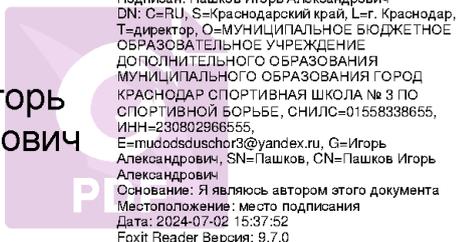


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

350002, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 184 тел. 8-(861)255-98-72

Пашков Игорь  
Александрович



**Методическая разработка по спортивной борьбе для тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ №3 по теме:  
«Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных борцов»**

тренер – преподаватель  
МБОУ ДО СШ №3  
Лазорька А.В.

Краснодар 2024

## Содержание

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава I. Обзор литературы	7
Построение многолетней тренировки	7
Возрастная динамика спортивных достижений	13
Структура многолетней тренировки	15
Влияние физических нагрузок на физиологические системы и двигательные качества борцов	20
Технико-тактическое мастерство борцов греко-римского стиля	21
Психологическая подготовка борцов	38
Глава II. Методы и организация исследования	49
Глава III. Результаты исследования	54
Глава IV. Обсуждение результатов исследования	67
Выводы	77
Практические рекомендации	78
Список литературы	79
Приложение	87

## 1. Литературный обзор состояния во-проса

При составлении многолетнего плана тренировки необходимо представлять:

- как будут изменяться от года к году направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок;
- как будут влиять эти изменения на рост моральной, волевой, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности воспитанников;
- как все это отразится на возрастной динамике спортивных достижений, вплоть до присвоения мастера спорта международного класса.

Однако, для полного раскрытия планирования многолетней тренировки следует, по меньшей мере, решить еще две проблемы:

- определить ее структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность);
- определить основную направленность занятий на ее отдельных этапах.

Перспективное планирование тренировки борцов, как наиболее сложное и наименее научно обоснованное, требует в ближайшие годы глубинного исследования, направленных усилий ученых и тренеров (Туманян Г.С., 2000).

Для построения олимпийских, спартакиадных и реже восьмилетних тренировочных циклов необходимо обобщить, систематизировать и конкретизировать четыре крупные проблемы:

- уточнение ведущих целей подготовки на каждый год тренировочного цикла;
- выбор рациональной структуры цикла;
- выбор системы соревнований;
- выбор системы учебно-тренировочных сборов.

По первой проблеме центральным может оказаться вопрос, как сохранить соответствие ведущих целей каждого тренировочного года объемам ежегодного финансирования и другим управленческим Действиям.

Во второй проблеме (выбор рациональной структуры цикла) научные разработки следовало бы направить: на дальнейшую экспериментальную проверку опыта В. Невзорова по ежегодному использованию трех тренировочных макроциклов; на активную и глубокую разработку системы тренировочных заданий с ранжированием по их соответствию специфике соревновательной деятельности борцов, а также с выделением технической, тактической, организационной и мобилизационной частей в каждом из них.

Третья проблема - выбор системы соревнований - может предусматривать поиск оптимальной динамики соревнований в течение олимпийского цикла при использовании их традиционного и серийного планирования (Столяров В.И., 2002).

Четвертая проблема (выбор системы учебно-тренировочных сборов) - это поиск их оптимального числа и разумного соотношения между централизованными и домашними (децентрализованными) видами подготовки.

Проблемы построения много-летней тренировки сводятся к уточнению:

- динамики спортивных достижений борцов;
- структуры многолетней тренировки;
- направленности занятий на отдельных ее этапах.

Весьма актуальны исследования возрастной динамики спортивных достижений борцов высокой квалификации стран СНГ. Для этого понадобятся данные их спортивных биографий.

Анализ спортивных биографий мастеров спорта стран СНГ должен проводиться после завершения каждого олимпийского цикла. Это позволит следить за тенденциями возрастной динамики.

Такие исследования позволят узнать:

- какой возрастной диапазон можно признать оптимальным для присвоения звания мастера спорта;
- каков минимальный период подготовки мастеров спорта из числа новичков.

Эти данные помогут определить, в каком возрасте следует начинать занятия борьбой. Однако окончательный ответ на этот вопрос тесно связан с направленностью занятий, особенно на начальных этапах многолетней тренировки. Во всех случаях остается практически закономерной истина: чем раньше начинаются занятия спортом, тем более многогранной должна быть подготовка.

Следовательно, можно утверждать, что дальнейшие исследования возрастной динамики достижений борцов внесут определенные коррективы в структуру многолетней тренировки.

Третья проблема многолетней подготовки борцов — направленность занятий на отдельных ее этапах. Главный вопрос должен быть сформулирован так: как продлить спортивное долголетие, особенно на этапе демонстрации наивысших достижений, сохранив при этом идеальное здоровье борцов? Можно признать закономерным желание продлить молодость в спорте, сохранить долгое и добротное здоровье и обеспечить общее спортивное долголетие (Акопян А.О., Новиков А.А., 1996).

Для того, чтобы избрать эффективную направленность подготовки борцов на базовом этапе, можно использовать два пути:

- обобщение и систематизацию опыта;
- экспериментальные исследования.

В первом случае активно изучать и анализировать спортивные биографии:

- трех групп борцов — выдающихся мастеров ковра и татами, участников чемпионата страны и мастеров спорта, недопущенных к участию в первенстве страны;
- участников юношеского, юниорского и взрослого чемпионатов страны (выявить процент призеров юношеских соревнований, сохранивших высокие достижения в юниорском и взрослом возрасте).

Во втором случае рекомендуются экспериментальные исследования, которые помогут выявить эффективность некоторых идей по направленности начальной подготовки борцов:

- многоборная спортивная подготовка в условиях объединенных спортивных школ, вбирающих взаимообогащение, иногда родственные виды спорта;
- игра в борьбу", "с борьбою";
- разработка разрядных нормативов с акцентом на общую техническую, тактическую, физическую, моральную, волевую и теоретическую подготовленность;
- совершенствование общих координационных и общих кондиционных возможностей для расширения "двигательной находчивости" (по Н.А. Бернштейну), увеличения скорости освоения и улучшения качества новых движений;
- формирование специально подготовительных координационных и кондиционных возможностей при использовании упражнений в самостраховке при падениях, играх заданий (ограниченно), а также упражнений на силу, быстроту, выносливость и гибкость;
- использование базовой техники избранного вида спортивной борьбы, а может быть, и единой базовой техники для всех видов борьбы (Асубаев А.Р., Исакенов Д.К., 1990).

Продолжая разговор о проблемах направленности занятий на отдельных этапах многолетней подготовки борцов, отметим перспективы разработок содержания этапа специальной подготовки. Напомним, что этап соответствует возрасту 12-16 лет и заканчивается присвоением I спортивного разряда.

Основные исследования здесь, видимо, будут направлены на разработку учебно-тренировочных программ, базирующихся на одной из двух схем подготовки:

- от общей подготовки к специальной;
- от специальной подготовки к общей.

Эти программы должны подчиняться главной идее достижения высокого результата к 20-23 годам: все соревнования на этапе являются промежуточными и второстепенными, что позволит избежать форсированной подготовки и сохранить столь дорогой нервный потенциал борцов. Программы должны вбирать такое соотношение общеподготовительных, специально подготовительных и соревновательных упражнений, которое обеспечит постепенное уменьшение времени, отводимого на общую подготовку борцов, и увеличение - на специальную. Исследователи обязаны построить кривую динамики соотношения затрат тренировочного времени на общую и специальную подготовку борцов. На следующем этапе специализированность занятий должна постепенно возрастать. И главное здесь также сводится к разработке тренировочных программ, состоящих на 60% из специально подготовительных и соревновательных упражнений и на 40% из упражнений контрастных общеподготовительных (Дахновский В.С., 1987).

Ученым и тренерам предстоит поиск вариантов системы соревнований и учебно-тренировочных сборов (в условиях централизованной и децентрализован-

ной подготовки) и сделать все, чтобы не дать возможности тренерам ошибиться в выделении слишком малого объема времени на общую подготовку.

Основная проблема на этапе демонстрации наивысших достижений - это стремление максимально продлить этап и в связи с этим необходимость выявить:

- точные причины большей продолжительности данного этапа у тяжелоесов; наблюдается ли тенденция сокращения этапа;
- каковы максимальные возрастные границы для демонстрации наивысших достижений;
- в какой мере зависят уровень, стабильность и перспективность спортивных достижений борцов от правильности построения начальных этапов многолетней тренировки;
- какое соотношение между общей и специальной подготовкой борцов следует признать оптимальным на данном этапе;
- как вписываются олимпийские циклы в содержание этапа;
- почему нередко наступает нежелательная продолжительная стабилизация спортивных достижений на этапе;
- как избежать этого явления. Оправдан ли перерыв в занятиях борьбой на данном этапе;
- возможно ли продлить этап демонстрации наивысших спортивных достижений, применяя дозволенные медикаментозные средства.

Поиск ответов на перечисленные вопросы предстоит исследователям. В продлении спортивного долголетия важно конкретизировать возрастную роль индивидуализации тренировки (Коржневский А.Н., Португалов М.А., Дахновский В.С., 2002).

Важно также выявить:

- насколько повышается роль контрастных тренировочных заданий для более полной реализации идей восстановления работоспособности и роста общей подготовленности борцов;
- насколько должна возрастать доля общей подготовки (правильно ли, в частности, сохранить отношение общей подготовки к специальной на уровне 40: 60);
- как должно измениться соотношение количества домашних и централизованных сборов;
- на сколько дней должна сократиться продолжительность централизованных сборов;
- нужно ли ежегодно уменьшать контрольные соревнования до трех-пяти и сохранять до трех главных соревнований.

Имеются проблемы и на последнем этапе многолетней тренировки, именуемом этапом запланированного снижения спортивных достижений. Среди них важнейшими являются:

- в каком возрасте следует прекращать активные занятия спортивной борьбой;
- оправданно ли при этом постепенно снижать уровень спортивных достижений;
- какой должна быть инструкция, регламентирующая и обязывающая борцов планировать снижение нагрузок и спортивных достижений;

- возможно ли разработать порядок перехода борцов в категорию профессиональных спортсменов или тренеров (Новаковский В.С., Дворкин Л.С., 2002).

Перечень изложенных проблем оказался довольно внушительным. Для их решения понадобятся значительные силы и время. На легкий путь здесь рассчитывать нельзя.

### **1.1. История темы педагогического опыта в педагогике**

Данная тема связана с соревновательной деятельностью российских борцов всех стилей, которая свидетельствует о крайней узости их индивидуальных технико-тактических арсеналов и отсутствии, ранее успешно используемых приемов. В греко-римской борьбе основной вес результативности падает на технику борьбы. Вызывает беспокойство узкая разнонаправленность индивидуальных технических арсеналов.

В связи с вышеизложенным, необходимо пересмотреть содержание и методику технико-тактической подготовки, повышение уровней физической подготовленности и психологического состояния у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательной организации и муниципальном образовании**

Данная тема была представлена на тренерском совете и рассмотрена для дальнейшего исследования.

### **1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта**

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

КФК – коллектив физической культуры

МС – мастер спорта

МСМК – мастер спорта международного класса

НП – группы начальной подготовки

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

СДЮШОР – спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва

СС – группы спортивного совершенствования

СФП – специальная физическая подготовка

ТТД – технико-тактические действия

ТТМ – технико-тактическое мастерство

УТ – учебно-тренировочные группы

ФИЛА – международная федерация спортивной борьбы

ШВСМ – школа высшего спортивного мастерства

## **2. Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.**

Методами наблюдения и беседы, которые позволяют определить способности, поведенческие реакции, уровень умений и навыков была выявлена степень эмоциональной стабильности спортсменов, как средняя (не всегда спокойны и уравнове-

шены, несколько тревожны, легко возбудимы и излишне эмоциональны). Довольно ответственны, организованны, дисциплинированы, склонны к сотрудничеству. По данным присутствует внутреннее напряжение.

Наблюдения за борцами в напряженных и ответственных соревнованиях показывают, что экстремальные условия оказывают неодинаковое воздействие на поведение борцов, эффективность и результативность их технико-тактических действий. Если у одних спортсменов экстремальность приводит к расфокусированности технических действий, то у других борцов она способствует повышению эффективности и результативности приемов.

Среди факторов, оказывающих дезорганизующее влияние на деятельность спортсменов в условиях соревнований, следует отметить уровень их значимости, а также различные сильные и неожиданные раздражители, действующие на спортсмена во время соревнований. Чем сильнее воздействие таких факторов, тем более вероятны неблагоприятные реакции спортсмена, особенно при слабой психологической подготовке. Следует обратить внимание на умение регулировать свое эмоциональное состояние в сложной обстановке тренировочных сборов и соревнований (тревожность, агрессивность).

### **3. Педагогический опыт**

В работе представлены: актуальность темы, цель, задачи опыта, раскрыты содержание, специфика деятельности педагога, технологии применения, целенаправленность воздействия.

В опыте представлены методы и приёмы, практические рекомендации по коррекции эмоционально – волевой сферы с учётом личностных характеристик, применение микроциклов в тренировочном процессе.

Формы распространения педагогического опыта: мастер-классы.

#### **3.1. Описание основных методов и методик**

При решении поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников и официальных документов
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование физической подготовленности
5. Психологическое тестирование
6. Методы математической статистики

#### **3.2. Актуальность**

В настоящее время спорт завоевывает всё большую популярность в мире. Это связано, в первую очередь с тем, что благодаря победам на стадионах, в спортивных залах, на борцовских коврах, отдельные страны, даже самые маленькие, получают возможность во всеуслышание заявить о себе, демонстрируя силу, ловкость, выносливость и мужество своих лучших представителей. Необычайно быстро растёт популярность спортивной борьбы во многих странах мира. Особенно повысился интерес к вольной борьбе. Значительных успехов в греко-римской борьбе

добились спортсмены США, Ирана, Японии, Болгарии и России. Большую работу в целях популяризации борьбы проводит ФИЛА: расширился календарь официальных соревнований и встреч, участился обмен специалистами, регулярно проводятся семинары и научные конференции по борьбе, совершенствуются правила проведения соревнований. Всё это вместе взятое способствует насыщенности и накалу спортивных поединков на международной арене. Соревнования отличаются необычайной остротой и возросшим уровнем мастерства многих участников.

Успех выступления предопределяется высокими волевыми качествами спортсменов, уровнем их технико-тактической, физической и психической подготовленности.

Тренировочный процесс высококвалифицированных борцов осуществляется на основе естественно-научных знаний и принципов тренировки, которые, в свою очередь, выявились в сложившейся практике тренировочного процесса. Планирование тренировки – это создание системы планов для различных фрагментов тренировочного процесса, в которых реализуется комплекс взаимосвязанных целей. Составление грамотного плана учебно-тренировочного процесса ведет к достижению высокого спортивного результата. Следовательно, управлять подготовкой спортсмена необходимо профессионально и эффективно.

Особого внимания заслуживает постепенное подведение спортсмена к самостоятельному составлению индивидуальных планов, а затем к умению регистрировать их выполнение и динамику в своих физических и психических состояниях.

Вышеперечисленные моменты планирования и являются актуальными в нашем исследовании.

### **3.3. Научность**

Теоретический анализ и обобщение литературных источников и официальных документов по проблеме планирования учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко- римского стиля. Нас интересовали вопросы особенностей тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Изучение литературы по этой проблеме позволило нам получить представление об интересующих нас вопросах и сформулировать цель исследования.

Педагогические наблюдения были проведены на учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе и соревнованиях с целью определения тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных борцов.

Во время тренировок на ковре проводился контроль за объемом и интенсивностью нагрузки каждого спортсмена.

Педагогический эксперимент. Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Возможность эта является следствием намеренной организации условий. Другими словами, характерной педагогического

эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление.

Тестирование физической подготовленности. Проводилось по следующим показателям подготовленности с учетом весовых категорий:

- скоростно-силовая подготовленность:

- 1) бег 30 м (с);
- 2) лазание по канату 5 м (с);
- 3) отжимание в упоре лежа 10 с (кол-во раз);
- 4) отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упоре лежа 10 с (раз);
- 5) поднимание ног и туловища из положения лежа на спине за 10 с (кол-во раз);

- силовая выносливость:

- 1) подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- 2) тяга партнера своего веса из положения лежа (кол-во раз);
- 3) жим штанги своего веса из положения лежа на спине (кол-во раз);

- общая выносливость:

- 1) кросс 3 км по пересеченной местности, перепад 400-600 м (мин);
- 2)  $PWC_{170}$  (кг/мин/кг);

- специальная выносливость:

- 1) тест – 15 бросков манекена прогибом, или через спину, или мельницей (с).

Психологическое тестирование. Для оценки психического состояния спортсменов использовалась методика Айзенка «Самооценка психических состояний».

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов

- I. 1—10 вопросы — тревожность;
- II. 11—20 вопросы — фрустрация;
- III. 21—29 вопросы - агрессивность;
- IV. 31—40 вопросы — ригидность.

I. Тревожность: 0 - 7 — не тревожны; 8—14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15—20 баллов — очень тревожны.

II. Фрустрация: 0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет

место; 15—20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0 - 7 баллов - вы спокойны, выдержанны; 8 - 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15 - 20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0-7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость, 8-14 баллов - средний уровень; 15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Методы математической статистики применялись для анализа количественных данных.

1)  $\bar{x}$  - среднее арифметическое значение статической совокупности величина, полученная от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой на их количество. Это значение ослабляет влияние случайных индивидуальных отклонений и акцентирует обобщенную количественную характеристику наиболее типичного свойства, изучаемого ряда показателей

$$\bar{x} = \frac{(x_1 + x_2 + \dots + x_n)}{n} ;$$

2)  $\delta$  - стандартное отклонение является основной мерой статического измерения изменчивости признака совокупности, то есть отклонений вариант, которые были получены в исследовании от их средней величины и призвана дополнять характеристику группы показателей.

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} ;$$

3)  $V$  - коэффициент вариации К. Пирсона представляет процентное отношение стандартного отклонения совокупности к ее среднему арифметическому

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\% ;$$

4)  $t$ - достоверность различий по Стьюденту определяется как возможность связи интервалов возможного попадания определенного процента данных малой выборки, взятой из нормальной генеральной совокупности, с объемом этой выборки.

$$t = \frac{|x - \bar{x}|}{\sigma}$$

### 3.4. Результативность

Полученные результаты показателей физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в процессе педагогического эксперимента были обработаны методами математической статистики и сравнены с модельными характеристиками борцов соответствующих весовых категорий.

Анализ полученных результатов свидетельствует о недостаточном развитии некоторых сторон физической подготовленности при сравнении их с должными показателями. Наименьшие отклонения от должных показателей отмечаются по скоростно-силовой выносливости, наибольшие отклонения – по общей и специальной выносливости.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки – актуализация потенциальных возможностей данного спортсмена обеспечивающих эффективную деятельность, многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, развитие интеллектуальных функций и т.д.) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки. Ее специфика в данном случае заключается в том, что все эти методы должны быть определенным образом «психологизированы» с учетом закономерностей спортивной деятельности.

Полученные результаты психологического тестирования высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в процессе годичного учебно-тренировочного процесса свидетельствует о динамике снижения тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

В конце педагогического эксперимента произошла положительная динамика прироста показателей психологического состояния высококвалифицированных борцов греко-римского стиля:

- тревожность снизилась на 41,6% (не тревожный)
- фрустрация повысилась на 18,7% (средний уровень фрустрации имеет место)
- агрессивность снизилась на 35,3% (средний уровень агрессивность)
- ригидность снижалась на 50% (средний уровень).

Таким образом, учет особенностей планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном периоде позволяет повысить уровень физической подготовленности и психологического состояния высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

### **3.5. Инновационность (новизна)**

В данном исследовании новизной можно считать теоретическую разработку и практическое обоснование возможности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения уровня отдельных сторон подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Применялись микроциклы с различным дозированием тренировочных и соревновательных нагрузок: соревновательный (С), контрольный (К), подводящий (П), развивающий физически (РФ), развивающий технически (РТ), восстановительный (В). Задачи микроциклов:

«С» - успешное выступление на соревнованиях, «К» - контроль за ТТМ и функциональной подготовленностью в соревновательных режимах, «П» - подведение спортсменов к предстоящим соревнованиям, «РФ» - совершенствование общих и специфических физических качеств, ТТМ, «РТ» - совершенствование ТТМ и функциональной подготовленности в условиях, приближенных к соревнованиям, «В» - активный отдых с применением средств ОФП, восстановительных средств, сауны и массажа.

### **3.6. Технологичность**

Исследования в данной работе проводятся линейной технологией. Она заключается в последовательном проведении этапов определения актуальности, объекта, предмета, цели исследования формулировке задач ее решения, выборе методов исследования, проведения анализа и поиске позитивных решений, экспериментальной проверке решения, разработке инноваций.

Такая технология эффективна в данном случае.

### **3.7. Описание основных элементов**

В исследовательской работе представлены и раскрыты: объект, предмет, цель, гипотеза, задачи, научной новизна, теоретическая и практическая значимость, средства и методы.

## **4. Выводы**

1. Анализ научной и методической литературы выявил, что планирование учебно-тренировочного процесса занимает важнейшее место в системе многолетней спортивной тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

2. В процессе педагогического эксперимента был выявлен недостаточный уровень физической подготовленности отдельных сторон подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Наименьший прирост (3,46%) отмечается по показателям общей и специальной выносливости, наибольший (9,09%) – по показателям скоростно-силовой выносливости, показатели силовой выносливости близки к модельным характеристикам высококвалифицированных борцов греко-римского стиля соответствующих весовых категорий.

3. Результаты психологического тестирования в конце педагогического эксперимента свидетельствуют о положительной динамике прироста показателей психологического состояния высококвалифицированных борцов греко-римского стиля:

- тревожность снизилась на 41,6% (не тревожный)
- фрустрация повысилась на 18,7% (средний уровень фрустрации имеет место)
- агрессивность снизилась на 35,3% (средний уровень агрессивность)
- ригидность снизилась на 50% (средний уровень).

### **Список использованной литературы и интернет-ресурсов**

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114с.
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК, 1996.
3. Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Озернюк А.Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М., 1989. – 37-49 с.
4. Асубаев А. Р., Исакенов Д. К. Методические рекомендации по самостоятельной подготовке студентов, занимающихся борьбой, - Алма-Ата: Каз. ИФК, 1990.-68с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: «Физкультура, образование, наука». – 1996., № 1. – 3-53 с.
7. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. – С. 21-26, 39-40
8. Бальсевич В.К. Онтокинезоология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
9. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России //Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 50-56.
10. Березняк В.В. Применение активных методов обучения при подготовке специалистов по спортивной борьбе. – М., Физкультура и спорт, 1988.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
12. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 5. – С. 18-21
13. Болтик Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
14. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. – М.: теор. и пр. ФК. 1997, № 2. – 39-42 с.
15. Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М.: Принт Центр, 1997. – 28 с.
16. Волосников А.В., Трофимов Н.Г. Учебно-методическое пособие по специальной физической подготовке. – Краснодар: ЮГ, 2000, - 384 с.
17. Ганченко И.О., Медников А.Б. Основные приемы борьбы стоя, применяемые в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: Учеб. пособие. – Краснодар: Краснодарский юридический институт МВД России, 2003. – 193 с.
18. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
19. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
20. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с.
21. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985.
22. Дахновский В.С., Венглярский Г.Б., Лещенко С.С. Изучение некоторых приемов оценки физической и функциональной подготовленности борцов Т и ПФК. – 1987.
23. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки 12-13 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - № 4. – С. 33-40
24. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Дону.: Феникс, 2001. – 384 с.
25. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 384 с.
26. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям /Курс лекций для студентов магистерского факультета КГАФК/ - Краснодар, 2002, -301с.

27. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: Учеб. пособие для студентов институтов физической культуры. – Краснодар, 2001. – 239 с.
28. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. – Ростов н/Д., 1997
29. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов Греко-римского стиля. //Дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
30. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. М.: Фаир – пресс, 2003. – 560с.
31. Игуменов В.М., Пилюян Р.Я., Туманян Г.С. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теор. и практ. физич. Культ., - 1986, №9, - 24-26 с.
32. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
33. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.
34. Катков А.И. Меры предупреждения травматизма на занятиях по предмету «Боевые приемы борьбы»: Метод. пособие. – Домодедово: РИПК МВД России, 1996. – 33 с.
35. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
36. Коржневский А.Н. Информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности // Теория и практика физ. культуры, 1994.
37. Коржневский А.Н., Португалов М.А., Дахновский В.С. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля: Метод. рек.- М.: Москомспорт, 2002. – 40с.
38. Кудашева Л.Р. Учет трех уровней функциональных возможностей юных спортсменов при планировании объемов тренировочных нагрузок. Тез. Докл. XII Всесоюз. науч. – практ. конф. Харьков, 1991.
39. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 1995. – 131 с.
40. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов Греко-римского стиля: Дисс. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 2002. – 471 с.
41. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в Греко-римской борьбе. /Теория и практ. Ф.К.. – М., 1999, № 9. – 22-26 с.
42. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. – 11-16 с.

43. Майнберг Э. Основные проблемы педагогике спорта /Пер. с нем. – М., 1995
44. Макарова Г.А. Общие и частные проблемы спортивной медицины. – Краснодар. – 1992. – 242 с.
45. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности. //Теория и практи. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 45-50 с.
46. Методики психодиагностики в спорте /В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М., 1990
47. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982
48. Нариманов Т.А. Различия в биомеханике бросков боевых и спортивных //Боевое искусство планеты. – 1996. - № 2. – С. 33-35.
49. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методика силовой подготовки детей и подростков. Ростов н/Д, 2002. – 253с.
50. Новиков А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств //Теория и практи. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 50-56 с.
51. Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2000. – 24 с.
52. Пархоменко Н.Н., Новиков А.А. Управление подготовкой борцов высокого класса //Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
53. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности //Теория и практика ФК. – 1997. - № 3. – С. 5-9.
54. Поливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практи. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 55-57 с.
55. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов на Олимпийском турнире в Сиднее по вольной и Греко-римской борьбе. //Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Всероссийская науч. – практи. конф., посвящ. 80-летию проф. каф. борьбы Е.М. Чумакова. М.: РГАФК, 2001. – 14-29 с.
56. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Автореф. дис. доктора пед. наук. – М.: ВНИИФК. 1996. – 49 с.
57. Соломахин О.Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 38 с.
58. Теория и методика физического воспитания. /Под общ. ред. Т.Ю. Курцевича. Том 1. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 442 с.

59. Тестирование детей /Автор- составитель В. Богомолов Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 352 с.
60. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Кн. 1. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
61. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Кн. 2. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
62. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Кн. 3. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1997. – 400 с.: илл.
63. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Кн. 4. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с., ил.
64. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. - М.: Высшая школа. - 1997. -С. 188.
65. Шиян В. В. Влияние физического утомления борца на кинетику временных фаз броска прогибом // Теория и практика физической культуры. -1996.-№ 6.-С. 48-51.
66. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.
67. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 32 с.
68. Шулика Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе //Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. гос. акад. ФК. Кр-р, 1994. – 186-191 с.
69. Шулика Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе //Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: Матер. междунар. Конфер. Майкоп, 1994. – 318-320 с.
70. Шулика Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни. М-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии. Майкоп. Адыг. гос. унив. 1996. – 270-276 с.
71. Шулика Ю.А., Самойленко В.А., Саликов А.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.
72. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. – М.: МГИУ, 2001.
73. Haller H. Endothelial function. General considerations. *Drugs* 1997; 53 Suppl 1. – P. 1-10.

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

Приложение 1

**Примерная динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
(на примере греко-римской борьбы)**

Планируемые показатели	Периоды подготовки			Всего за год
	переходный	Подготовительный	Соревновательный	
Количество рабочих	24	81	182	287
На учебно-тренировочных		40	87	127
По месту жительства	24	41	95	160
Количество дней				86
Переездов и отдыха	6	22	58	(38)
Количество Соревнований		8	32	40
Количество соревнований	-	2-3	7-8	9-10
Количество соревнова-		8	62	70
Объем средств ОФП	14	54	132	200
Объем средств ОФП в		11	40	54
Объем средств СП	11	126	162	299
Объем средств СП в зоне	7	95	146	248

<i>Общий объем "чистого"</i>				
<i>Общий объем трениро-</i>	<i>26</i>	<i>180</i>	<i>294</i>	<i>500</i>
<i>Суммарная нагрузка в</i>	<i>5700</i>	<i>45504</i>	<i>77592</i>	<i>128796</i>

*Примечание: В день переезда предусматривается одна тренировка.*

**Примерное распределение средств по этапам подготовки**

<b>Показатели</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
<i>Средства ОФП, %</i>	70	30	60
<i>Средства СП, %</i>	30	70	40
<i>Интенсивность по ЧСС</i>			
<i>ОФП до 156 уд/мин</i>	60	40	50-70
<i>СП свыше 156 уд/мин</i>	40	60	40-30
<i>До 156 уд/мин</i>	70	25	10
<i>Свыше 156 уд/мин</i>	30	75	90

*Модельные характеристики соревновательной деятельности*

<i>Весовые Категории (кг)</i>	<i>Коэффициент</i>		<i>Интервал атаки (с) (ИА)</i>	<i>Объем технических действий</i>
	<i>Надежности атаки (КНА)</i>	<i>Надежности защиты (КНЗ)</i>		
<i>48-68*</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>20-25</i>	<i>10-12</i>
<i>74-90</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>20-25</i>	<i>9-10</i>
<i>100-130</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>30-35</i>	<i>7-8</i>

**Модельные характеристики отдельных сторон подготовленности спортсменов**

*Критерии оценки физической подготовленности*

<i>Показатели подготовленности</i>	<i>Весовые категории (кг)</i>				
	<i>48-52</i>	<i>57-62</i>	<i>68-74</i>	<i>82-90</i>	<i>100-130</i>
<i>Скоростно-силовой</i>					
<i>Бег 30 м (с)</i>	<i>4,2</i>	<i>4,1</i>	<i>4,0</i>	<i>4,1</i>	<i>4,3-0,1</i>
<i>Лазание по канату 5 м (с)</i>	<i>8,1</i>	<i>7,8</i>	<i>7,4</i>	<i>8,2</i>	<i>11,2</i>
<i>Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>20</i>	<i>18-1</i>
<i>Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя</i>					
<i>в упор лежа за 10 с (раз)</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>16</i>
<i>Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине</i>					
<i>за 10 с (кол-во раз)</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>22</i>

<i>Силовой выносливости</i>					
<i>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</i>	<i>38</i>	<i>38</i>	<i>37</i>	<i>32</i>	<i>22-1</i>
<i>Тяга партнера своего веса из положения лежа (кол-во раз)</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>18</i>	<i>16</i>
<i>Жим штанги своего веса из положения лежа на спине (кол-во раз)</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>10</i>
<i>Общей выносливости</i>					
<i>Кросс 3 км по пересеченной местности, перепад 400-600 м (мин)</i>	<i>15,0</i>	<i>15,0</i>	<i>15,0</i>	<i>16,0</i>	<i>17,0</i>
<i>Специальная выносливость</i>					
<i>Тест – 15 бросков манекена прогибом, или через спину, или мельницей (с)</i>	<i>34,0</i>	<i>38,0</i>	<i>38,0</i>	<i>42,0</i>	<i>42,0</i>

**«САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»**  
(по Айзенку)

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния. Я чувствую растерянность перед трудностями.
18. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
19. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.

26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

#### IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

#### **Обработка результатов.**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов

I. 1 - 10 вопросы - тревожность;

II. 11 - 20 вопросы - фрустрация;

III. 21 - 29 вопросы - агрессивность;

IV. 31 - 40 вопросы - ригидность.

I. Тревожность: 0 - 7 - не тревожны; 8 - 14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15 - 20 баллов - очень тревожны.

II. Фрустрация: 0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15 - 20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0 -7 баллов — вы спокойны, выдержанны; 8 - 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15 - 20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0-7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость, 8-14 баллов - средний уровень; 15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

