

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

г.Краснодар 2020

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 следует располагать

1. Резюме.
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 (кол-во) | | Приемы в партере (кол-во) | |
|-----------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Переводы: рывком | 71 | Перевороты: накатом | 145 |
| 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: подворотом | 23 | Броски: наклоном | 6 |
| 1. вращением | 12 | 1. прогибом | 1 |
| 2. сбиванием | 20 | | |
| 3. прогибом | 9 | | |
| Сваливания: 1. сбиванием | 128 | | |
| 2. скручиванием | 13 | | |
| Всего приемов в стойке | 435 | Всего приемов в партере | 248 |
| Всего проведено приемов | | | 683 |

| 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 длину с места Время 10 бросков партнера через плечи | 1. Скоростно-силовая подготовленность (54,2% ОДВ) |
| Сальто вперед Сальто назад | 2. Координационные способности (8,4% ОДВ) |
| RWC ₁₇₀ | 3. Физическая работоспособность (7,1% ОДВ) |
| 15 бросков партнера через плечи | 4. Силовая выносливость (5,9% ОДВ) |
| Время бега 800 м | 5. Общая выносливость (5,4% ОДВ) |
| Для борцов весовых категорий 60-74 кг. | |
| Время бега на 60 м Прыжок в длину с места Время 10 переходов из упора присев в упор лежа | 1. Скоростно-силовая подготовленность (62,1% ОДВ) |
| Переход через голову из борцовского моста | 2. Координационные способности (11,9% ОДВ) |
| 15 бросков манекена через плечи | 3. Силовая выносливость (7,3% ОДВ) |
| RWC ₁₇₀ | 4. Физическая работоспособность (5,2% ОДВ) |
| Для борцов весовых категорий 84-90 кг. | |
| Время 10 бросков партнера через спину Время 10 бросков партнера | 1. Скоростно-силовая подготовленность (64,4% ОДВ) |
| Борцовский мост | 2. Координационные способности (12,0% ОДВ) |
| Переход через голову из упора лежа | 3. Физическая работоспособность (7,4% ОДВ) |
| RWC ₁₇₀ | 4. Силовая выносливость (5,0% ОДВ) |
| 15 бросков манекена через грудь | |

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

| № | Контрольные упражнения | Группы спортсменов | | | Достоверность различий между группами | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|
| | | (X±x) | | | А-В | | А-С | | В-С | |
| | | А | В | С | t | P | t | P | t | P |
| 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 (мин) | 2140±20,2 | 2120±19,3 | 2165±19,7 | 0,71 | >0,05 | 0,88 | >0,05 | 1,63 | >0,05 |
| 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-силовых качеств (мин) | 764±6,9 | 621±6,1 | 637±5,8 | 15,5 | <0,01 | 14,1 | <0,01 | 1,9 | >0,01 |
| 11 | Объем средств направленных на развитие силовых качеств (мин) | 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 выносливости (мин) | 748±6,9 | 742±7,2 | 892±8,1 | 0,6 | >0,05 | 13,6 | <0,01 | 13,8 | <0,05 |

предсоревновательной подготовки (весенне-летний период)

| № | Контрольные упражнения | Группы спортсменов (X±x) | | | Достоверность различий между группами | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|----------|---------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|
| | | А | В | С | А-В | | А-С | | В-С | |
| | | | | | t | P | t | P | t | P |
| 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 |

Показатели надежности технико-тактических действий борцов вольного стиля по результатам
подготовки к соревнованиям

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

Спасибо за внимание!!!