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.

Показатели стенографирования соревновательной деятельности борцов вольного стиля

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

Факторная структура физической подготовленности борцов различных весовых категорий

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)
PWC_{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	3. Силовая выносливость (7,3% ОДВ)
PWCто	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 Переход через голову из	2. Координационные способности (12,0% ОДВ)
PWCгто	3. Физическая работоспособность (7,4% ОДВ)
15 бросков манекена через грудь	4. Силовая выносливость (5,0% ОДВ)

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

№	Контрольные упражнения	Группы спортсменов (X±x)			Достоверность различий между группами					
		A	B	C	A-B		A-C		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

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

№	Контрольные упражнения	Группы спортсменов (X±x)			Достоверность различий между группами					
		A	B	C	A-B		A-C		B-C	
					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

www.KGUFKST.ru

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!!!