

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И. А.

«_____» _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Зиневич И.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Силованова И.М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК,
Начальник Главного
Управления спорта

Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности школьников 15-16 лет.....	5
1.2. Особенности развития физических качеств школьников 15-16 лет	12
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	16
2.1. Задачи исследования.....	16
2.2. Методы исследования.....	17
2.3. Организация исследования.....	18
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	22
3.1. Исследование физической подготовленности юношей 15-16 лет....	22
3.2. Исследование влияния занятий вольной борьбой на физическую подготовленность школьников 15-16 лет.....	23
Выводы.....	27
Практические рекомендации	28
Литература.....	29
Приложение.....	36

Введение

Актуальность исследования. Одним из возможных путей расширения зоны двигательной активности школьников являются внеклассные занятия спортом. В этой связи возникает вопрос: как правильно и более эффективно использовать тренировочные занятия, чтобы они дали наибольший эффект за время обучения, позволили заметно улучшить уровень физической подготовленности и физического развития [2, 19, 26].

Спортивная борьба – чрезвычайно распространенный вид спорта, и греко-римской, и вольной, борьбой самбо и дзюдо увлекаются мальчики с малых лет. Борьба была знакома всем народам и во все времена служила мощным средством физической закалки молодежи. Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимуществ культивирования различных видов спортивной борьбы. Занятия борьбой формируют необходимые жизненные позиции у молодежи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развивают телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий [1, 9, 13, 16].

Занятия вольной борьбой предъявляют к школьникам особые требования. Искусство борьбы состоит, прежде всего, в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Такому искусству анализа ситуации борец учится именно в единоборствах, стараясь использовать неточности в действиях противника, вводя его в заблуждение обманными движениями, проводя сложные комбинации, разгадывая намерения противника. В этих условиях такие интеллектуальные качества, как внимательность, рассудительность, приобретают первостепенное значение [21, 44, 52].

Чтобы побеждать, нужно иметь высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности с большими ее перепадами. Спортсмен должен уметь рационально чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением. К этому следует добавить, что многогранная мышечная деятельность борца связана с необходимостью попеременного вовлечения в работу подавляющего числа мышечных групп.

Занятия борьбой способствуют гармоническому совершенствованию всех процессов энергообеспечения организма [27, 47, 56].

Широкая воспитательная, оздоровительная и образовательная роль спортивной борьбы послужила основой для ее введения в учебные программы общеобразовательных школ многих стран мира.

Практическая значимость. Результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия школьников в секции вольной борьбы позволяют повысить показатели их физической подготовленности и могут быть использованы учителями физической культуры для оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в ООШ: организации секций по вольной борьбе, введении раздела «Вольная борьба» в вариативную часть программы по предмету «Физическая культура».

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников, занимающихся в секциях общей физической подготовки и вольной борьбы в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования: динамика показателей физической подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся в секции вольной борьбы и общей физической подготовки.

Цель исследования – выявление влияния занятий в секции вольной борьбы на физическую подготовленность школьников 15-16 лет.

Гипотеза: предполагалось, что учебно-тренировочные занятия вольной борьбой позволяют повысить физическую подготовленность школьников 15-16 лет.