

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Галів Юрій Миронович

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих., доцент Римик Р.В.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було розглянуто завдання і цілі відбору у спортивній боротьбі їх класифікація, рівні і методики; визначено рівень розвитку антропометричних показників та фізичної підготовленості дітей які займаються спортивною боротьбою.

Метою дослідження було визначення комплексної оцінки рухових здібностей до занять спортивною боротьбою розробка програми покращення методики відбору дітей у спортивні секції.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; тестування фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження: досліджено особливості фізичного стану дітей 10-12 років та теоретичні основи відбору юних спортсменів які займаються спортивною боротьбою; проаналізовано і оцінено результати функціональної та фізичної підготовленості юних борців 10-12 років а також виявлено здібних і обдарованих; розроблено методичні та практичні рекомендації щодо впровадження програми покращення методики відбору дітей у спортивні секції спортивної боротьби.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ БОРЦІВ	8
1.1 Цілі та завдання спортивного відбору для занять спортивною боротьбою	8
1.2 Класифікація форм спортивного відбору та орієнтації	12
1.3 Рівні та методики спортивного відбору	16
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження	26
2.2 Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3 КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЛЯ ВІДБОРУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ	29
3.1 Підбір тестів для спортивного відбору у боротьбі	29
3.2 Оцінка рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки борців.....	33
3.3 Взаємозв'язок за допомогою кореляційного аналізу показників технічної майстерності та антропометрії.....	37
Висновки до розділу 3.....	40
ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	43
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність. Не викликає сумніву у доцільність та необхідність започаткування спеціалізованих занять спортом ще у дитячому віці. Але вагомою вимогою є дотримання певних науково-методичних положень, що виключають ранню спортивну спеціалізацію, форсування досягнення юними спортсменами високих спортивних результатів шкодячи своєму здоров'ю, коли в тренуванні застосовуються навантаження, що є неадекватними морфологічному та психофізичному розвитку.

У фахових дослідження виявлено, що новачки обирають такий вид спортивної діяльності, де не має залежності від існуючих у них фізичних здібностей та якостей [36].

Соціологічні дослідження кваліфікованих борців з'ясували, що усвідомлення своїх здібностей спонукало займатися цим видом спорту лише 2,3% спортсменів. Бо більшість із них прийшли в секції за порадою шкільного вчителя фізичної культури та батьків (28,3%) [14].

Незважаючи на те, що проблема оцінки і підвищення підготовленості борців розглядалися дослідниками протягом багатьох років (Малинський, 2002; В.А. Гланков, 2002; Н.К. Казимирко, В.П. Ляпін, 2004; В. Ягелло, 2007), залишаються недостатньо висвітленими питання комплексної оцінки рухових здібностей для відбору борців (Ю.П. Замятін, Б.Ф. Романов, Б.І. Тараканов, 1981; В.Л. Волков, 2000), не розроблені належною мірою критерії й нормативні оцінні шкали функціональної підготовленості борців різних вагових категорій (О.П. Юшков, 1994), відсутні практичні рекомендації з формування оптимальної структури відбору борців різних вагових категорій, неповно висвітлені питання індивідуалізації підготовки (В.Л. Волхов, 2000; І.І. Малинський, 2002).

Складність проблематики спортивного відбору полягає у її багатогранності, вона має педагогічний, економічний, етичний, метрологічний аспекти тощо. Тренери розглядають тільки метрологічні аспекти проблеми відбору, тобто те що потрібно враховувати під час відбору спортсменів і ця

діяльність відноситься до передбачення, від точності якого залежить його ефективність.

Чимало ускладнюють процедуру прогнозування спортивних досягнень підлітків їх часті зміни мотивацій, що відбуваються під впливом різноманітних факторів. У зв'язку з цим вирішальна роль у проблемі відбору має бути відведена педагогічним спостереженням та дослідженням.

Актуальним є збереження більшої частини юних борців на початковому етапі і до переходу у спорт вищих досягнень, тому що за великої «плинності» та «відсіву» контингенту втрачається сутність багаторічної підготовки спортивних резервів. Це залежить від якості відбору спортсменів, виховання інтересу до спортивної діяльності, умов у яких проводиться робота з юними борцями, професіоналізму тренерів.

На всіх стадіях спортивного відбору головну роль відіграватимуть контрольні випробування для виявлення рівня розвитку рухових здібностей та основних фізичних якостей [12].

Багато фахівців вважають, що особливе значення у визначенні потенційних можливостей юних борців мають темпи їхнього спортивного вдосконалення в одному з видів боротьби. Спортивна практика і навіть спеціальні експериментальні дослідження підтверджують це становище. Було встановлено, що найбільш здатними виявляються ті діти та підлітки, які швидко прогресували протягом перших півтора року занять.

Досягнення у спорті багато в чому залежать від відповідності індивідуальних можливостей та особливостей людини специфічним вимогам конкретного виду спорту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою

факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № 2 від 7 жовтня 2021 р.).

Мета дослідження - на основі визначення комплексної оцінки рухових здібностей до занять спортивною боротьбою розробка програми покращення методики відбору дітей у спортивні секції.

Завдання дослідження:

1. Дослідити завдання і цілі відбору у спортивній боротьбі їх класифікація, рівні і методики.
2. Визначення рівня розвитку антропометричних показників та фізичної підготовленості дітей які займаються спортивною боротьбою.
3. Розробити практичні рекомендації до впровадження програми покращення методики відбору дітей у спортивні секції спортивної боротьби.

Об'єкт дослідження – відбір дітей 10-12 років у секції спортивної боротьби.

Предмет дослідження – тренувальний процес юних борців.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; тестування фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- досліджено особливості фізичного стану дітей 10-12 років та теоретичні основи відбору юних спортсменів які займаються спортивною боротьбою;
- проаналізовано і оцінено результати функціональної та фізичної підготовленості юних борців 10-12 років а також виявлено здібних і обдарованих;
- розроблено методичні та практичні рекомендації щодо впровадження програми покращення методики відбору дітей у спортивні секції спортивної боротьби.

Практичне значення роботи. Результати досліджень можуть бути використані:

- під час планування тренувальних навантажень юних борців на етапі початкової спортивної спеціалізації та у процесі їх відбору у спортивні секції;
- для коригування тренувальних програм на етапах річного циклу підготовки.

Структура роботи. Дипломна робота викладена на 55 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів, практичних та методичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел. Список використаної літератури вміщує 45 джерела 2 з яких латиницею. Робота ілюстрована 2 таблицями.