

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

# **СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Яцків Оксана Романівна

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

Рецензент:

## АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було розглянуто основні фізичні якості, методи та засоби тренувань борців необхідні борцям вільного стилю та психологічної підготовки шляхом аналізу літературних джерел.

Мета дослідження полягає у раціональному пошуку оптимального поєднання тренувальних та змагальних засобів з різних видів одноборств під час підготовки борців вільного стилю.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; соціологічні дослідження; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: виявили основні фізичні якості, методи та засоби тренувань борців необхідні борцям вільного стилю та психологічної підготовки шляхом аналізу літературних джерел; визначили залежність реалізації техніко-тактичних дій від рівня спеціальної підготовленості борців та провели спостереження з метою виявлення важливості психологічної підготовки у борців вільного стилю; визначили рівень загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю; розробили методичні рекомендації щодо покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки для борців вільного стилю.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ</b> .....	8
1.1 Методи та засоби тренування борців вільного стилю .....	8
1.2 Тактико-технічна підготовка борців вільного стилю.....	13
1.3 Розвиток витривалості у вільній боротьбі.....	17
1.4 Психологічна підготовка борців вільного стилю.....	21
1.5 Методи дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменів.....	24
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	30
2.1 Методи дослідження .....	30
2.2 Організація дослідження .....	31
<b>РОЗДІЛ 3 КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ</b> .....	33
3.1 Соціологічне дослідження найбільш ефективних методів та засобів тренувань борців вільного стилю .....	33
3.2 Використання важливих методів психологічної підготовки борців вільного стилю.....	37
3.3 Визначення рівня загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю.....	43
Висновки до розділу 3.....	44
<b>ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	46
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	53

## ВСТУП

**Актуальність.** Боротьба як вид одноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності, яка обмежена правилами змагань. Швидкий розвиток світового рівня спортивної майстерності у спортивній боротьбі, її зростаюча динамічність вимагають пильної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні успіхи. До таких чинників безперечно відноситься фізична підготовленість борців, а серед основних складових фізичної підготовленості, поряд з такими руховими якостями та здібностями, як сила, швидкість, витривалість, спритність, велику роль відіграє настільки суттєва характеристика рухових можливостей спортсмена, як його гнучкість та рухливість суглобів [43 ].

Проблеми підвищення результатів у змаганні перебуває у тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів та методів тренувального процесу. У теорії та практиці спортивної боротьби не всі питання вивчені рівнозначно. Виходячи з вимог змагальної діяльності та тенденцій розвитку спортивної боротьби, у тренувальному процесі мають вноситись корективи у фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку майбутніх майстрів килима [53].

Раціональне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки дозволяє підвищити надійність виконання техніко-тактичних дій борців вільного стилю, якщо при підготовці враховано використання фізичних вправ, організованих у нестандартних умовах, а також індивідуальне планування обсягів та інтенсивності тренувальних засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніко-тактичних дій.

У сучасних соціально-економічних умовах визначальних суть сьогоденного життя істотно піднімається роль виховання підростаючого покоління. Заняття спортом відіграють помітну роль у фізичному та моральному становленні дітей та молоді.

Навчально-тренувальна, спортивна та виховна діяльність є основними

напрямами роботи установ додаткової освіти фізкультурно-спортивної спрямованості та вимагають від юних спортсменів прояви не лише фізичних, а й морально-вольових якостей, таких як сміливість, цілеспрямованість, самостійність, наполегливість, відповідальність. Таким вимогам, безсумнівно відповідає вільбна боротьба, як із видів спортивних єдиноборств.

Проблема формування та розвитку фізичних та морально-вольових якостей завжди приділялася пильну увагу (А.В. Алексєєв, 1995; В.Б. Бондаревський, 1976; В.А. Маргазін і співавт, 2007; А.Т. Soares, 1969; J.A. Thorpe, 1969; M. Worthy, 1970).

Науковці вважають, що спортивна діяльність у підлітковому віці ефективна як фізичного, і морально-вольового розвитку, відволікання їхню відмінність від негативних звичок.

Роботи останніх років дають уявлення про те, наскільки пильну увагу приділяється питаннями взаємозв'язку спеціальної та загальної фізичної підготовки юних борців з урахуванням специфіки спортивних єдиноборств.

**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 № від жовтня 2022 р.).

**Мета дослідження:** раціональний пошук оптимального поєднання тренувальних та змагальних засобів з різних видів єдиноборств під час підготовки борців вільного стилю.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити основні фізичні якості, методи та засоби тренувань борців необхідні борцям вільного стилю та психологічної підготовки шляхом аналізу

літературних джерел.

2. Визначити залежність реалізації техніко-тактичних дій від рівня спеціальної підготовленості борців та провести спостереження з метою виявлення важливості психологічної підготовки у борців вільного стилю.

3. Визначити рівень загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю.

4. Розробити методичні рекомендації щодо покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки для борців вільного стилю.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес спортсменів, які займаються вільною боротьбою.

**Предмет дослідження:** засоби та методи загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; соціологічні дослідження; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

- виявили основні фізичні якості, методи та засоби тренувань борців необхідні борцям вільного стилю та психологічної підготовки шляхом аналізу літературних джерел.
- визначили залежність реалізації техніко-тактичних дій від рівня спеціальної підготовленості борців та провели спостереження з метою виявлення важливості психологічної підготовки у борців вільного стилю.
- визначили рівень загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю.
- розробили методичні рекомендації щодо покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки для борців вільного стилю.

**Практична значимість:** створено передумови розробки програм тренувань з оптимальним для конкретного контингенту борців

співвідношенням засобів і методів спеціальної фізичної підготовки на етапі спортивного вдосконалення.

Полягає у розробці методичних рекомендацій для фахівців зі спортивної боротьби, які допоможуть правильно організувати та провести навчально-тренувальний процес з урахуванням їх психомоторних та фізіологічних факторів, що здійснюють позитивний вплив на становлення спортивної майстерності. Представлені у роботі рекомендації можна використовувати у системі професійної підготовки у процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, методичних рекомендацій та списку використаних джерел. Список використаної літератури вміщує 56 джерела, 3 з яких латиницею. Робота ілюстрована 3 рисунками та 1 таблицею.