1. **ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ИННОВАЦИОННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

МБО ДО «ДЮСШ им. И.Г. Федосеева» МР «Таттинский улус»

Влияние занятий вольной борьбой на физическое развитие

учащихся 12 – 17 лет

разработчик учебно-методического материала:

Тистяхов Нь.Д. – тренер-преподаватель

ДЮСШ им. И.Г. Федосеева

с. Ытык-Кюель, 2024г.

**Актуальность**. Данные научных исследований и мировой опыт свидетельствуют, что систематический дефицит двигательной активности сдерживает нормальное физическое развитие детей и подростков, подрывает физический потенциал здоровья народа.

Систематические занятия спортом (вольной борьбой) положительно влияют на физическое развитие и здоровье спортсменов, вырабатывают y них волю и настойчивость, решительность и силу, быстроту и ловкость, гибкость и выносливость.

Например, вольная борьба введена в программу по физической культуре в средних школах США, ввиду того, что вольная борьба является прекрасным средством гармоничного физического развития человека и для адекватного планирования тренировочного процесса исследования в этой области является актуальным.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных борцов.

**Предмет исследования:** физическое развитие юных борцов в возрасте 12-17 лет.

**Цель исследования:** изучение влияния физического развития детей занимающихся вольной борьбой 12-17 лет.

**Гипотеза:** предполагалось, что занятия вольной борьбой положительно влияют на физическое развитие школьников, что позволяет рекомендовать этот вид спорта, для применения на уроках физической культуры для физического развития всех мальчиков среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
2. Изучение влияния физического развития детей, занимающихся вольной борьбой;
3. Формулировка выводов и разработка практических рекомендаций.

**Практическая значимость** данного исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физической культуры, тренеров по вольной борьбе и другим видам спорта.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования

В процессе исследования было проведено тестирование по антропометрическим данным контрольной и экспериментальной групп.

После проведения тестирования, все данные суммируем и определяем средние данные по всем параметрам.

Таблица № 1

Антропометрические данные экспериментальной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | вес | рост | ОГ |
| 12 | 37,7 | 143,5 | 71,6 |
| 13 | 39,57 | 144,2 | 73 |
| 14 | 43,6 | 157 | 81,8 |
| 15 | 52,6 | 165 | 84,1 |
| 16 | 54,6 | 166 | 85 |
| 17 | 57,7 | 171 | 88,7 |

Таблица №2

Антропометрические данные контрольной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | вес | рост | ОГ |
| 12 | 34,1 | 143 | 68,6 |
| 13 | 35,6 | 144 | 68,5 |
| 14 | 43,4 | 145 | 76 |
| 15 | 50 | 160 | 75 |
| 16 | 54 | 164 | 84 |
| 17 | 59 | 169 | 87,4 |

Обсуждение полученных результатов

В ходе исследований была выявлена динамика развития силы

у борцов на протяжении годичного тренировочного цикла. По предложенной программе (бег на 60 м, бег 1000 м, подтягивание) было проведено тестирование, которое в дальнейшем было засчитано, запротоколировано и проанализировано.

Таблица 3

Средние показатели физических данных учащихся контрольной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | возраст | тесты | | | | | |
| Бег на 60м | | Бег на 1000м | | Подтягивание | |
| до | после | до | после | до | после |
| 1 | 12 лет | 00:10,05 | 00:10,00 | 4,57 | 4,55 | 2 | 3 |
| 2 | 13 лет | 00:09,76 | 00:09,45 | 4,54 | 4,53 | 2 | 4 |
| 3 | 14 слет | 00:09,05 | 00:08,82 | 4,50 | 4,48 | 3 | 4 |
| 4 | 15 лет | 00:09,85 | 00:09,47 | 4,47 | 4,44 | 5 | 6 |
| 5 | 16 лет | 00:08,50 | 00:08,09 | 4,43 | 4,41 | 5 | 7 |
| 6 | 17 лет | 00:08,15 | 00:8,10 | 4,5 | 4,4 | 6 | 7 |

Рис.1. Результаты тестирования контрольной группы по бегу 60м

Рис.2. Результаты тестирования контрольной группы по бегу 1000м

Рис.3. Результаты тестирования контрольной группы по подтягиванию

Таблица 4

Средние показатели физических данных учащихся экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | тесты | | | | | |
| Бег на 60м | | Бег на 1000м | | Подтягивание | |
| до | после | до | после | до | после |
| 1 | 12 лет | 00:10,00 | 00:09,40 | 4,54 | 4,25 | 4 | 6 |
| 2 | 13 лет | 00:09,66 | 00:09,35 | 4,53 | 4,3 | 5 | 7 |
| 3 | 14 слет | 00:09,25 | 00:08,82 | 4,48 | 4,41 | 5 | 8 |
| 4 | 15 лет | 00:08,85 | 00:08,47 | 4,42 | 4,29 | 5 | 9 |
| 5 | 16 лет | 00:08,75 | 00:08,49 | 4,43 | 4,41 | 7 | 10 |
| 6 | 17 лет | 00:08,78 | 00:8,12 | 4,52 | 4,10 | 10 | 14 |

Рис.4. Результаты тестирования экспериментальной группы по бегу на 60м

Рис.5. Результаты тестирования экспериментальной группы по бегу на 1000м

Рис.6. Результаты тестирования экспериментальной группы по подтягиванию

После проведенных работ составили сравнительную характеристику по годам. Сначала проведено сравнение антропометрических данных.

Результаты сравнения антропометрических данных приведены на рисунках.

Рис. 7. Показатель веса контрольной и экспериментальной групп по годам

Сравнительная кривая роста у экспериментальной и контрольной групп в общей динамике примерно одинакова. Более интенсивный прирост веса наблюдается в 14-15 лет. В экспериментальной группе прирост веса выше, чем в контрольной группе.

Рис. 8. Показатель роста контрольной и экспериментальной групп

по годам

Соответственно весу рост увеличивается в 14-15 лет заметно. У контрольной группы, рост тоже меньше чем у экспериментальной.

Рис. 9. Показатель окружности грудной клетки контрольной и экспериментальной групп

по годам

По показателям окружности грудной клетки у занимающихся вольной борьбой во все возрастные периоды превосходят контрольную группу.

Рис. 10. Показатель бега на 60м контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

По показателям бега на 60 м (скоростные способности), у экспериментальной группы лучшие результаты в 17 лет, у контрольной группы в 16, 17 лет. У экспериментальной группы прирост данных идет постепенно, по годам.

Рис. 11. Показатель бега на 1000м контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Выносливость хорошо развита у экспериментальной группы, лучшие показатели в 17 лет, составляют 4 мин 1 сек.

Рис. 12. Показатель подтягивания контрольной и экспериментальной групп

в конце исследования

В подтягивании у детей, занимающихся вольной борьбой, силовые качества улучшаются с каждым годом и значительно, чем в контрольной группе.

Вывод

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал, что не хватает данных по физическому развитию у детей контрольной группы.

2. Данные нашего исследования показывают, что вольная борьба положительно влияет на физическое развитие и здоровье детей.

3. В результате проведенного исследования нами выявлено, что по показателям антропометрии и физического развития учащиеся, занимающиеся вольной борьбой, показывают значительное отличие по физическому развитию от других детей. Ввиду того, что вольная борьба является прекрасным средством гармоничного физического развития человека, рекомендуем этот вид спорта в программу физической культуры общеобразовательных школ.

Практические рекомендации

По итогам нашего исследования мы можем рекомендовать следующие упражнения:

I. Во время тренировки большое внимание обратить на растягивающие упражнения, развивающие гибкость, так как скованный, негибкий борец не может использовать весь арсенал приемом во время схватки:

1. Растягивание ног с помощью партнеров, сидя спиной к стене;

2. Наклоны вперед стоя носками на бруске;

3. Продольный шпагат на скамейках;

4. Шпагат с согнутыми коленями (Алахвердиева или лягyшка);

5. Растягивание тазобедренного сустава, прогибом назад;

6. Крутой гимнастический мост до касания ступней кистями. Ноги и руки стараться выпрямить.

II. Обратить внимание на развитие координации движений, так как нескоординированный борец не может выступать на высоком уровне:

1. Переход из продольного шпагата на поперечный, дальше в продольный, и обратно;

2. Фиксация поднятой вверх и в сторону ноги, вращение поднятой ногой;

3. Низкий, стелющийся шаг ушу. Ступни параллельны, фиксированы к полу;

4. Подъем в стойку из борцовского моста, с плеч;

5. Зебагание на гимнастическом мосту, на борцовском мосте с опорой на предплечья;

6. Переворот через гимнастический мост;

7. «Тутyм эргиир».

III. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:

А. Пластика.

1. Ползание «червя».

2. «Волна» стoя снизу-вверх, сверху вниз, односторонние, боковые, диагональные и т.д.

3. Ползание «ящерицы» вперед, назад, в стороны. Колени и локти держать повыше.

4. Упражнения «брелка», переход с груди через живот, таз в стойку.

Б. Упругость, прыгучесть сухожильнo-суставного аппарата.

1. Прыжки «лягушки» (укрепление коленного сустава).

2. Бег «тюленя» (удар грудью вниз, отработка перевода).

3. Прыжки «леопарда» (сбивающий проход в носи).

4. Прыжки «кенгуру» (укрепление спины в борцовской стoйке).

5. Национальные прыжки: «кылыы», «ыстана», «куобах».

В беговые упражнения.

1. Бег «ящерицы», подтягивание коленей к груди через стороны.

2. Бег в борцовской стойке или «обезьяны», руки держать близко к полу.

3. Бег в скрученном положении, одна рука вверху, другая внизу.

4. Бег «хоккеиста», с амплитудными поворотами плечами в наклоне.

5. Бег по малому кругу, змейкой.

Акробатика

1. Подъем разгибом в стойку.

2. Переворот вперед.

З. Фляг назад, стараться делать на одном месте.

4. Солнце в обе стороны с разбега, через одну руку.

5. Сальто назад, вперед, в стороны.