

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БФЗ-24-1



А.Р. Магомедов

Руководитель
к.пед.н., доцент



Н.В. Мазитова

Владивосток 2025

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
	«Владивостокский государственный университет»
	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Направление подготовки

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Спорт и фитнес

ЗАДАНИЕ

Учебная практика по получению навыков исследовательской работы

Студент Магомедов Алибек Расулович

группа БФЗ-24-1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и предоставить результаты анализа литературных источников по проблеме исследования;
- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;
- провести педагогическое наблюдение и анализ тренировочного занятия в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>
10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
12.	Защита Отчета		<i>Выполнено</i>

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель _____ / Мазитова Н.В. /

Задание принял(а) _____ / Магомедов А.Р. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной практике по получению навыков исследовательской работы студента группы БФЗ-24-Магомедова Алибека Расуловича, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю Спорт и фитнес.

Руководитель учебной практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Н.В.Мазитова.

Тема индивидуального задания: «Особенности развития скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой».

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студент успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики _____ / Мазитова Н.В. /

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Особенности развития скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки по результатам анализа литературных источников.....	5
1 Особенности развития скоростно-силовых способностей.....	6
1.1 Этап начальной подготовки юных борцов в вольной.....	7
1.2 Характеристика скоростно-силовых способностей.....	9
1.3 Психолого-педагогическая характеристика спортсменов 12-14 лет и их физическое развитие.....	11
Список литературы по разделу.....	13
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет» по результатам анкетирования.....	14
Список литературы по разделу.....	17
Раздел 3. Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для 12-14 летних по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет» по результатам педагогического наблюдения.....	18
Список литературы по разделу.....	21
Выводы.....	22
Список литературы.....	23
Приложения.....	25

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»;
- проведение педагогического наблюдения и анализ занятия по физической культуре для занимающихся 12-14 лет по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что достижение высокого спортивного результата в вольной борьбе зависит от многих факторов, при этом уровень физической подготовленности создаёт базу для проявления технико-тактических способностей борцов. Технический арсенал в борьбе самый разнообразный. При выполнении технических действий, таких как: броски, переводы, проходы, скручивание, посадка важную роль играет захват. Борец, владеющий развитыми скоростно-силовыми способностями, превышающей силу противника в захвате и рационально её используя, дольше по времени в схватке остаётся активным и может использовать все свои потенциальные возможности. Одной из важнейших проблем физической подготовки молодых спортсменов в вольной борьбе является проблема поиска эффективных средств и методов развития скоростно-

силовых способностей. Основной стратегией в спортивной тренировке должно быть развитие сильных сторон подготовленности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов. В связи с этим возникает необходимость в развитии средств и методов тренировки спортсменов. Одним из мощных средств повышения эффективности совершенствование взрывной силы и скоростно-силовой подготовки являются отягощения. Анализируя результаты исследований ведущих специалистов в области спортивной борьбы, все вышеизложенное, убеждает в объективной необходимости поиска оптимальных средств и методов специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, с учётом современных изменений в правилах соревнований борцов. Мы столкнулись с проблемой нерешённости того, что на сегодняшний день в единоборствах не используются научно-обоснованные средства и методы тренировки развития взрывной силы, оценки и контроля данного показателя.

Проблема исследования: в условиях недостаточной научной обоснованности методик тренировки скоростно-силовых способностей у юных борцов в вольной борьбе существует необходимость в разработке эффективных комплексов тренировок, которые будут учитывать физиологические и психологические особенности подростков в возрасте 12-14 лет. Это возрастной период, когда происходит активное развитие физических качеств, и недостаточное внимание к специфике тренировки может привести к неэффективным результатам, а также повысить риск травматизма.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»

Задачи исследования:

- изучить литературные источники по скоростно-силовой подготовке в вольной борьбе;
- составить комплексы упражнений, отвечающие целям и задачам занятий по вольной борьбе, соответствующие возрасту и психофизическим особенностям спортсменов;
- экспериментально обосновать эффективность разработанных упражнений.

Практическая значимость исследования: разработанные нами материалы (комплексы упражнений, отвечающие целям и задачам занятий вольной борьбой, соответствующие возрасту и психофизическим особенностям спортсменов), могут быть использованы в ДЮСШ, СДЮСШ и других спортивных организациях с целью решения задач совершенствования специальной физической подготовки.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников, научной информации и документов. Помогает определить границы знания и незнания о предмете исследования, выбрать тему, установить методы и методики.

2. Опрос (анкетирование). Включает анкетирование, которое позволяет получить информацию о мнениях людей, их мотивах и оценках явлений.

3. Педагогическая характеристика (видеоанализ). Включает место и задачи занятия в системе тренировочного процесса, организацию и содержание занятия, методику проведения, а также оценку результатов.

Раздел 1 Особенности развития скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы: Электронно-библиотечная система elibrary.ru; Электронно-библиотечная система dissercat.com; образовательная онлайн-платформа «Инфоурок»; научная электронная библиотека «КиберЛенинка»; научное издательство «СибАК»; онлайн-энциклопедия «Руниверсалис».

Целью анализа литературы являлось: обосновать необходимость развития скоростно-силовых способностей в вольной борьбе на начальном этапе подготовки юных борцов.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ литературных источников по проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки»;
- 2) составить текст, состоящий из трёх параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки»;
- 3) составить список литературных источников по проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки» исследования.

Для решения *первой задачи* нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет». Далее нами была проанализирована публикация по теме «Скоростно-силовая подготовка юных борцов 12-14 лет» содержание которой, в большей мере соответствует проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, и значение подготовки» и разработана Первая глава и три параграфа курсовой работы (в виде тезисов).

1.1 Этап начальной подготовки юных борцов в вольной борьбе

Любое движение человека связано с проявлением силы, но способы её проявления различны и зависят от конкретного вида скоростно-силовых способностей. Чтобы преодолеть соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление. Без достаточной развитой физической силы сделать это не удастся.

Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела, но такое бывает редко. У одних борцов сильнее развиты мышцы рук, у других очень сильные ноги, у третьих развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц. Однако не меньшее внимание следует уделять и развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, так как для применения их силы подбираются и выполняются наиболее результативные технические действия [1].

В вольной борьбе сила представляет собой динамично статические усилия отдельных групп мышц в различных движениях и позах. При этом сила характеризуется мощностью, неодинаковым режимом развития силовых усилий, а также скоростно-силовой выносливостью – способностью противостоять утомлению. Скоростно-силовая подготовленность борцов имеет сложную структуру и включает различные виды скоростно-силовых способностей. Для борцов более характерно развитие специальной силы, с помощью специальных упражнений и при выполнении приёмов в схватках с противником. Борцам высоких разрядов наиболее целесообразно развивать скоростную силу методами растущих сопротивлений. Первый из них предполагает проведение схваток, когда спортсмен через каждые 1-3 мин борется с более сильным и тяжёлым противником. Вторым методом подразумевает проведение схваток с противником, превосходящим борца в весе и силе [2].

Скоростно-силовая подготовленность борцов имеет сложную структуру и включает в себя практически все отмеченные виды скоростно-силовых способностей. Значимость элементов этой структуры для борцов разных весовых групп разнообразна. Основными средствами силовых способностей являются силовые упражнения. Мышечные напряжения при их исполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям. При этом сила характеризуется мощностью, неодинаковым режимом развития скоростно-силовых усилий (например, взрывного характера), а также скоростно-силовой выносливостью, способностью противостоять утомлению, вызываемому скоростно-силовыми компонентами нагрузки. Вероятно, скоростно-силовую выносливость можно подразделять на собственно силовую, статическую, скоростную, а также устойчивость к комбинированным проявлениям силы.

Основные направления методики скоростно-силовой подготовки борцов опираются на три основных момента физиологии движений человека:

- уровень и специфику межмышечной координации;
- уровень и специфику внутримышечной координации;
- собственную реактивность мышц [3].

Скоростно-силовые способности характеризуют непределённым напряжением мышц, проявляемой с необходимо часто максимальной мощностью, в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название «взрывной силы». Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньше времени (оцениваются, в частности, скоростно-силовым индексом – отношением максимального значения силы в данном движении ко времени достижения этого максимума).

В качестве специфического фактора некоторых скоростно-силовых способностей спортсмена выделяют так называемые реактивные свойства мышц. Они проявляются в движениях, включающих мгновенное переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц (при отталкиваниях в тройном прыжке после приземления с амортизационным сгибанием толчковой ноги), и характеризуется тем, что мощность преодолевающих усилий увеличивается под влиянием предварительного быстрого «принудительного» растягивания работающих мышц за счёт кинетической энергии перемещаемой массы (в указанном примере массы собственного веса тела спортсмена в фазе амортизационного приземления).

Известно, что развитие скоростно-силовых способностей обусловлено в той или иной мере развитием собственно силовых способностей. Вместе с тем максимальные показатели скорости движений не связаны прямо пропорционально с максимальными проявлениями силы. Напротив, с механической точки зрения они находятся в обратной зависимости – согласно так называемому «основному уравнению мышечной динамики» [3].

1.2 Характеристика скоростно-силовых способностей

Развитие скоростно-силовых качеств. В результате объёмной и напряжённой работы скоростно-силовой направленности у спортсменов существенно возрастает уровень максимальной силы, скоростно-силовой выносливости, скоростной силы. Однако он проявляется преимущественно в тех двигательных действиях и условиях работы, которые имели место в процессе тренировки. Возросший уровень скоростно-силовых качеств не всегда обеспечивает повышение скоростно-силовых возможностей при выполнении характерных для данного вида спорта приёмов и действий. Часто спортсмены, демонстрирующие высокие скоростно-силовые показатели в типично силовых упражнениях, оказываются не в состоянии достичь высоких показателей силы в скоростно-силовых компонентах единоборств [4].

Это объясняется отсутствием необходимой взаимосвязи между скоростно-силовыми способностями и различными компонентами технико-тактической и функциональной подготовленности конкретного спортсмена. Как известно, конечной задачей скоростно-силовой подготовки спортсменов является именно достижение высоких показателей силы и мощности движений, характерных для данного вида спорта, поэтому в скоростно-силовой подготовке выделяется раздел, связанный с повышением способностей спортсменов к утилизации имеющегося силового потенциала в тренировочной и соревновательной деятельности.

В основе методики развития способности к реализации скоростно-силовых качеств, в тренировочной и соревновательной деятельности лежит принцип сопряженности воздействия, суть которого сводится к повышению различных составляющих, функциональной подготовленности и становлению основной составляющей технического мастерства спортсменов при одновременном развитии скоростно-силовых качеств. Если принцип сопряженности влияния поддерживается, то растущий уровень скоростно-силовой подготовленности тесно согласуется с техническим мастерством, и образует достаточно слаженную систему. Нарушение этого принципа, напротив, приводит к несогласованности скоростно-силовых качеств с важнейшими компонентами подготовленности спортсмена [5].

Признавая, что в системе скоростно-силовой подготовки можно найти и применить различные методы, использовать разнообразные упражнения, обременения, тренажёры, широко варьируются параметры нагрузок при выполнении отдельных упражнений, а также суммарный объём скоростно-силовой работы в различных структурных образованиях тренировочного процесса и т.д. Никогда не следует забывать о необходимости строгого соответствия скоростно-силовой подготовки и различной специфики в видах спорта. Это

выражается, прежде всего, в преимущественном развитии тех скоростно-силовых качеств, в тех проявлениях и сочетаниях, диктуемой эффективной соревновательной деятельностью.

Однако проявленные в соревновательной деятельности специальные скоростно-силовые качества требуют их органической взаимосвязи с арсеналом технико-тактических действий, что может быть обеспечено только применением соревновательной и специально-подготовительных упражнений, способствующих развитию скоростно-силовой и технико-тактической подготовленности. Таким образом, в современном спорте остро стоит вопрос базовой скоростно-силовой подготовки и последующего развития способности к реализации скоростно-силовых качеств, в специфической деятельности, характерной для конкретного вида спорта [6].

В пределах отдельно взятого тренировочного года или макроцикла независимо от вида спорта, структуры тренировочного процесса и особенностей скоростно-силовой подготовки есть три фазы взаимоотношений между уровнем скоростно-силовых возможностей (результат направленной силовой подготовки) и способностью к реализации скоростно-силовых качеств, в процессе соревновательной деятельности:

1. фаза снижения реализации;
2. приспособительная фаза;
3. фаза параллельного развития;

Фаза снижения реализации обычно охватывает период от 4 до 6 недель после начала интенсивной скоростно-силовой подготовки. Резко растущие скоростно-силовые качества в результате широкого применения средств общей и вспомогательной подготовки входят в противоречие со сложившейся координационной структурой движений. Нарушаются мышечная и внутримышечная координация, сложившиеся механизмы регуляции движений, снижается эластичность мышц и связок, ухудшаются чувство темпа, ритма, развивающихся усилий и т.п.

Начало приспособительной фазы следует согласовывать с постепенным ростом возможностей для реализации скоростно-силовых качеств, проявляющегося в увеличении коэффициента использования скоростно-силовых качеств, при выполнении основных элементов соревновательной деятельности. Продолжительность указанной фазы может достигать 3-4 недель [6].

Фаза параллельного развития. Развитие скоростно-силовых качеств, проявляется параллельно со становлением технического и тактического мастерства. Широкое использование специальных скоростно-силовых упражнений позволяет достаточно быстро и эффективно согласовывать возросший уровень скоростно-силовых возможностей.

1.3 Психолого-педагогическая характеристика спортсменов 12-14 лет и их физическое развитие

Подготовить высококвалифицированных борцов значительно легче из спортсменов, начавших заниматься борьбой с подросткового и юношеского возраста (причём тенденция к «омоложению» продолжается), чем из тех, кто приходит в спортивную секцию, будучи взрослым. Это объясняется следующими причинами: Дети имеют, по сравнению со взрослыми, меньшее количество устойчивых двигательных навыков, которые мешают усваивать своеобразные приёмы и движения борьбы. Дети обладают большей подражательной способностью, чем взрослые. Они более впечатлительны, что значит, и более восприимчивы. Именно в подростковом и юношеском возрасте в наибольшей степени проявляются такие ценные необходимые борцам качества, как гибкость, быстрота, ловкость и смекалка [7].

Но необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности подростков и юношей для того, чтобы не нанести растущему детскому организму непоправимых физиологических и психических травм. Тренеру, работающему с детьми, необходимо помнить о том, что растущий организм - не организм взрослого в миниатюре, и поэтому необходим совсем другой подход к учебно-тренировочному процессу, по сравнению со взрослыми спортсменами [8].

Особенности нервной системы и психики. Особенности нервной системы растущего организма кроются не в анатомическом строении, а в функциональной деятельности. Нервная система юношей отличается неустойчивостью. Несмотря на увеличивающуюся с возрастом управляемость чувств и других сторон психической деятельности человека сдерживающему и направляющему руководству интеллекта, у юношей все ещё отличается относительное преобладание процессов возбуждения над процессами внутреннего активного торможения, преобладание чувств над разумом. Отмеченной неустойчивостью нервной системы подростков и юношей объясняется их быстрая утомляемость, чрезмерная неуравновешенность, а нередко и потеря интересов к спорту, которым они ещё недавно занимались с большим энтузиазмом.

Лучшим средством борьбы с неуравновешенностью является интересное проведение каждого занятия. Подростки и юноши легко и охотно увлекаются той деятельностью, которая может привести их к конкретным, достаточно ощутимым и по времени, и по отдельным результатам. В этом возрасте происходит процесс так называемого психического возмужания, подросткам и юношам хочется, чтобы их уже не считали детьми, они стремятся ко всему героическому и мужественному, стараются во всем походить на взрослых. В связи с

этим отмечается огромная склонность к переоценке своих сил и возможностей, и, в частности, к злоупотреблению в занятиях спортом, что может принести им вместо пользы вред [9].

Прямолинейность и непосредственность являются также отличительной чертой психологических особенностей юношей. Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что, чем моложе спортсмен, тем ярче выражены возрастные анатомо-физиологические и психические особенности организма.

Психологическая стойкость в вольной борьбе - это способность противостоять стрессу, сохранять концентрацию и уверенность в своих силах, особенно когда ситуация кажется безвыходной. Борцы, обладающие высокой психологической устойчивостью, способны не только контролировать свои эмоции, но и эффективно реагировать на действия соперника. Это позволяет им сохранять фокус на стратегии, даже когда они сталкиваются с более сильным противником [10].

В условиях соревнований, когда давление возрастает, важно не поддаваться панике. Спортсмены, умеющие управлять своим эмоциональным состоянием, могут извлечь уроки из своих ошибок и корректировать свою тактику в реальном времени. Например, если боец оказывается в проигрышной позиции, его способность сохранять спокойствие и уверенность может помочь ему найти возможности для контратаки или изменения стратегии борьбы.

Использование психологической подготовки на соревнованиях. Психологическая подготовка включает в себя различные техники, такие как визуализация успешных действий, медитация и глубокое дыхание. Эти методы помогают борцам укрепить свою уверенность и снизить уровень тревожности перед поединком. Визуализация успешного выступления позволяет спортсменам представить себя в выигрышной ситуации, что способствует повышению их уверенности и мотивации.

Кроме того, важно развивать умение адаптироваться к меняющимся условиям матча. Борцы, которые могут быстро оценивать ситуацию и принимать решения на основе анализа действий соперника, имеют преимущество. Например, если соперник демонстрирует агрессивный стиль борьбы, боец с высокой психологической стойкостью может использовать это в своих интересах, ожидая момента для контратаки [10].

Список литературы

1. Блеер А. Н. Как повысить соревновательную надёжность высококвалифицированных борцов А. Н. Блеер, Л. А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53 – 54.
2. Богидов В. С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15 – 17 летнего возраста / В. С. Богидов, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5 – 6. – С. 5 – 6.
3. Бурдин И. Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых интервально круговым методом, в связи с совершенствованием специальной выносливости (на примере борцов высших разрядов) : Автореф. дис, ... канд. пед. наук / Бурдин И. Ф. – Л., 1977. -18 с,
4. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Волков Л. В. – М., 1986. – 38 с.
5. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А., А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
6. Григорьев П. В. Исследование скоростно-силовых и силовых показателей борцов высокой спортивной квалификации при подготовке к соревнованиям / П. В. Григорьев и др. // XIV Всесоюзная конференция. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростно-силовых и сложно-координационных спортивных упражнений. – М., 1976. – С. 118 — 119.
7. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – К. : Здоровье, 1989. – 188 с.
8. Дьячков В. М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Дьячков // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. – М., 1984. – С. 85 – 109.
9. Зациорский В. М. Материалы к обоснованию педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Зациорский, И. А. Тер-Ованесян, В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. -1971.-№2.-С. 6- 10.
10. Зейналов А. А. Методы развития силы ног. – Тяжелая атлетика / А. А. Зейналов. – М., 1976. – С. 13 – 15.

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет» (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведён на базе спортивного комплекса «Краевой Дом Физкультуры» в режиме офлайн, в опросе принимали участие 10 спортсменов, возрастной категории 12-14 лет, занимающиеся вольной борьбой от 1 до 5 лет.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о проблемах развития скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе.

Задачи исследования:

1) разработать бланк (опросник) для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»;

2) организовать и провести опрос по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»;

3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет».

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А).

Для решения *второй задачи* нами был подготовлен и проведён социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): анализ опросов по схожим темам на онлайн платформах, подготовка вопросов по теме, общение с молодыми борцами, сбор данных по результатам опроса.

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 1) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1,2,3).

Таблица 1 - Показатели анкетирования по теме «Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся вольной борьбой возрастом 12-14 лет»

Ответы по вопросу №1	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
12	3	30%
13	3	30%
14	4	40%
Ответы по вопросу №2	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
1-2	2	20%
3-4	5	50%
5+	3	30%
Ответы по вопросу №3	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
1-2	2	20%
3-4	6	60%
5-6	2	20%
Ответы по вопросу №4	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
да	7	70%
нет	2	20%
что-то слышал	1	10%
Ответы по вопросу №5	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
высокий	3	30%
средний	5	50%
низкий	2	20%
Ответы по вопросу №6	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
положительно	4	40%
отрицательно	1	10%
нейтрально	5	50%
Ответы по вопросу №7	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
упражнения с отягощением	2	20%
специальные упражнения с партнёром	5	50%
не выполняю	3	30%
Ответы по вопросу №8	Количество респондентов, выбравших ответ	Процентное соотношение
очень легко	1	10%
легко	1	10%
средне	2	20%
сложно	3	30%
очень сложно	3	30%

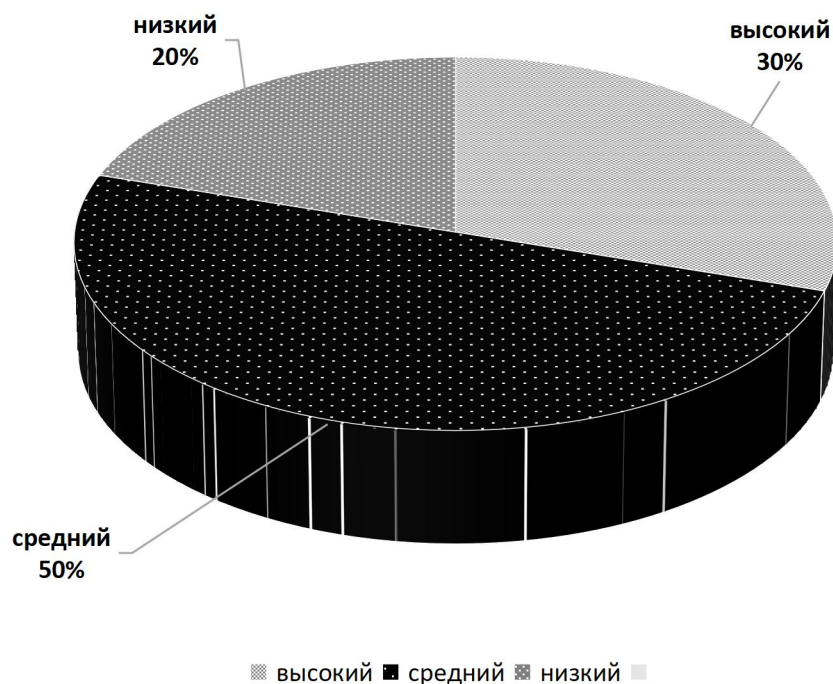


Рисунок 1 – Ответ респондентов на вопрос «Как вы оцениваете свой уровень скоростно-силовой подготовки?»

По результат опроса можно сделать вывод, что большее количество детей (50%) считают, что они на среднем уровне скоростно-силовой подготовки, другие 30% детей считают, что они в данном возрасте уже достигли высокого уровня, и оставшиеся 20% борцов оценивают свою подготовку как низкоуровневую.

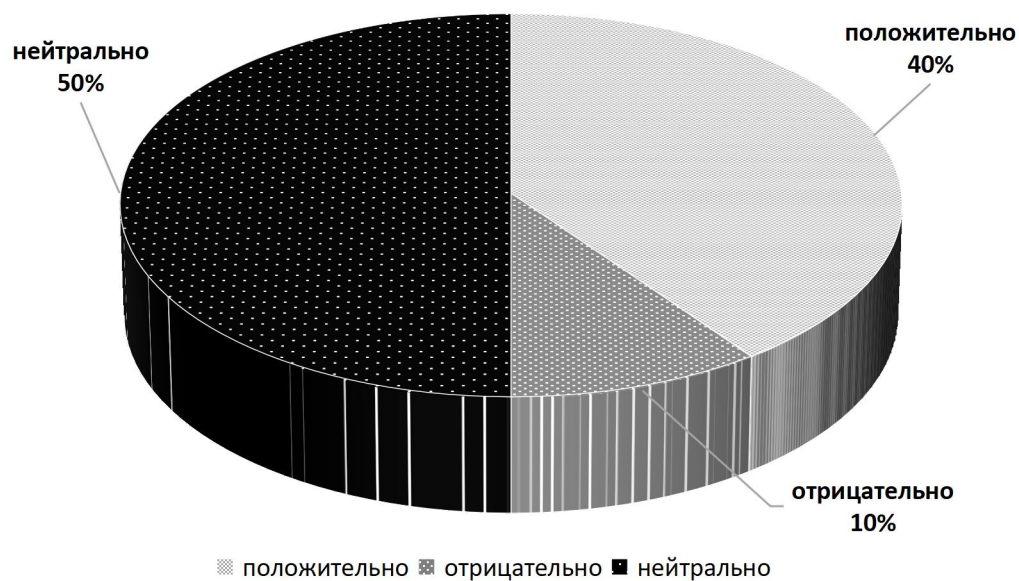


Рисунок 2 - Ответ респондентов на вопрос «Каково ваше отношение к применению средств скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе?»

По результатам опроса, юные борцы ответили следующим образом, большинство из них положительно (50%) относятся к скоростно-силовой подготовке, но не все. Есть и те, кто относится нейтрально (40%) и даже отрицательно. (10%)

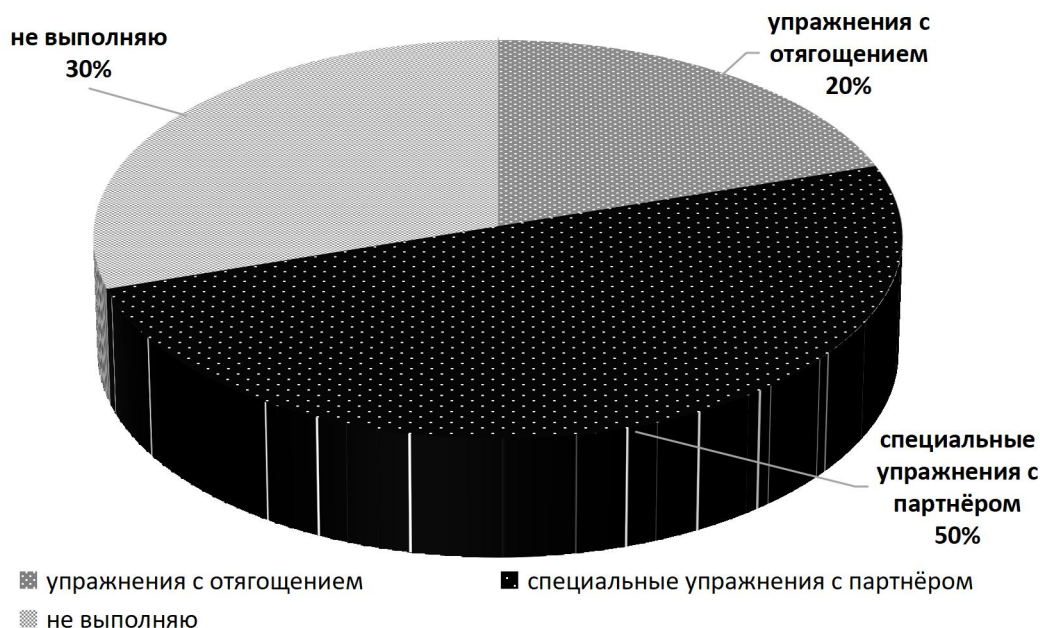


Рисунок 3 - Ответ респондентов на вопрос «Какие упражнения вы выполняете для развития скоростно-силовых способностей?»

По результатам опроса мы можем сделать вывод, что юные борцы по-разному предпочитают развивать свои скоростно-силовые способности, но большее количество дало ответ – специальными упражнениями с партнёром (50%), а упражнениями с отягощением занимаются даже меньше (20%), чем полностью не выполняют никакой подготовки (30%).

Список литературы по разделу

1. Коц Я. М. Физиологические механизмы тренировки мышечной силы / Я. М. Коц // Физиологическая и биомеханическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений. -М., 1978. – С. 137 – 138.
2. Кочурко Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: Метод, пособие / Е. И. Кочурко, А. Л. Семкин. – Минск: Вишэйш. шк., 1984. – 97 с.
3. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. М: Советская Россия, 1975. – 108 с.
4. Лейкин М. Т. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки. Учеб. пособ. для студентов специальности 03.03. / М. Т. Лейкин. – К.: Симферопольский гос. ун-т им. М.В. Фрунзе, 1991. – 152 с.

Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по физической культуре (тренировочное занятие) для 12-14 лет по теме «Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе спортивного комплекса «Краевой Дом Физкультуры» в режиме офлайн. Наблюдалось тренировочное занятие у спортсменов-борцов 12-14 лет, тема занятия «Развитие скоростно-силовых способностей, методом круговой тренировки».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у спортсменов-борцов 12-14 лет.

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъёмки учебно-тренировочного процесса у спортсменов-борцов 12-14 лет, тема занятия «Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки»;
- 2) определить состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксировать нагрузочные параметры (объём и интенсивность);
- 3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б) .

Для решения *второй задачи* нами было проведено наблюдения учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе, определён состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы нагрузочные параметры (объём, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 2).

Таблица 2– Примерный образец протокола педагогического наблюдения

Анализ тренировочного занятия **Состав учебных заданий и нагрузочные параметры тренировочного занятия**

Место проведения занятия (Учреждение): спортивного комплекса «Краевой Дом Физкультуры»

Дата и время проведения занятия: 5 июня 2025; 17:00-18:30

Ф.И.О. проводящего занятие: Табаев Дмитрий Сергеевич

Данные о занимающихся: группа 10 мальчиков 12-14 лет.

Тема занятия «Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки»

Задачи занятия

1. Образовательная: развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки

2. Оздоровительная: комплексное развитие скоростно-силовых способностей и повышение общей работоспособности организма

3. Воспитательная: воспитание дисциплины

4. Развивающая: эффективное развитие скоростно-силовых качеств в условиях ограниченного времени

Используемый инвентарь: канат, тренажёрные диски 10 кг, гири 10 кг, тумба

Ф.И.О. студента, наблюдающего занятия Магомедов Алибек Расулович

Группа БФЗ-24-1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряжённость)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1	Бег	2 минуты	низкий	60
2	Беговые упражнения	5 минут	средний	60
3	Акробатика	10 минут	средний	80
4	Разминка на месте	8 минут	средний	40
5	Ходьба по кругу	1 минута	низкий	10
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 26	Средний результат интенсивности в % 50	
	Основная часть			
6	Лазание по канату	1 минута/ 4 круга	средний	70
7	Вращение диска вокруг головы	1 минута/ 4 круга	средний	70
8	Пресс «книжка»	1 минута/ 4 круга	средний	65
9	Рывок гири двумя руками	1 минута/ 4 круга	средний	70
10	Бёрпи с диском	1 минута/ 4 круга	высокий	90
11	Перетягивание пояса под весом гири	1 минута/ 4 круга	средний	70
12	Прыжки на тумбу	1 минута/ 4 круга	средний	70
Количество учебных заданий 7		Сумма (мин) 28	Преимущественная интенсивность в % 72,5	
	Заключительная часть			
13	Игра в «Борцовское регби» с элементами скоростно- силовых способностей	20 минут	средний	100
14	Ходьба по кругу	1 минута	низкий	10
15	Растяжка	15 минут	низкий	30
Количество учебных заданий 3		Сумма (мин) 36	Преимущественная интенсивность 46,67	
Общее количество учебных заданий 14		Общая сумма (мин) 90	Общая преимущественная интенсивность 56,39	

Так же, была проведена фотосъёмка (скриншоты) наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В)

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 3) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 4).

Таблица 3 – Табличная форма обработанных результатов наблюдения

№ Задания	Объем (время воздействия)	Примерная интенсивность (%)
1	2 мин	60
2	5 мин	60
3	10 мин	80
4	8 мин	40
5	1 мин	10
6	1 минута/ 4 круга	70
7	1 минута/ 4 круга	70
8	1 минута/ 4 круга	65
9	1 минута/ 4 круга	70
10	1 минута/ 4 круга	90
11	1 минута/ 4 круга	70
12	1 минута/ 4 круга	70
13	20 мин	100
14	1 мин	10
15	15 мин	30

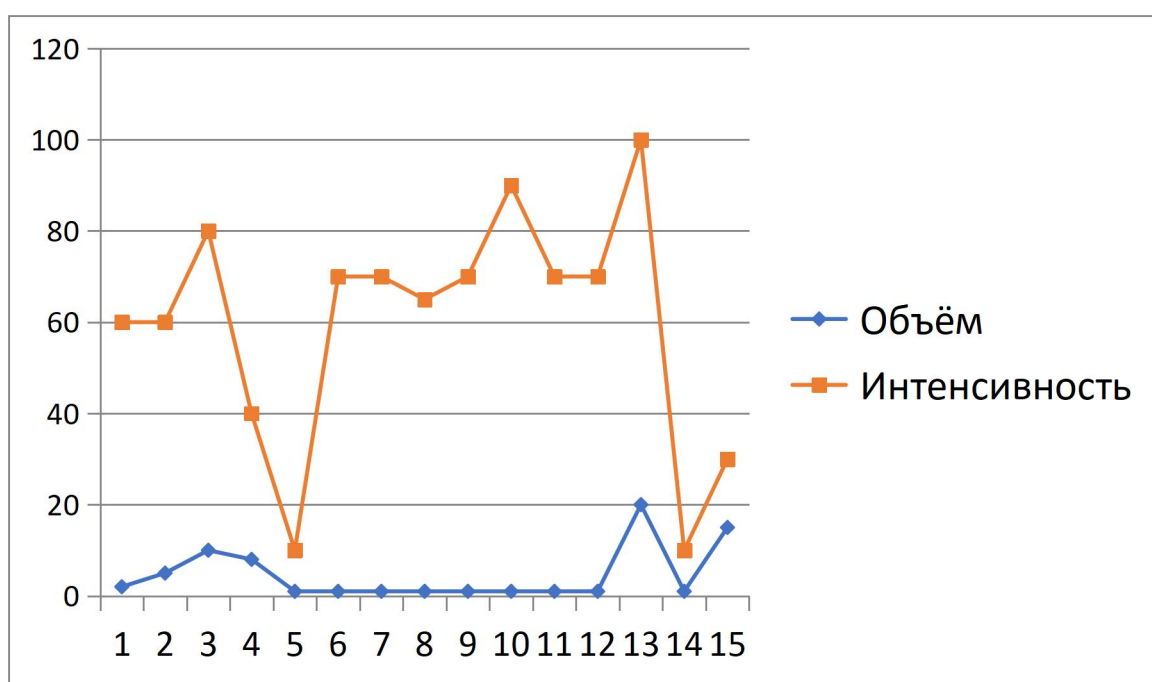


Рисунок 4 - Графическое изображение динамики объема и интенсивности нагрузки относительно учебных заданий.

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения учебно-тренировочного процесса на группе спортсменов-борцов 12-14 лет, тема занятия «Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки» в тренировочном процессе, направленном на развитие скоростно-силовых способностей делается акцент на большом объёме (времени воздействия), а также на хорошей интенсивности выполненных упражнений. Благодаря такому тренировочному процессу происходит хорошее развитие скоростно-силовых способностей, за счёт метода круговой тренировки, работают в большем числе как раз скоростно-силовые способности на которые мы делаем большой акцент.

Список литературы по разделу

1. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А., А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М: Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
2. Григорьев П. В. Исследование скоростно-силовых и силовых показателей борцов высокой спортивной квалификации при подготовке к соревнованиям / П. В. Григорьев и др. // XIV Всесоюзная конференция. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростно-силовых и сложно-координационных спортивных упражнений. – М., 1976. – С. 118 — 119.
3. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – К. : Здоровье, 1989. – 188 с.
4. Дьячков В. М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Дьячков // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. – М., 1984. – С. 85 – 109.

Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы исследовали развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет.

Получили навыки разработки и проведения социологического опроса в форме анкетирования, состоящего из следующих этапов: анализ опросов по схожим темам на онлайн платформах, подготовка вопросов по теме, общение с юными борцами, сбор данных по результатам опроса. Научились обрабатывать показатели анкетирования методами математической статистики и графической интерпретации результатов.

Организовали и провели педагогическое наблюдение с использованием фотосъёмки тренировочного процесса по вольной борьбе у группы спортсменов-борцов 12-14 лет», тема занятия «Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки». В ходе наблюдения определили сильные и слабые качества скоростно-силовых способностей у юных борцов и зафиксировали нагрузочные параметры (объём и интенсивность). Выполнили математическую обработку показателей наблюдения и предоставили графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

1. В процессе анализа литературных источников и рецензирования статьи нами были сделаны следующие обобщения: развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой является ключевым аспектом их физической подготовки, способствующим улучшению технико-тактических навыков и снижению травматизма. Эффективные тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, могут значительно повысить и сформировать у юных борцов уверенность в своих силах. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка и адаптировать тренировочный процесс для достижения наилучших результатов.

2. В результате анкетного опроса удалось выяснить, что большинство детей считают, что они средне развиты в скоростно-силовом аспекте, кроме этого знают различные упражнения и уделяют внимание скоростно-силовым способностям. Таким образом, можно сказать, что юные борцы считают скоростно-силовые способности одним из важных аспектов в вольной борьбе, что является правильным.

3. Педагогическое наблюдение за тренировочным занятием по вольной борьбе показало, что развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов-борцов 12-14 лет значительно улучшает их технико-тактические навыки и общую физическую подготовленность. Регулярные занятия, направленные на развитие скоростно-силовой подготовленности, являются важным аспектом в тренировочном процессе юных борцов.

Список литературы

1. Батурин К. А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий. В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Сов. Прибалтики и Белорусской ССР. – «Проблемы спортивной тренировки» / К. А. Батурин, П. В. Григорьев. – Вильнюс, 1984. – С. 30-31.
2. Бирюков З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов в исследовании особенностей нервной системы / З. И. Бирюков. – М: ФиС, 1961-293 с.
3. Блеер А. Н. Как повысить соревновательную надёжность высококвалифицированных борцов А. Н. Блеер, Л. А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53 – 54.
4. Богидов В. С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15 – 17 летнего возраста / В. С. Богидов, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5 – 6. – С. 5 – 6.
5. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. М.: Советская Россия, 1975. – 108 с.
6. Лейкин М. Т. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки. Учеб. пособ. для студентов специальности 03.03. / М. Т. Лейкин. – К.-Симферопольский гос. ун-т им. М.В. Фрунзе, 1991. – 152 с.
7. Ляликов И. Л. Скоростно-силовая подготовка борцов: Методические указания для студентов 1–5 курсов / Сост.: И. Л. Ляликов, М. Г. Пиляев, Б. П. Якимович. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2008. – 18 с.
8. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.
9. Мартьянов В. А. Тренировка взрывной силы нетрадиционными методами / В. А. Мартьянов, В. Г. Ивлёв // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1984.-С. 49-51.
10. 6. Остьянов В. Н. Исследование информативности тестов, определяющих специальную подготовленность боксёров / В. Н. Остьянов, С. В. Голомазов, И. П. Дегтярев, Е. Н. Череповский // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 12. – С. 11 – 12.
11. 7. Панков А. В. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях / А. В. Панков // Теория и практика физической культуры. – 1999. № 2. – С. 37 – 38.
12. 8. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоров'я, 1978. – 112 с.

13. 9. Пилоян Р. А. Причины потери эффективности атакующих действий в спортивной борьбе / Р. А. Пилоян, Ю. А. Шахмурадов // Спортивная борьба, 1976. – М: Физкультура и спорт. – С. 15 – 17.
14. 10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 55 – 58.
16. Рыбалко Б. М. Некоторые вопросы совершенствования силовой подготовки борца / Б. М. Рыбалко // Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса: Материалы Всесоюзной конференции. – М, 1976. -С. 21 -22.
17. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2007. – 153 с.
18. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А. Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. -2004. – № 11. – С. 11 – 12.
19. Туманян Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев. – М: ГЦОЛИФКа, 1986. – 24 с.
20. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / Г.С. Туманян - М.: Академия, 2006-592с.
21. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
22. Хартманн Ю. Современная силовая подготовка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.
23. Хренов А. П. Исследование динамики и путей повышения некоторых показателей двигательной функции у борцов в связи с нарастающим утомлением: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хренов А. П. -М, 1973. — 18 с.
24. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Сунг Мо Чой / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д : «Феникс», 2003. – 192 с.
25. Юшков О. П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов / О. П. Юшков, В. П. Сердюк, С. М. Репневский, А. Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 23 – 24.

Приложения

Приложение А

АНКЕТА

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ВОЗРАСТОМ 12-14 ЛЕТ»

Данная анкета разработана с целью выявления проблем в развитии скоростно-силовой подготовки у спортсменов-борцов 12-14 лет, проанализировать подготовленность в скоростно-силовом аспекте, их отношение к её применению в вольной борьбе.

В вопросах с выбором одного варианта ответа из нескольких, поставьте знак «галочка» напротив подходящего варианта ответа.

Вопрос 1. Сколько вам полных лет?

А) 12

Б) 13

В) 14

Вопрос 2. Сколько лет вы занимаетесь вольной борьбой?

А) 1-2

Б) 3-4

В) 5+

Вопрос 3. Как часто вы тренируетесь в неделю?

А) 1-2

Б) 3-4

В) 5-6

Вопрос 4. Знаете ли вы что такое «скоростно-силовые способности» в борьбе?

А) да

Б) нет

В) что-то слышал

Вопрос 5. Как вы оцениваете свой уровень скоростно-силовой подготовки?

А) высокий

Б) средний

В) низкий

Вопрос 6. Каково ваше отношение к применению средств скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе?

- А) положительно
- Б) отрицательно
- В) нейтрально

Вопрос 7. Какие упражнения вы выполняете для развития скоростно-силовых способностей? (Выберите один вариант)

- А) упражнения с отягощением
- Б) специальные упражнения с партнёром
- В) не выполняю

Вопрос 8. Насколько сложным для вас является тренировка на развитие скоростно-силовых способностей?

- А) очень легко
- Б) легко
- В) средне
- Г) сложно
- Д) очень сложно

Благодарим вас за прохождение анкеты!

Приложение Б

Анализ тренировочного занятия

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры тренировочного занятия

Место проведения занятия (Учреждение) _____
 Дата и время проведения занятия _____
 Ф.И.О. проводящего занятие _____
 Данные о занимающихся (группа _____ мальчиков _____ девочек _____)
 Тема занятия _____
 Задачи занятия _____

Используемый инвентарь _____

Ф.И.О. студента, наблюдающего занятия _____
 Группа _____

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1				
2				
3				
4				
5				
Количество учебных заданий ____		Сумма (мин) ____	Средний результат интенсивности в % _____	
6	Основная часть			
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Количество учебных заданий ____		Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
	Заключительная часть			
13				
14				
15				
Количество учебных заданий ____		Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
Общее количество учебных заданий		Общая сумма (мин)	Общая преимущественная интенсивность	

Приложение В



Рисунок В.1 - Круговая тренировка с использованием инвентаря.

На данной фотографии показано как юные борцы выполняют упражнения: лазание по канату, вращение диска вокруг головы, бёрпи с диском, перетягивание пояса под весом гири последовательно друг за другом. Тренер следит за правильной техникой выполнения полностью контролируя процесс. Упражнения очень хорошо развивают скоростно-силовые способности. Юные борцы стараются выполнять правильно и тем самым развивают скоростно-силовые способности.



Рисунок В.2 - Круговая тренировка с использованием инвентаря.

На данной фотографии показано как юные борцы выполняют упражнения: вращение диска вокруг головы, пресс «книжка», рывок гири двумя руками, бёрпи с диском, перетягивание пояса под весом гири последовательно друг за другом. Тренер продемонстрировал последовательность упражнений, точно следит за временем выполнения упражнений и техникой выполнения, полностью контролируя процесс. Упражнения очень хорошо развивают скоростно-силовые способности. Юные борцы стараются выполнять правильно и тем самым развивают скоростно-силовые показатели.



Рисунок В.3 - Выполнение упражнения «прыжки на тумбу».

На данной фотографии мы видим выполнение упражнения «прыжки на тумбу», которое также как и остальные выполняется в программе круговой тренировки и хорошо развивает взрывную силу в ногах. Юные борцы работают в полную амплитуду и стараются выполнять упражнение правильно.