

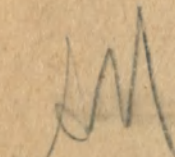
A35 4517.156 +

576

Государственный Центральный ордена Ленина  
институт физической культуры

---

На правах рукописи



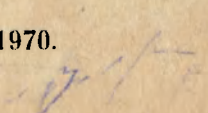
Ю. Г. КОДЖАСПИРОВ  
мастер спорта СССР

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ ПОДРОСТКОВ  
12—13 ЛЕТ**

(735 — Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки)

Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва, 1970.



Работа выполнена в 1966—1969 г. г. в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры (ректор — доцент П. И. Никифоров) и в 1961—1965 г. г. в Узбекском государственном институте физической культуры (ректор—доцент А. Х. Тураходжаев).

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер РСФСР **Н. Н. Сорокин**.

Научный консультант — кандидат медицинских наук, доцент **Д. Ф. Дешин**.

Официальные оппоненты: доктор медицинских наук, профессор **В. М. Касьянов**, кандидат педагогических наук **С. Л. Зубайраев**.

Ведущее учреждение — Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры.

Автореферат разослан „ 30 “ 11 1970 г.

Защита диссертации состоится „ 30 “ 12 1970 г. на заседании Совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры, по адресу: г. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета — **В. В. Столбов**.

Диссертация состоит из введения, 5-ти глав, выводов, списка использованной литературы и приложений. Объем основной части работы -- 226 страниц машинописного текста. В тексте диссертации содержится 12 графиков и 13 таблиц, обработанных методами математической статистики. В списке литературы приводится 480 названий (379 на русском и 101 на иностранных языках).

В приложениях диссертации разработана программа начального обучения классической борьбе с 12 лет на первые два года занятий и описано 34 новых игры для начального обучения юных борцов.

В процессе воспитания юных граждан, обладающих высоким уровнем здоровья, физического развития и работоспособности, исключительно большая роль принадлежит физической культуре и спорту.

Физическое воспитание способствует правильному формированию растущего организма, повышению его функциональных возможностей и расширению диапазона, защитно-приспособительных реакций на различные воздействия внешней среды и физическую нагрузку (А. Коробков, 1956; И. Крячко, 1966; Х. Цайбиг, 1964; Я. Бергер, 1965; О. Нойманн, 1966 и др.). Одно из почетных мест в системе физического воспитания молодежи принадлежит спортивной борьбе, которая оказывает на организм занимающихся весьма разностороннее влияние.

Корни возникновения спортивной борьбы уходят в далекое прошлое. С 776 г. до нашей эры и по сей день входит она в программу Олимпийских игр. В настоящее время советские борцы классического стиля являются сильнейшими на планете. Широкое развитие спортивной борьбы среди детей и подростков имеет огромное значение в подготовке достойной смены мастерам ковра, успешно отстаивающим честь советского спорта на международной арене.

В конце 1966 года Центральный Совет Союза спортивных

обществ и организаций СССР постановил разрешить допуск к занятиям по классической борьбе мальчиков, начиная с 12-летнего возраста.

Однако, до настоящего времени в опубликованной литературе еще не существует почти никаких учебно-методических пособий для занятий классической борьбой с мальчиками 12 лет, не разработана даже государственная программа для этого возраста, хотя практика спортивной борьбы испытывает большую необходимость в таких материалах.

Не имея четкой программы занятий, тренеры, ведущие учебно-тренировочную работу с подростками 12 лет, в значительной мере предоставлены самим себе, что препятствует правильному формированию спортивного мастерства юных борцов, а также укреплению их здоровья.

#### **ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Учитывая большую необходимость научно обоснованной методики начального обучения юных борцов с 12-летнего возраста, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Исследовать влияние учебно-тренировочных занятий на организм юных борцов с 12—13 лет.
2. Исследовать влияние кратковременных пауз активно-пассивного отдыха на работоспособность юных борцов.
3. Исследовать влияние специальной тренировки вестибулярного анализатора на спортивные показатели юных борцов.
4. Определить наиболее целесообразный объем и последовательность изучения техники борьбы на этапе начального обучения с 12 лет.
5. Разработать программу начального обучения классической борьбе с 12 лет на первые два года занятий.

Для решения этих задач проведены комплексные педагогические, врачебные, физиологические и биохимические исследования, в ходе которых были подвергнуты изучению особенности комплексных приспособительных реакций организма юных борцов под влиянием спортивной тренировки.

Для получения объективных данных мы использовали:

1. Изучение отечественной и зарубежной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Беседы.
4. Педагогический эксперимент.

5. Врачебный контроль.
6. Определение показателей:
  - а) физического развития (длины тела, веса, окружности грудной клетки (пауза, вдох, выдох), экскурсии грудной клетки, силы сжатия мышц правой и левой кисти, становой силы);
  - б) физической подготовленности (по результатам выполнения контрольных упражнений для определения быстроты в беге на 30 м, гибкости на сгибание тела вперед, а также силы и силовой выносливости мышц: сгибателей рук, разгибателей рук, брюшного пресса).
7. Физиологические исследования:
  - а) сердечно-сосудистой системы (по данным частоты сердечных сокращений, максимального и минимального артериального кровяного давления);
  - б) дыхательной системы (по данным жизненной емкости легких, частоты дыхания, времени задержки дыхания на полном выдохе).
8. Биохимические исследования содержания гемоглобина в крови.
9. Статистические методы обработки результатов исследования.

### ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИИ

Исследования проводились на шести специально организованных группах, укомплектованных подростками 12—13 лет, изъявившими желание заниматься классической борьбой.

Многообразие задач исследования привело к выделению двух основных этапов работы. Первый этап проводился в г. Ташкенте в течение 1961-1965 гг. на трех группах из 62 юных борцов. На этом этапе была проверена эффективность опытного варианта начальной подготовки юных борцов и методами врачебно-педагогического контроля было исследовано влияние занятий борьбой на организм занимающихся в течение последующих 4-х лет.

Для выявления результатов непосредственного влияния занятий борьбой на организм под наблюдением находились еще 60 мальчиков того же возраста, спортивные занятия которых ограничивались уроками физкультуры в школе

(контрольные группы). Контрольные обследования всех групп проводились ежегодно в начале учебного года.

На первом этапе исследования основное внимание уделялось наиболее целесообразному подбору для юных борцов общеразвивающих и специальных упражнений, объему и интенсивности их выполнения, оптимальному соотношению общей и специальной физической подготовки. Апробировалась методика развития отдельных физических качеств. В целях повышения эффективности учебно-тренировочных занятий на этом этапе было проведено еще два специальных исследования:

1. Влияние кратковременных пауз активно-пассивного отдыха на ускорение восстановительных процессов и повышение работоспособности юных борцов.

2. Влияние специальной тренировки вестибулярного анализатора на спортивные показатели юных борцов.

Второй этап исследования проводился в г. Москве в течение 1966—68 гг. на трех группах юных борцов из 50 человек. На этом этапе решалась задача определения наиболее оптимального объема и последовательности изучения техники борьбы в период начального обучения с 12 лет. Для решения этой задачи все три группы работали по различным методикам, и на основании сопоставления результатов исследования выявлена наиболее оптимальная методика.

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИИ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБОЙ ПО РАЗРАБОТАННОЙ НАМИ МЕТОДИКЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С 12—13 ЛЕТ.**

##### **Методика начальной подготовки юных борцов**

Основными задачами начальной подготовки 12—13-летних борцов являлись:

а) укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и повышение функциональных возможностей организма детей;

б) обучение основам техники и тактики классической борьбы и дальнейшее повышение интереса к данному виду спорта;

в) ознакомление с некоторыми вопросами теории спортивной борьбы.

Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по 90 минут. Годовой цикл занятий подразделялся на 10-месячный подготовительный период (с сентября по июнь) и двухмесячный период активного отдыха с выполнением индивидуальных домашних заданий по развитию физических качеств.

При этом особо следует указать на то, что для 12--13-летних борцов мы применяли щадящий режим физических нагрузок. Общая физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не являлась максимальной для занимающихся, т. е. не доводила их к концу урока до резко выраженного утомления. При определении величины нагрузок мы стремились к тому, чтобы уходя после занятий из спортивного зала юные борцы испытывали желание потренироваться еще немного.

Этим достигалось сразу две цели: во-первых, предотвращалось очень опасное для растущего организма физическое перенапряжение, а, во-вторых, предупреждалось чувство пресыщения, из-за которого подростки могут потерять интерес к занятиям. При этом мы исходили из тех соображений, что борьба в подростковом возрасте — это, прежде всего, игра, протекающая на остром эмоциональном фоне.

#### **Физическая подготовка юных борцов**

В примененной нами методике учебно-тренировочных занятий процесс разностороннего развития двигательных качеств юных борцов в целом являлся ведущим, но осуществлялся он в неразрывном единстве с процессом технической подготовки.

В спортивной борьбе физические качества проявляются в определенных движениях, поэтому при воспитании этих качеств мы стремились обеспечить развитие физических возможностей в рамках двигательных навыков, более или менее соответствующих специфическим действиям борца.

Физическая подготовка осуществлялась средствами общеразвивающих и специальных упражнений, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений на снарядах, акробатики и т. п.

При этом учитывалась неравномерность развития психофизических возможностей в подростковом возрасте.

Согласно данных многочисленных исследований (С. Летунов и Р. Мотылянская, 1951; В. Фарфель, 1955; А. Коробков, 1963; Н. Гурова, 1964; Б. Сермеев, 1966; С. Groшенков, 1966; С. Дутши, 1955; М. Либра, 1960; Л. Саарио, 1961; А. Эспеншаде, 1963 и др.) в этот возрастной период у мальчиков происходит наиболее интенсивный прирост показателей быстроты, гибкости и ловкости. Следовательно, в подростковом возрасте создаются наиболее благоприятные предпосылки для развития именно этих физических качеств.

Учитывая ограниченные функциональные возможности растущего организма, более осторожно мы подходили к подбору упражнений для развития силы и воздерживались от специальных занятий для целенаправленного развития выносливости, которая воспитывалась в процессе спортивных занятий, направленных на развитие других физических качеств, при постепенном увеличении нагрузок. Общая физическая подготовка осуществлялась следующим образом: на одном занятии, наряду с развитием остальных физических качеств, в основном использовались упражнения для развития быстроты, на втором занятии преимущественно развивалась сила, а на третьем — гибкость и ловкость. Затем весь цикл повторялся сначала. Такое планирование способствовало разносторонней физической подготовке юных борцов, соответствовало принципу чередования нагрузок и предупреждало нездоровое увлечение постоянным развитием какого-либо одного излюбленного качества за счет остальных.

В течение первого года занятий на физическую подготовку отводилось около 70—75%, а на изучение и совершенствование техники борьбы — около 25—30% времени урока.

Во второй год это составляло, соответственно, 65—70% и 30—35%.

Примерная структура урока первого года обучения: вводная часть — 5 минут, подготовительная часть — 30 минут, основная часть — 45 минут, заключительная часть — 10 минут. Во второй год: вводная часть — 5 минут, подготовительная часть — 25 минут, основная часть — 50 минут, заключительная часть — 10 минут.

В тех случаях, когда в начале урока проводилась теоретическая беседа, несколько сокращалась продолжительность основной и подготовительной частей.

Принцип систематического повышения нагрузки выражался в постепенном увеличении плотности урока, а также



в увеличении дозировки упражнений и интенсивности их выполнения в более сложных условиях.

**Анализ динамики показателей физического развития и физической подготовленности**

В результате сопоставления исходных показателей физического развития и физической подготовленности у юных борцов и их сверстников из контрольной группы, не занимающихся борьбой, установлено, что последние по данным длины тела, веса, окружности грудной клетки, экскурсии грудной клетки, силы сжатия правой и левой кисти, становой силы, силы мышц сгибателей рук и быстроты в беге на 30 м первоначально имели лучшие показатели.

Показатели силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса, мышц разгибателей рук, а также показатели гибкости на сгибание тела вперед, находились, примерно, на одинаковом уровне. Однако, уже через один год занятий по описанной методике юные борцы не только догнали, но и перегнали своих сверстников из контрольной группы по всем перечисленным показателям (разница почти всех средних показателей статистически достоверна).

В дальнейшем превосходство юных борцов с каждым годом становилось все более и более заметным.

Типичным примером может служить сопоставление динамики показателей становой силы.

Таблица 1  
**Динамика показателей становой силы (кг) у юных борцов и членов контрольной группы**

Условные обозначения: И. Д. — исходные данные  
а — данные юных борцов  
б — данные контрольной группы

Периоды исследований	а б	$\bar{x} \pm S_x$	S	$d_{\bar{x} - \bar{y}} \pm S_{x - y}$	t	P
И. Д.	а	72,1 ± 0,7	7,7			
{12—13 лет}	б	75,2 ± 0,9	6,7	-3,1 ± 1,18	2,6	<0,01
Через 1 год	а	83,4 ± 0,7	7,0			
	б	80,2 ± 0,9	7,0	3,2 ± 1,18	2,9	<0,01
Через 2 года	а	92,4 ± 1,3	8,8			
	б	86,3 ± 1,3	8,5	6,1 ± 1,84	3,3	<0,001
Через 3 года	а	119,9 ± 1,8	10,4			
	б	97,6 ± 1,4	8,5	22,3 ± 2,28	9,8	<0,001
Через 4 года	а	148,4 ± 1,7	9,0			
	б	117,2 ± 1,7	9,2	31,2 ± 2,4	13,6	<0,001

Аналогичная картина наблюдалась и при сравнении остальных исследуемых показателей.

Через 4 года наблюдений данные юных борцов превосходили аналогичные показатели контрольных лиц: по весу — на 6,7 кг, по окружности грудной клетки — на 4,9 см, по экскурсии грудной клетки — на 2,1 см, по силе сжатия правой кисти — на 13,6 кг, по силе сжатия левой кисти — на 13,7 кг, по количеству подтягиваний на перекладине — на 5,2 раза, по количеству отжиманий из упора лежа — на 13,2 раза, по времени удержания пог в положении угла в  $90^\circ$  из виса — на 11,7 сек., по времени бега на 30 м — на 0,38 сек., по общему показателю гибкости на сгибание тела вперед — на 14,7 см.

Исключением составляли лишь показатели динамики длины тела, где в течение первых двух лет сравнительно более интенсивный рост наблюдался у юных борцов, а в течение последующих двух лет — у членов контрольной группы. В общем итоге за четыре года наблюдений длина тела юных борцов увеличилась на 19,2 см, а у школьников из контрольной группы — на 18,8 см.

Таким образом, физическое развитие юных борцов под влиянием занятий стало лучше, чем у школьников, не занимавшихся борьбой, несмотря на сравнительно более высокий уровень ряда показателей у контрольных лиц при определении исходных данных в начале исследования.

Для большей убедительности мы сравнили средние величины длины тела, веса, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы сжатия правой кисти и становой силы у юношей, занимавшихся различными видами спорта с 12 до 18 лет (по Р. Мотылянской, 1965), наши данные юных борцов и данные сильнейших мастеров спорта страны по классической и вольной борьбе (по В. Геселевичу, 1963). Сопоставление показало, что данные юных борцов превышают аналогичные показатели даже несколько более старших юношей, занимающихся другими видами спорта, и не намного уступают показателям сильнейших мастеров борьбы.

Обобщение результатов исследования физического развития и физической подготовленности выявило, что занятия классической борьбой, организованные по разработанной нами методике, оказались эффективным средством физичес-

кого развития и благоприятно воздействовали на развитие жизненно важных для школьников физических качеств.

#### Анализ динамики некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

В качестве показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем определялись: частота сердечных сокращений, артериальное кровяное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких, время задержки дыхания на полном выдохе. Кроме того, определялось содержание гемоглобина в крови.

Наблюдения показали, что с возрастом частота сердечных сокращений и дыхания уменьшается. А показатели артериального давления, жизненной емкости легких, времени задержки дыхания на полном выдохе и содержания гемоглобина в крови увеличиваются.

Эти изменения происходили постепенно, но неуклонно из года в год, что обусловлено закономерными возрастными изменениями, происходящими в процессе развития организма подростков и юношей и подтверждаются рядом литературных данных (Д. Дешин, 1957; Г. Каган, М. Франк, 1962; Р. Мотылянская, 1965; В. Панов, В. Гранкин, 1965 и др.).

Однако при наличии общего возрастного направления в динамике функциональных показателей у юных борцов и членов контрольной группы установлено, что занятия классической борьбой существенно стимулируют эти изменения, способствующие повышению функциональных возможностей организма.

Статистическая обработка результатов исследования показала, что уже через 1 год занятий у юных борцов наблюдались достоверно более ярко выраженные благоприятные изменения показателей жизненной емкости легких, частоты дыхания и времени его задержки на полном выдохе, а также содержания гемоглобина в крови. Еще через один год эти различия становятся достоверными для показателей частоты сердечных сокращений и артериального кровяного давления.

В последующие годы превосходство функциональных возможностей юных борцов, по данным исследуемых показателей, становится все более и более существенным. Харак-

терным примером увеличения этих различий является сопоставление показателей содержания гемоглобина в крови.

Таблица 2  
Динамика показателей содержания гемоглобина в крови (г %) у юных борцов и членов контрольной группы

Периоды исследований	a	$\bar{x} \pm S_x$	S	$d_{x-y} \pm S_{x-y}$	t	P
И. Д. [12—13 лет]	a	10,33 ± 0,078	0,56	0,16 ± 0,27	0,59	≥ 0,1
	б	10,17 ± 0,096	0,50			
Через 1 год	a	11,17 ± 0,076	0,55	0,5 ± 0,084	5,96	< 0,001
	б	10,67 ± 0,094	0,49			
Через 2 года	a	11,93 ± 0,086	0,53	0,93 ± 0,13	7,15	< 0,001
	б	11,00 ± 0,100	0,49			
Через 3 года	a	12,33 ± 0,084	0,46	1,21 ± 0,13	9,3	< 0,001
	б	11,12 ± 0,100	0,45			
Через 4 года	a	12,92 ± 0,084	0,41	1,49 ± 0,14	10,6	< 0,001
	б	11,43 ± 0,113	0,46			

Та же тенденция выявлена и при сопоставлении остальных функциональных показателей.

Через 4 года исследований по сравнению с аналогичными средними данными контрольной группы у юных борцов наблюдалось: максимальное артериальное давление — ниже на 7 мм рт. ст., минимальное давление — ниже на 8 мм рт. ст., частота сердечных сокращений — меньше на 6,6 уд./мин.

Частота дыхания в 1 минуту — меньше на 2,7 раза, жизненная емкость легких — больше на 640 мл., время задержки дыхания на полном выдохе — больше на 6,1 сек. Эти данные свидетельствуют о благотворном влиянии спортивных занятий по предложенной нами методике на экономизацию функций и повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных борцов.

#### ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРАТКОВРЕМЕННЫХ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

В процессе учебно-тренировочных занятий юных борцов использовались специальные кратковременные паузы активно-пассивного отдыха длительностью до 3-х—4-х минут, с це-

лью профилактики утомления и отвлечения внимания занимающихся с объектов, мысли о которых вызывают эмоциональное напряжение на объекты, вызывающие веселье и смех. Для этого использовались так называемые минутки юмора, во время которых юным спортсменам рассказывались коротенькие юмористические или остросатирические рассказы, басни, истории и анекдоты, вызывающие эмоциональное оживление и общий смех. Минутки юмора проводились в конце подготовительной части урока, в середине основной части и в конце основной части урока.

Помимо этого на занятиях применялись и упражнения специальной восстановительной паузы, рекомендованной проф. А. И. Яроцким. Пауза включала в себя: последовательное расслабление всей мускулатуры тела; мышечный покой лежа на спине с закрытыми глазами и волевой заторможенностью остальных органов чувств; два статических упражнения на растяжения. Продолжительность выполнения каждого упражнения от 20 до 30 секунд.

Отдельные упражнения проводились через каждые 15—20 минут урока, а в конце основной части урока восстановительная пауза проводилась в целом комплексе.

Для выявления влияния применяемых пауз на динамику восстановительных процессов и работоспособности юных борцов изучались функциональные показатели пульса, величины артериального давления, частоты дыхания и времени его задержки на полном выдохе. Показатели определялись в процессе урока и после его окончания. Восстановление спортивной работоспособности определялось при помощи специального теста — выполнение максимального количества бросков чучела прогибом в течение 30 сек. в конце основной части урока. Исследования проводились в течение одного года. Педагогические наблюдения показали, что на уроках с применением пауз отдыха занимавшиеся были более оживленны, а также выполняли задания тренера и боролись в схватках сравнительно с большим желанием и интенсивностью, чем на уроках без пауз отдыха.

Тем самым, на экспериментальных уроках (с применением пауз отдыха) юные борцы по собственной инициативе проделывали несколько большую работу, что подтверждено и более широким диапазоном сдвигов физиологических показателей и сравнительно большей потерей веса за урок,

чем на контрольных уроках (без пауз отдыха). Однако, несмотря на более значительную работу, выполненную на экспериментальном уроке, восстановительные процессы по данным динамики показателей пульса, артериального давления, частоты дыхания и времени его задержки на полном выдохе в этом случае протекали сравнительно быстрее.

Установлено, что при выполнении максимального количества бросков чучела прогибом в течение 30 секунд, в конце основной части урока испытуемые в данном тесте на контрольных уроках выполняли в среднем 7,6 бросков, а на экспериментальных уроках эти же лица выполняли за те же 30 секунд уже в среднем 9,3 бросков.

Результаты исследований свидетельствуют о благоприятном влиянии примененных пауз отдыха на ускорение процессов восстановления и повышение уровня работоспособности у юных борцов после физических нагрузок в процессе спортивных занятий.

#### **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА НА СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ БОРЦОВ**

В течение двух лет исследовалось влияние специальной тренировки функций вестибулярного анализатора на некоторые спортивные показатели юных борцов. Для этой цели было отобрано 28 юных борцов второго года обучения. Среди них были проведены соревнования по борьбе, исходя из результатов которых были составлены две группы по 14 человек, равных по силам. Обе группы занимались по единой методике, но в тренировочные занятия экспериментальной группы были включены еще и специальные упражнения для совершенствования функций вестибулярного анализатора, рекомендованные проф. А. И. Яроцким.

Содержание упражнений:

Исходное положение — стойка ноги вместе, глаза закрыты.

1. Наклоны головы вперед и назад.
2. Наклоны головы влево и вправо.
3. Повороты головы влево и вправо.
4. Круговые движения головы влево.
5. Круговые движения головы вправо.

Все упражнения выполнялись в быстром темпе.

Дозировка каждого упражнения не превышала 30 секунд.

В процессе занятий экспериментальной группы через каждые 10—15 минут поочередно выполнялось по одному упражнению из этого комплекса.

Дважды в течение урока (в конце подготовительной и основной частей урока) юные борцы выполняли все пять упражнений в общем комплексе. Между упражнениями в этом случае делалось по 2 глубоких вдоха и выдоха. В результате двухлетнего эксперимента юные борцы экспериментальной группы, по сравнению с членами контрольной группы, стали лучше ориентироваться в пространстве при проведении приемов и контрприемов борьбы. Если в ходе схватки их бросали с отрывом от ковра, то во время падения они сравнительно чаще изворачивались и при помощи контрприема сами ставили атакующего в опасное положение.

В конце первого и второго года исследований между членами экспериментальной и контрольной группы было проведено 25 контрольных схваток по борьбе, из которых юные борцы экспериментальной группы выиграли — 15, свели вничью — 3 и проиграли 7 схваток. В этих схватках им удалось выполнить 80 технических действий, а их соперникам — только 57 технических действий.

За время исследований из экспериментальной группы 6 человек выполнили нормативы первого юношеского разряда по классической борьбе и 6 — второго разряда. А из контрольной группы 2 человека выполнили нормативы первого юношеского разряда и 9 человек — второго разряда. Следовательно, успех на официальных соревнованиях также чаще сопутствовал юным борцам из экспериментальной группы. Исследованиями установлено положительное влияние специальной тренировки вестибулярного анализатора на улучшение спортивных результатов юных борцов.

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПОДРОСТКОВ С 12 ЛЕТ**

Для решения поставленной задачи были организованы три группы классической борьбы по 15—20 человек, укомплектованные мальчиками 12-летнего возраста.

Педагогический эксперимент продолжался два года. В ходе эксперимента определялась и сравнивалась эффектив-

ность различных методик по объему изучаемой в течение каждого учебного года техники борьбы (от 15 до 20 и более приемов, разного количества защит и контрприемов) и последовательности освоения технических действий, где также апробировались различные варианты. В одном случае сначала изучались все запланированные на год приемы борьбы в партере и только после этого переходили к изучению приемов борьбы в стойке. В другом случае последовательность изучения приемов в партере и в стойке чередовалась. В третьем — изучение техники борьбы велось по новой методике последовательного освоения комплексов приемов нарастающей трудности.

Ценность той или иной методики определялась эффективностью усвоения техники борьбы, разнообразием ее успешного применения в схватках соревновательного характера, уровнем прироста показателей физического развития и физической подготовленности, а также величиной сдвигов функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Исследованиями установлено, что в течение первого года обучения 12-летних борцов целесообразно изучение около 45 технических действий, состоящих из 15 (9 — в партере и 6 в стойке) приемов из основных групп классификации техники классической борьбы, 8 защит, 17 контрприемов и 5 комбинаций приемов.

А во второй год — примерно 50 технических действий, состоящих из 16 (9 — в партере и 7 в стойке) приемов, 8 защит, 17 контрприемов и 9 комбинаций приемов. Наиболее оптимальной последовательностью изучения техники борьбы оказалась новая система последовательного освоения комплексов приемов нарастающей трудности. Суть этой системы заключается в следующем.

Допустим, в течение первого года занятий запланировано изучение 15 (9 в партере и 6 в стойке) приемов. Для этого все технические действия, подлежащие изучению, предварительно классифицируются по группам: в партере — перевороты скручиванием, перевороты забеганием; перевороты переходом, захваты руки на ключ и т. д. В стойке — переводы рывком, сбивания, броски через спину, броски прогибом и т. д. Затем из них составляются комплексы, каждый из которых состоит из нескольких (2—3—4-х) приемов борьбы в



партере и в стойке и завершается комбинацией, логически вытекающей из содержания технических действий данного комплекса или ранее изученного.

Комплексы приемов составляются по степени возрастающей физической трудности и координационной сложности. Первый комплекс объединяет самые доступные для подростков приемы борьбы в партере и в стойке, а каждый последующий комплекс должен состоять из более трудных приемов, чем предыдущий.

Изучив первый, самый простой комплекс, юные борцы переходят к освоению второго — более сложного, затем третьего — еще более сложного комплекса и т. д. до освоения всей годовой программы. Например, первый комплекс:

1. Переворот рычагом.
2. Переворот захватом рук сбоку.
3. Перевод рывком за руку.
4. Комбинация приемов:

Переворот захватом рук сбоку — защита: отвести дальнюю руку в сторону — переворот рычагом.

Аналогичным образом составляются и последующие комплексы. По мере освоения каждого приема на последующих уроках изучаются активные защиты и контрприемы к нему.

#### ВЫВОДЫ

1. Занятия классической борьбой по разработанной нами методике оказали стимулирующее влияние:

- а) на успешность усвоения учебного материала;
- б) на разнообразие применения техники борьбы в схватках соревновательного характера;
- в) на улучшение физического развития и физической подготовленности;
- г) на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и кроветворной систем.

2. Исследования возрастных изменений данных физического развития и уровня функциональных возможностей юных борцов и их сверстников, не занимавшихся борьбой, показали, что по этим признакам юные борцы из года в год опережали последних.

3. Отклонений в состоянии здоровья занимающихся не было обнаружено. Это свидетельствует о том, что организм юных борцов справлялся с предъявляемыми физическими

нагрузками и приспосабливался к ним довольно успешно. Следовательно, задачи обучения решались правильно, и разработанную нами методику начальной подготовки по классической борьбе мальчиков с 12-летнего возраста можно рекомендовать в практику.

4. Опыт использования в процессе занятий юных борцов кратковременных пауз активно-пассивного отдыха выявил их положительное влияние на ускорение восстановительных процессов и повышение работоспособности испытуемых в ходе урока.

5. Использование на занятиях специальных упражнений для тренировки вестибулярного анализатора оказало положительное влияние на улучшение спортивных результатов юных борцов.

6. Наиболее оптимальным объемом изучения техники борьбы для 12-летних мальчиков на первом году занятий оказалось освоение 45 технических действий: 15 приемов (9 в партере и 6 в стойке), 8 защит, 17 контрприемов и 5 комбинаций приемов; а на втором году — 50 технических действий: 16 приемов (9 — в партере и 7 — в стойке), 8 защит, 17 контрприемов и 9 комбинаций приемов.

7. Наиболее рациональной последовательностью изучения техники классической борьбы является система последовательного освоения комплексов приемов нарастающей трудности, где каждый комплекс состоит из нескольких приемов борьбы в партере и в стойке и завершается комбинацией, логически вытекающей из содержания технических действий данного комплекса или ранее изученного.

**По теме диссертации опубликованы следующие работы:**

1. Изменение некоторых функциональных показателей в процессе спортивной тренировки по классической борьбе.

Тезисы XI Всесоюзной научной конференции студентов институтов физической культуры. М., 1964, стр. 45--47.

2. Профилактика утомления как средство воспитания выносливости борца.

Тезисы докладов Всесоюзного симпозиума «Выносливость и пути ее развития». М., 1966, стр. 11--13.

3. Физическое развитие подростков и юношей 12--17 лет, занимающихся классической борьбой. Тезисы докладов на итоговой научной конференции кафедры борьбы ГЦОЛИФК. М., 1966, стр. 26--27.

4. К вопросу влияния ранней спортивной специализации по классической борьбе на показатели физического развития.

Тезисы докладов V конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. М., 1967, стр. 65--66.

5. Исследование целенаправленного развития силы в процессе начального обучения подростков 12 лет классической борьбе.

Тезисы докладов научной конференции кафедры борьбы ГЦОЛИФК. М., 1968, стр. 10--12.

6. Некоторые исследования влияния специальной тренировки функций вестибулярного анализатора на спортивные показатели юных борцов.

Материалы VI конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. М., 1968, стр. 124--126.

7. Напрасные сомнения. «Физкультура и спорт», 1968, № 8, стр. 12.

8. Экспериментальное исследование системы отбора 12-летних мальчиков в ДЮСШ по классической борьбе.

Доклады II Всесоюзной конференции по проблемам юношеского спорта. М., 1968, стр. 74--78 (В соавторстве с

Н. Н. Сорокиным, В. М. Шенным и А. А. Фроловым).

9. Исследование особенностей отбора юных борцов в специализированные ДЮСШ.

Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. Выпуск II, Ереван, 1969, стр. 160—162. (В соавторстве с Н. Н. Сорокиным).

10. Методика начального обучения классической борьбе подростков 12 и 13 лет.

Тезисы докладов научной конференции кафедры борьбы ГЦОЛИФК. М., 1969, стр. 11—12.

11. К вопросу о динамике содержания гемоглобина в крови у юных борцов.

Материалы VII конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. М., 1969, 105—106.

12. Динамика функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных борцов.

Материалы II Всесоюзной конференции по проблемам юношеского спорта. М., 1969, стр. 64—65.

13. Задачи и содержание учебно-спортивной работы по классической борьбе с подростками 12—13 лет. М., 1969, стр. 1—28. (В соавторстве с Н. Н. Сорокиным).

14. Экспериментальное исследование системы отбора 12-летних мальчиков в ДЮСШ по классической борьбе.

«Теория и практика физической культуры». 1969, № 9, стр. 55—58. (В соавторстве с Н. Н. Сорокиным).

15. Экспериментальное исследование изучения технических действий классической борьбы на этапе начального обучения юных борцов.

Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. Выпуск I. Ереван, 1969, стр. 235—238.

16. С какого возраста заниматься борьбой? «Физкультурник Узбекистана», 1970, 4 февраля, стр. 3.

17. Начальная подготовка юных борцов. (Методическое письмо). Ташкент, 1970.

БИБЛИОТЕКА  
Физкультурно-спортивный институт

**Отдельные положения диссертации были доложены:**

1. На Всесоюзной научной конференции студентов институтов физической культуры. Смоленск, 1964 г.
2. На Всесоюзном симпозиуме «Выносливость и пути ее развития». Москва, 1966 г.
3. На научных конференциях кафедры борьбы ГЦОЛИФК. Москва, 1966, 1968, 1969 г. г.
4. На Всесоюзной конференции по проблемам юношеского спорта. Москва, 1968 г.
5. На учебно-методических сборах ведущих тренеров РСФСР по классической борьбе. Москва, 1968 г.
6. На учебно-методических сборах тренеров по классической и вольной борьбе ЦС СДСО «Буревестник». Москва, 1968 г.
7. На расширенном заседании президиума Московской федерации классической борьбы совместно с ведущими тренерами, работающими с юными борцами. Москва, 1969 г.
8. На расширенном заседании президиума научно-методического совета Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров Узбекской ССР совместно с президиумом федерации борьбы Узбекской ССР и кафедрой борьбы УЗГИФК. Ташкент, 1969 г.

4067