

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

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ В.Н.Чернова

«___» _____ 2018 г.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО
СТИЛЯ

Магистерская диссертация

по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Профиль –

Студент-исполнитель _____

Колодовский М.А.

Научный руководитель _____

Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК _____

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	7
1.1 Адаптационные изменения организма спортсмена при систематических занятиях вольной борьбой.....	7
1.2 Особенности построения тренировочного процесса у квалифицированных борцов вольного стиля.....	12
1.3 Роль специальных качеств в тренировочно- соревновательной деятельности борцов вольного стиля.....	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1 Методы исследования	31
2.2 Организация исследования	34
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1 Физические качества, определяющие спортивный результат в вольной борьбе (данные анкетирования).....	36
3.2 Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности борцов вольного стиля.....	37
3.3 Теоретические и практические основы методики развития специальных физических качеств у борцов вольного стиля	47
3.4 Экспериментальное обоснование методики развития специальных физических качеств у борцов вольного стиля	54
3.5 Обсуждение полученных результатов.....	62
ВЫВОДЫ.....	66
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и др. В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные изменения, которые в совокупности определяют уровень подготовленности спортсмена [17].

Вместе с тем, современные тенденции совершенствования теоретико-методических основ подготовки спортсменов определяют необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся в процессе их развития [38].

Успешное выполнение спортивной деятельности определяется комплексом способностей, основу которого составляет целенаправленное и индивидуализированное совершенствование способностей, участвующих в осуществлении двигательных действий, характерных для спортивной борьбы [В.А.Сорванов, 1991].

Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность борца происходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также и уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты [И.П.Дегтярев, 1986].

В спортивной борьбе преобладают силовые динамические моменты, требующие больших мышечных напряжений. Борьба требует скоростно-силовых движений при проведении специальных приемов. При этом скорость мышечных сокращений должна сочетаться с их большим напряжением, поскольку это связано с преодолением сопротивления перемещаемой массы тела. Значение массы тела, как собственной, так и противника, настолько велико, что для уравнивания шансов на победу для борцов введены весовые категории [В.В.Иващенко, 2001].

Опыт спортивной практики и экспериментальные исследования, посвященные методике спортивной тренировки, показывают, что дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности борцов требует поиска новых, более эффективных методических путей. Основной стратегией в спортивной тренировке должно быть развитие сильных сторон подготовленности борца как ведущего условия достижения им высоких результатов.

Теоретическая значимость. Полученные результаты дополняют знания в области теории и методики спортивной борьбы, в частности, по вопросам диагностики специальных двигательных способностей и построения процесса физической подготовки в группах квалифицированных борцов вольного стиля.

Практическая значимость работы заключается в том, что апробированный комплекс тестовых заданий и проб, а также схема индивидуального подбора средств и методов специальной физической подготовки могут быть использованы в тренировочном процессе борцов вольного стиля различного уровня подготовленности.

Научная новизна работы заключается в том, что:

- сформирован и экспериментально обоснован комплекс педагогических и медико-биологических тестов и проб, многосторонне отражающий специальную подготовленность квалифицированных борцов вольного стиля;
- определены и использованы на практике средства и методы комплексного развития специальных двигательных способностей у квалифицированных борцов на предсоревновательном этапе подготовки.

Объект исследования – процесс специальной физической подготовки в вольной борьбе.

Предмет исследования – средства и методы развития специальных физических качеств квалифицированных борцов вольного стиля.

Целью исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование методики развития ведущих специальных физических качеств на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных борцов вольного стиля.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить ведущие физические качества для борцов вольного стиля.
2. Разработать методику целенаправленного развития специальных физических качеств у квалифицированных борцов вольного стиля.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики целенаправленного развития физических качеств у борцов вольного стиля.

Рабочая гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление комплекса ведущих специальных физических качеств для борцов позволит разработать целенаправленные методические воздействия и оказать положительное влияние на повышение результативности соревновательной деятельности.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Современные тенденции развития вольной борьбы определяют необходимость учета уровня развития специальных физических качеств у квалифицированных борцов вольного стиля при планировании тренировочного процесса.
2. Информация, полученная с помощью тестов и проб, позволит следить за динамикой развития двигательных способностей и вносить коррективы в процесс подготовки.
3. Комплексное развитие специальных двигательных способностей у борцов вольного стиля позволит разносторонне и результативно осуществлять спортивно-соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Публикации по теме диссертации. Основные положения работы отражены в научно-методических публикациях (сборник статей и тезисов

студенческой научно-практической конференции по итогам НИРС за 2016 год).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 78 листах компьютерной верстки, содержит 11 таблиц, 4 рисунка и 2 приложения. Список литературы насчитывает 81 источник литературы.