

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.

«_____» _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Зубков Т.К.

Научный руководитель,
д.п.н., профессор _____ Грец И.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ № 4 г. Смоленска

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации _____ Бочаров В.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.....	5
1.2. Краткая характеристика методов развития физических качеств борцов.....	9
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Задачи исследования.....	18
2.2. Методы исследования.....	18
2.3. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1. Исследование показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей 11-12 лет	23
3.2. Исследование динамики физического развития, функционального состояния и физической подготовленности юных борцов 11-12 лет под влиянием систематических учебно-тренировочных занятий вольной борьбой.....	25
Выводы	30
Практические рекомендации	31
Литература	32
Приложение	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающих гармоничное развитие подрастающего поколения. Борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой (Г.Е. Ларионов, 2006; З.Б. Болтаев, 2010).

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности (А.В. Винокуров, 2008; А.В. Захаров, В.В. Федоров, 2013).

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов, возможно, это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта и в спортивной борьбе, в

частности (Г.Е. Ларионов, 2006; А.А. Батукаев, 2008; Ш.Т. Абдулсаламов, 2009).

В процессе соревновательной подготовки юные борцы овладевают теоретическими знаниями в области соревновательной деятельности. Они получают исчерпывающую информацию о нравственных, этических нормах поведения, изучают правила соревнований, знакомятся с гигиеническими требованиями, систематически наблюдают за выступлениями высококвалифицированных борцов на соревнованиях (В.В. Находкин, 2016).

Знания, умения и навыки ведения единоборства при должной организации воспитательной работы способствуют формированию у юных борцов положительных черт характера соревнующегося спортсмена (В.А. Панков, И.Н. Гунько, 2008).

Практическая значимость исследования заключается в том, что информация, полученная в ходе исследования, позволит внести дополнения в совершенствование учебно-тренировочного процесса юных борцов и привлечет школьников к активным занятиям физической культурой и спортом.

Объект исследования – процесс учебно-тренировочных занятий вольной борьбой с детьми 11-12 лет.

Предмет исследования – уровень развития физических качеств и функционального состояния юных борцов 11-12 лет.

Цель исследования – выявить влияние занятий вольной борьбой на физическое развитие юных борцов 11-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что целенаправленные занятия вольной борьбой могут существенно повысить уровень функциональных возможностей и физической подготовленности юных борцов 11-12 лет, что положительно отразится на их физическом развитии.