

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

## **СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Олексюк Іван Тарасович

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

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

## АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено вікові аспекти розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки юних борців; визначено структуру тренування юних борців на етапі початкової підготовки; оцінено морфо-функціональний рівень, рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у хлопців 9-10 років.

Мета дослідження: покращання тренувального процесу юних борців на етапі початкової підготовки з урахуванням методичних аспектів спортивної орієнтації.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; антропометрія; педагогічні спостереження; функціональні виміри; контрольні-педагогічні випробування; методи математичної статистики.

Наукова новизна: виявили вікові аспекти розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки юних борців; визначили структуру тренування юних борців на етапі початкової підготовки; оцінили морфо-функціональний рівень, рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у хлопців 9-10 років; розробили практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних борців.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗДІБНОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ 7-12 РОКІВ</b> .....	8
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей віком від 7 до 12 років які займаються у групах початкової підготовки.....	8
1.2 Ознаки морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості юних борців 7-12 років.....	13
1.3 Вікові аспекти розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки юних борців.....	18
Висновки до розділу 1.....	26
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	28
2.1 Методи дослідження .....	28
2.2 Організація дослідження.....	33
<b>РОЗДІЛ 3 ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЮНИХ БОРЦІВ 9-12 РОКІВ</b> .....	35
3.1 Побудова структури тренування юних борців на етапі початкової підготовки.....	35
3.2 Морфофункціональна характеристика та рівень розвитку рухово- координаційних здібностей у хлопців 9-10 років.....	45
Висновки до розділу 3.....	51
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	54
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	58

## ВСТУП

Актуальність. Розвиток дитячого, юнацького та масового спорту в Україні є державною справою. Науково-практичні розробки, завдання оздоровлення населення, а також підвищення спортивного майстерності в дитячому та юнацькому віці залишається до сих пір провідним (В.Г.Бауер, 2002).

Питання подальшого підвищення рівня спортивних досягнень ведеться не тільки з пошуку нових методів тренування та відбору, але на сам перед із широкого залучення дітей до занять спортом з метою подальшої спортивної орієнтації.

Заняття у спортивних секціях та спортивних школах з боротьби починаються у 10-12 років. Але до цього віку багато дітей вже почали займатися іншими видами спорту. У дітей, які не залучені до спортивної діяльності, є упущеним сприятливим періодом розвитку фізичних якостей та здібностей у молодшому шкільному віці, коли якраз необхідно використовувати з максимальною ефективністю зміцнюючи здоров'я, формуючи стійкий інтерес до спорту та створення бази для майбутніх спортивних досягнень (Н.Г.Озолін, 2002).

Сьогодні найважливішою проблемою спортивної боротьби є розробка та обґрунтування ефективної багаторічної підготовки та виховання перспективного спортивного резерву. У різноманітні чинників, що визначають можливість досягнення вищих спортивних результатів у спортивній боротьбі головна та фундаментальна роль належить змісту навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної спеціалізації.

Практика єдиноборств показує, що недостатня ефективність роботи навчально-спортивних підрозділів з дітьми молодшого шкільного віку яка знижує результативність тренувальної діяльності на наступних етапах становлення спортивної майстерності, спричинює високий відсів юних спортсменів із спортивних шкіл. Тому підготовка юних борців актуалізує пошук нових наукових підходів та оперативного впровадження у спортивну практику інноваційних методик навчання та спортивного тренування на початкових

етапах тренувального циклу.

У науково-методичній літературі докладно представлені методи тренування спортсменів, проте більшу увагу приділяється методичним аспектам тренування висококваліфікованих борців, їх технічної та змагальної підготовки (С.Ковальов, 2002). А тому процес побудови тренування юних спортсменів у багаторічному аспекті досліджено недостатньо. Зокрема, вимагає глибшого дослідження етап початкової підготовки юних спортсменів-борців.

**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 жовтня 2021 р.).

**Мета дослідження:** покращання тренувального процесу юних борців на етапі початкової підготовки з урахуванням методичних аспектів спортивної орієнтації.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити вікові аспекти розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки юних борців.
2. Визначити структуру тренування юних борців на етапі початкової підготовки.
3. Оцінити морфо-функціональний рівень, рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у хлопців 9-10 років.
4. Розробити практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних борців.

**Об'єкт дослідження:** зміст та спрямованість початкової підготовки юних

борців 10-12 років з подальшою орієнтацією у види боротьби.

**Предмет дослідження:** перспективність юних борців на етапі початкової підготовки при відборі до навчально-тренувальні групи спортивних шкіл.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; антропометрія; педагогічні спостереження; функціональні виміри; контрольні-педагогічні випробування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

- виявили вікові аспекти розвитку фізичних здібностей на етапі початкової підготовки юних борців;
- визначили структуру тренування юних борців на етапі початкової підготовки;
- оцінили морфо-функціональний рівень, рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у хлопців 9-10 років;
- розробили практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних борців.

**Практичне значення роботи.** Результати дослідження розширюють знання в галузі спортивної та фізичної підготовленості дітей 10-12 років, сприяючи вирішенню питань набору та ранньої орієнтації юних спортсменів у різні види єдиноборств.

Практична значущість дослідження полягає у безпосередньому впровадженні у практику розробленої методики початкової підготовки хлопчиків 10-12 років до занять греко-римською боротьбою.

Результати досліджень можуть бути використані при складанні навчальних планів у ДЮСШ, для розробки засобів та методів педагогічного контролю за фізичною підготовленістю, функціональним станом та технічною підготовкою юних спортсменів.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної

літератури, що містить 67 джерел, з них 7 – латиницею. Роботу викладено на 64 аркушах друкованого тексту, містить 4 таблиці.