**ФГБОУ ВО ВГАС**

**ст. преподаватель**

**Сандраков С.С.**

**доклад на тему:**

**Методика обучения броску прогибом юных борцов греко-римского стиля**

**Актуальность.** Броски прогибом занимают существенное место при составлении комбинаций. Они хорошо связываются с переводами в партер, бросками проворотом и наклоном, со сбиванием.

Поэтому научной проблемой исследования является выделение типовых маневренных взаимодействий и основных приемов маневрирования для выполнения бросков прогибом, применяемых при обучении юных борцов греко-римского стиля, и присущих им тактических механизмов достижения успеха. Решение данной проблемы позволит усовершенствовать учебно-тренировочный процесс формирования у спортсменов тактических умений и навыков эффективного применения подготавливающих действий в борьбе.

Многие тренеры, уделяют недостаточно внимания при дозировке нагрузки, зачастую не соответствующей возрасту и уровню подготовленности занимающихся. Это влечет за собой неправильное обучение броску борцов и не способствует достижению спортивных результатов в будущем. Исходя из этого, было решено разработать методику, которая гармонично воздействует на обучение броску прогибом юных борцов греко-римского стиля (таблица 1).

Таблица 1

Методика гармоничного воздействия на обучение броску прогибом юных борцов греко-римского стиля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Вид занятия** | **Содержание занятия** |
| Понедельник | Учебно-тренировочное занятие | Акробатические упражнения. Обучение технико-тактическим действиям. Развитие силы. Развитие гибкости. |
| Вторник | Учебно-тренировочное занятие | Обучение технико-тактическим действиям. Акробатические упражнения. Развитие выносливости. |
| Среда | Учебно-тренировочное занятие (игровая тренировка, сауна) | Эстафеты. Подвижные игры. Развитие быстроты. Развитие гибкости. |
| Четверг | Тренировочное занятие. | Обучение технико-тактическим действиям. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. |
| Пятница | Тренировочное занятие, учебно-тренировочные схватки (УТС) | Совершенствование технико-тактических действий. Воспитание выносливости. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. |
| Суббота | Сауна | Сауна массаж. |
| Воскресенье | Выходной день | |

На начальном этапе исследования нами было проведено тестирование юных борцов на основе норм ГТО и отобранных нами контрольных упражнений с интервалом в 9 месяцев. Результаты тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики.

Как видно из таблицы 2 (тесты на основе нормативов ГТО), между результатами, показанными участниками контрольной и экспериментальной групп на предварительном тестировании, не было обнаружено достоверных отличий (P>0,05). Это свидетельствует о том, что обе группы были однородны.

Таблица 2

Анализ результатов предварительного тестирования борцов контрольной и

экспериментальной групп на основе нормативов ГТО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа, X±m | Экспериментальная группа, X±m | t | Р |
| Подтягивание на перекладине (кол-во Раз) | 6,0±0,5 | 6,4±0,5 | 0,2 | >0,05 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 13,6±0,8 | 14,8±0,8 | 0,5 | >0,05 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 60 сек) | 37,4±1,3 | 35,6±1,3 | 0,4 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 149,5±2,1 | 151,3±2,1 | 0,1 | >0,05 |
| Бег 30 м (сек) | 5,8±0,1 | 5,7±0,1 | 0,4 | >0,05 |
| Челночный бег 3х10 (сек) | 8,9±0,2 | 8,8±0,2 | 0,3 | >0,05 |
| Наклон вперед стоя с прямыми ногами (см) | 9,5±0,6 | 8,6±0,6 | 0,8 | >0,05 |
| Бег 1,5 км (мин.сек) | 7.36±0.16 | 7.40±0.15 | 0,1 | >0,05 |

Итоговое тестирование проводилось спустя 9 месяцев. Существенная разница по результатам итогового тестирования в основном заметна в силовых тестах. Это свидетельствует о том, что воздействие разработанной нами методики обучения броску прогибом на развитие физических качеств юных борцов оказалась значимым, что в свою очередь свидетельствует о эффективности разработанной методики (табл. 3)

Таблица 3

Анализ результатов итогового тестирования борцов контрольной и  
экспериментальной групп на основе нормативов ГТО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Контрольная группа, X±m | Экспериментальная группа, X±m | t | Р |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8,4±0,5 | 10,6±0,6 | 0,1 | >0,05 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15,4±0,7 | 18,7±0,6 | 0,2 | >0,05 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 60 сек) | 38,2±1,3 | 39,7 ±1,2 | 0,1 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 156,8±2,1 | 161,1±2,4 | 0,3 | >0,05 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5±0,1 | 5,4±0,1 | 0,2 | >0,05 |
| Челночный бег 3х10 (сек) | 8,5±0,2 | 8,4±0,1 | 0,1 | >0,05 |
| Наклон вперед стоя с прямыми ногами (см) | 10,2±0,6 | 11,2±0,7 | 0,2 | >0,05 |
| Бег 1,5 км (мин. сек) | 7.18±0.17 | 7.20±0.18 | 0,1 | >0,05 |

Далее представлены результаты тестирования в группах на основе отобранных нами контрольных упражнений (таблицы 4, 5): лазание по канату 5м., забегания на мосту за 30 секунд, броски вращением– 10 раз, вставание со стойки на мост с забеганием – 10 раз. Тестирование в группах проводилось с интервалом в 9 месяцев.

Таблица 4

Результаты выполнения упражнений в контрольной группе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Лазание по канату - 5м, с | | Забегания на мосту за 30 с. | | Броски вращением - 10 раз | | Вставание со стойки на мост с забеганием - 10раз | |
|  | До | После | До | После | До | После | До | После |
| 1 | 11,8 | 11,4 | 25 | 26 | 35,1 | 34,2 | 23,5 | 22,7 |
| 2 | 12,5 | 12 | 26 | 26 | 36,1 | 35,6 | 24,1 | 23,5 |
| 3 | 10,1 | 9,8 | 25 | 25 | 35,7 | 35,1 | 22,2 | 21,5 |
| 4 | 13,2 | 13 | 23 | 24 | 40,5 | 39,6 | 25,9 | 24,6 |
| 5 | 13,1 | 12,9 | 22 | 22 | 41,9 | 40,4 | 25,4 | 25 |
| 6 | 11,5 | 11,3 | 24 | 25 | 37,2 | 36,2 | 22,2 | 21,5 |
| 7 | 12,6 | 12,1 | 25 | 25 | 36,7 | 35,3 | 23,5 | 23,5 |
| 8 | 12,4 | 12 | 24 | 25 | 38,5 | 37,5 | 22,4 | 21,7 |
| 9 | 13,5 | 12,8 | 21 | 22 | 42,9 | 41,6 | 25,9 | 25,3 |
| 10 | 11,3 | 11,1 | 26 | 27 | 35,2 | 34,2 | 23,6 | 22,1 |

Таблица 5

Результаты выполнения упражнений в экспериментальной группе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Лазание по канату - 5м, с. | | Забегания на мосту за 30 с. | | Броски вращением - 10 раз | | Вставание со стойки на мост с забеганием - 10раз | |
|  | До | После | До | После | До | После | До | После |
| 1 | 11,3 | 10,1 | 27 | 29 | 35,6 | 33 | 23,4 | 21,1 |
| 2 | 12,1 | 10,9 | 26 | 29 | 37,5 | 35,1 | 24,2 | 22 |
| 3 | 13,5 | 11 | 25 | 27 | 36,3 | 33,5 | 25,5 | 23,1 |
| 4 | 12,6 | 10,2 | 26 | 29 | 36,8 | 34 | 23,4 | 20,9 |
| 5 | 13,5 | 11,2 | 24 | 27 | 38,1 | 35,1 | 25,9 | 22,9 |
| 6 | 12,1 | 10,1 | 26 | 28 | 36,5 | 33,6 | 23,5 | 21,4 |
| 7 | 12,2 | 10,2 | 26 | 29 | 35,9 | 33,1 | 24,1 | 21,6 |
| 8 | 11,9 | 9,8 | 28 | 30 | 34,2 | 30,3 | 22,2 | 19,8 |
| 9 | 12,8 | 10,6 | 27 | 29 | 35,5 | 33,3 | 24,9 | 21,2 |
| 10 | 12,5 | 10,2 | 26 | 28 | 36,7 | 34,6 | 25,4 | 22,8 |

В таблице 6 представлена динамика характеристик контрольных упражнений выбранных нами для тестирования юных борцов.

Таблица 6

Динамика характеристик тестов на протяжении педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название теста |  | КГ | ЭГ |
| 1 | Лазание по канату 5м, с | До | 12,2 ±1 | 12,45 ±0,7 |
| После | 11,84 ±0,9 | 10,43 ± 0,5 |
| Прирост  показателей в% | 0,36  2,95 | 2,02  16,2 |
| 2 | Забегания на мосту 30с. | До | 24,1 ±1,7 | 26,1 ± 1,1 |
| После | 24,7±1,6 | 28,5 ± 1 |
| Прирост показателей в % | 0,6  2,5 | 2,4  9,2 |
| 3 | Броски вращением 10 раз | До | 38±2,8 | 36,3±1,1 |
| После | 37±2,7 | 33,56±1,4 |
| Прирост  показателей в% | 1  2,6 | 2,7  7,5 |
| 4 | Вставание со стойки на мост с забеганием 10раз | До | 23,9±1,4 | 24,3±1,2 |
| После | 23,1±1,5 | 21,7±1 |
| Прирост  показателей в % | 0,8  3,5 | 2,6  10,7 |

Как видно из сравнительной таблицы, результаты тестирования в экспериментальной группе выше чем в контрольной.

В упражнении «Лазание по канату» по канату прирост результатов составил 2,95% в контрольной и 16,2% в экспериментальной группах соответственно. Разница в данном упражнении оказалась наиболее значимой и составила 13,25%.

В упражнении «Вставание со стойки на мост с забеганием» результаты в экспериментальной группе так же оказались выше и составили 3,5 и 10,7% соответственно. Разница составила 7,2%, что является очень хорошим результатом.

Следующим по результативности стало упражнение «Забегания на мосту» с результатами 2,5% в контрольной и 9,2% в экспериментальной группах соответственно. Разница показателей в забеганиях составила 6,7%.

Наиболее схожие результаты оказались в упражнении «Броски вращением», разница показателей здесь составила скромные 4,9% в пользу экспериментальной группы.

Подводя итог, можно констатировать, что в экспериментальной группе показатели по результатам тестов оказались выше, чем в контрольной, что в свою очередь подтверждает эффективность разработанной нами методики обучения броску прогибом.

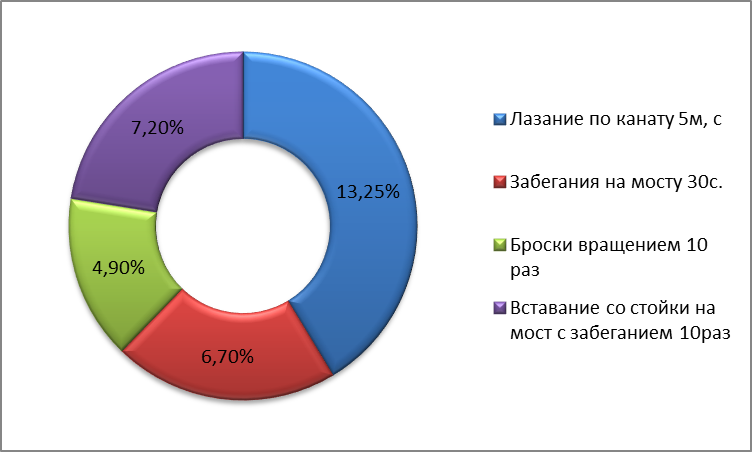


Рисунок 1 – Разница результатов в контрольных упражнениях при итоговом тестировании