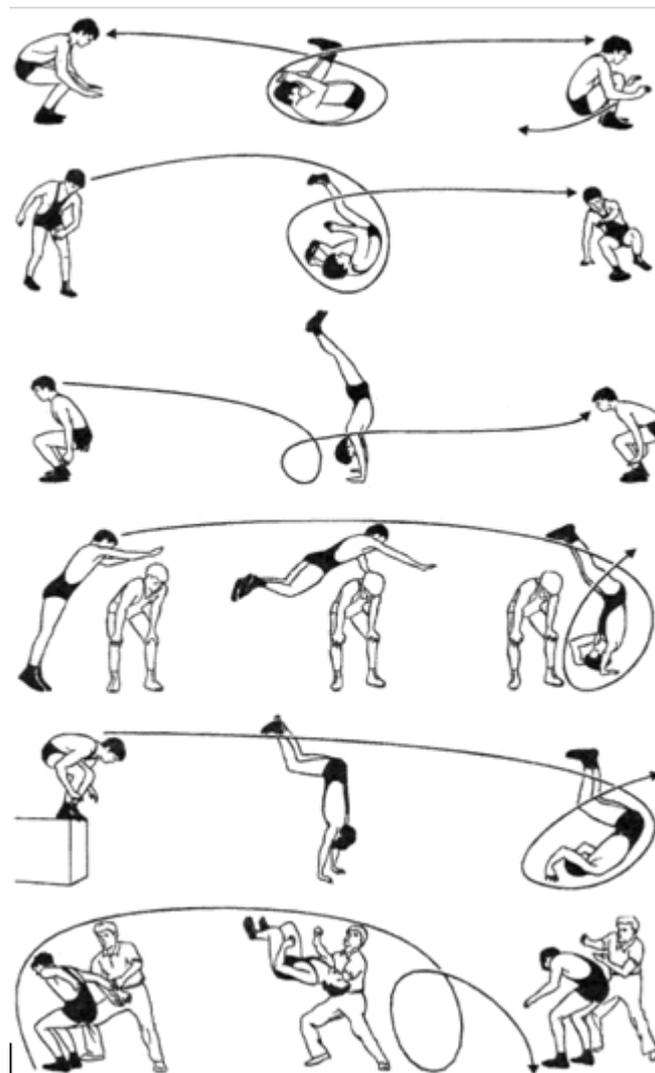


Рисунок 4

Акробатика

Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений.

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др.

Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры и др.

Критерием оценки является общее время выполнения упражнения[17].

1.3. Содержание развития физических и нравственных качеств у детей

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства [22].

Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала.

Перспективное планирование предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся.

Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и имеет конечную цель и задачи, зависящие от контингента занимающихся, кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

В перспективном планировании, например, предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В связи с резким омоложением спортивной борьбы целесообразно использовать вначале дополнительные разряды для каждого года обучения до достижения возраста 13 лет.

Начиная с возраста 13–14 лет, можно планировать выполнение норм II юношеского разряда, для юношей 15–16 лет – норм I юношеского разряда, для юношей 17–18 лет – норм III разряда, для спортсменов 19–20 лет – норм I разряда, 21–23 года – норм кандидата в мастера спорта и мастера спорта и, наконец, для спортсменов 23–26 лет – выполнение норм мастера спорта международного класса.

От этой схемы, безусловно, могут быть отступления. Многочисленные примеры показывают, что спортивных высших результатов некоторые спортсмены добиваются и в более раннем возрасте, однако чрезмерно ускорять их подготовку не следует.

Перспективному планированию учебно-тренировочного процесса для высококвалифицированных борцов помогает то обстоятельство, что Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. С учетом этого многолетний план должен предусматривать четкую организацию учебно-тренировочной работы на четырехлетний период. В этом плане можно выделить четыре этапа.

На первом этапе основные задачи состоят в выявлении кандидатов в сборную команду, в изучении их индивидуальных способностей и в совершенствовании тренировочного процесса.

На втором этапе, помимо предварительного отбора кандидатов в сборную команду, основными задачами являются совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На третьем этапе можно выделить совершенствование тактико-технического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап. В этот период должно быть завершено формирование основного состава сборной команды.

Основные задачи заключительного этапа подготовки – обеспечение высшего уровня тренированности, мобилизационной и психологической готовности спортсменов. Особое место уделяется повышению уровня технико-тактического мастерства с учетом особенностей вероятных противников.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

ВЫВОД ПО 1 ГЛАВЕ

Таким образом к формам спортивного совершенствования относятся: тренировочные, соревновательные, обеспечивающие и сопутствующие. Последние два вида называют «внетренировочные» и «внесоревновательные».

В подготовке спортсмена выделяют пять видов тренировочной работы: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и тактическую. Кстати, последние два правомерно объединить под названием «образовательная», дополнив эту группу еще одним видом - интеллектуальной подготовкой.

Физическая подготовка - процесс формирования физических кондиций, двигательных и опосредованно - психических качеств и способностей, необходимых для обеспечения надежной соревновательной деятельности.

Образовательная подготовка (теоретическая, тактическая, интеллектуальная) - процесс накопления специальных знаний и формирования их в систему, обеспечивающую интеллектуальную основу спортивной деятельности.

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе.

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

2.1. Организация исследования

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методы:

- метод изучения и анализа научно методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- метод анкетирования;
- методика проведения степ-теста;
- метод систематизации и анализа изученного материала.

Исследование осуществлялось поэтапно.

На первом этапе нами было изучено около 30 литературных источников по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для определения методологических компонентов исследования, при подборе практического материала, его систематизации и анализе и итоговом обсуждении результатов исследования.

На втором этапе нами проводились отбор и систематизация особенности отбора содержания и планирования работы школьной секции по вольной борьбе. На этом этапе, анализируя литературные источники и проводя педагогические наблюдения, закрепления полученных навыков и совершенствования их. Педагогические наблюдения проводились в процессе тренировок.

Просмотр рабочих программ по разным видам борьбы, во время педагогической практики, позволило нам окончательно рассмотреть особенности отбора и планирования занятий по борьбе в общеобразовательной школе.

2.2 Практический материал программа «Юный борец»

Изучив содержание и способы планирование программы спортивной секции по борьбе, мы рассмотрели рабочую программу «Юный борец».

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы, формировании у них морально-

нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Цель программы: воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

Задачи:

- осуществление подготовки спортсменов для пополнения сборных команд края, области, города,
- подготовка к выполнению нормативов ФВСК ГТО
- морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине,
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для школьников,
- повышение уровня общей и специальной подготовленности и тренированности школьников,
- восстановление уровня здоровья,
- организация активного отдыха учащихся,
- обучение борьбе дзюдо,
- привитие учащимся стойкого интереса к дзюдо.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы: 6-14 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы,
- просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях,

Содержание программы изучаемого курса

1 Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития вольной борьбы

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы в России.

3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

4 Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5 Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного борца.

6 Правила соревнований.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

7 Оборудование и инвентарь.

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Общая физическая подготовка.

1 Основные строевые упражнения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

2 Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

3 Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине.
Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4 Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ног через палку. Подбрасывание и ловля палки.

5 Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

6 Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

7 Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

8 Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

9 Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

10 Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

11 Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

12 Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13 Футбол.

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

14 Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Специальная подготовка.

Техника вольной борьбы.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Само страховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов

-рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

Удержания:

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

Переворачивания:

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий.
Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

Зачетные требования (ожидаемый результат) (табл. 1)

Таблица 1

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 метров	5.2	5.8	5.1	5.7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учета времени)	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

Техническая подготовка.

Правильно принять стойку борца. Передвижения и дистанции. Само страховка.
Захваты.

Тактическая подготовка.

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

Психологическая подготовка.

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

Участие в соревнованиях в течении одного года.

Внутри школьные командные соревнования 1

Городские командные соревнования 1

Зачетные требования (ожидаемый результат) (табл. 2)

Таблица 2

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст			
	12 лет		13 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров	9.2	10.0	9.1	9.9
Прыжок в длину	380	340	390	350
Прыжок в высоту	110	100	115	105
Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	6	5	8	7

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя на коленях. Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов.

Техническая подготовка.

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Само страховка.

Психологическая подготовка.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Тактическая подготовка.

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течении одного года

Внутри школьное командное соревнование 1

Городское командное соревнование 1

Областное командное соревнование 1

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

Зачетные требования (ожидаемый результат) (табл 3)

Таблица 3

общая физическая подготовка.

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров	8.4	9.2
Кросс 500 метров	1.30	1.45
Кросс 1000 метров	без учета времени	
Прыжок в длину	450	390
Прыжок в высоту	130	120
Метание теннисного мяча	46	38
Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг. собственный вес свыше 70 кг.	65	55
	75	65

Техническая подготовка.

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

Тактическая подготовка.

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течении года:

- внутри школьные соревнования - 1
- городские соревнования - 1
- областные соревнования - 1
- республиканские соревнования - 1.

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

Инструкторско-судейская подготовка.

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

Психологическая подготовка.

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

Таблица 4

Учебно-тематический план

Содержание	1 год
Теоретический материал	
Физическая культура и спорт в России	1
Краткий обзор развития борьбы	1
Краткие сведения о строении и функциях организма	1
Гигиенические знания и навыки	1
Морально волевой облик спортсмена	1
Правила соревнований	1
Оборудование и инвентарь	1
Основы техники и тактики вольной борьбы	1
Врачебный контроль	-
Основы методики обучения и тренировки	-
Психологическая подготовка	-
итого	8

Практический материал	
Общая подготовка	30
Специальная подготовка: техника борьбы	40
Тактика вольной борьбы	10
Инструкторская и судейская подготовка	-
Зачетные требования	8
итого	88
всего	96

Таблица 5

Календарно-тематический планирование

«ЮНЫЙ БОРЕЦ»

(96 учебных часов 3 раза в неделю)

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России	Знать о развитии физической культуры и спорта в России	1
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы	Изучить историю первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы в России.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Знать общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	1
4.	Гигиенические знания и навыки.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	1
5.	Морально-волевая подготовка.	Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы	1

		юного борца.	
6.	Правила соревнований.	Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.	1
7.	Оборудование и инвентарь.	Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.	1
8.	Основные строевые упражнения.	Уметь ходить обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходить в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени.	2
9.	Основные строевые упражнения.	Уметь выполнять требования по ОФП: сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров	2
10.	Прыжки и метания.	Выполнять прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.	2
11.	Прикладные упражнения.	Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.	2
12.	Упражнения с гимнастической палкой.	Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.	2

13.	Упражнения с теннисным мячом.	Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность	2
14.	Упражнения с набивным мячом.	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.	2
15.	Упражнения с отягощениями.	С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.	2
16.	Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната.	На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.	2
17.	Акробатические упражнения.	Кувьрки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.	2
18.	Упражнения для укрепления моста.	Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.	2
19.	Простейшие формы борьбы.	Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.	2

20.	Упражнения в само страховке и страховке партнера.	Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.	2
21.	Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении.	Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.	2
22.	Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.	Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д	2
23.	Техника вольной борьбы. Стойка борца. Дистанции:	Знать стойку борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Знать, что такое дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.	2
24.	Дистанции. Передвижения.	Знать, что такое дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.	2
25.	Само страховка. Падения .	Знать, что такое само страховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Изучить падения – вперед, назад, влево, вправо.	2
26.	Захваты	Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные.	2
27.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -рукава и одноименного отворота -рукава и разноименного отворота	2

28.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -двух отворотов -рукавов снизу	2
29.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -рукава и ноги -рукава и пояса спереди	2
30.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -рукава и пояса сзади -рукава и туловища	2
31.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -одноименного рукава и шеи -разноименного рукава и шеи	2
32.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -одноименного отворота и шеи -разноименного отворота и шеи	2
33.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -руки под плечо -рукава и обратного разноименного отворота	2
34.	Захваты	Захваты для проведения приемов: -одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье	2
35.	Итоговое занятие: Захваты	Захваты для проведения приемов: -рукава и одноименного отворота -рукава и разноименного отворота -двух отворотов -рукавов снизу -рукава и ноги -рукава и пояса спереди -рукава и пояса сзади -рукава и туловища	2

		<ul style="list-style-type: none"> -одноименного рукава и шеи -разноименного рукава и шеи -одноименного отворота и шеи -разноименного отворота и шеи -руки под плечо -рукава и обратного разноименного отворота -одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье 	
36.	Подготовка к броскам.	Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.	2
37.	Подготовка к броскам.	Подготовка к броскам: нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.	1
38.	Броски	Броски: <ul style="list-style-type: none"> -рывком вперед -захватом за подколенный сгиб -боковая подсечка -подсечка в колено -задняя подножка -боковая подножка -зацеп изнутри 	2
39.	Броски	Броски: <ul style="list-style-type: none"> -рывком вперед 	2

		-захватом за подколенный сгиб	
40.	Броски	Броски: -боковая подсечка -подсечка в колено	2
41.	Броски	Броски: -задняя подножка -боковая подножка -зацеп изнутри	2
42.	Итоговое занятие: Броски	Броски: -рывком вперед -захватом за подколенный сгиб -боковая подсечка -подсечка в колено -задняя подножка -боковая подножка -зацеп изнутри	2
43.	Удержания	Удержания: -сбоку	1
44.	Удержания	Удержания: -со стороны головы -поперек	2
45.	Удержания	Удержания: -поперек	2
46.	Итоговое занятие: Удержания	Удержания: -сбоку -со стороны головы -поперек	2
47.	Переворачивания	Переворачивания: -захватом одежды из под плеча	2
48.	Переворачивания	Переворачивания: -захватом руки из под плеча	2
49.	Итоговое занятие: Переворачивания	Переворачивания: -захватом одежды из под плеча -захватом руки из под плеча	2

50.	Тактика борьбы.	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.	2
51.	Тактика вольной борьбы.	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.	2
52.	Показательное выступление	Подвести итог .	2
итого			96

2.3. Экспериментальное исследование

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. А ведь правильное ее решение обеспечивает развитие спорта, успехи спортсменов, оберегает тренирующихся от потери времени, неисполнения ожиданий, ухудшения здоровья вследствие не соответствующих возможностям спортсмена тренировочных нагрузок, обеспечивает качественные резервы для сборных команд разного уровня.

Спортивный отбор в группу борьбы (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта. [13]

При этом не следует отождествлять понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Более того, согласно современным требованиям набор мы можем осуществлять только при формировании спортивно-оздоровительных групп, в остальных случаях дети, желающие заниматься борьбой, проходят индивидуальный отбор, в котором на первый план выдвигаются показатели по принципиально важным для борьбы физическим качествам ребенка.

Анкетирование

Проводя данное исследование, мне захотелось узнать, какую роль оказывает спорт на здоровье детей занимающихся вольной борьбой. Что бы ответить на этот вопросы я провел анкетирование, опросив 18 человек (Приложение 1).

Проанализировав данную анкету, я пришел к следующему выводу: дети, которые не занимаются спортом, считают его бесполезной тратой времени. Люди в наше время предпочитают проводить свободное время, сходя в кино или посидев за компьютером. Но учащиеся, которые занимаются спортом, развивают в себе не только физические, но и психические качества. Среди физических качеств большинство ребят назвали быстроту, силу, ловкость, выносливость, а среди психических – настойчивость, волю и решительность. Ученики, которые занимаются спортом, меньше болеют, меньше устают на уроках. При регулярном занятии спортом, человек по возможности будет более успешным в жизни, чем тот который бездельничает. И суть в том, что именно спорт, как вид определенной деятельности, у человека формируют различные качества. В итоге можно сказать, что дети, занимающиеся спортом, характеризуются такими качествами, как целеустремленность, стойкость и выносливость. Физическая культура должна занимать значительную часть времени в жизни каждой семьи.

Проведение степ - теста

Этот метод был разработан в 1942 г. в лаборатории утомления Гарвардского университета. С помощью гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. От ранее известных функциональных проб степ-тест отличается как характером выполняемой испытуемым нагрузки, так и формой учета результатов тестирования.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — испытуемый встает на ступеньку одной ногой;
2. — испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;

3. — испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
4. — испытуемый опускает на пол другую ногу.

Степ-тест – это простейший способ проверить состояние сердца обучающихся.

Чтобы провести этот тест, мы выбрали обычную степ-платформу высотой 15-25 см. Строго говоря, высота ступеньки будет влиять на результаты, однако, для простой проверки общего состояния сердца вполне достаточно такой точности. Дети вставали перед ступенькой и зашагивали на неё поочерёдно то одной ногой, то другой. Делали это ритмично с частотой примерно 60 зашагиваний в минуту. То есть на каждый шаг и возврат должно уходить около 1 секунды. Механика движения показана на рисунке 5.

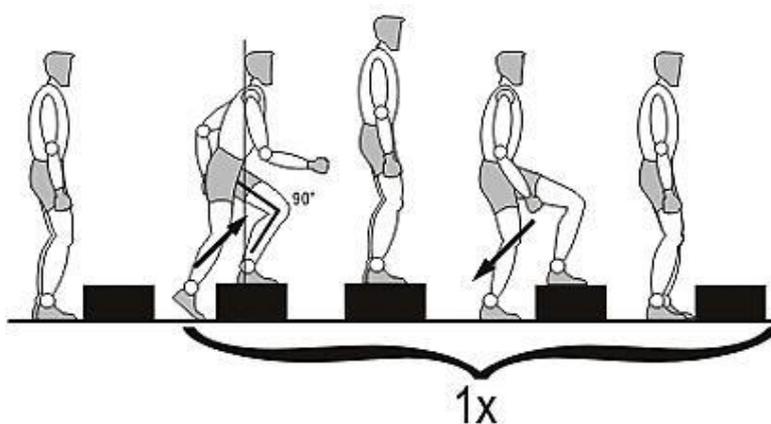


Рисунок 5.

Механика движения при выполнении степ - теста

Выполняли это упражнение в течение 3 минут. За это время дети сделали около 150 - 180 шагов. После этого сразу же начали подсчёт пульса за 1 минуту. Не за 10 секунд с последующим умножением на 6, а именно за минуту. Рассчитывают индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле: $ИГСТ = T * 100 / (f_1 + f_2 + f_3) * 2$

Где: T - время восхождения на ступень в секундах; f_1, f_2, f_3 , - пульс за 30 секунд на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Чем большее значение индекса Гарвардского степ теста будет получено, тем, следовательно, выше уровень физической подготовленности. Полученный результат представлен в таблице 1 (Приложение 2).

Показатели теста:

1. У 90% детей отличный или хороший уровень подготовки, тренировки могут включать в себя минимум низкоинтенсивного кардио. И это же означает, что для них открыты двери в силовые тренировки, круговые тренировки и в интервальный кардиотренинг. Ученики довольно легко выдерживают эти методы, и они принесут очень ощутимый результат, поскольку интенсивность занятий может быть достаточно высокой.

2. У 8% уровень подготовки близок к среднему, следовательно, тренировки необходимо дополнять низкоинтенсивным кардиотренингом для увеличения ударного объёма сердца. Это означает, что трижды в неделю им необходимо проводить хотя бы получасовые тренировки в аэробной зоне. Ощутимый результат (фиксируемый степ-тестом) от этих занятий будет заметен через 2 и более месяцев.

3. У 2% уровень подготовки слабый или очень слабый, необходимо начать ежедневные прогулки на всё более увеличивающееся расстояние. А когда длительность прогулок за день достигнет 1,5-2 часов, переходить на прогулки по холмистой местности или низкоинтенсивный бег для увеличения ударного объёма сердца. Начинать силовые, жиросжигающие или какие-либо ещё тренировки с этим уровнем подготовки не следует, пока не будет достигнут хотя бы средний уровень..

Подсчитав полученные данные, я пришел к следующему выводу: физическая работоспособность у детей, занимающихся спортом, оказалась отличная и прекрасная; из 10 человек, занимающихся спортом: у 90% – отличная, у 8% – хорошая; у 3 – слабая.

Однако однозначных выводов о пригодности-непригодности к занятиям борьбой по результатам эксперимента делать нельзя, более того это просто недопустимо. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся борьбой, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства борцам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого, важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к борцам являются сила рук, выносливость. Пригодность к занятиям борьбы связана также с подвижностью нервных процессов, определяющих уровень координационных и силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Результаты же эксперимента только частично отражают пригодность-непригодность ребенка именно к борьбе, поскольку далеко не всегда дают представления о характере и личностных качествах испытуемых. Спортивная практика свидетельствует о том, что на этом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в борьбе.

Современная система отбора, сопутствующая многолетнему процессу тренировки, может подразделяться на три этапа. Первый из них относится к начальному отбору для занятий спортом вообще. Его можно назвать всесторонним. Его цель - определение уровня двигательной подготовки всех здоровых детей, желающих заниматься спортом, и показателей строения их тела, в том числе определение отклонений от нормы. Занятия, проводимые в его рамках, должны быть направлены на всестороннее развитие всех двигательных способностей с обращением особого внимания на координационные способности; заботу о всестороннем физическом развитии; улучшение здоровья и ограничение или устранение отклонений от нормы.

Второй этап связан с отбором. Он направлен на определенную группу спортивных дисциплин (например, единоборства). Его цель - обеспечение отбора самых талантливых в двигательном отношении детей для соответствующих групп

спортивных дисциплин на основе выявленных во время занятий (тренировок) различных способностей: двигательных (координационных и кондиционных), соматических, функциональных, психических и состояния здоровья. На этом этапе занятия должны быть направлены на дальнейшее развитие всех двигательных способностей, необходимых в данной группе спортивных дисциплин, с акцентом на координационные способности.

На третьем этапе осуществляется специализированный отбор. Его цель - определение специфических предрасположенностей, необходимых для конкретного вида спорта. Тренировочные занятия, проводимые в рамках этого этапа, должны учитывать соответствующие пропорции упражнений, направленных на развитие общей и специальной подготовки.

К сожалению, первый этап отбора часто опускается и система начинает действовать только со второго, т.е. отбор происходит сразу для избранного вида спорта.

Кроме того, тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» юных дзюдоистов приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных дзюдоистов не только слабо влияют на дальнейшее спортивные достижения в дзюдо, но и могут отрицательно сказаться при формировании спортивного коллектива. [12]

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ

Таким образом мы рассмотрели программу, актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения вольной борьбы, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Спортивный отбор в группу борьбы (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

В ходе экспериментального исследования мы определили, что систематические занятия спортивной борьбой положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так и функционирования всех органов и систем. Учеными научно доказано, что подростки, которые занимаются спортивной борьбой, по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам.

Спортивная борьба влияет и на нравственную сторону развития молодого спортсмена. Она способствует развитию выдержки, настойчивости, упорству, смелости, дисциплинированности, воли к победе и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни. Подростки любят заниматься борьбой, так как это даёт им возможность помериться силой, а во время соревнований и показать свои способности в борьбе за победу. Нередка ситуация, когда отец впервые приводит сына на тренировку, мотивируя это тем, что ребёнок дома проявляет непрерывное желание бороться с ним. У мальчишек это – врождённая потребность. Отсюда и популярность

борьбы. В дальнейшем она нередко становится для человека образом и целью в жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы должны были достигнуть следующей цели выпускной квалификационной работы рассмотреть особенности отбора по содержанию и планированию работы школьной секции по борьбе.

Мы поставили перед собой задачи:

1. Рассмотреть содержание программы работы секции по борьбе в школе.
2. Охарактеризовать применение программы по борьбе в школе.
3. Описать программу и рассмотреть особенности содержания и планирования секции по борьбе в школе.
4. Провести экспериментальное исследование.

К формам спортивного совершенствования относятся: тренировочные, соревновательные, обеспечивающие и сопутствующие. Последние два вида называют «внетренировочные» и «внесоревновательные».

В подготовке спортсмена выделяют пять видов тренировочной работы: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и тактическую. Кстати, последние два правомерно объединить под названием «образовательная», дополнив эту группу еще одним видом - интеллектуальной подготовкой.

Физическая подготовка - процесс формирования физических кондиций, двигательных и опосредованно - психических качеств и способностей, необходимых для обеспечения надежной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка - процесс формирования специальных двигательных навыков, составляющих спортивную деятельность, и обеспечения их надежности.

Психологическая подготовка - процесс формирования личностных качеств, обеспечивающих психологическую надежность личной и/или групповой тренировочной и соревновательной деятельности.

Образовательная подготовка (теоретическая, тактическая, интеллектуальная) - процесс накопления специальных знаний и формирования их в систему, обеспечивающую интеллектуальную основу спортивной деятельности.

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе.

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

Мы рассмотрели программу, актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Спортивный отбор в группу борьбы (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов /Бойко В.Ф., Данько Г.В. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Борьба: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика и др. / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.
3. Борьба. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
4. Вахун, М. Борьба: основы тренировки /М. Вахун. – Мн.: Полымя, 1983. – 126 с.
5. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Волошин, М. Г. Методика детского спорта / Волошин М.Г. – Москва : Олимпийская литература, 2000. – 350 с.
7. Жуков, Ю. Ю. Особенности реализации и использования единоборств в массовых видах спорта детей школьного возраста / Жуков Ю.Ю. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 4. – С. 39-40.
8. Закиров, Р. М. Значение физической подготовленности при организации надежной защиты в положении борьбы стоя / Р. М. Закиров // Физическая культура, спорт и туризм: состояние и пути совершенствования: Материалы конференции молодых ученых / под ред. Е. В. Елисеева, В. С. Быкова. – Челябинск : УралГАФК, 2001. – С. 145-146.
9. Игуменов, В. М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. (отд-й) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
10. Кабанов, С. А. Двигательный гомеостаз борцов: совершенствование системы многолетней подготовки / С. А. Кабанов, А. П. Исаев. – Челябинск : 1999. – 224 с.
11. Кузнецов, В. Н. Час дзюдо / В. Н. Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2008. - № 4. – С. 19-22.

12. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / Никитушкин В. Г., Квашук П.В., Байэр В. Г. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Н. Г. – М.: ООО «Астрель»; ООО «АСТ», 2003. – 863 с.
14. Платонов, В. Н. Физическая подготовка спортсмена / Платонов В.Н., Булатова М.М. – Киев : Олимпийская литература, 1995. – 319 с.
15. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
16. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: метод. пособие / Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. - М. : ФОН, 1997. – 39 с.
17. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К.П. – Киев : Здоровье, 1990. – 152 с.
18. Свищёв, И. Д. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И. Д. Свищёв, В. Э. Жердев, Л. Ф. Кабанов. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
19. Свищев, И. Д. Особенности соревновательного поединка в борьбе / И. Д. Свищев, А. И. Курашкин, В. М. Коновалов // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 12. – С. 37-41.
20. Сиротин, О. А. Анализ спортивной деятельности / Сиротин О.А., Кудеяров Ю.М. // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сборник научных трудов. - Вып. 2. – Челябинск : УралГАФК, 1998. — С. 183-188.
21. Спортивная борьба: учебник для ин-тов физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
22. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
23. Тер-Ованесян, А. А. Спорт: Обучение, тренировка, воспитание / Тер-Ованесян А. А. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 208 с.

24. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Туманян Г. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

25. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в четырёх книгах. - Кн. IV. Методика подготовки / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 399 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

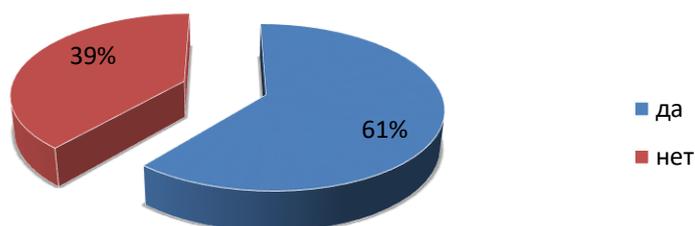
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Влияние спорта на здоровье человека».

1. Нравится ли вам заниматься спортивной борьбой?

А) ДА Б) Нет.

рис. 1 Нравится ли вам заниматься спортивной борьбой?

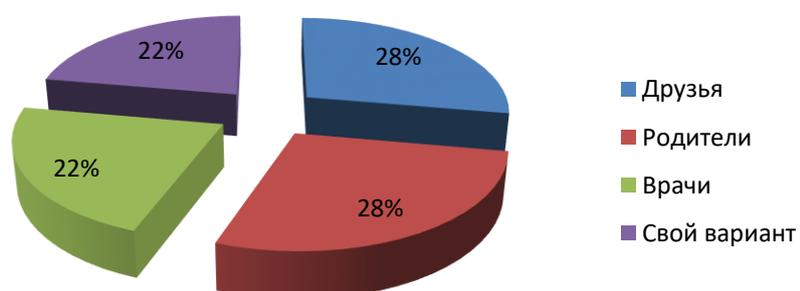


2. Кто предложил вам начать заниматься спортом?

А) Друзья Б) Родители

В) Врачи Г) Свой вариант

рис. 2 Кто предложил вам заниматься спортом?



3. Как, по вашему мнению, развит спорт в нашей стране? Оцените по пятибалльной шкале 12345

А) Низко Б) Высоко



4.Какое влияние спорт оказывает на ваше здоровье?

А) Оказывает положительное влияние

Б) Оказывает отрицательное влияние

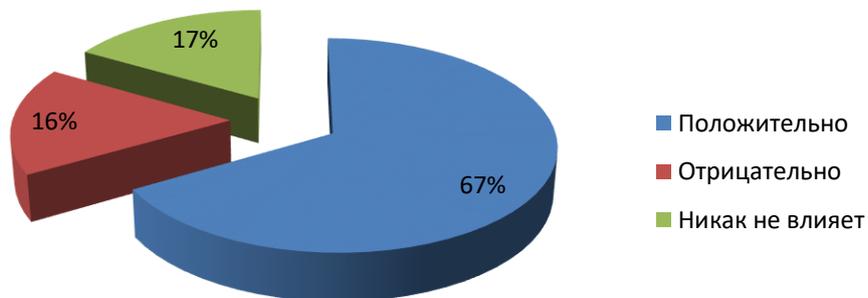
В) Никак не влияет на организм

Г) Свой вариант



5. Влияет ли занятие спортом на ваше настроение?

рис. 5 Влияние спорта на настроение

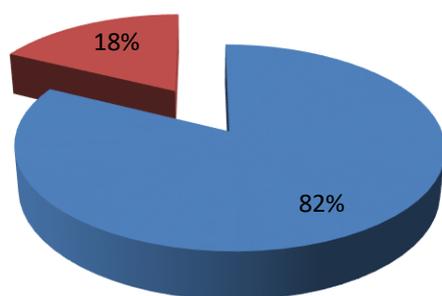


6. Оцени степень своей усталости на учебных занятиях по пятибалльной шкале 12345

А) Не устаю Б) Сильно устаю

рис. 6 Степень усталости на учебных занятиях

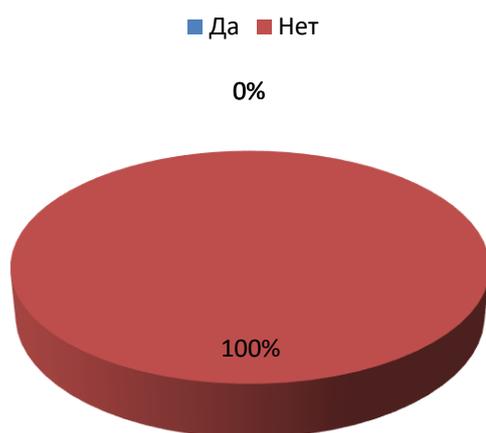
■ Не устаю ■ Сильно устаю



7. Есть вредные привычки?

А) Да Б) Нет

рис. 7 Есть ли у вас вредные привычки



8. Вам нравится заниматься спортом?

- А) Да конечно, я получаю удовольствие .
- Б) Я бы лучше сходил(а)в кино или погулял(а)
- В) Терпеть не могу, но приходится
- Г) По настроению
- Д) Свой вариант

рис. 8 Вам нравится заниматься спортом?



9. Вы хотели бы стать профессиональным спортсменом?

- А) Я уже стал!
- Б) Нет, ни за что! Они все калеки.

В) Если бы мне платили много денег, то да.

Г) Я генетически не спортсмен, не быть профессионалом.

Д) Свой вариант... Да конечно хотел (а) бы



10. По вашему мнению, здоровый образ жизни это?

А) Отказ от вредных привычек

Б) Личная гигиена

В) Оптимальный двигательный режим

Г) Рациональное питание

Д) Закаливание

Е) Занятие ФК и Спортом

К) Положительные эмоции

рис. 10 Что такое здоровый образ жизни?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Занятия ФЗО и спортом

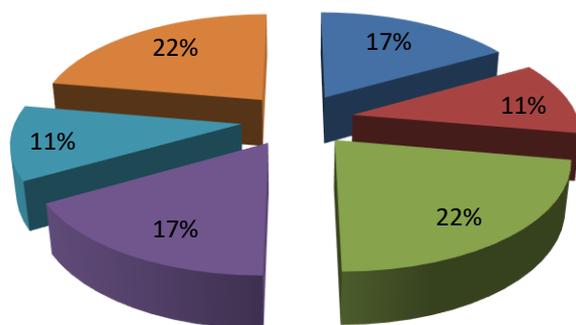


Таблица 1. Уровень физической подготовки

ИГСТ (условные единицы)	Оценка	
Меньше 55	Плохая	
55 – 64	Ниже средней	
65 – 79	Средняя	2%
80 – 89	Хорошая	8%
90 и более	Отличная	90%