

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
Надежда В.И. Колмаков
«24 » июня 2019

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМА ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ
ЗАХВАТОМ НОГ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 18-20 ЛЕТ

Научный руководитель

канд. пед. наук А.П. Шумилин

Выпускник

С.Б Коломийцев

Нормоконтролер

О.В. Соломатова

Красноярск 2019

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
_____ В.И. Колмаков
«____ » ____ 2019

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМА ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ
ЗАХВАТОМ НОГ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 18-20 ЛЕТ**

49.03.01 Физическая культура

Научный руководитель _____ канд.пед.наук, проф. А.П. Шумилин

Выпускник _____ С.Б Коломийцев

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 Особенности техники выполнения приема переворота скрестным захватом ногу борцов вольного стиля	6
1.1 Особенности технической подготовки в вольной борьбе	6
1.2 Проявление приема переворота скрестным захватом ног в технической подготовке у борцов вольного стиля	11
1.3 Методики совершенствования приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля.....	17
2 Организация и методы исследования	24
2.1 Организация и проведение исследования	24
2.2 Методы исследований	25
3 Повышение эффективности использования приема переворота скрестным захватом ног.....	30
3.1 Анализ проявления приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.....	30
3.2 Выявление эффективности применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет	34
3.3 Совершенствование техники переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.....	37
Заключение	45
Практические рекомендации	47
Список использованных источников	48
Приложения	54

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «совершенствование приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет» содержит 57 страниц, 7 рисунков, 7 таблиц, 3 приложения, 50 литературных источников.

БОРЬБА, ПЕРЕВОРОТ, ЭКСПЕРИМЕНТ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ПРИМЕНЕНИЕ, ИССЛЕДОВАНИЕ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Объект исследования: техническая подготовка борцов вольного стиля в возрасте 18-20 лет.

Предмет исследования: методика применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Цель исследования: повысить эффективность и результативность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что выполнение технико-тактических заданий после упражнений скоростно-силового характера позволит повысить эффективность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить технику выполнения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

2. Выявить эффективность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

3. Выявить эффективность разработанной нами методики применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: обучение спортивной борьбе является формированием системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности. Обучение и тренировка по борьбе осуществляется в соответствии с программами, утвержденными спорткомитетом России, задача тренера в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать цель стоящей перед ними задачи, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу. При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающегося, а также формирование индивидуальной техники и тактики у юных спортсменов.

Анализируя выступления российских и зарубежных атлетов на последних международных спортивных форумах, специалисты приходят к выводу об относительном выравнивании и результативности спортсменов различных школ из разных стран. Борьба в партере эффективнее борьбы в стойке в 1,62 раза, поэтому время, нагрузку и объем, тренировки следует перераспределять в соответствии с этим показателем. Наиболее результативными средствами ведения схватки в партере являются технико-тактические действия из двух групп: перевороты накатом и перевороты скручиванием, в частности перевороты скручиванием скрестным захватом голеней. Поэтому тема «совершенствование переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля» является актуальной [18].

Объект исследования: техническая подготовка борцов вольного стиля в возрасте 18-20 лет.

Предмет исследования: методика применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Цель исследования: повысить эффективность и результативность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что выполнение технико-тактических заданий после упражнений скоростно-силового характера позволит повысить эффективность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить технику выполнения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.
2. Выявить эффективность применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.
3. Выявить эффективность разработанной нами методики применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольное тестирование
6. Математическая обработка данных.

1 ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ НОГ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

1.1 Особенности технической подготовки в вольной борьбе

Разносторонняя техническая подготовка борца одно из важнейших требований, предъявляемых современным уровнем развития спортивной борьбы. Следует особо подчеркнуть, что для гармоничного физического развития юноши важно выполнять упражнения как для левой, так и для правой стороны тела. Большинство авторов высказываются за необходимость изучения и совершенствования техники борьбы в обе стороны начиная с юношеского возраста [33].

Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов утверждают, что тактика – это прежде всего искусство борьбы. А искусство борьбы складывается из умения своевременно отвлекать внимание соперника от своих истинных намерений на основе творческого мышления спортсмена и на этом фоне качественно реализовывать атакующие приемы. Тактика рациональное применение в поединке знаний, умений, навыков, двигательных и психических качеств с учетом индивидуальных особенностей соперника в целях достижения над ним победы [13;25].

А.А. Карелин утверждает, что каким бы большим количеством излюбленных приемов не владел борец, он должен постоянно стремиться к пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и вариантами ранее усвоенных технических действий. К этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) выявляют сильные и слабые стороны борца [16].

Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому важно в совершенстве овладеть всеми основными приемами различных классификационных групп, а также защитами от них и контрприемами, уметь

увязать отдельные технические действия в комбинациях [2].

По мнению Ю. Шахмурадова в условиях неуклонного повышения спортивных результатов особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования технического мастерства спортсменов. При этом практическая ценность предлагаемой методики в первую очередь определяется тем, на сколько полно и тесно отражаются в ней сложные закономерности подготовки спортсмена. Из практики известно, что из большинства атакующих действий спортсмен применяет в соревнованиях несколько приемов, причем один или два из них приносят наибольший успех [45;46].

А.В. Ялтырян высказывает мнение о том, что многолетние наблюдения за ведущими зарубежными борцами позволяют определить основу их технического вооружения. Наблюдение захватками сильнейших борцов мира, можно заметить, что чаще всего 70-80% спортсменов прибегают к броскам, сваливаниям, переводом с захватами за ногу из различных положений высокого, среднего, низкого и дистанций, ближней и дальней. Эти переводы отличаются в зависимости от расположения головы борца при захвате внутрь или в стороны. Высокая вариативность приведенных приемов позволяет борцам самой высокой квалификации применить их вхватке.

Опыт показывает, что если борец плохо защищается и плохо проводит контрприем от захватов за ноги, то он теряет приблизительно 50% боеспособности [49].

В настоящее время не существует единой общепринятой классификации бросков. Поэтому нами будут приведены три, наиболее распространенные классификационные схемы. В зависимости от способа переворота различаются броски подворотом (когда противник переворачивается через спину или бедро), прогибом (когда противник переворачивается толчком живота), «мельницей» (когда переворот осуществляется через плечи), вращением (когда атакующий воздействует на противника силой тяжести, внезапно повисая на нем) и центробежной силой (закрутка своего тела вокруг продольной оси приводит противника к падению) [3;30].

С.В. Латышев предлагает классифицировать броски следующим образом:

- а) броски наклоном — наиболее распространенные и эффективные приемы в вольной борьбе. Характерным действием атакующего при выполнении данной группы бросков является наклон туловища вперед в завершающей части приема. По структуре движения атакующего приемы не сложны, естественны и безопасны. Но требуют значительного развития силы. Применяются как контрприемы и хорошо применяются в комбинациях.
- б) броски подворотом (бедро). Характерным элементом этой группы приемов является поворот атакующего спиной к атакуемому и последующий наклон, и падение вперед. При выполнении бросков атакующий, сделав захват руками к противнику спиной. Затем он наклоняет туловище вперед, отрывает противника и, падая вместе с ним вперед в сторону, перебрасывает его через свою спину на ковер. Броски подворотом хорошо используются в комбинации со всеми группами приемов в стойке в качестве как подготовливающих, так завершающих упражнений.
- в) броски поворотом (мельницей). Характерным элементом этой группы приемов является поворот атакуемого вокруг плеч атакующего по ходу броска. К основным действиям атакующего относят: плотный захват, подведение центра тяжести атакующего под атакуемого, одновременный отрыв и поворот атакуемого вокруг шеи атакующего, бросок в сторону, в сторону вперед, назад или в сторону назад. Броски поворотом хорошо комбинируются с переводами рывками и нырками, с бросками наклоном с захватом ног, с бросками поворотом, со сваливанием сбиванием и др. приемами.
- г) броски прогибом. Основное движение в этой группе прогиб атакующего при падении назад и перебрасывании через себя атакуемого. При выполнении бросков прогибом атакующему необходимо занять такое положение, при котором центр тяжести его тела будет ниже центра тяжести тела атакуемого. Результативность этих бросков возрастает в результате действия ногами.

Броски прогибом хорошо комбинируются с бросками наклоном, сваливанием и др. [18;19].

Описывая технику борьбы в стойке, в своей «Энциклопедии приемов вольной борьбы» Д.Г. Миндиашвили использует более полную классификацию бросков:

1. Броски поворотом через плечи («мельница»).
2. Броски и переводы вращением (вертушки).
3. Броски и переводы сбиванием, выполняемые после нырка под руку.
4. Переводы скручиванием и скручивание подворотом.
5. Броски подворотом (через спину).
6. Броски прогибом и подворотом при захвате соперником рук снизу или плеча и шеи сбоку.

Броски занимают видное место в арсенале технических средств борцов вольного стиля [25].

По мнению А.Б. Таймазова, возможно совершенствование технико-тактических действий (ТТД) в борьбе. Изучение приемов борьбы осуществляется комплексно как в условиях учебных и тренировочных схваток, так и с использованием широкого круга традиционных и нетрадиционных (тренажерные устройства) средств подготовки на факультативных занятиях. Одним из эффективных методов совершенствования ТТД является так называемый «круговой метод» [38;40].

Б.Н. Рукавицын утверждает, что для спортивной практики важны весьма принципиальные положения, касающиеся индивидуальной технико-тактической подготовки:

1. В методике обучения и тренировки необходимо создавать вариативные условия выполнения подготовительных действий, предшествующих основному приему. В тоже время следует стабилизировать кинематические и динамические параметры движений в основном рабочем эффекте.

2. В процессе развития тактических способностей необходимо воспитывать у спортсменов умение тактически правильно предугадывать предстоящие ситуации и действия соперников.

3. Для совершенствования технико-тактических приемов нужно систематически вводить в тренировку такие возмущающие воздействия и сбивающие факторы, которые способствуют выработке помехоустойчивости двигательных действий спортсмена в процессе состязаний. К таким воздействиям можно отнести: эмоциональную напряженность, утомление, механические помехи, необычный темп ведения состязаний, необычные метеорологические условия, фактор неожиданности и другие [32].

А.Б. Таймазов считает, что технико-тактическое совершенствование характеризуется комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Чем этих элементов больше, тем выше потенциальные возможности борца. При этом взаимосвязь элементов во всех случаях должна быть прочной, гибкой и надежной. Только в этом случае борец может с легкостью переходить от одного варианта приема к другому, вовремя реагируя на новые защитные действия противника. Высшим критерием в определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность [39].

По мнению В.П. Сердюк, техническое разнообразие играет значительную роль при ведении поединка. Борец должен уметь, владеть в совершенстве большим арсеналом приемов, ведущими к достижению победы. При хорошем владении различных приемов борец легче выходит из опасных ситуаций. Но у каждого борца есть свой коронный прием, которым он владеет в совершенстве. Горький опыт многих борцов показывает, что тех, кто прекратил настойчиво трудится над шлифовкой какого-либо приема, стал уделять больше внимание другим приемам, неминуемо ждет разочарование, любимый прием перестает быть таким грозным для соперников, как прежде, а то и совсем уходит в ряды заурядных технических действий. Необходимо искать и расширять пути

тактической подготовки коронного приема, научится проводить его из более разнообразных тактических положений [34].

Д.В. Шишков указывает на то, что спортсменами, достигшими высокого уровня технического мастерства, наиболее часто применяются переводы рывком, в особенности с захватом туловища, броски наклонам с захватом туловища, в партере переворот накатом. К ведущим способам тактической подготовки приемов в вольной борьбе относится выведение из равновесия [44].

Подводя итоги раздела «Особенности технической подготовки в вольной борьбе» можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время нет единства мнений по вопросу технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. Первая группа авторов считают, что существует некоторый универсальный набор приемов, общий как для спортсменов, достигших высокого уровня технико-тактического мастерства, так и для юных борцов вольного стиля. На первое место они ставят разнообразие приемов, используемых против спортсменов с различной манерой ведения поединка.

2. Другие авторы отмечают важность переключения с одного приема на другой, применения каскада приемов, быстрого перехода с одного захвата на другой. При этом они полагают, что важно разнообразие приемов не само по себе, а связки между ними, сложные комбинации с подготовкой завершающего захвата и соответствующего броска.

1.2 Проявление приема переворота скрестным захватом ног в технической подготовке у борцов вольного стиля

Переворот – прием в греко-римской борьбе и вольной борьбе, которым борец переворачивает в партере соперника из положения грудью к ковру в положении спиной к ковру. Переворотом называется переведение противника из

положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партнера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360° [24].

К.С Лавриченко описывает технику выполнения переворота скрестным захватом следующим образом: атакующий правой рукой захватывает дальнюю голень противника и сгибает ее. Одновременно своим левым бедром он нажимает на его ближнее бедро спереди, туловищем наваливается сверху и сбивает атакуемого на живот.

Левой рукой атакующий нажимает на нижнюю часть дальнего бедра противника, поднимает захваченную ногу вверх, заводя ее к себе. Правой рукой он захватывает голень этой ноги под плечо и прижимает ее к своему боку. Левым боком атакующий наваливается атакуемому на поясницу, не позволяя встать в высокий партер и согнуть ноги в тазобедренных суставах.

Нападающий наклоняется вперед к голеням атакуемого, сдвигается с его поясницы на бедра, продолжая прижимать захваченную голень плечом правой руки к боку, правым предплечьем захватывает голень левой ноги атакуемого снаружи снизу и сгибает ее. Выставляя правую ногу в упор, атакующий прижимает обе захваченные скрестным захватом голени к своему боку, а левой рукой плотно удерживает и прижимает к себе колено правой ноги атакуемого.

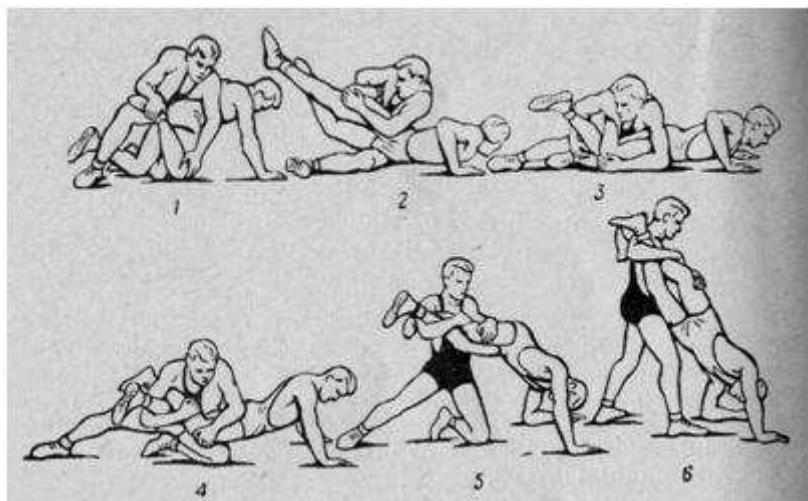


Рисунок 1 – Техника выполнения переворота скрестным захватом

Выпрямляя туловище и ноги, атакующий встает вначале на колено левой ноги и правую ступню, а потом поднимается в стойку, поворачиваясь влево, за ноги переворачивает атакуемого на мост. Нередко этот прием проводят стоя на коленях. К недостаткам приема следует отнести то, что добиться чистой победы, т. е. прижать атакуемого лопатками к ковру, удается редко, так как противник имеет возможность довольно свободно маневрировать туловищем, упираясь руками [20;22].

М.В. Габов выделяет следующие характерные ошибки при выполнении скрестного переворота:

1. Нет нажима боком на поясницу противника.
2. Неплотное удержание ноги подмышкой.
3. Во время вставания на ноги атакующий не давит на ноги вниз.

Тактическая подготовка: толчком в сторону-вперед, рывком за дальнюю голень сделать обман с попыткой его захватом дальней голени и шеи. Комбинация: переворот с обратным захватом за дальнее бедро и голень – переворот с захватом за скрещенные голени.

Зашиты:

1. Захватить ближнюю руку атакующего.
2. Подтянуть ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.
3. Сесть на дальнее от атакующего бедро, упереться левой рукой в ковер, а правой захватить за ближнюю голень атакующего и подтянуть ее к себе [7].

По мнению А.Ф. Алексеева, все многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);
- фон ведения схватки, продиктованный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;
- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;

- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);

- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к ковру и по отношению к сопернику).

Каждый блок, в свою очередь, включает в себя целый ряд элементов (операций), сочетание и совокупность которых и составляют специфичность и структуру поединка борцов. При этом следует отметить, что противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением только приемов.

Прием - лишь один из многих элементов техники и тактики борьбы. И только последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства может обеспечить планомерное, целенаправленное совершенствование мастерства борцов, их специальной физической и психологической подготовленности [1;17].

В партере наиболее часто используют приемы: переворотами накатом (переворот накатом с захватом за туловище, переворот накатом с захватом за руку и туловище, переворот накатом со скрестным захватом голеней и контрприем накрыванием [26].

По мнению, А.А. Завьялова, захват скрещенных голеней – непростой захват и выполнить его в процессе борьбы очень сложно. А доступным он становится, например, в процессе перевода соперника в партер. Сопротивляясь, соперник не дает себя сбить на колени, создавая благоприятную ситуацию для перевода скрещенных голеней. Для более легкого выполнения переворота атакующий приподнимается, в результате чего соперник вновь оказывается в нестандартном положении вниз головой и практически не может сопротивляться, создавая пару сил для реализации переворота: толчок ноги в упоре создает силу, направленную вверх в сторону, а сила тяги разноименной рукой вниз в другую сторону, образуя мощный скручивающий момент за счет напряжения практически всех мышц тела атакующего, заставляет соперника вращаться с опорами на руки. Эффективно реализовать эти и другие технические действия возможно, если спортсмены будут понимать, как наиболее грамотно

применить рычаги для выигрыша соперника в абсолютной силе и в каких направлениях должна действовать пара сил для наибольшей экономии энергии и максимального легкого выполнения приема [12].

Н.В. Латышев выделяет переворот скрестным захватом голеней на себя, дальняя голень сверху. К такому захвату можно прийти по-разному. Например, защищаясь от скрещивания в варианте «дальняя голень снизу», соперник может сам скрестить ноги наоборот. Этот захват можно осуществить сразу же после скрестного зашагивания. Можно, находясь сбоку, затянуть дальнюю ногу, захватив голень. Атакующий, находясь сзади, захватывает оба колена, нажимая плечами на таз. Здесь главную роль играют разгибающиеся ноги атакующего. После того как удалось растянуть соперника, атакующий, переходя в сторону, тянет за собой бедро и из-под него захватывает голень другой ноги. Затягивая ногу соперника к себе на бедро, он облегчает вставание в стойку. Перед этим атакующий осуществляет плотный захват, для чего пропускает и другую руку между бедер и соединяет руки в крючок, прижимая их к груди или же (другой вариант) упирается локтем свободной руки в дальнее бедро или спину. После этого он встает и, отходя по дуге назад, заставляет соперника встать на голову [21].

Партер (фр. Parterre – на земле) – термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится положении мост или полумост. Положение партера может дополнительно определяться как высокий партер (на коленях) и низкий партер (лёжа) [5;23].

А.Б. Подливаев считает, что несмотря на имеющиеся различия в исполнении захватов ног различными способами, можно отметить ряд общих положений в их подготовке.

I. Перед началом захвата стойка атакующего должна быть свободной и расслабленной. Атакующий должен находиться в удобном стартовом положении для стремительного броска или наклона к ногам противника. При этом

противник не должен догадаться о направлении и характере готовящейся атаки, ибо тогда прием провести будет гораздо труднее.

II. Дистанцию для атаки следует рассчитывать точно.

III. Лучший момент для начала атаки будет тогда, когда руки и плечи атакующего свободны от захватов противника.

IV. Прямолинейная атака, без предварительной тактической подготовки, как правило, редко приносит успех.

V. При броске надо стараться захватывать дальнюю ногу противника, так как впереди он всегда держит наиболее сильную. Всегда нужно стремиться заставить противника хотя бы на короткое время поставить дальнюю ногу в положение, удобное для атаки.

VI. Будучи уверенным в своих силах и эффективности своих приемов, надо атаковать и впереди стоящую ногу, лучше с последующим подниманием ее вверх [27;28].

Ю.А. Шахмурадов утверждает, чтобы успешно борясь в партере, необходимо детально разобраться в комплексе тактико-технических действий, которые выполняют ведущие спортсмены страны. В этот комплекс входят переворот накатом, переворот разгибанием с ножницами, переворот накатом с зацепом стопой, переворот перекатом с обратным захватом дальнего бедра, переворот скрестным захватом ног [46].

Подводя итоги раздела «Проявление переворота скрестным захватом ног в технической подготовке» можно сделать следующие выводы: переворот – прием в греко-римской борьбе и вольной борьбе, которым борец переворачивает в партере соперника из положения грудью к ковру в положении спиной к ковру. Переворотом называется переведение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360° . Атакующий правой рукой

захватывает дальнюю голень противника и сгибает ее. Одновременно своим левым бедром он нажимает на его ближнее бедро спереди, тулowiщем наваливается сверху и сбивает атакуемого на живот.

1.3 Методики совершенствования приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля

По мнению Б.В. Дагбаева, в последние годы отмечается снижение интереса к совершенствованию борьбы в партере. Многие борцы, выигрывая, после перевода соперника в партер пытаются только протянуть время и удержать его внизу. А когда сами попадают в положение нижнего, то тоже ведут пассивную борьбу, не делая попыток выйти снизу наверх или провести контрприем.

Из всего многообразия приемов в партере предпочтение отдается переворотам накатом и переворотам скрестным захватом ног. Для изучения и совершенствования техники выполнения накатов и переворотов скрестным захватом ног, автор предлагает различные варианты их выполнения:

- 1) через мост захватом туловища и руки, захватом туловища;
- 2) не касаясь головой ковра;
- 3) захватом туловища и разноименного запястья;
- 4) захватом туловища и одноименного предплечья;
- 5) захватом туловища и подбивом руки;
- 6) захватом туловища и разноименного плеча сбоку;
- 7) захватом скрещенных голеней;
- 8) забеганием под противника [10;36].

В программе для ДЮСШ обучение сложным технико-тактическим действиям в партере с подъемом и броском соперника предусмотрено на 3-4-м году обучения, т. е. это борцы 14-16-летнего возраста. На практике дело обстоит иначе. Спортсмены под руководством тренеров начинают изучать и применять данную группу приёмов, как этого требуют правила соревнований, гораздо раньше в 11-12 лет, нарушая тем самым принципы дидактики

последовательность и доступность. Как показал анализ педагогических наблюдений за подготовкой борцов, большинство тренеров (более 70 %) не владеют методикой обучения подъемам с точки зрения рациональности техники и предупреждения травм спины.

Можно констатировать, что этот негативный факт является одной из основных причин развития различных патологий поясничного отдела позвоночника у совсем еще юных борцов и завершения спортивной карьеры, как правило, наиболее талантливыми спортсменами. Таким образом, исследование показало, что при изучении юными борцами сложных технических приёмов, связанных с подъёмом соперника из партнера, необходимо соблюдать дидактические принципы. Процесс изучения и совершенствования следует строить в такой последовательности:

- 1) специальная физическая подготовка;
- 2) техническая подготовка с использованием технических средств, направленная на формирование правильной позы подъёма;
- 3) формирование навыка [4;37].

По мнению Ц.Б. Гулгенова, одним из наиболее эффективных путей повышения мастерства борцов является моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях учебно-тренировочного процесса. Однако несмотря на разработанность теоретических и методических основ моделирования многие аспекты данной проблемы изучены еще недостаточно. К ним, как показал анализ, относится системно-компонентное моделирование соревновательной деятельности борцов на этапе непосредственной подготовки. На основе проведенных исследований разработана технология, включающая в себя моделирование компонентов соревновательной деятельности борцов: базовых технико-тактических действий, единоборства с представителями различных стилей борьбы, специфики двигательной деятельности борцов.

Разработанная 19-дневная модель этапа непосредственной подготовки с 34-мя тренировочными занятиями имеет следующие основные параметры: контрольных и учебно-тренировочных схваток - 14; объем специальной

подготовки - 1211 мин (больше общепринятых максимальных границ на 283 мин). Нагрузки, моделирующие соревновательные (модельный микроцикл), выполняются за 12 дней до старта. В первые 7 дней "чистое" время тренировочной работы составляет 890 мин (в среднем 127,1 мин за 1 тренировочный день), в следующие 5 дней 409 мин (82 мин за день). В последнем 5-дневном микроцикле объем нагрузки составляет 441 мин (88 мин за день). Объем времени на совершенствование технико-тактического мастерства составляет 482 мин, что превышает обычные нормы на 95,9% [8;11;42].

М.С. Прошин утверждает, что в качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов в последнее время чаще всего используется моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания.

Педагогических способов имитации противоборства весьма много, поскольку они - основа творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие:

- 1) формальное (сituативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов);
- 2) игровое противоборство по определенным правилам;
- 3) функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства [26].

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить, во-первых, классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы и, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае являются:

- эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира;
- тактика ведения поединка;
- особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе, программы

тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов, состоящие из трех блоков, взаимосвязанных логическим алгоритмом деятельности борцов в соревновательном поединке:

- совершенствование технических действий по фрагментам динамической ситуации в стойке и партнере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);
- совершенствование технических действий при моделировании разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);
- совершенствование тактических комбинаций, направленных на создание активного фона борьбы [6;31].

При изучении и совершенствовании технико-тактических действий в целях более прочного усвоения необходимо постепенно повышать трудность и сложность частных задач, максимально приближая их к соревновательным условиям. Этого можно достичь за счет следующих вариаций в исполнении:

- 1) изучать и совершенствовать приемы на месте без сопротивления;
- 2) передвигаясь по ковру без сопротивления;
- 3) передвигаясь, с малым сопротивлением;
- 4) передвигаясь с сопротивлением в пол силы;
- 5) передвигаясь с максимальным сопротивлением;
- 6) в учебных схватках с борцом равным по квалификации;
- 7) в тех же условиях, но с более сильным борцом;
- 8) в соревновательных условиях с постепенно возрастающим масштабом соревнований.

После выполнения каждой задачи необходимо проводить тактико-технический анализ с партнером, воспроизводя все действия без сопротивления в целях более детального уточнения конкретного материала [14;41].

В результате проведения исследований А.К. Гуковым, определено, что основными направлениями практической методики технико-тактической

подготовки борцов в связи с современными требованиями соревновательной деятельности являются:

- 1) совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов;
- 2) совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание выгодных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов;
- 3) совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра;
- 4) повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней;
- 5) совершенствование навыков активного начала схватки;
- 6) повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций;
- 7) совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки [9;48].

В современной литературе по спортивной борьбе рекомендуется для изучения большое количество разнообразных приёмов и их вариантов, но ряд исследователей обнаружили, что на практике борцы на соревнованиях используют ограниченный объём технических действий. В спортивной деятельности только соревнование может быть критерием трудности и целесообразности выполняемого технического действия, и оно является показателем возможностей спортсмена [43;50].

Р.С. Патратий подчеркивает: основой для моделирования тренировочных заданий могут служить результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов, где предметом анализа являются эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих спортсменов мира [29].

А.Н. Савчук отмечает значительное отставание наших программ, учебных пособий и учебников, что усложняет разработку педагогических рекомендаций по совершенствованию методики технико-тактического мастерства борцов и требует постоянного обновления фактических материалов педагогических

исследований. Авторы рекомендуют в программах, учебных пособиях и учебниках не описывать технические приёмы, не применяемые в современных соревнованиях по вольной борьбе. В связи с этим представляется актуальным проведение исследований, направленных на изучение изменения технико-тактической подготовленности борцов в соревновательных поединках [35].

Владение техникой борьбы заключается в овладении движениями различных элементов выполнения приема. По этим элементам закреплять технику борцовских приемов, самостраховки при падении на бок, постоянно отмечать учеников, допускающих ошибки. Учителю следует повторно объяснить и показать, как следует выполнять тот или иной прием (элемент), затем предложить ученику выполнить самостраховку, акцентируя внимание на правильном исполнении нужного элемента и всего движения в целом [40].

А.А. Коломейчук утверждает, что совершенствование технике вольной борьбе в стойке большинство тренеров начинают с перевода нырком с захватом за ноги и рывком за руку, бросков через спину. В партере — переворот скручиванием захватом двух рук сбоку и захватом шеи из-под плеча, перевороты забеганием захватом руки на ключ. Анализ изучаемых приемов на первом году обучения показал, что тренера применяют в своей практике почти весь «взрослый арсенал» приемов, но без углубленной тактической подготовки. К изученному приему тренера возвращаются через 1-1,5 месяца в течение года [15].

Особенно важно, по мнению Ю.А. Шулика, формировать правильные навыки на начальном этапе обучения. Некоторые специалисты считают, что обучение техники можно начинать с усвоения сложных приемов. Но на приобретение технических навыков затрачивается довольно много времени. Поэтому нужные пути, которые позволяют успешно овладеть техникой в короткий срок. В ряде средств и методов овладения техникой спортивной борьбы важное место занимает страховка и помощь. Эти методы применяются и при изучении, и при совершенствовании сложных технических действий, и при профилактике спортивного травматизма [47].

Подводя итоги раздела «Методики совершенствования переворота скрестным захватом ног» можно сделать следующие выводы: наиболее эффективными путями повышения мастерства борцов является моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях учебно-тренировочного процесса, а также моделирование различных сторон единоборства. Для совершенствования техники выполнения переворотов скрестным захватом рекомендуется выполнять различные варианты выполнения приема: переворот скрестным захватом голеней (от себя), дальняя голень снизу; переворот скрестным захватом голеней (на себя), дальняя голень сверху; переворот скручиванием с захватом голени двумя руками; переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация и проведение исследования

Первый этап - в период с сентября по ноябрь 2016 года нами были проведены сбор и анализ литературных источников, содержание которых отражало интересующие нас аспекты обучения перевороту скрестным захватом ног. В результате в конце данного этапа работы нами были определены цель и задачи работы, также определены основные методы исследований. Нами были собраны и проанализированы 50 источников.

Второй этап – проведение анкетирования с целью анализа особенностей изучения переворота скрестным захватом ног. В анкетировании приняли участие 50 респондентов. Анкетирование проходило в период с января по февраль 2017 года, качественный состав респондентов составил: 18 тренеров и 32 борца вольного стиля, имеющих спортивный разряд не ниже КМС.

Третий этап – на данном этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое было направлено на исследование эффективности применения переворота скрестным захватом ног. В педагогическом наблюдении приняло участие 20 борцов вольного стиля в возрасте 18-20 лет, наблюдение проходило в Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, во время проведения Чемпионата Красноярского края по вольной борьбе, сроки проведения: 26-28 апреля 2018 года.

Четвертый этап – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил в период с 10 сентября 2018 г. по 20 декабря 2018 года, в Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили. Для проведения педагогического эксперимента нами были отобраны две группы борцов юношей по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах, возраст участников эксперимента составил 18-20 лет. Борцы были одинакового уровня физической и технической подготовленности. Экспериментальная группа тренировалась по заданному нами плану тренировочного процесса, а по стандартному плану контрольная. В ходе проведения педагогического эксперимента нами решались

задачи по повышению результативности выполнения переворота скрестным захватом ног.

Пятый этап – анализ полученных результатов, подведение итогов работы, установка эффективности, проведенных нами исследований. Окончательное оформление работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольное тестирование
6. Математическая обработка данных.

Анализ литературных источников – был нами использован для сбора информации по интересующей нас теме. В ходе проведения анализа литературных источников нами изучались следующие вопросы: «Особенности технической подготовки в вольной борьбе», «Техника выполнения переворота скрестным захватом ног», «Средства и методы обучения перевороту скрестным захватом ног». Благодаря анализу литературных источников нам удалось оценивать мельчайшие детали учебно-тренировочного процесса, выявить недоставки и проблемы, сложившиеся в теории и методике подготовки борцов вольного стиля.

Анкетирование – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую

интерпретацию. В данном исследовании его применяли для анализа особенностей изучения переворота скрестным захватом ног (Приложение А).

Педагогическое наблюдение – метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Главным преимуществом непосредственного наблюдения является то, что оно позволяет фиксировать события и элементы поведения в момент их совершения без вмешательства экспериментатора в их ход.

В нашей работе педагогическое наблюдение проходило с целью определения эффективности применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля. В качестве контрольного тестирования мы использовали просмотр соревновательных схваток на Чемпионате Красноярского края по вольной борьбе. В процессе просмотра схваток мы фиксировали и анализировали следующие показатели:

1. Количество технических действий в партере
2. Количество эффективных технических действий в партере.
3. Количество попыток провести переворот скрестным захватом ног.
4. Количество эффективных переворотов.
5. Количество схваток, закончившихся досрочной победой за счет эффективных действий в партере.

Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан протокол проведения, где мы фиксировали все интересующие нас показатели (Приложение В).

Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. В педагогическом эксперименте основное внимание направлено на повышение эффективности выполнения переворота скрестным захватом ног. Разработанный план тренировочного процесса представлен в Приложении С.

Основная цель тренировочного плана заключалась в совершенствовании техники переворота скрестным захватом голеней. Для этого было необходимо решить 2 задачи: повышение уровня скоростно-силовых способностей; акцентированное совершенствование вариативности выполнения приема. Экспериментальная методика заключалась в том, что после выполнения упражнений скоростно-силового характера спортсмены боролись в партере на протяжении 30 секунд. Всего выполнялось 2 серии по 6-7 подходов. Каждый подход включал различные скоростно-силовые упражнения и технико-тактические задания в последующей борьбе.

Контрольные упражнения – используются с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на повышение эффективности и результативности выполнения переворота скрестным захватом ног. В качестве контрольных тестов, нами между участниками контрольной и экспериментальной группы проводились контрольно-тренировочные схватки, где мы фиксировали: количество попыток провести переворот скрестным захватом и количество эффективных технических действий. Также мы использовали контрольные упражнения, которые отражают уровень физической подготовленности борцов:

- 1) поднимание туловища в течение 30 секунд, раз.;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) подтягивание на перекладине, раз.

Математическая обработка данных – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

a) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_2}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

x – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка средне-арифметической:

$$\text{ошибка} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \quad (4)$$

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t = 0,0$ до $2,25$ – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t=$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P<0,05$);

3. $t=$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P<0,01$);

4. $t=$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P<0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

3 ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЕМА ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ НОГ

3.1 Анализ проявления приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет

В арсенале вольной борьбы существует множество тактико-технических приемов. Среди этого множества каждый спортсмен для себя выбирает наиболее подходящие действия, которые служат для создания его личной манеры ведения боя. Несомненно, все действия необходимы для достижения цели борца — победы, победы красивой, неоспоримой. Одна победа есть результат многодневных тренировок, на которых спортсмен не только изучает и отрабатывает приемы, но и учится вести поединок, создавать благоприятные ситуации, учится психологически настраиваться на победу.

Применение переворота скрестным захватом ног требует от борца хорошего изучения и отработки, только в этом случае он является успешным техническим действием для достижения победы.

С целью анализа особенностей изучения переворота скрестным захватом ног нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов. Анкетирование проходило в период с января по февраль 2017 года, качественный состав респондентов составил: 18 тренеров и 32 борца вольного стиля, имеющих спортивный разряд не ниже КМС.

В ходе проведения анкетирования мы выяснили у респондентов принцип построения учебно-тренировочных занятий в вольной борьбе: время, уделяемое отработке переворота скрестным захватом ног.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, в каком положении им удается наиболее эффективно выполнять технические действия. Нами были получены следующие результаты: 46% респондентов наиболее удачно проводят технические действия в партере, по мнению 54% респондентов наиболее эффективно они реализуют технические действия в стойке.

По итогам проведения анкетирования нами было установлено, что переворот скрестным захватом ног на каждом занятии отрабатывают 25% респондентов, также 25% респондентов отрабатывают переворот скрестным захватом ног 1 раз в неделю. Всегда после разминки отрабатывают переворот скрестным захватом ног 20% респондентов, в конце тренировки данный переворот отрабатывают 18% респондентов. И 12% респондентов вообще не отрабатывают переворот скрестным захватом ног (Рис.2).

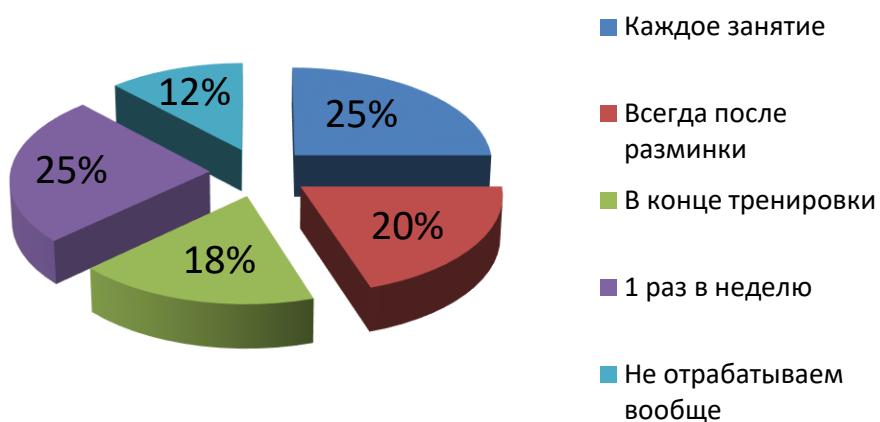


Рисунок 2 – Особенности совершенствования приема переворота скрестным захватом ног

Также в ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов частоту использования переворота скрестным захватом ног в учебно-тренировочных и соревновательных схватках. В условиях учебно-тренировочных схваток данный переворот респонденты используют: 18% респондентов – почти всегда, у 25% респондентов данный переворот является коронным техническим действием в партере. Редко переворот скрестным захватом ног используют 20% респондентов, и большинство респондентов, а

именно 37% применяют данный переворот в каждой учебно-тренировочной схватке (Рис.3).



Рисунок 3 – Частота применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля

В результате проведения анкетирования нами было установлено, время которое борцы уделяют отработке переворота во время учебно-тренировочных занятий. Нами были получены следующие результаты: 18% респондентов уделяют отработке переворота 10 минут, по мнению 38% респондентов отработке данного переворота необходимо 20 минут. Большинство же респондентов утверждают, что 15 минут в течение занятия необходимо уделять отработке переворота.

Немаловажным вопросом в особенностях изучения и совершенствования переворота является вопрос о способах и форме отработке данного переворота. Проводя анкетирование, мы выявляли у респондентов в какой форме у них проходит отработка переворота. Большинство респондентов отрабатывают переворот во время проведения борьбы по заданию – 38% респондентов, 34% респондентов предпочитают отрабатывать переворот во время проведения свободной отработки и проведения самостоятельных занятий, 28% респондентов

отрабатывают данный переворот во время проведения учебно-тренировочных и контрольных схваток.

После изучения переворота скрестным захватом ног 44% респондентов стали увереннее себя чувствовать на ковре, у 36% респондентов в результате изучения данного переворота борьба стала более разнообразной. И только у 20% респондентов не произошло никаких изменений в борьбе.

Большинство опрошенных, а именно – 60% подчеркивают, что качество выполнения переворота скрестным захватом ног не зависит от партнера, и они с одинаковой эффективностью выполняют данный переворот.

В процессе проведения анкетирования, мы выявляли у респондентов, какое техническое действие они считают, самым эффективным приемом в партере. По мнению 31% респондентов самым эффективным приемом в партере является накат, 28% респондентов отмечают, что переворот скрестным захватом является самым эффективным приемом в партере. 20% респондентов отметили переворот скручиванием, как эффективный прием в партере, и по мнению 21% респондентов «ключ» является эффективным техническим действием в партере (Рис.4).

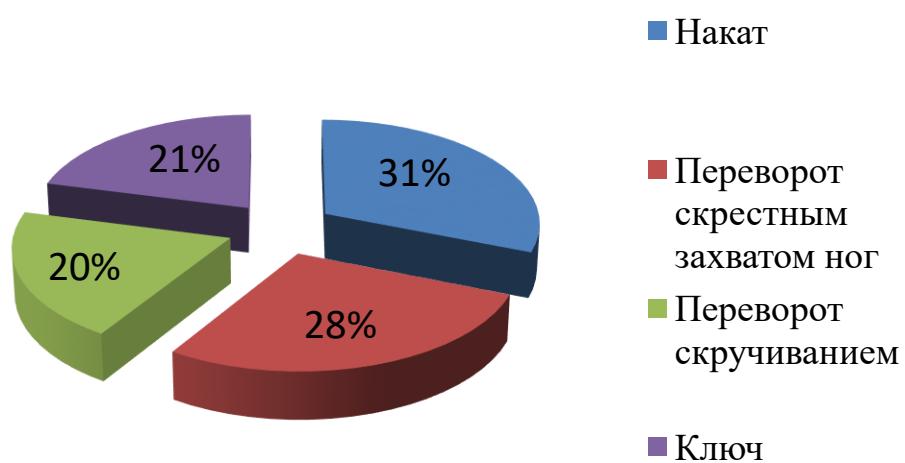


Рисунок 4 – Эффективные технические действия в партере

3.2 Выявление эффективности применения приема переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет

Борьба в положении партер, также как и борьба в стойке, является важной составляющей соревновательного поединка. От умения бороться в партере зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи. С целью исследования эффективности применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля и выявления эффективности применения технических действий в партере нами было проведено педагогическое наблюдение.

В педагогическом наблюдении приняло участие 20 борцов вольного стиля в возрасте 18-20 лет, наблюдение проходило в Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, во время проведения Чемпионата Красноярского края по вольной борьбе, сроки проведения: 26-28 апреля 2018 года.

В процессе просмотра схваток мы фиксировали и анализировали следующие показатели:

1. Количество технических действий в партере
2. Количество эффективных технических действий в партере.
3. Количество попыток провести переворот скрестным захватом ног.
4. Количество эффективных переворотов.
5. Количество схваток, закончившихся досрочной победой за счет эффективных действий в партере.

Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан протокол проведения, где мы фиксировали все интересующие нас показатели. В ходе проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 60 соревновательных схваток.

Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы фиксировали, какие технические действия в партере борцы применяют чаще всего.

В результате проведения педагогического наблюдения и анализа соревновательных схваток, нами были получены следующие результаты.

Количество технических действий в партере, которые борцы провели за 60 соревновательных схваток составило – 270 технических действий, из них технические действия, которые являются эффективными – 92. Таким образом, процент выполнения эффективных технических действий в партере составляет – 34,1%.

Далее анализируя количество попыток провести переворот скрестным захватом ног и выявление эффективности его применения, нами были получены следующие результаты: количество попыток провести переворот скрестным захватом ног составило – 85, количество эффективных попыток – 28, и процент реализации составил – 32,9%. Таким образом, можно судить о том, что каждый третий технический прием в партере, который применяют борцы, это переворот скрестным захватом ног.

Таблица 1 – Результаты проведения педагогического наблюдения

Показатель	Кол-во действий	Кол-во эффективных действий	% реализации
Количество технических действий в партере	270	92	34,1%
Количество попыток провести переворот скрестным захватом ног	85	28	32,9%

В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали, какое количество схваток заканчиваются досрочной победой за счет эффективных технических действий в партере. Нами были получены следующие результаты:

- в среднем в течение схватки борцы выполняют от 4 до 5 технических действий в партере;
- количество эффективных технических действий в партере составляет от 1 до 2;

- количество схваток, которые закончились досрочной победой за счет эффективных технических действий в партере составило – 18.

Процент схваток закончившихся досрочной победой – 36%. Из них победы достигались за счет следующих технических действий в партере:

- накат: 41% выигрышных встреч
- переворот скрестным захватом ног: 36% выигрышных встреч
- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра: 23% выигрышных встреч (Рис.5).



Рисунок 5 – Технические действия в партере, за счет которых борцы добиваются досрочной победы

Анализируя все технические действия в партере, которые применяют борцы в соревновательных схватках, нами была составлена иерархия технических действий в партере, выявлены самые популярные технические действия. Самым популярным техническим действием в партере является переворот накатом, далее по популярности идет переворот скрестным захватом

ног, переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра, переворот переходом ножницами с захватом подбородка.

Применение переворота скрестным захватом ног требует от борцов хорошего изучения и отработки, только в этом случае данный переворот является эффективным техническим действием. Поэтому перед нами стоит задача уделять больше времени в учебно-тренировочном процессе отработке переворота, и тем самым улучшить результативность применения переворота скрестным захватом ног.

Подводя итоги педагогического наблюдения, мы пришли к выводу, что переворот скрестным захватом ног входит в число часто используемых приемов, его правильное применение и реализация ведет к набору очков и за счет множественного его применения может привести к досрочной победе в партере.

3.3 Совершенствование техники переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет

Анализируя выступления российских и зарубежных атлетов на последних международных спортивных форумах, специалисты приходят к выводу об относительном выравнивании и результативности спортсменов различных школ из разных стран. Борьба в партере эффективнее борьбы в стойке в 1,62 раза, поэтому время, нагрузку и объем, тренировки следует перераспределять в соответствии с этим показателем. Наиболее результативными средствами ведения схватки в партере являются технико-тактические действия из двух групп: перевороты накатом и перевороты скручиванием, в частности перевороты скручиванием скрестным захватом голеней.

С целью повышения эффективности и результативности выполнения переворота скрестным захватом голеней нами был проведен педагогический эксперимент.

Для проведения педагогического эксперимента нами были отобраны две группы борцов юношей по 10 человек в контрольной и экспериментальной

группах, возраст участников эксперимента составил 18-20 лет. Борцы были одинакового уровня физической и технической подготовленности. Экспериментальная группа тренировалась по заданному нами плану тренировочного процесса, тренировались группа экспериментальная, а по стандартному плану контрольная.

Нами был составлен план проведения педагогического эксперимента:

1) используя, полученные данные в ходе проведения анкетирования и педагогического наблюдения, внедрить в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы создать свой план тренировочного процесса;

2) внедрить в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанный нами план тренировочного процесса, контрольная группа будет тренироваться по обычному плану;

3) сравнить результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента. Установить научную значимость полученных результатов

4) увеличить количество применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля в возрасте 18-20 лет.

Основная цель тренировочного плана заключалась в совершенствовании техники переворота скрестным захватом голеней. Для этого было необходимо решить 2 задачи: повышение уровня скоростно-силовых способностей; акцентированное совершенствование вариативности выполнения приема. Экспериментальная методика заключалась в том, что после выполнения упражнений скоростно-силового характера спортсмены боролись в партере на протяжении 30 секунд. Всего выполнялось 2 серии по 6-7 подходов. Каждый подход включал различные скоростно-силовые упражнения и технико-тактические задания в последующей борьбе.

Для оценки эффективности, разработанного нами плана учебно-тренировочной работы в экспериментальной группе нами между участниками контрольной и экспериментальной группы проводились контрольно-тренировочные схватки, в которых мы фиксировали:

- 1) количество попыток провести переворот скрестным захватом ног;
- 2) количество эффективных переворотов.

Также для оценки эффективности, разработанной нами программы мы использовали контрольные упражнения, которые отражают уровень физической подготовленности борцов:

- 1) поднимание туловища в течение 30 секунд, раз;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) подтягивание на перекладине, раз.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения педагогического эксперимента

№	Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	Кол-во эффективных переворотов	Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине, раз.
1	3	1	25	180	15
2	4	1	21	175	18
3	2	0	23	190	12
4	1	0	19	205	20
5	3	1	28	195	16
6	2	1	31	215	19
7	4	2	20	180	23
8	3	1	25	210	21
9	5	2	23	205	18
10	4	2	26	190	19
Среднее	$3,1 \pm 1,3$	$1,1 \pm 0,65$	$24,1 \pm 3,9$	$194,5 \pm 12,9$	$18,1 \pm 3,57$

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента

№	Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	Кол-во эффективных переворотов	Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине, раз.
1	3	1	27	215	22

Окончание таблицы 3

№	Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	Кол-во эффективных переворотов	Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине, раз.
2	2	1	25	180	19
3	0	0	21	195	16
4	4	2	29	205	20
5	4	2	20	190	21
6	3	1	26	210	15
7	2	1	21	195	17
8	5	3	24	180	14
9	3	1	21	205	20
10	4	1	20	190	18
Среднее	$3 \pm 1,62$	$1,3 \pm 0,97$	$23,4 \pm 2,92$	$196,5 \pm 11,36$	$18,2 \pm 2,6$

Таблица 4 – Статистическая обработка исследования до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. группа	Экспер. группа	t	p
Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	$3,1 \pm 1,3$	$3 \pm 1,62$	0,144	Не дост.
Кол-во эффективных переворотов	$1,1 \pm 0,65$	$1,3 \pm 0,97$	0,513	Не дост.
Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	$24,1 \pm 3,9$	$23,4 \pm 2,92$	0,431	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	$194,5 \pm 12,9$	$196,5 \pm 11,36$	0,348	Не дост.
Подтягивание на перекладине, раз.	$18,1 \pm 3,57$	$18,2 \pm 2,6$	0,068	Не дост.

Обработав результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности и умение эффективно выполнять переворот скрестным захватом, нами было установлено, что группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности и умение выполнять переворот. Это позволит нам наиболее точно оценить эффективность, разработанного нами учебно-тренировочного плана. Также нами было выявлено, что в ходе проведения контрольно-тренировочных схваток борцы контрольной группы реализовали 35,4% переворотов скрестным захватом ног. В экспериментальной

группе процент реализации переворота скрестным захватом ног составил – 37,8%.

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

№	Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	Кол-во эффективных переворотов	Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине, раз.
1	3	1	25	185	16
2	4	2	23	175	18
3	3	1	23	195	14
4	2	0	21	205	20
5	3	2	28	200	16
6	2	1	31	215	19
7	4	2	24	185	23
8	3	1	25	210	22
9	5	2	24	210	18
10	4	2	26	190	20
Среднее	$3,3 \pm 0,97$	$1,4 \pm 0,65$	$25 \pm 3,25$	$197 \pm 12,9$	$18,6 \pm 2,92$

После проведения педагогического эксперимента нами у участников обеих групп вновь были проведены контрольно-тренировочные схватки и контрольные упражнения. В контрольной группе прирост результатов по всем контрольным показателям составил: в контрольном показателе «Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног» количество попыток провести прием увеличилось на 0,2 раза и прирост результатов составил – 6,4%. В контрольном упражнении «Кол-во эффективных переворотов» количество эффективных технических действий увеличилось на 0,3 раза и прирост результатов составил – 15,2%. В контрольных упражнениях, отражающих уровень развития физической подготовленности прирост результатов составил:

- 1) поднимание туловища в течение 30 секунд, раз – 3,6%;
- 2) прыжок в длину с места, см. – 1,2%;
- 3) подтягивание на перекладине, раз. – 2,6% (Рис. 6).



Рисунок 6 – Прирост результатов в контрольной и экспериментальной группе

Таблица 6 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

№	Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	Кол-во эффективных переворотов	Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	Прыжок в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине, раз.
1	3	1	32	220	24
2	5	3	28	195	21
3	4	2	25	215	23
4	5	2	29	210	21
5	4	2	28	195	25
6	3	1	29	220	23
7	4	2	26	215	17
8	5	3	31	200	19
9	4	2	27	215	21
10	5	3	28	195	22
Среднее	$4,2 \pm 0,65$	$2,1 \pm 0,97$	$28,3 \pm 2,27$	$208 \pm 8,12$	$21,6 \pm 2,6$

Подводя итоги педагогического эксперимента в экспериментальной группе нами были получены следующие результаты. В контрольном показателе «Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног» количество попыток провести прием увеличилось на 1,2 раза и прирост результатов составил – 17,3%. В контрольном упражнении «Кол-во эффективных переворотов»

количество действий увеличилось на 0,8 раза и прирост результатов составил – 21,4%. Оценивая прирост результатов в упражнениях, отражающих уровень физической подготовленности прирост результатов составил:

- 1) поднимание туловища в течение 30 секунд, раз – 17,3%;
- 2) прыжок в длину с места, см. – 5,8%;
- 3) подтягивание на перекладине, раз. – 18,6% (Рис. 6).

Перед проведением педагогического эксперимента мы выявляли у участников педагогического эксперимента процент реализации переворота скрестным захватом ног в ходе проведения контрольно-тренировочных схваток. Борцы контрольной группы реализовали 35,4% переворотов скрестным захватом ног. В экспериментальной группе процент реализации переворота скрестным захватом ног составил – 37,8%. После проведения педагогического эксперимента процент реализации в обеих группах увеличился, в контрольной группе процент реализации после проведения эксперимента составил – 39,1%. В экспериментальной группе процент реализации переворота скрестным захватом ног составил – 50% (Рис.7).

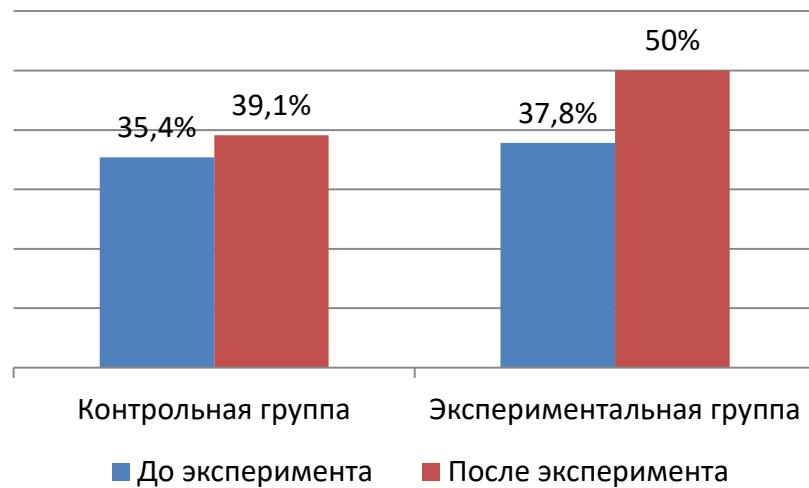


Рисунок 7 – Процент реализации переворота скрестным захватом ног в ходе проведения педагогического эксперимента

Таблица 7 – Статистическая обработка исследования после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. группа	Экспер. группа	t	p
Кол-во попыток провести переворот скрестным захватом ног	3,3±0,97	4,2±0,65	2,306	<0,05
Кол-во эффективных переворотов	1,4±0,65	2,1±0,97	2,287	<0,05
Поднимание туловища в течение 30 секунд, раз	25±3,25	28,3±2,27	2,498	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	197±12,9	208±8,12	2,155	<0,05
Подтягивание на перекладине, раз.	18,6±2,92	21,6±2,6	2,302	<0,05

Подводя итоги педагогического эксперимента, мы определили, что разработанная нами методика совершенствования для экспериментальной группы является эффективной. Внедрение методики в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы позволило повысить эффективность и результативность применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет, также его применение позволило повысить уровень физической подготовленности борцов. В экспериментальной группе в контрольных поединках значительно увеличилось количество эффективных переворотов по сравнению с контрольной группой. Прирост результатов во всех контрольных испытаниях оказался достоверным ($p<0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате анализа литературных источников была изучена техника выполнения переворота скрестным захватом ног и особенности его совершенствования. Нами было установлено, что переворот скрестным захватом ног является одним из наиболее часто используемых приемов в партере, это обусловлено тем, что этот прием очень эффективен. Следует отметить, что прием переворотом скрестным захватом ног непростой прием и выполнить его в процессе поединка очень трудно.

Наиболее эффективными путями повышения мастерства борцов являются моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях учебно-тренировочного процесса и моделирование различных сторон единоборства. Для совершенствования техники выполнения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля, рекомендуется выполнять различные варианты выполнения приема: переворот скрестным захватом голеней (от себя), дальняя голень снизу; переворот скрестным захватом голеней (на себя), дальняя голень сверху; переворот скручиванием с захватом голени двумя руками; переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой.

2. Проведенный анализ особенностей совершенствования переворота скрестным захватом ног показал, что 28% респондентов отмечают, что переворот скрестным захватом является самым эффективным приемом в партере. Большинство респондентов отрабатывают переворот во время проведения борьбы по заданию – 38% респондентов, 34% респондентов предпочитают отрабатывать переворот во время проведения свободной отработке и проведения самостоятельных занятий, 28% респондентов отрабатывают данный переворот во время проведения учебно-тренировочных и контрольных схваток. В условиях соревновательных схваток 37% респондентов применяют переворот скрестным захватом ног в каждой схватке. У 25% респондентов данный переворот является коронным техническим действием в партере. По итогам проведения

анкетирования нами было установлено, что переворот скрестным захватом ног на каждом занятии отрабатывают только 25% респондентов.

В ходе проведения педагогического наблюдения нами исследована эффективность применения переворота скрестным захватом ног. Процент выполнения эффективных технических действий в партере составляет – 34,1%. Количество попыток провести переворот скрестным захватом ног составило – 85, количество эффективных попыток – 28, и процент реализации составил – 32,9%. Таким образом, можно судить о том, что каждый третий технический прием в партере, который применяют борцы, это переворот скрестным захватом ног. Подводя итоги педагогического наблюдения, мы пришли к выводу, что переворот скрестным захватом ног входит в число часто используемых приемов, его правильное применение и реализация ведет к набору очков и за счет множественного его применения может привести к досрочной победе в партере.

3. Выполнение технико-тактических заданий после упражнений скоростно-силового характера позволяет повысить эффективность применения атакующих приемов. Подводя итоги педагогического эксперимента, мы определили, что разработанная нами методика совершенствования для экспериментальной группы является эффективной. Внедрение методики в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы позволило повысить эффективность и результативность применения переворота скрестным захватом ног у борцов вольного стиля 18-20 лет, также его применение позволило повысить уровень физической подготовленности борцов. В экспериментальной группе в контрольных поединках значительно увеличилось количество эффективных переворотов по сравнению с контрольной группой. Прирост результатов во всех контрольных испытаниях оказался достоверным ($p<0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При обучении техническим действиям обращать внимание не только на методику обучения приему, но и на развитие физических качеств от которых зависит эффективное применение этого приема.

При формировании технического арсенала ученика необходимо ориентироваться на наиболее результативные, эффективные и распространённые приёмы.

При организации учебно-тренировочного процесса у борцов вольного стиля необходимо учитывать следующие положения: рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки; планировать нагрузку борцам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности; в подготовке борцов вольного стиля основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №2. – С. 1–6.
2. Апойко, Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р.Н. Апойко. – Санкт-Петербург, 2015. – 31 с.
3. Ахматгатин, А.А. Организация тренировочного процесса спортсменов с использованием контроля функционального состояния / А.А. Ахматгатин // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: Сб. материалов международного симпозиума / Красноярский гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – С. 4–8.
4. Барков, А.Ю. Учебно-тренировочные сборы - важнейшая фаза спортивной тренировки борцов вольного стиля МГСУ / А.Ю. Барков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. - №12. – С. 88-93.
5. Барков, А.Ю. Анализ структуры и эффективности тактико-технической подготовки студентов-спортсменов сборной команды МГСУ по вольной борьбе / А.Ю. Барков // Известия тульского государственного университета. – 2018. - №1. – С. 121-125.
6. Берулава, К.М. Эффективность методики комплексной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов / К.М. Берулава // Известия Тульского государственного университета. – 2017. - №5. – С. 93-98.
7. Габов, М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М.В. Габов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 15–17.

8. Гулгенов, Ц.Б. Теоретические и практические аспекты формирования технико-тактических действий в вольной борьбе / Ц.Б. Гулгенов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 149–154.
9. Гуков, А.К. Краткие исторические сведения о спортивной борьбе. Спортивное единоборство / А.К. Гуков. – Мн.: Уроджай, 2000. – 303 с.
10. Дагбаев, Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.
11. Денисенко, А.Н. Экспериментальная программа тренировки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы / А.Н. Денисенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №4. – С. 75-79.
12. Завьялов, А.А. Биомеханика: основы формирования технико-тактических действий (на примере группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля): Монография / А.А. Завьялов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2009. – 144 с.
13. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 12. – С. 2–4.
14. Захаров, А.В. Использование методики результативных соревновательных комбинаций в соревновательной деятельности борцов вольного стиля / А.В. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №4. – С. 91-95.
15. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореферат дис. ... канд. пед. наук / А.А. Коломейчук. – М., 2011. – 24 с.
16. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А.А. Карелин //Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 36–37.
17. Казилов, М.М. Подготовка квалифицированных борцов в условиях технического вуза / М.М. Казилов // Известия Московского государственного технического университета МАМИ. – 2014. - №3. – С. 45-49.

18. Латышев, Н.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля на играх олимпиады в Пекине 2008 года / Н.В. Латышев // ППМБПФВС. – 2009. - №10. – С. 106–109.
19. Латышев, С.В. Зависимость показателей соревновательной деятельности от стиля противоборства и веса борца / С.В. Латышев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №2. – С. 121–125.
20. Лавриченко, К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие / К.С. Лавриченко. – Красноярск: РИО СибГАУ, 2010. – 104 с.
21. Латышев, С.В. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – 2013. - №2. – С. 45–48.
22. Лавриченко, К.С. Партер в вольной борьбе: Учебное пособие для студентов Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина КГПУ / К.С. Лавриченко. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 76 с.
23. Мубаракзянов, Р.Б. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований / Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2015. - №9. С. 93–98
24. Мордвинцев, Д. Н. Некоторые особенности соревновательной деятельности в смешанных видах единоборств / Д.Н. Мордвинцев// Молодой ученый. – 2017. – №2. – С. 654–659.
25. Миндиашвили, Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе / Д.Г. Миндиашвили //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 34–35.
26. Прошин, М.С. Повышение эффективности атакующих действий в партере у юных борцов на основе использования технических средств / М.С. Прошин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2007. – №1. – С. 41–43.

27. Подливаев, А.Б. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения /Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
28. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2. – С. 55–58.
29. Патратий, Р.С. Техническая оснащенность сильнейших борцов вольного стиля / Р.С. Патратий // Известия МГТУ. – 2012. – №2. – С. 461–465.
30. Панков, В.А. Формы адаптации спортсменов-единоборцев на заключительном этапе подготовки к крупнейшим международным соревнованиям / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №9. – С. 41–44.
31. Панков, В.А. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / В.А. Панков //Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 21–23.
32. Рукавицын, Б.Н. Совершенствование технических действий в спортивной борьбе / Б.Н. Рукавицын // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 38–39.
33. Саганов, О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Саганов. – Улан-Удэ, 2003. – 136 с.
34. Сердюк, В.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы / В.П. Сердюк // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1976. – С. 37–38.
35. Савчук, А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 40–41.
36. Сыбиль, М.Г. Направленное воздействие на анаэробные системы энергообеспечения квалифицированных борцов вольного стиля / М.Г. Сыбиль // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. - №2. – С. 71-75.

37. Сэмэнив, Б.С. Влияние различных тренировочных режимов на специальную физическую работоспособность борцов вольного стиля / Б.С. Сэмэнив // Вестник национального университета. – 2015. - №3. – С. 67-71.
38. Таймазов, А.Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А.Б. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №12. – С. 91–96.
39. Таймазов, А.Б. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности сильнейших борцов сборной команды россии на играх xxxi олимпиады (2016) / А.Б. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №4. – С. 105–110.
40. Таймазов, А.Б. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля - участников xxxi олимпийских игр / А.Б. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8. – С. 78–83.
41. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер. – М: «Академия», 2010. – 464 с.
42. Туревский, И.М. Научно-методические особенности подготовки юных борцов к деятельности в экстремальных ситуациях / И.М. Туревский // Известия Тульского государственного университета. – 2015. - №10. – С. 115-119.
43. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
44. Шишков, Д.В. Беговая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом современных концепций биоэнергетики мышечной деятельности / Д.В. Шишков //Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 36–38.
45. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала, 2011. – 368 с.
46. Шахмурадов, Ю.А. Преследование соперника после перевода в партер в вольной борьбе / Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985. – С. 45–46.

47. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба / Ю.А. Шулика. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 800 с.
48. Юшков, О.П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов / О.П. Юшков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 42 –
49. Ялтырян, А.В. Техническое мастерство – основа успеха спортсмена / А.В. Ялтырян // Теория и практика физической культуры. – 2010. – С. 10.
50. Яременко, В.И. Анализ соревновательной деятельности юных борцов вольного стиля / В.И. Яременко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 76 –79.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

АНКЕТА

Возраст:

Спортивное звание:

Стаж занятий спортом:

Стаж работы тренером:

1. В каком положении Вы наиболее успешно проводите технические действия:

- в партере
- в стойке

2. Как часто на тренировке Вы отрабатываете переворот скрестным захватом ног?:

- каждое занятие
- всегда после разминки
- в конце тренировки
- не отрабатываем вообще
- 1 раз в неделю

3. Часто ли Вы используете переворот скрестным захватом во время учебно-тренировочных схваток?:

- почти всегда
- в каждой учебно-тренировочной схватке
- использую редко
- это мой коронный прием в партере

4. Часто ли Вы используете переворот скрестным захватом ног во время соревновательных поединков?:

- в каждой схватке
- не использую вообще
- редко

5. Сколько времени в течение учебно-тренировочного занятия Вы уделяете отработке переворота скрестным захватом ног?:

- 10 мин.

- 15 мин.

- 20 мин.

6. В какой форме Вы отрабатываете переворот скрестным захватом ног?:

- свободная отработка

- борьба по заданию

- во время контрольно-тренировочных схваток

7. Что дало тебе изучение переворота скрестным захватом ног?:

- ничего

- борьба стала более разнообразной и динамичной

- стал увереннее чувствовать себя на ковре

8. Зависит ли качество выполнения переворота скрестным захватом от партнера, на котором он применяется или с которым проходит обработка?:

- нет, выполняю прием с одной эффективностью вне зависимости от ситуации;

- зависит от мастерства партнера и его сопротивляемости.

9. Какое место занимает переворот скрестным захватом в вольной борьбе?:

- выигрышный прием

- ключевой прием в партере, без которого нельзя представить борьбу

- среднее по частоте использования и высокое по эффективности

- непопулярный прием.

10. Какое техническое действие в партере Вы считаете самым эффективным:

- накат

- переворот скрестным захватом ног

- переворот скручиванием

- «ключ».

Протокол проведения педагогического наблюдения

Показатель	Схватка №
Количество технических действий в партере	
Количество эффективных технических действий в партере	
Количество попыток провести переворот скрестным захватом ног	
Количество эффективных переворотов	
Количество схваток, закончившихся досрочной победой за счет эффективных действий в партере	

План тренировочного процесса экспериментальной группы

Разминка 25 минут	1. Бег по кругу включающий в себя общеразвивающие упражнения	6 мин			
	2. Акробатические упражнения	3 мин			
	3. Упражнения на мосту: (в упоре головой в ковер, мост, забегание, перевороты и стоики на мост.)	6 мин			
	4. Партнер: (накат, полунакат, ключ, растяжка)	4 мин			
	5. Стоика: нырки, сбросы рук. (борьба на руках).	4 мин			
	6. Самостоятельная доразминка	2 мин			
Основная часть 74 минуты	7. Краткое повторение пройденного	5 мин			
	8. Выполнение задач данной тренировки				
	Понедельник (броски и комбинации) работа над крестом	Вторник (Партнер и накаты комбинаций)	Среда (проходы в ноги комбинации крест)	Четверг (броски, приемы, контр-приемы, отработка в крестовом захвате.)	27 мин
	9. Самостоятельное повторение излюбленного приема в стойке	10 мин			
	10. Борьба за захват и площадь на руках.	4 мин			
	11. Удержание счета	2 мин			
	12. Учебно-тренировочная схватка: Цель реализация основных задач тренировки	6 мин			
	13. Скоростно-силовая подготовка (отжимания, приседания, пресс, забегания).	5 мин			
	14. О.Ф.П. (канат, брусья, перекладина, приседания с партнером).	15 мин			
	15. Анализ тренировки	3 мин			
Заключительная часть 8 минут	16. Упражнения на гибкость и акробатика	5 мин			
Чистое время продолжительности тренировки 107 минут.					