Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»



#### БИЖОЕВ ТИМУР АСЛАНОВИЧ

### ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Научный руководитель: к.п.н., доцент А.А. Близнюк



Объект исследования — многолетний тренировочный процесс подготовки борцов к соревнованиям.

**Предмет исследования** — средства и методы, позволяющие оценить надежность выступления в соревнованиях борцов вольного стиля.

#### Задачи исследования:

- 1. Исследовать особенности подготовки борцов вольного стиля к соревнованиям.
- 2. Определить особенности распределения тренировочных нагрузок борцов в различные периоды подготовки.
- 3. Экспериментально доказать эффективность построения тренировки борцов вольного стиля к главным соревнованиям года, с учетом стиля ведения поединка.

#### Методы исследования

- 1. Анализ данных отечественных и зарубежных исследователей.
- 2. Педагогические наблюдения.
- 3. Педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовленности.
  - 4. Педагогический эксперимент.
  - 5. Математические методы обработки полученных данных.

## Бизнес план как и любой документ начинается с титульного листа далее

1. Резюме.

следует располагать

- 2. Описание предприятия и отрасли.
- 3. Описание товара или услуги.
- 4. Маркетинговый план.
- 5. Производственный план.
- 6. Организационный план.
- 7. Финансовый план.
- 8. Оценка рисков и их страхование.

Приемы в стойке (к	ол-во)	Приемы в партере (кол-во)				
Переводы:	71	Перевороты:	145			
рывком		накатом				
1. нырком	85	1. скручиванием	12			
2. вращением	11	2. забеганием	8			
3. выседом	45	3. переходом	3			
4. забеганием	15	4. разгибом	40			
5. наклоном	2	5. перекатом	1			
Броски:	23	Броски:	6			
подворотом		наклоном				
1. вращением	12	1. прогибом	1			
2. сбиванием	20					
3. прогибом	9					
Сваливания:	128					
1. сбиванием						
2. скручиванием	13					
Всего приемов в стойке	435	Всего приемов в партере	248			
Всего проведено приемов						

1 / 1	1 ' 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
Показатели	Факторы физической подготовленности и их							
	вклад в общей дисперсии выборки (ОДВ)							
1	2							
Для борцов весовых категорий до 60кг.								
Время бега на 60 м Прыжок в	1. Скоростно-силовая подготовленность (54,2%)							
длину с места Время 10	ОДВ)							
бросков партнера через плечи	* 0 *							
70 AUGU 19 19								
Сальто вперед	2. Координационные способности (8,4% ОДВ)							
Сальто назад								
$PWC_{170}$	3. Физическая работоспособность (7,1% ОДВ)							
15 бросков партнера через	4. Силовая выносливость (5,9% ОДВ)							
плечи								
Время бега 800 м	5. Общая выносливость (5,4% ОДВ)							
Для борцо	ов весовых категорий 60-74 кг.							
Время бега на 60 м Прыжок в	1. Скоростно-силовая подготовленность (62,1%							
длину с места Время 10	ОДВ)							
переходов из упора присев								
в упор лежа								
Переход через голову из	2. Координационные способности (11,9% ОДВ)							
борцовского моста	(a ♣ 2000) A09 (a 000 €)							
15 бросков манекена через	3. Силовая выносливость (7,3% ОДВ)							
PWCTO	4. Физическая работоспособность (5,2% ОДВ)							
Для борцо	ов весовых категорий 84-90 кг.							
Время 10 бросков партнера	1. Скоростно-силовая подготовленность (64,4%)							
wan an arressy	ОДВ)							
через спину	180A-0500 94.00							
Время 10 бросков партнера								
Борцовский мост	2. Координационные способности (12,0% ОДВ)							
Переход через голову из								
PWCITO	3. Физическая работоспособность (7,4% ОДВ)							
15 бросков манекена через	4. Силовая выносливость (5,0% ОДВ)							
грудь								

### Объемы тренировочных нагрузок, выполненных борцами на этапах базовой подготовки (весенне-летний период)

No	Контрольные упражнения	Групп	пы сг	портсменов	нов Достоверность различий					
		(Х±х) группами								
		A	В	С	A-B		A-C		в-с	
					t	F	t	F	t	þ 
1	Кол-во тренировочных дней	48	48	48						
2	Кол-во тренировочных занятий	48	48	48						
3	Кол-во тренировочных схваток (мин)	3/18	3/18	3/18						
4	Кол-во тренир.схваток (мин)	2/12	2/12	2/12						
5	Кол-во соревнов.схваток (мин)	2/12	2/12	2/12						
6	Объем средств соревнов. подготовки (мин)	42	42	42						
7	«Чистое» время тренировочной работы	2140±20,2	2120±19,3	2165±19,7	0,71	>0,05	0,88	>0,05	1,63	>0,05
	(мин)									
8	Объем средств СП (мин)	1112±10,7	1102±10,7	1126±11,2	0,65	>0,05	0,95	>0,05	1,55	>0,05
9	Объем средств ОФП (мин)	1028±10,4	1018±10,6	1039±10,7	0,67	>0,05	0,73	>0,05	1,4	>0,05
10	Объем средств направленных на развитие скоростно-	764±6,9	621±6,1	637±5,8	15,5	<0,01	14,1	<0,01	1,9	>0,01
	силовых качеств (мин)									
11	Объем средств направленных на развитие силовых	628±5,8	757±6,9	636±5,9	11,0	<0,01	0,97	>0,05	13,4	<0,05
12	Объем средств направленных на развитие	748±6,9	742±7,2	892±8,1	0,6	>0,05	13,6	<0,01	13,8	<0,05
11	Объем средств направленных на развитие силовых качеств (мин)	,	757±6,9 742±7,2	636±5,9 892±8,1	11,0	<0,01 >0,05				

Объемы тренировочных нагрузок, выполненных борцами на этапах

предсоревновательной подготовки (весенне-летний период)

$N_{\overline{0}}$	Контрольные упражнения	ольные упражнения Группы спортсменов (X±x) Достоверност			верность раз	ть различий между группами				
		A	В	С	A-B	A-B			В-С	
					t	P	t	P	t	Р
12	Кол-во тренировочных дней	24	24	24						
2	Кол-во тренировочных занятий	24	24	24						
3	Кол-во тренировочных схваток (мин)	3/18	3/18	3/18						
4	Кол-во тренир.схваток (мин)	3/18	3/18	3/18						
5	Кол-во соревнов.схваток (мин)	4/24	4/24	4/24						
6	Объем средств соревнов. подготовки (мин)	60	60	60						
7	«Чистое» время тренировочной работы (мин)	1080±9,8	1065±10,1	1050±9,8	1,07	>0,05	2,17	>0,05	1,07	>0,05
8	Объем средств СП (мин)	590±5,2	600±5,9	570±5,2	1,27	>0,05	2,72	<0,05	3,81	< 0,05
9	Объем средств ОФП (мин)	490±4,0	465±4,1	480±4,2	4,37	<0,01	1,72	>0,05	2,56	< 0,05
10	Объем средств направленных на развитие скоростно-силовых качеств (мин)	406±3,7	332±3,0	327±3,0	15,5	<0,01	16,5	<0,01	1,17	>0,05
11	Объем средств направленных на развитие силовых качеств (мин)	337±2,9	401±3,9	327±3,0	13,1	<0,01	2,39	>0,05	15,0	<0,05
12	Объем средств направленных на развитие выносливости (мин)	337±2,9	332±3,2	396±3,5	1,16	>0,05	12,9	<0,01	13,5	<0,05

	Исходный	Конечный	Достоверность различий		
	(M±m)	(M±m)			
			t	P	
Коэффициент	$32,5 \pm 14,3$	$46,4 \pm 15,7$	2,268	< 0,05	
надежности					
(%)					

# Спасибо за внимание!!!