

На правах рукописи

Шереметьев Дмитрий Николаевич

**Систематизация средств обучения юных борцов
греко-римского стиля на этапе начальной подготовки**

Научная специальность:

5.8.5. Теория и методика спорта
(педагогические науки)

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2025

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тулский государственный университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Ермаков Вячеслав Александрович

Официальные оппоненты:

Леонтьева Мария Сергеевна, доктор педагогических наук, доцент, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма», Институт спортивных технологий и физического воспитания, кафедра теории и методики спорта и физического воспитания, профессор кафедры

Салугин Филипп Вадимович, кандидат педагогических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, медико-профилактический факультет, кафедра физической культуры, профессор кафедры

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»

Защита состоится «22» сентября 2025 года в 15.30 на заседании диссертационного совета 33.2.013.17, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет» по адресу: 119571, г. Москва, Проспект Вернадского, д. 88, президиум, 2 этаж.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет» по адресу 119991 г. Москва, ул. М. Пироговская, д. 1, стр. 1 и на официальном сайте университета <http://mpgu.su>

Автореферат разослан « ____ » _____ 2025 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Грасс Игорь Львович

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Современный этап развития спортивной борьбы характеризуется направленностью на разработку новых теоретических и методических подходов к организации и содержанию тренировочного процесса, к отбору средств и методов спортивной подготовки в соответствии с тенденциями развития соревновательной деятельности.

В научно-методической литературе большое внимание уделяется организации и содержанию учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, подробной характеристике формирования у них технико-тактической подготовленности и надежности соревновательной деятельности на этапах спортивной специализации и высшего спортивного мастерства [Аикин В.А., 2014; Воробьев, В. А., 2011; Грузных, Г.М., 2001; Замятин, Ю.П., 2005]. Актуальность и значимость теоретических положений и методических рекомендаций аргументируется здесь завоеванными медалями на соревнованиях высокого ранга и подготовленными высококвалифицированными спортсменами.

Однако этот опыт мало значим для этапа начальной подготовки детей 9-11 лет в греко-римской борьбе, где остается ряд нерешенных вопросов в отношении эффективности применяемых методик, средств и методов общей и специальной физической подготовки, включения технологий индивидуализации и дифференциации в тренировочный процесс. Все это не только снижает результативность тренировочного процесса на последующих этапах обучения юных спортсменов спортивной борьбе, но и, как следствие, приводит к неконтролируемому отсеву занимающихся [Кузнецов А.С., 2004; Пилоян Р.А., 1999; Подливаев Б.А., 2016; Соломахин О. Б., 2002].

Степень разработанности темы исследования. На протяжении многолетней истории становления и развития отечественной системы подготовки спортивного резерва процесс формирования разносторонней физической подготовленности был объектом пристального внимания многих ученых, поэтому в педагогической науке сложились определенные *теоретические* и *практические* предпосылки решения этой проблемы. Так, в обобщающем труде (Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.) изложена научная концепция многолетнего процесса подготовки спортивных резервов в циклических видах спорта как педагогическая система со свойственными ей характеристиками, имеющая перспективные пути развития.

Ряд положений данной концепции внедрены в тренировочный процесс и прошли практическую проверку в исследованиях его эффективности в разных видах борьбы [Кузнецов, А.С., 2004; Тараканов Б.И., 2000; Туманян, Г.С., 2000; Шиян В.В., 1983; Юшков О.П., Сердюк В.П., 1982]. В результате этих и других исследований подготовка начинающих борцов трансформировалась в этапный процесс с учетом действия ряда объективных факторов: закономерностей ментального, физического и психофизического развития ребенка в онтогенезе, законов естественного развития его двигательных способностей и их направленного формирования в различные возрастные периоды с применением адекватных педагогических технологий.

В современных исследованиях по подготовке спортивного резерва в греко-римской борьбе применяются новые подходы к выявлению содержания этапов становления спортивно-технического мастерства. В них рассматривается целесообразное соотношение средств общей и специальной подготовки для каждого этапа многолетней тренировки юных борцов [Олешков М.Ю., 2005; Подливаев Б.А., 2016], проводится проектирование и совершенствование учебных программ спортивной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР по видам борьбы с учетом современных тенденций ее развития [Воронов А.И., Березняк В.В., 1990; Грузных Г.М., 1987-2001; Жуков В.И., 1999; Соломахин О.Б., 2004], что в совокупности создает теоретическую и практическую базу для решения данной проблемы.

К *практическим предпосылкам* решения проблемы оптимизации процесса общей и специальной физической подготовленности начинающих борцов греко-римского стиля в первую

очередь следует отнести принятие концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации, разработку и утверждение федеральных стандартов по спортивной борьбе, нарастание инновационных процессов в спортивной подготовке.

Важно отметить, что в отечественной спортивной педагогике до настоящего времени недостаточно внимания уделяется разработке технологии систематизации средств спортивной подготовки начинающих борцов греко-римского стиля. Для группировки указанных средств в качестве основного технологического приема применяется классификация физических упражнений, на этой основе делаются попытки повысить эффективность тренировочного процесса, варьируя в разных сочетаниях общеразвивающие, силовые, скоростно-силовые, двигательно-координационные и другие виды упражнений [Зациорский В.М., 2009; Куликов Л.М., 1995; Сагалеев С.А., 2012].

Отметим также, что для этапа начальной подготовки пока не разработаны условия и надежные критерии систематизации средств подготовки и, главное, установления среди них иерархии в порядке от высшего к низшему. Одна из основных причин этого, как считают специалисты, разные уровни развития физических качеств юных борцов, что существенно затрудняет отбор адекватных текущим функциональным состояниям начинающих спортсменов физических упражнений и применение их в тренировочных программах для групповых занятий [Сальников В.А., 2003; Сахаревич И.И., 2012]

Все это говорит о наличии объективных **противоречий** между:

- существующими представлениями о роли систематизации средств в формировании должного уровня технико-тактической и физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля и отсутствием адекватной технологии её реализации в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки;

- необходимостью применения технологии для систематизации средств обучения начинающих борцов греко-римского стиля и недостаточностью условий для ее проектирования.

Указанные противоречия обусловили актуальность исследования и позволили сформулировать его **проблему**: каковы условия проведения систематизации средств физической и технической подготовки для повышения эффективности этапа начальной подготовки юных борцов греко-римского стиля?

Объект исследования – тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе.

Предмет исследования – технология систематизации средств физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе начального обучения.

Цель работы – теоретически обосновать, разработать и апробировать технологию систематизации средств физической подготовки 9-11-летних борцов греко-римского стиля в виде рабочей учебной программы для этапа начального обучения.

Рабочая гипотеза основана на предположении о том, что формирование физической подготовленности у начинающих борцов греко-римского стиля на этапе начального обучения будет эффективным, если:

- на основе научно-теоретического анализа научной проблемы исследования будет определена содержательно-сущностная характеристика и обосновано применение систематизации как фактора повышения эффективности спортивной подготовки начинающих борцов греко-римского стиля;

- в основу систематизации будет положена классификация средств физической подготовки в виде иерархии основных, дополнительных и вспомогательных физических упражнений для разностороннего развития двигательных способностей;

- первостепенное значение придается обеспечению сопряженности в целенаправленном развитии силовых и скоростно-силовых способностей с освоением и воспроизведением технического арсенала борца на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность систематизации средств обучения и обосновать разработку и применение технологии систематизации для планирования средств физической и технической подготовки начинающих борцов греко-римского стиля.

2. Выявить и теоретически обосновать психолого-педагогические условия для успешной реализации рабочей учебной программы физической и технической подготовки на этапе начального обучения борцов греко-римского стиля в структуре годичного цикла занятий.

3. Разработать методику реализации рабочей учебной программы и провести экспериментальную оценку эффективности систематизации средств обучения в процессе формирования технико-тактической и физической подготовленности начинающих борцов к соревновательной деятельности.

Методологической основой исследования является системный подход к спортивной подготовке борцов греко-римского стиля, образующий единство (целостность) цели, содержания, форм и методов обучения, воспитания и развития с планомерным формированием соревновательной деятельности и ее результата на этапе начальной подготовки.

Теоретическую базу исследования составили: теория и методика спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский; Л.П. Матвеев; В.Н. Платонов); современная концепция управления подготовкой спортивных резервов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, П.В. Квашук); научно-методические работы по спортивной борьбе (Г.С. Туманян 2000; Р.А. Пилюян 1979; Ю.А. Шулика 2006; И.Д. Свищев 2013; Б.И. Тараканов 2000, В.А. Воробьев 2011); принципы и технологии тренировочного процесса в спортивных единоборствах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, опрос (беседа), педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тесты), функциональная диагностика, опросные методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования. Все исследования, проводились на базе спортивной школы «Олимп» р.п. Ленинский Тульской области. В педагогических экспериментах приняли участие 92 юных спортсмена в возрасте 9-11 лет, из которых были сформированы экспериментальная – 12 человек и контрольная группа – 12 человек.

Научная новизна исследования обусловлена следующими результатами, полученными автором при исследовании основных вопросов работы:

- сформулирована научная идея, согласно которой систематизация средств спортивной подготовки на основе типологических особенностей моторного развития начинающих борцов греко-римского стиля способствует индивидуализации физической и технической подготовки на новом качественном уровне, что является существенным вкладом в организацию тренировочного процесса;

- углублены представления о сущности и содержании систематизации тренировочных средств в подготовке спортсменов, выявлен потенциал и доказана целесообразность ее использования как основы конструирования тренировочной программы технико-тактической и физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля на этапе начального обучения;

- определены условия систематизации содержания программы технической и физической подготовки для учебно-тренировочного процесса юных борцов греко-римского стиля: объективизация ведущей двигательной способности в структуре физического потенциала как основы тренировочной деятельности, отбора средств подготовки и установления иерархии между ними при группировке; взаимодействие ведущей двигательной способности с другими способностями как причины переноса тренированности; противодействие между ведущей и некоторыми другими двигательными способностями, что исключает их одновременное применение в тренировочной программе;

- теоретически разработана и экспериментально обоснована методика реализации тренировочной программы технической и физической подготовки юных борцов, основанная на координации двух направлений тренировочного процесса – преимущественном использовании

скоростно-силовых и двигательно-координационных нагрузок в соответствии с зоной ближайшего развития, с одной стороны, и сопряженного метода упражнения, – с другой.

Теоретическая значимость исследования:

- теоретически обоснована структура экспериментальной технологии систематизации средств физической подготовки и педагогические условия ее реализации в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля на этапе начального обучения;

- выявленные педагогические условия реализации экспериментальной технологии расширяют научные представления об управлении спортивной тренировкой борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость исследования:

- использование разработанной педагогической технологии систематизации средств физической подготовки в тренировочном процессе в учреждении дополнительного образования на этапе начальной подготовки позволило значительно улучшить показатели профилирующих двигательных способностей у борцов греко-римского стиля;

- результаты исследования могут быть использованы для повышения квалификации тренеров-преподавателей по греко-римской борьбе в формировании необходимой и достаточной физической подготовленности борцов греко-римского стиля в освоении спортивной борьбы на этапе начальной подготовки.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Эффективность формирования технико-тактической и физической подготовленности борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки зависит от учета индивидуально-групповых особенностей двигательных способностей и систематизации на этой основе средств обучения и тренировки.

2. Экспериментальная технология систематизации средств обучения рассматривается как система, основанная на дифференциации и специализации основных проявлений двигательных функций как качественной стороны развития занимающихся; определении места каждой способности в структуре физического потенциала и ее иерархической значимости; условия функционирования данной системы определяются принципом адекватности содержания обучения, психофизиологическими и педагогическими закономерностями учебно-тренировочной деятельности.

3. Результативность экспериментальной тренировочной программы для этапа начальной подготовки борцов греко-римского стиля обеспечивается соблюдением комплекса организационно-педагогических условий: учетом индивидуально-дифференцированных особенностей двигательной и физической подготовленности; планомерным освоением систематизированного содержания тренировки; единством формирования технического мастерства, убеждений, ценностных ориентаций и мотивации занимающихся при подготовке к соревновательной деятельности.

Достоверность результатов исследования обеспечивается методической обоснованностью исходных теоретических положений, применением комплексных методов обеспечения взаимопроверяемости и сопоставляемости полученных результатов с другими методами исследования, в том числе с методами математической статистики, а также продолжительностью педагогического эксперимента и воспроизводимостью его результатов.

Личный вклад автора заключается в исследовании и анализе состояния изучаемой проблемы; выявлении комплекса педагогических условий, обеспечивающих реализацию технологии систематизации средств физической и технической подготовки юных борцов; в разработке и внедрении методики сопряженной физической и технической подготовки; в обобщении теоретических и экспериментальных материалов, формулировании выводов и рекомендаций.

Апробация работы. Основные положения диссертационного исследования докладывались на XVI Международной научно-практической конференции в г. Смоленске, 28-30 января 2022 г.; на XVI Международной научно-практической конференции «Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития» в г. Ростове-на-

Дону, 31 марта 2022 г.; на VIII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием в г. Москве, 21 апреля 2018 г.; на научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава Тульского государственного университета (2016, 2017, 2020) и отражены в 8 публикациях.

Научно обоснованные и экспериментально апробированные методические подходы к совершенствованию двигательного опыта, физической и технической подготовленности юных борцов греко-римского стиля на основе систематизации средств спортивной подготовки включены в тренировочный процесс МБУ ДО «Спортивная школа» г. Гусь-Хрустальный, Владимирской области; МБУ ДО «Районная комплексная спортивная школа» Петушинского района, Владимирской области; МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» г. Тулы, что подтверждается соответствующими актами о внедрении результатов научной разработки в практику.

Объем и структура диссертации. Рукопись диссертации изложена на 153 страницах компьютерной верстки и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Диссертационная работа включает в себя 18 таблиц и 9 рисунков. Библиографический указатель содержит 162 литературных источников, из них 6 – зарубежных авторов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрыта актуальность диссертационной работы, представлен научный аппарат, обоснована методологическая база и теоретическая основа исследования, определены этапы педагогических экспериментов и положения, выносимые на защиту.

В первой главе «*Организационно-методические основы систематизации средств спортивной подготовки на этапе начального освоения греко-римской борьбы*» представлены материалы теоретического изучения проблемы исследования.

Важным условием достижения социально значимых результатов подготовки спортивного резерва является современная организация и управление тренировочным процессом на основе применения научно обоснованных технологий и методик, объективации психолого-педагогических факторов [Аикин В.А., 2003; Бойко В.Ф., 2004; Воробьев В.А., 2011; Кожарский В.П., 1978; Крикуха Ю.А., 1999; Никитушкин В.Г., 2010; Новиков А.А., 2000], а также усиления воздействия средств и методов тренировки, формирования стойких мотивационных установок и предпочтений на этапах обучения [Миниханов В.А., 2018; Озолин Н.Г., 2004; Пилоян Р.А., 1999; Свищев И.Д., 2013]. Важную роль в этих процессах играет содержание спортивной подготовки и его упорядоченное распределение в многолетнем тренировочном цикле.

В результате теоретического исследования дана характеристика двум основным направлениям организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных борцов греко-римского стиля. В одном направлении доминируют отбор средств подготовки, разработка и обоснование программ физических упражнений для повышения тренированности функциональных систем организма с целью укрепления здоровья и двигательной сферы для подготовки организма к освоению содержания греко-римской борьбы [Аганянц Е.К., 1997; Суханов А.Д., 2005; Тараканов Б.И., 2000; Шиян В.В., 1983; Шулика Ю.А., 1993]. Анализ литературных источников позволил выявить часто встречающиеся формы организации учебного материала в соответствии с задачами этапа начальной подготовки. Были объективированы линейный, концентрический и спиральный способы составления учебных программ, представлены отличительные черты и особенности каждого способа, охарактеризована эффективность их применения на разных этапах спортивной подготовки.

Для другого направления приоритетом является теоретико-методическое обоснование рационального достижения цели тренировочного процесса в объективных показателях тренированности систем организма спортсмена, мотивационных предпочтений, формирования стойкого интереса к занятиям избранными видами спорта [Акопян А.О., 2003; Бабушкин Е.Г., 2000; Юров И.А., 1981; Юшков О.П., 2007].

Формирование технико-тактической готовности начинающего спортсмена к будущей соревновательной деятельности специалисты рекомендуют проводить, используя разные способы упорядочивания средств двигательного-координационного подготовки [Бакулин В.С., 2012; Бондарчук А.П., 2007; Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г., 2009]. Причем обращают внимание на развитие равновесия у спортсменов, а также мышечно-двигательных ощущений при выполнении тренировочных упражнений с разной нагрузкой [Доронин А.М., 1999; Жуков В.И., 1999; Иссурин В.Б., 2010].

Наше понимание процесса упорядочивания состоит в необходимости проектирования тренировочного процесса с использованием объективно правильных алгоритмов, включающих планирование и реализацию определенных требований к его содержанию и структуре, в соответствии со специфическими закономерностями становления спортивного мастерства и определяющих его развитие во времени. С учетом результатов анализа современной научной литературы, рассмотренных требований и рекомендаций конкретной педагогической целью этапа начальной подготовки (и причиной упорядочивания) мы считаем, тренируемость как объективное свойство живого организма изменять свои функциональные возможности под влиянием физической тренировки.

Вместе с констатацией позитивных результатов проведенных исследований отмечены определенные недоработки, которые до настоящего времени не способствуют оптимизации содержания тренировочного процесса. К ним отнесены, во-первых, трудности методического характера, а именно не разработанность способов систематизации средств подготовки в соответствии с возрастными особенностями физического развития, двигательной и мотивационно-потребностной сферы начинающих спортсменов.

Во-вторых, сложившаяся ситуация требует коренного реформирования этого процесса, экспериментального и теоретического обоснования методических и организационных форм, технологических инноваций, изменения целевой направленности, смещения акцентов его содержательной сущности от общеподготовительной и локальной направленности к целостному процессу формирования физического потенциала как существенной и определяющей характеристике современного спортсмена. Только в этом случае можно рассчитывать на полноценный вклад этапа начальной подготовки юного борца в освоение содержания греко-римской борьбы.

Во второй главе «Организация и методы исследования» приводятся организационные этапы и представлены основные методы, описанные выше.

В третьей главе «Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование систематизации средств начальной подготовки борцов греко-римского стиля» представлены разработанные автором технологические приемы систематизации средств физической подготовки начинающих борцов, дифференцированная методика их физической подготовки, психолого-педагогические условия повышения эффективности экспериментальной технологии систематизации средств обучения. Обобщены результаты тренировочной деятельности, раскрыта логическая и функциональная связь компонентов этой деятельности с показателями двигательной и физической подготовленности спортсменов, участвовавших в опытно-экспериментальной работе.

В начальной фазе проектирования экспериментальной работы мы считали важным учет социальной ситуации становления юного спортсмена, где центральное место занимает школьный период, в котором интенсивно развиваются и закрепляются основополагающие свойства и качества человеческой личности, осуществляется выбор жизненного пути и закладываются реальные условия и способы его осуществления. Широкий диапазон естественного изменения важнейших свойств и качеств растущего организма в этот период происходит в условиях внешне задаваемой учебной деятельности. В совокупности с тренировочным процессом она создает сложнейшую социально-биологическую ситуацию ментального, физического и психического развития, двигательной и физической подготовленности учащихся, обуславливая, неоднозначный характер адаптивных перестроек. Нам важно было выяснить, в чем сущность адаптации двигательной сферы современных юных борцов к обозначенным условиям и как эту

особенность можно использовать для повышения эффективности этапа начальной подготовки юных спортсменов.

В 2-х годичном констатирующем эксперименте изучалась физическая подготовленность школьников общеобразовательной школы, которые изъявили желание заниматься греко-римской борьбой в группах начальной подготовки ДЮСШ. За первый год занятий (юные борцы 8-9 лет) выявлена центральная тенденция распределения групповых результатов в показателях физической подготовленности – это их улучшение с разными темпами прироста в каждой учебной группе и достоверным повышением результатов в показателях, комплексно характеризующих мышечную силу и скоростно-силовые способности ($t = 2,28...4,42$; $P < 0,05...0,01$) (рисунок 1).

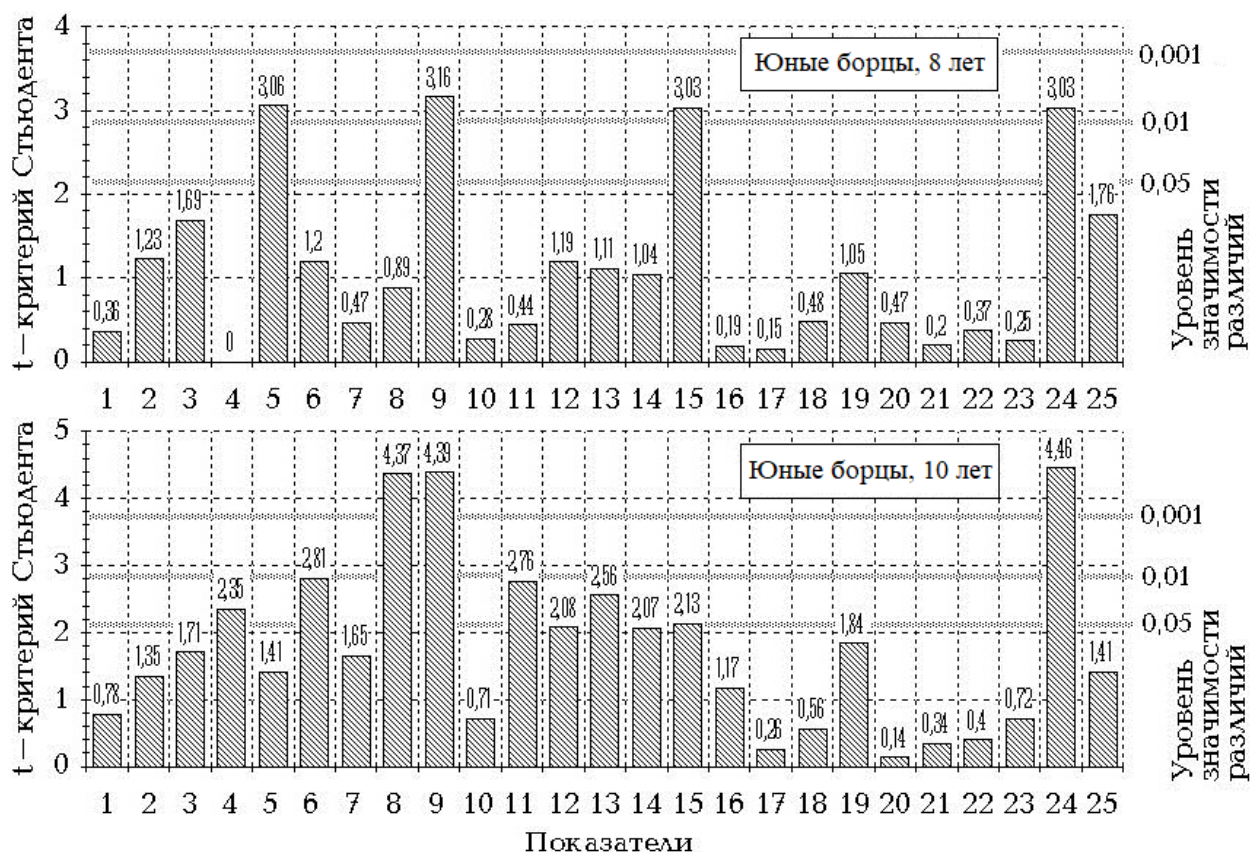


Рисунок 1 – Физическая подготовленность юных борцов 9-10 лет

Обозначения: 1. Бег на 30 м 2. Бег 60 м 3. Ч/бег 3x10м 4. Бег 400 м 5. Бег 800 м 6. Бег 1500 м 7. Подтягивание на перекладине 8. Вис на согнутых руках 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10. Бросок набивного мяча (3 кг) назад 11. Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы 12. Подъем туловища, лежа на спине 13. Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке 14. Прыжок в длину с места 15. Прыжок в высоту с места 16. Тройной прыжок с места 17. Подтягивание на перекладине за 20 с 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с 19. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с 20. Масса тела 21. Длина тела 22. Окружность грудной клетки 23. ЖЕЛ 24. Кистевая динамометрия 25. Становая динамометрия

Данная тенденция сохраняется в возрастной группе юных борцов 9-10 лет, где достоверное улучшение результатов произошло в большинстве показателей ($t = 2,11...5,32$; $P < 0,05...0,001$), и только в показателях, характеризующих общую и силовую выносливость испытуемых, прирост индивидуально-групповых результатов не достигает статистически значимого уровня.

Наряду с определением центральной тенденции распределения результатов устанавливались особенности структуры двигательных способностей испытуемых, которые непосредственно указывают на характер и направление естественного развития двигательной сферы и способствуют рациональному отбору содержания обучения.

Структура двигательных способностей у 8-9-летних испытуемых (рисунок 2) представляет собой несколько групп связей между показателями физического развития, скоростных и силовых способностей ($r = 0,57... 0,86$; $P < 0,01$), причем центральными показателями в каждой отдельно взятой цепочке являются показатели физического развития.

Юные борцы 8-9 лет

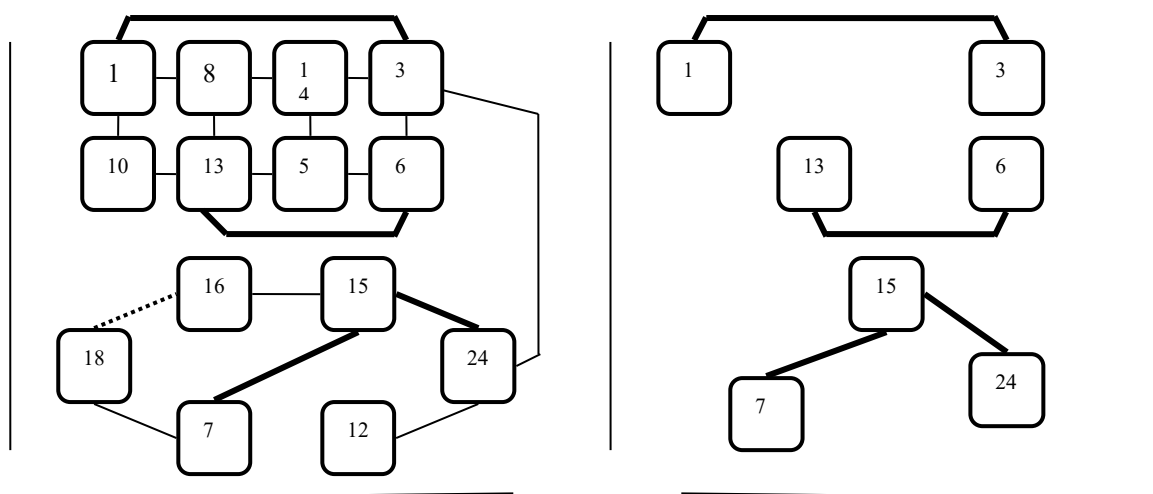


Рисунок 2 – Структура двигательных способностей юных борцов в начале занятий греко-римской борьбой.

Примечание: 1. Обозначения показателей как на рисунке 1. 2. На левом рисунке представлены взаимосвязи на 5%-ном уровне значимости, на правом – на 1%-ном уровне. 3. Графика: _____ связи при $P \leq 0,05$; _____ связи при $P \leq 0,01$; отрицательные связи

К 9-10-летнему возрасту (рисунок 3) отмеченный процесс структурирования элементов физического развития и моторики в целом сохранился, при этом наблюдается несколько изменений в системе связей: во-первых, произошла перестановка некоторых центральных показателей структуры – в их состав вошли показатели общей и силовой выносливости, а также увеличилось общее число связей и повысилась их значимость. Во-вторых, некоторые, ранее значимые связи, исчезли – это связи между показателями быстроты и координации движений, вне системных связей оказались показатели статической выносливости.

Динамика показателей в структуре физической подготовленности юных борцов 9-10-летнего возраста составляет главную особенность ее развития. В этих процессах четко проявилось установление связей координации между однородными показателями физической подготовленности и двигательных функций. Вместе с координацией главенствующее значение начала приобретать интеграция в организации моторики – это объединение большинства ее элементов в единую систему. И хотя иерархические связи только обозначились, а их жесткость пока незначительна и носит нестабильный, неустойчивый характер, но само их наличие указывает на все отчетливо проявляющуюся тенденцию в развитии двигательных способностей – системную организацию показателей физического развития, двигательных и психических функций для получения потребного результата.

Юные борцы 9-10 лет

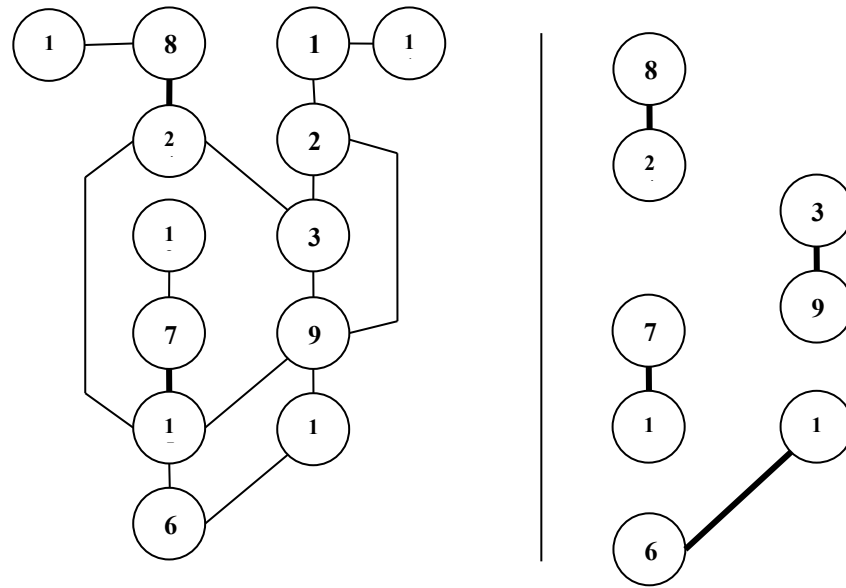


Рисунок 3 – Структура двигательных способностей юных борцов после года занятий греко-римской борьбой

Примечание: 1. Обозначения показателей как на рисунке 2. 2. На левом рисунке представлены взаимосвязи на 5%-ном уровне значимости, на правом – на 1%-ном уровне.

Выявленные особенности и определяемые ими состояния в виде четко структурированной направленности в развития двигательных способностей дали возможность объективировать условия систематизации средств физической подготовки начинающих борцов изучаемой выборки. Главным условием мы считаем наличие корректно определяемой ведущей двигательной способности в структуре физического потенциала, которая объективно «главенствует» над другими способностями, поэтому является реальной предпосылкой организации тренировочной деятельности с начинающими спортсменами, а также основой отбора средств подготовки и установления иерархии между ними при группировке.

При планировании формирующего эксперимента необходимо было разработать и обосновать теоретическую схему технологии систематизации средств начальной подготовки и условий ее реализации в спортивной тренировке. В методологии науки теоретическая схема – это взаимосогласованная система абстрактных объектов теории, ее первичный объект или фундаментальная идея. В генезисе любой теоретической схемы принято различать две стадии: выдвижение схемы в качестве гипотезы и ее обоснование [Ушаков В.Е., 2005]

В качестве абстрактного объекта теоретической схемы направленного воздействия нами рассматривалось положение принципа детерминизма С.Л. Рубинштейна: «...внешние причины (внешние воздействия) всегда действуют лишь опосредованно через внутренние условия» [Рубинштейн С.Л., 1957]. Применительно к нашему исследованию, данное положение предусматривает включение в технологический цикл обязательные операции в виде ориентировочной основы деятельности по систематизации средств физической подготовки, среди них:

- а) диагностику двигательных способностей с фиксированием исходных данных для определения готовности к тренировочной деятельности по спортивной борьбе;
- б) прогнозирование динамики двигательных способностей на общеподготовительный мезоцикл.

Дальнейшее наполнение теоретической схемы заключалось в идентификации «внутренних условий», а именно индивидуальных особенностей физической и двигательной

подготовленности занимающихся греко-римской борьбой. Оно проводилась на основе реализации базовых положений концепции Ермакова В.А. о типологии моторного развития ребенка, где тип моторики устанавливается по ведущему физическому качеству и его связям с другими показателями моторики, и является ориентиром при выборе средств и методов подготовки, а также основой проектирования дидактического процесса для этапа начальной подготовки борцов греко-римского стиля [Ермаков В.А., 1996].

Алгоритм технологических процедур для продолжения систематизации на данной основе включает:

в) пошаговую программу, приводящую к запланированным результатам физической подготовленности, а именно:

- определение ведущей двигательной способности;
- выявление связей взаимодействия ведущей с другими двигательными способностями;
- выделение типологических групп начинающих борцов;
- целеполагание;
- отбор средств физической подготовки для каждой типологической группы;

г) выбор структуры и содержания дидактического процесса;

д) реализация;

е) контроль результата, коррекция.

В рамках разработки экспериментальной технологии систематизации средств обучения начинающих спортсменов основам спортивной борьбы применялись следующие группы упражнений (таблица 1).

Основные упражнения – это главный в иерархии учебный материал для достижения цели тренировочного процесса, от их применения зависят темпы, качество и результативность решения задачи этапа начальной подготовки по освоению содержания греко-римской борьбы.

Дополнительные упражнения – такие, которые прямо не касаются основной задачи этапа начальной подготовки по освоению содержания спортивной борьбы, но необходимы для повышения качества, разнообразия и полноты эффектов применения основных упражнений в тренировочном процессе.

Вспомогательные упражнения – такие, которые применяются в качестве подсобных к основным упражнениям для обеспечения формирования дополнительных функций, например, компонентов предстоящей соревновательной деятельности, коррекции отдельных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, психологической).

Перечисленные группы упражнений логично вписываются в концентрический способ построения учебных программ. Так, систематическое повторение основных упражнений для тренировки доминантных двигательных способностей плавно усложняется применением дополнительных и вспомогательных упражнений, что обеспечивает более глубокую тренировку данных способностей, а достигаемые за счет такой концентричности результаты могут существенно улучшать подготовленность начинающего спортсмена к освоению избранного вида спорта. Именно такая комплексность способствует воспитанию и разностороннему развитию качеств и способностей спортсмена, что является основой для успеха в любом одном избранном виде спортивной борьбы.

Реализацию предлагаемой нами теоретической схемы в практической деятельности мы связываем с разработкой экспериментальной методики тренировки, целью которой является формирование «системного структурного следа» как основы долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам и как фактора совершенствования биологических процессов для достижения оптимальной тренированности.

Таблица 1 – Содержание тренировочного занятия на этапе начальной подготовки борцов греко-римского стиля

Подготовительная часть (разминка)
Построение группы, переключки, проверка готовности детей к занятию. Объяснение цели и задач занятия.

Строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения в ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения для мышц пояса верхних конечностей, для мышц шеи и туловища, для мышц пояса нижних конечностей.

Акробатические упражнения на ковре:

- кувырки (вперед, назад, вправо, влево, вперед/назад);
- падения;
- подъем разгибом;
- гимнастическое колесо;
- рондат, фляк, сальто.

а) Основные упражнения физической подготовки

1. Собственно силовые упражнения:

- угол в вися на гимнастической стенке (кто дольше? или 10, 15, 20 с);
- подъем штанги (от пола до максимального вверх);
- тяга гири от плеч;
- круги дисками от штанги над головой в разные стороны;
- поднимание диска двумя руками от пояса до положения руки вверх;
- поднимание диска двумя руками их-за головы до положения руки вверху.

2. Скоростно-силовые упражнения:

- бег на месте с высоким подниманием бедра 10 с;
- прыжки на тумбу разной высоты;
- прыжки вперед (кто дальше?);
- сгибание рук в упоре лежа (кто больше?);
- челночный бег 3х6 м (кто быстрее?).

б) Вспомогательные упражнения

- перетягивание партнера (кто сильнее?);
- выталкивание партнера (кто сильнее?).

Растяжки

- наклоны вперед (кто глубже?);
- «шпагаты» (кто сядет ниже?);
- «барьерный шаг» (сидеть без опоры руками);
- выкрут руками (кто выполнит правильно?).

в) Дополнительные упражнения

- наклоны туловища назад-вперед в седе (кто больше за 30 с?);
- приседания на время (кто больше за 10 с, 15 с, 20 с?).

Специальные подвижные игры:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в теснения;
- игры за овладение обусловленным предметом.

Основная часть (обучение и тренировка)

а) Основные упражнения технической подготовки

1) с манекеном:

- броски из правосторонней стойки в четырех направлениях;
- броски из левосторонней стойки в четырех направлениях;

2) в партере с партнером без сопротивления:

- перевороты рычагом;

Продолжение таблицы 1

- перевороты переходом;
- перевороты скручиванием;
- перевороты забеганием;
- перевороты накатом;

3) упражнения на мосту:

- уходы, дожимания.

Упражнения в стойке с сопротивлением партнера (учебная схватка).

б) Вспомогательные упражнения в условиях сопротивления в стойке

Перевод рывком за руку. Упражнения:

1. перетягивание одной рукой;
2. борьба за захват руки;
3. перетягивание каната;
4. «бой всадников».

Бросок подворотом захватом руки через плечо (кочерга). Упражнения:

1. борьба за захват руки;
2. прыжки на колени с подворотом без партнёра;
3. броски болгарского мешка после прыжка на колени с подворотом;
4. броски подворотом с захватом руки борцовского чучела.

Перевод нырком захватом шеи и туловища Упражнения:

1. передвижение в низкой стойке с колена на колено;
2. развороты в низкой стойке вправо/влево;
3. выгалкивание партнера;
4. «Бой петухов».

Перевороты скручиванием (рычаг). Упражнения:

1. отталкивание руками от ковра из упора лежа;
2. прыжки с колен на ноги и обратно;
3. забегания вокруг головы;
4. удержание соперника в партере грудью с перемещением вокруг него.

в) Дополнительные упражнения:

Круговая тренировка:

- 4 станции – собственно силовые упражнения;
- 4 станции – скоростно-силовые упражнения;
- 2 станции – двигательно-координационные упражнения

Упражнения сопряженной тренировки:

- количество групп приемов (стойка-партер) за 30 с – перевод в партер, рычаг спереди;
- количество приемов за 30 с (стойка-партер) – бросок с колен;
- количество комбинаций (стойка-партер) за 30 с – перевод в партер-накат;
- десять кувырков вперед;
- забегание на мосту;
- броски с манекеном.

Критерием оценки планируемой динамики результатов мы считали, во-первых, выявленную достоверность различий в каждой группе между началом и окончанием педагогического эксперимента. Во-вторых, наличие (возникновение) достоверных различий между ЭГ и КГ, что, по нашему мнению, прямо подтверждало эффективность той или иной методики тренировки и, следовательно, давало возможность рекомендовать ее для использования в практике тренировочной работы

В начале педагогического эксперимента достоверное различие между испытуемыми ЭГ и КГ было установлено только в одном показателе силовых способностей – броске набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ($t = 3,33$, $P < 0,01$). После проведения учебно-тренировочного процесса в ЭГ с использованием экспериментальной технологии систематизации средств физической подготовки достоверный прирост результатов отмечен во всех тестах,

характеризующих мышечную силу, силовую и общую выносливость (таблица 2). В КГ, где применялась традиционная методика тренировки, также был зафиксирован прирост групповых результатов на статистически достоверном уровне, но только в трех из восьми изучаемых показателей.

Сравнение групповых данных в конце экспериментального периода показало, что в пяти показателях из семи результаты испытуемых ЭГ превосходят аналогичные результаты испытуемых КГ на статистически значимых уровнях значимости ($t = 2,18 \dots 3,22$, $P < 0,05 \dots 0,01$).

Таблица 2 – Динамика результатов в показателях мышечной силы, силовой и общей выносливости борцов греко-римского стиля за период эксперимента

№ п.п	Тесты	КГ (n = 12 чел.)			ЭГ (n = 12 чел.)			t ₁
		X±m	Cv%	t	X±m	Cv%	t	
1	Подтягивание на перекладине, к-во	$\frac{2,20 \pm 0,76}{3,40 \pm 0,98}$	$\frac{13,4}{7,6}$	0,97	$\frac{2,70 \pm 0,56}{4,28 \pm 0,38}$	$\frac{15,1}{15,8}$	2,36	$\frac{0,54}{0,83}$
2	Вис на согнутых руках, с	$\frac{5,23 \pm 1,45}{14,00 \pm 3,32}$	$\frac{9,4}{9,2}$	3,86	$\frac{7,33 \pm 0,85}{21,70 \pm 1,12}$	$\frac{14,8}{22,5}$	14,07	$\frac{1,33}{2,19}$
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	$\frac{10,40 \pm 1,47}{20,17 \pm 2,02}$	$\frac{5,0}{4,7}$	4,52	$\frac{11,74 \pm 2,35}{26,22 \pm 1,92}$	$\frac{22,8}{28,8}$	3,11	$\frac{0,48}{2,18}$
4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	$\frac{1,71 \pm 0,78}{2,84 \pm 0,42}$	$\frac{13,2}{9,6}$	1,45	$\frac{2,71 \pm 0,3}{4,74 \pm 0,42}$	$\frac{17,0}{22,1}$	3,71	$\frac{1,20}{3,22}$
5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, м	$\frac{1,84 \pm 0,37}{2,73 \pm 0,25}$	$\frac{9,9}{10,2}$	1,98	$\frac{2,90 \pm 0,30}{4,78 \pm 0,45}$	$\frac{5,5}{7,2}$	3,24	$\frac{2,25}{2,06}$
6	Подъем туловища, лежа на спине, к-во	$\frac{13,90 \pm 4,00}{18,13 \pm 1,15}$	$\frac{4,5}{8,1}$	1,04	$\frac{15,60 \pm 2,00}{26,57 \pm 1,05}$	$\frac{14,4}{11,6}$	4,85	$\frac{0,38}{2,97}$
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке, к-во	$\frac{1,70 \pm 0,26}{2,73 \pm 0,36}$	$\frac{11,8}{9,6}$	2,34	$\frac{1,80 \pm 0,31}{3,93 \pm 0,26}$	$\frac{22,4}{10,1}$	3,32	$\frac{0,25}{2,73}$
8	Бег 400 м, с	$\frac{2,00 \pm 0,33}{1,50 \pm 0,41}$	$\frac{9,2}{9,6}$	0,19	$\frac{1,57 \pm 0,28}{1,41 \pm 0,36}$	$\frac{11,5}{10,3}$	0,38	$\frac{0,54}{1,64}$

Примечание: 1. В числителе – результаты в начале экспериментального периода, в знаменателе – в конце. 2. При $t = 2,18$ $P < 0,05$; При $t = 3,06$ $P < 0,01$; При $t = 4,32$ $P < 0,001$. 3. t₁ - критерий Стьюдента между КГ и ЭГ

Другой важной стороной физической подготовленности начинающего борца греко-римского стиля мы, вслед за авторами многих работ, считаем высокий уровень скоростных и скоростно-силовых способностей в каждом возрасте и его повышение и поддержание на всех этапах спортивного совершенствования. При анализе показателей тестирования исходного состояния скоростных и скоростно-силовых способностей начинающих спортсменов (таблица 3) было установлено, что в опытных группах как индивидуальные так и групповые результаты располагаются в диапазоне от уровня «низкий» до «среднего» уровня, а различия этих результатов между ЭГ и КГ не достигают статистически значимых величин ($t = 0,28 \dots 1,49$, $P > 0,05$).

Таблица 3 – Динамика результатов в показателях скоростной и скоростно-силовой подготовленности борцов греко-римского стиля за период эксперимента

№ п.п	Тесты	КГ (n = 12 чел.)			ЭГ (n = 12 чел.)			t ₁
		X±m	Cv%	t	X±m	Cv%	t	
1	Челночный бег 3x10 м, с	<u>8,8±0,3</u> 8,5±0,3	<u>4,4</u> 14,3	0,71	<u>8,3±0,12</u> 8,0±0,13	<u>5,4</u> 3,7	1,88	<u>1,56</u> 1,52
2	Прыжок в длину с места, см	<u>130,37±2,4</u> 150,2±4,16	<u>26,0</u> 19,6	2,92	<u>138,67±1,4</u> 156,7±2,76	<u>14,7</u> 15,9	4,10	<u>1,49</u> 1,22
3	Прыжок в высоту с места, см	<u>26,00±3,23</u> 35,47±2,44	<u>5,4</u> 3,7	2,34	<u>30,00±3,23</u> 42,47±2,40	<u>3,6</u> 8,2	2,97	<u>0,75</u> 1,77
4	Тройной прыжок с места, м	<u>3,62±0,17</u> 4,24±0,19	<u>24,2</u> 12,5	2,48	<u>4,02±0,20</u> 4,64±0,28	<u>10,6</u> 6,6	1,82	<u>0,55</u> 1,78
5	Подтягивание на перекладине за 20 с, к-во	<u>1,12±0,45</u> 2,46±0,35	<u>9,2</u> 7,6	0,97	<u>1,78±0,25</u> 3,60±0,32	<u>5,6</u> 12,5	2,49	<u>1,29</u> 2,43
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, к-во	<u>7,50±1,21</u> 11,10±1,36	<u>11,5</u> 8,1	1,98	<u>8,00±1,34</u> 14,50±1,00	<u>10,8</u> 16,8	3,35	<u>0,28</u> 2,11
7	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с, к-во	<u>5,83±1,1</u> 9,07±0,7	<u>19,2</u> 9,07	2,49	<u>7,77±0,80</u> 10,4±1,00	<u>10,3</u> 21,1	2,58	<u>1,08</u> 0,98

Примечание: 1. В числителе – результаты в начале экспериментального периода, в знаменателе – в конце. 2. При t = 2,18 P<0,05; При t = 3,06 P<0,01; При t = 4,32 P<0,001. 3. t₁ - критерий Стьюдента между КГ и ЭГ

За период тренировочных занятий достоверный прирост результатов в ЭГ получен в пяти показателях (t = 2,49...4,10, P < 0,05...0,01), а в КГ – в четырех показателях из семи (t = 2,34...2,92, P < 0,05).

Ещё одним результатом тренировочного процесса стало освоение занимающимися основных технико-тактических действий для начинающих спортсменов по избранному виду спорта греко-римская борьба (таблица 4). С учетом того, что все испытуемые до зачисления в группу начальной подготовки видами спортивной борьбы не занимались и приемами борьбы не владели, становление и динамику результатов в технико-тактических показателях можно считать объективной оценкой качества тренировочного процесса. Они, во-первых, говорят о благотворном влиянии рабочих учебных программ на становление технико-тактической подготовленности юных борцов в тренировочном процессе. В этом, по нашему мнению, заключается успешный итог проведенной спортивной подготовки в ЭГ и КГ на этапе начальной подготовки.

Таблица 4 – Характеристика технико-тактической подготовленности начинающих борцов по окончании педагогического эксперимента

№ п.п	Тесты	Статистические параметры					
		X ± m	Cv %	Mo	ASп	t	P
1	Количество групп приемов (стойка-партер) за 30 с – перевод в партер, рычаг спереди	<u>3,7 ± 0,41</u> 2,5 ± 0,15	<u>40,2</u>	<u>3</u> 2	<u>0,47</u> 0,33	2,79	< 0,01
2	Количество приемов за 30 с (стойка-партер) – бросок с колен	<u>10,5 ± 0,68</u> 8,8 ± 0,47	<u>20,7</u>	<u>9</u> 7	<u>0,69</u> 0,83	2,07	< 0,05

Продолжение таблицы 4

3	Количество комбинаций (стойка партер) за 30 с – перевод в партер-накат	$\frac{6,2 \pm 0,42}{4,1 \pm 0,55}$	$\frac{27,3}{46,4}$	$\frac{6}{4}$	$\frac{0,33}{0,05}$	2,97	< 0,01
4	Десять кувырков вперед, с	$\frac{13,7 \pm 0,32}{12,8 \pm 0,41}$	$\frac{32,0}{11,1}$	$\frac{12,0}{11,0}$	$\frac{1,53}{1,20}$	1,73	>0,05
5	Забегание на мосту, с	$\frac{12,4 \pm 0,17}{12,0 \pm 0,22}$	$\frac{4,7}{6,3}$	$\frac{12,0}{11,6}$	$\frac{0,68}{0,53}$	1,66	> 0,05
6	Броски с манекеном, к-во раз	$\frac{6,7 \pm 0,27}{5,7 \pm 0,31}$	$\frac{13,9}{18,8}$	$\frac{6}{5}$	$\frac{0,75}{0,65}$	2,43	< 0,05

Примечание: 1. В числителе результаты экспериментальной группы, в знаменателе – контрольной группы. 2. При $t = 2,06$ $P < 0,05$; при $t = 2,79$ $P < 0,01$; При $t = 3,73$ $P < 0,001$. 3. M_o – мода, A_{sp} – коэффициент асимметрии К. Пирсона

Во-вторых, количественные параметры результатов в опытных группах отличаются друг от друга – они в каждом показателе выше в ЭГ. Причем, достоверные различия между ЭГ и КГ на 1%-ном уровне зафиксированы в показателях 1 и 3 ($t = 2,79 \dots 2,97$, $P < 0,01$); на 5%-ном уровне – в показателях 2 и 6 ($t = 2,07 \dots 2,43$, $P < 0,05$), в показателях 4 и 5 различия статистически недостоверны, но отмеченное выше преимущество ЭГ сохраняется.

Наряду с анализом количественных изменений групповых результатов мы рассматривали также качественные изменения в опытных группах в связи с педагогическими воздействиями. Так, анализ распределения индивидуальных результатов с использованием коэффициента распределения Пирсона – A_{sp} (см. табл. 4) показал, что в ЭГ в показателях 1, 2, 3, 6 имеет место правосторонняя асимметрия, характеризующаяся неравенством $X > M_o$, что означает присутствие в распределении более высоких значений в каждом из рассмотренных признаков. В КГ в ряду распределения индивидуальных результатов в показателях 1, 2, 3, 6 преобладают варианты, которые меньше, чем средняя арифметическая ($X < M_o$), что указывает на левостороннюю асимметрию. Приведенные данные говорят о том, что эффект от применения экспериментальной технологии систематизации средств спортивной подготовки юных борцов на начальном этапе освоения греко-римской борьбы, значительно выше, чем эффект от применения традиционной тренировочной программы.

Таким образом, подводя итоги опытно-экспериментальной работы по обоснованию технологии систематизации средств физической подготовки на этапе начальной подготовки борцов греко-римского стиля, можно констатировать, что:

- согласованность типологических характеристик моторного развития с необходимостью решения двигательных задач определенного класса в содержании греко-римской борьбы стала отправной точкой систематизации средств физической подготовки для ее освоения;

- основной причиной и главным условием систематизации является ведущая двигательная способность в структуре физического потенциала начинающего борца как реальная предпосылка организации тренировочной деятельности и как основа отбора средств подготовки и установления иерархии между ними при группировке;

- становление нормативного уровня двигательной и физической подготовленности определяется согласованным сочетанием основных, дополнительных и вспомогательных упражнений в содержании тренировочного занятия, использованием индивидуально приемлемых способов варьирования тренировочных нагрузок и контроля их эффективности;

- апробация экспериментальной технологии показало ее высокую эффективность в повышении уровня двигательной и физической подготовленности начинающих спортсменов к планомерному освоению избранного вида спорта ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников и собственные данные показывают, что в процессе спортивной подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе обучения применяется большое количество и большое разнообразие физических упражнений для планомерного развития физических качеств и формирования спортивных навыков. При этом редко учитываются индивидуальные особенности и различия результатов в показателях физической подготовленности начинающих спортсменов в начальной и последующих фазах тренировочного процесса, что не способствует повышению его эффективности и темпов освоения содержания спортивной борьбы, ее мотивационной привлекательности.

Это обстоятельство актуализирует необходимость коренного обновления содержания учебного материала за счет систематизации средств спортивной подготовки и на этой основе проектирования форм и методов первоначального обучения с учетом индивидуальных особенностей двигательных способностей юных борцов греко-римского стиля.

2. Результаты констатирующего эксперимента позволили установить особенности возрастного развития двигательной и физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки:

- в структуре физической подготовленности юных спортсменов ярко выражена дифференциация элементов моторики с созданием относительно жестких цепочек связей между разными показателями двигательных качеств, а также специализация отдельных подструктур моторики по ведущей двигательной способности. Их совокупность стимулирует одностороннее усиление возможностей обучения спортивной борьбе.

- процессы дифференциации и специализации характеризуются установлением связей координации между однородными показателями физической подготовленности и двигательных функций. Вместе с координацией главенствующее значение приобретает интеграция в организации моторики – это объединение большинства ее элементов в единую систему. Наличие данных связей указывает на устойчивую тенденцию в развитии двигательных способностей – системную организацию показателей физического развития, двигательных и психических функций для получения потребного результата.

3. Разработана и внедрена в тренировочный процесс технология систематизации средств обучения и тренировки на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе. Её основу представляет рабочая учебная программа, включающая основные упражнения – это главный учебный материал для достижения цели тренировочного процесса, от их применения зависят темпы, качество и результативность решения задачи по освоению содержания греко-римской борьбы на этапе начальной подготовки. Отдельные группы составляют дополнительные упражнения, необходимые и достаточные для повышения разнообразия и полноты эффектов от применения основных упражнений, а также вспомогательные упражнения для формирования дополнительных функций, создающих специальный фундамент для последующего совершенствования в спортивной деятельности. Именно такое содержание программы в целом способствует разностороннему развитию качеств и способностей спортсмена, что является основой успеха в избранном виде спортивной борьбы.

4. Дифференцированная методика физической подготовки начинающих борцов греко-римского стиля 9-11 лет является компонентом экспериментальной технологии систематизации средств спортивной подготовки. Она базируется на системном развитии силовых и скоростно-силовых двигательных способностей и характеризуется:

- последовательным включением в состав средств тренировки до 50% объема в структуре тренировочного занятия двигательных заданий с акцентом на качественную проработку основных мышечных групп, связок и суставов, накопление мышечной массы, развитие абсолютной и взрывной силы, коррекцию силовой асимметрии различных мышечных групп;

- планомерным повышением скоростно-силовой выносливости и гибкости в наиболее выгодных для греко-римской борьбы положениях использованием до 30% от общего объема средств подготовки с целью закрепления тренировочного эффекта от применения основных

упражнений и совершенствования навыков реализации физического потенциала в соревновательной деятельности;

- применением целенаправленных комплексных упражнений, подвижных игр и полос препятствий с элементами акробатики в качестве средств развития двигательного-координационных и скоростно-силовых качеств.

5. Обоснованы психолого-педагогические условия повышения эффективности экспериментальной технологии систематизации средств обучения на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе:

- объективизация ведущей двигательной способности в структуре физического потенциала как основы тренировочной деятельности, отбора средств подготовки и установления иерархии между ними при группировке;

- взаимодействие ведущей двигательной способности с другими способностями как основа переноса тренированности;

- противодействие между ведущей и некоторыми другими двигательными способностями, что исключает их одновременное применение в тренировочной программе.

6. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность экспериментальной технологии систематизации средств физической подготовки начинающих борцов греко-римского стиля. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что применение разработанной программы и методики ее реализации в тренировочных занятиях способствуют:

- интенсивному развитию морфологических и функциональных показателей, за период эксперимента прирост показателей физического развития, дыхательной и сердечно-сосудистой систем в ЭГ составил от 1.8 до 29.6% ($t = 2,20 \dots 3,12$, $P < 0,05 \dots 0,001$);

- заметному приросту результатов физической подготовленности в показателях основных упражнений – мышечной силе и силовой выносливости ($t = 2,39 \dots 4,85$ $P < 0,05 \dots 0,001$); дополнительных и вспомогательных упражнений – скоростных, скоростно-силовых и двигательного-координационных способностей и гибкости ($t = 2,34 \dots 2,92$ $P < 0,05 \dots 0,01$), и, в целом, планомерной адаптации двигательной сферы испытуемых к тренировочной нагрузке;

- достоверному приросту результатов технико-тактической подготовленности ($t = 2,07 \dots 2,97$ $P < 0,05 \dots 0,01$).

В то же время у испытуемых контрольной группы при общем улучшении результатов в большинстве тестов эти изменения были менее выражены в сравнении с испытуемыми экспериментальной группы.

7. Материалы диссертационного исследования расширяют теоретическую и практическую базу тренировочного процесса юных борцов греко-римского стиля на этапе начальной подготовки положениями о рациональном управлении становлением у них оптимальной готовности к тренировочной и соревновательной деятельности на основе применения разработанной нами технологии систематизации средств подготовки, позволяют объективизировать условия применения адекватной методики тренировки, а также содержание и параметры тренировочных нагрузок в процессе организованных и самостоятельных занятий.

8. Разработанную технологию систематизации средств спортивной подготовки и методику ее реализации можно рекомендовать для широкого применения на этапе начального обучения борцов греко-римского стиля. Ее применение повышает результаты двигательной и физической подготовленности юных спортсменов и, в целом, эффективность начальной подготовки к дальнейшему спортивному совершенствованию, открывает возможность успешной спортивной карьеры, способствует формированию у занимающихся уверенности в своих силах.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ
ОТРАЖЕНО В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:**

Статьи в журналах из перечня ВАК

1. Шереметьев, Д.Н. Систематизация средств подготовки юных борцов греко-римского стиля на начальном этапе обучения / В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 3. – С. 123–129. (0,81 п.л., авторство не разделено).
2. Шереметьев, Д.Н. Дидактическая спираль в проектировании учебного материала по спортивной подготовке / В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 6. – С. 101–106. (0,69 п.л., авторство не разделено).
3. Шереметьев, Д.Н. Проектирование надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе на начальном этапе подготовки / В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып.11. – С. 68–73. (0,58 п.л., авторство не разделено).
4. Шереметьев, Д.Н. Концептуальные аспекты проектирования технологии систематизации средств начальной подготовки юных борцов греко-римского стиля / С.А. Архипова, Е.Д. Грязева, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – Вып. 3. – С. 10–16. (0,81 п.л., авторство не разделено).

Статьи в сборниках научных трудов и материалов конференций

5. Шереметьев, Д.Н. Проектирование программы общефизической подготовки юных борцов греко-римского стиля / В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. VIII межрегиональная науч.-практ. конф. с международ. участием. М.: ООО «Буки Веди», 2018. – С. 197–199. (0,35 п.л., авторство не разделено).
6. Шереметьев, Д.Н. Подвижные игры как средство физического воспитания и спортивной тренировки / В.А. Ермаков, А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVI Междунар.науч.-практ. конф. / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2022 года). – Смоленск, 2022. – С. 102–106. (0,58 п.л., авторство не разделено).
7. Шереметьев, Д.Н. Индикаторы тренируемости и тренированности начинающих борцов греко-римского стиля / А.А. Матевосян, Д.Н. Шереметьев // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития» (г. Ростов-на-Дону, 31 марта 2022 г.). – Ростов-на-Дону. 2022. – С. 177–184. (0,92 п.л., авторство не разделено).
8. Шереметьев, Д.Н. Базовые предпосылки повышения эффективности тренировочного процесса начинающих борцов греко-римского стиля [Электронный ресурс] / Д.Н. Шереметьев // Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития: материалы регион. науч.-практ. конф., посвященной 45-летию фак. физ. культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого / под ред. И. В. Поляковой. – Электрон. дан. – Тула: Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2022. – С. 143–148. (0,69 п.л.).