

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
НА ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»

НА ТЕМУ: КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-
РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ВІКОМ 14-16 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент групи 6541м
Матюшевський М. О.

Керівник роботи: канд. пед. наук, доцент
Адаменко О. О.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Греко-римська боротьба є одним із видів одноборств, що характеризується значною складністю у плані рухової активності. Міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) активно працює над популяризацією боротьби в усьому світі та невпинно впроваджує зміни для того, щоб змагання ставали більш динамічними й видовищними для глядачів.

У сучасному спорті питання підвищення спортивних результатів тісно пов'язане із вдосконаленням засобів і методів тренувального процесу. Особливу увагу в підготовці борців з греко-римської боротьби провідними науковцями та практиками приділено оптимальному співвідношенню методів та засобів фізичної підготовки. Серед пріоритетних завдань розвитку фізичної підготовки борців в греко-римській боротьбі виділяються розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

У цьому контексті основною проблемою тренувального процесу є підбір ефективних засобів і методів для забезпечення ефективної силової і швидкісно-силової підготовки борців.

Метою даного дослідження є науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

У рамках дослідження поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою дослідження особливостей силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років.
2. Розробити комплексну методику силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.
3. Експериментально перевірити ефективність комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років

Предмет дослідження – комплексна методика силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні методи:

- Аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Комплекс тестів на визначення силових якостей борців з греко-римської боротьби;
- Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає в тому, що було розроблено методику силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби що включає комплекс спеціалізованих вправ що включав: вправи із зовнішнім опором; вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера; комплексні вправи; ігри для розвитку сили борців та вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів. Даний комплекс спрямований на розвиток провідних силових якостей борців: максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що використання комплексної методики розвитку силових якостей борців з греко-римської боротьби сприяє оптимізації змісту навчально-тренувальних занять силової спрямованості. Це, у свою чергу, дозволяє значно покращити силову підготовку борців, спрямовану на успішне вирішення техніко-тактичних завдань під час змагальної діяльності.

У ПЕРШОМУ РОЗДІЛІ

Було здійснено науково-теоретичне обґрунтування особливостей силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Розкрито особливості розвитку і удосконалення силових якостей. Провідним підходом розвитку силових якостей є сполученість впливу. Цей підхід передбачає одночасний розвиток силових якостей разом із удосконаленням технічної майстерності та функціональної підготовленості спортсменів.

Узагальнено основні види сили: максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість.

Охарактеризовано вікові особливості розвитку силових якостей спортсменів віком 14-16 років.

Сформульовано завдання, розкрито методи і засоби силових підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ВІКОМ 14-16 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Педагогічний експеримент був спрямований на вдосконалення силових якостей борців з греко-римської боротьби, а саме: підвищення вибухової сили у окремих фазах атакуючих дій; вдосконалення сили та швидкості при виконанні атакуючих дій загалом та вправи на розвиток силової витривалості. Для цього було розроблено комплексну методику силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки, що включала:

- вправи із зовнішнім опором;
- вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера;
- комплексні вправи;
- ігри для розвитку сили борців;
- вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ

В експерименті взяли участь юні борці, які мають II спортивний розряд із греко-римської боротьби. Тренувальні заняття проводилися по дві академічні години тричі на тиждень. На основі отриманих результатів попереднього тестування було сформовано і укомплектовано дві групи контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$), однорідні з фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Рівень фізичної підготовленості учасників до початку експерименту не виявив статистично значущих відмінностей, що підтверджує однорідність складу обох груп.

Учасники експериментальної групи тренувалися за розробленою комплексною методикою силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки і виконували спеціально розроблені вправи. Учасники контрольної групи таких вправ не виконували і тренувалися за програмою для СДЮСШОР з греко-римської боротьби.

Таблиця 1.

Результати тестування силових якостей спортсменів контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів.	КГ	22±2	25 ±1,5	≤ 0,05
		ЕГ	23± 1.5	29±2	≤ 0,05
2	Підтягування на перекладині, разів	КГ	8±1,5	10±1,2	≤ 0,05
		ЕГ	9±1,4	12±1,2	≤ 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	224± 6,5	230±5,5	≤ 0,05
		ЕГ	226±3,5	240±2,5	≤ 0,05
4	Кидки манекена протягом 20 секунд, разів	КГ	5±0,5	7± 1,2	≤ 0,05
		ЕГ	6±1,5	9 ±1,4	≤ 0,05
5	Кидок набивного м'яча вперед, м	КГ	7,2±0,6	7,6±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,3±0,4	8.0±0,4	≤ 0,05
6	Кидок набивного м'яча назад, м	КГ	7,8±0,5	8,3±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,7± 0,6	8,8±0,4	≤ 0,05

Для унаочнення результатів приросту силових якостей у контрольній та експериментальній групі наведемо результати в гістограмі 3.1.

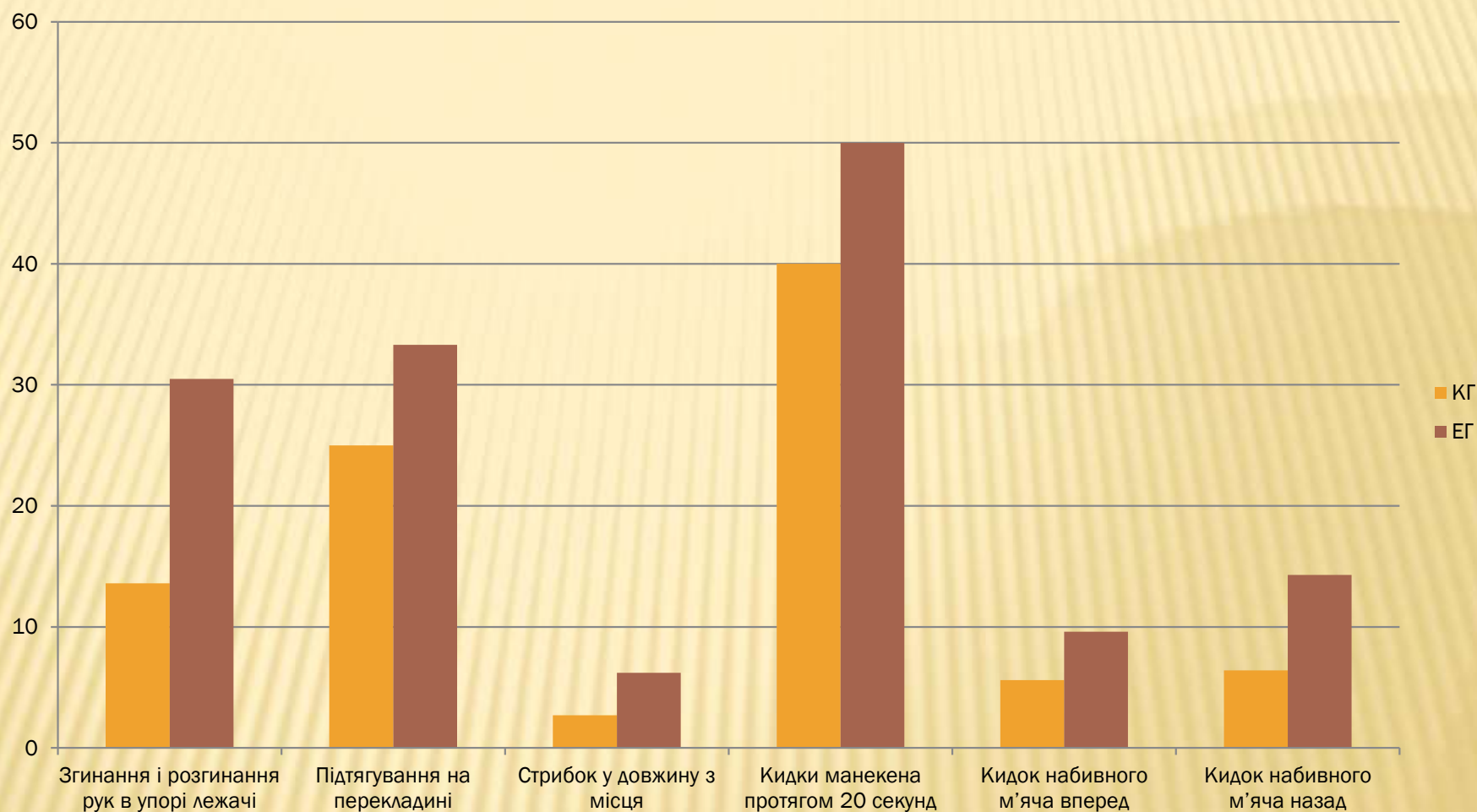


Рис 1. Приріст силових якостей у контрольній та експериментальній групі в кінці експерименту.

ВИСНОВКИ

В даному дослідженні було здійснено науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою дослідження особливостей силових підготовки борців з греко-римської боротьби віком 14-16 років.

Розкрито особливості розвитку і удосконалення силових якостей.. Узагальнено основні види сили: максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість. Розкрито силову та швидкісно-силову підготовку спортсменів, що спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Охарактеризовано вікові особливості розвитку силових якостей спортсменів віком 14-16 років. Сформульовано завдання, розкрито методи і засоби силових підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розроблено комплексну методику силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки, що включала комплекси спеціально розроблених вправ на розвиток силових якостей борців з греко-римської боротьби які нами було розділено на великі групи: вправи із зовнішнім опором; вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера; комплексні вправи; ігри для розвитку сили борців; вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

3. Експериментально перевірено ефективність комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Результати експерименту підтверджують ефективність використання запропонованої нами комплексної методики силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективами подальших досліджень є пошук нових засобів і методів удосконалення силових підготовки борців з греко-римської боротьби на етапах багаторічного удосконалення.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ