

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

Факультет заочного обучения

Кафедра естественно-научных дисциплин и информатики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Алпацкая Е.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У БОРЦОВ  
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Лебедев Г.Н.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Строева И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Заместитель директора  
Смоленского ОГАУ  
«Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2017

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1 Содержание тренировочного процесса борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки .....	5
1.2. Формирование технических умений у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами .....	10
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ...	20
2.1. Задачи исследования .....	20
2.2. Методы исследования .....	20
2.3 Организация исследования .....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1 Средства технической подготовки борцов вольного стиля, используемые в педагогическом эксперименте.....	25
3.2 Динамика общей физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки, в течение годичного тренировочного цикла .....	28
3.3 Специальная физическая подготовленность борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки .....	32
3.4 Техническая подготовленность борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки .....	35
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы. Основными задачами этапа начальной подготовки является привлечение детей к систематическим занятиям спортом, воспитание у начинающих спортсменов физических, моральных и волевых качеств.

Важнейшим слагаемым спортивного мастерства борца является уровень его технической подготовленности, которая определяет эффективность соревновательных действий. Технической подготовке борцов вольного стиля посвящено много исследований. Специалисты рекомендуют формировать индивидуальный стиль борьбы с учетом правил соревнований и условий повышения их зрелищности (В.Л.Дементьев, 2012), учитывать морфологические особенности спортсменов (А.А.Коломейчук, 2011), целенаправленно развивать ловкость как основное качество, обеспечивающее формирование технических умений (С.Н.Никитин, 1990), использовать для технической подготовки национальные виды единоборств (Н.В.Никифоров, 2016). Расширение технического арсенала борцов ставит перед ряд проблем по организации и технической подготовки спортсменов и поиску новых эффективных средств тренировки.

Техническую подготовку необходимо осуществлять на всех этапах спортивной подготовки, однако для начинающих спортсменов это особенно важно, так как нужно сформировать правильное выполнение приемов, заинтересовать детей к занятиям вольной борьбой. В качестве основного принципа тренировки начинающих борцов предлагается игровой метод, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с

разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства (Л.Д.Айсуев, 2013; О.Ю.Хохлов, 2016). В то же время сравнительный анализ влияния различных средств тренировки на различные стороны подготовленности начинающих спортсменов остается актуальным методическим вопросом вольной борьбы.

**Объект исследования.** Процесс технических умений у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования.** Влияние комплексов специализированных подвижных игр и на физическую и техническую подготовленность начинающих борцов вольного стиля.

**Цель исследования.** Внедрить в тренировочный процесс начинающих борцов вольного стиля комплекс специализированных подвижных игр и экспериментально проверить их эффективность.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что включение в тренировочный процесс борцов вольного стиля комплексов игровых упражнений и специализированных подвижных игр будет способствовать интенсивному повышению физической и технической подготовленности юных спортсменов.