

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики борьбы

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ-  
БОРЦАМИ

Выпускная квалификационная работа  
(квалификационная работа бакалавра)

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль)

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Выполнила: Лестева М.А.

Студентка 5 курса 509 группы

Научный руководитель:

доцент кафедры теории и методики борьбы

Денисенко А.Н.

# Актуальность

Главным образом проблематические вопросы связаны с построением тренировочного процесса, с его многообразием факторов, влияющих на успех, в женской вольной борьбе. Современные требования к его построению очень высоки. Возросли недельный и годовой объем нагрузок, интенсивность тренировок, имеет место форсированность подготовки. В этих условиях тренер должен считаться с индивидуальными особенностями спортсменов, составлять для них оптимальный план тренировок, выдерживать необходимое время для полноценного освоения тренировочных нагрузок и достижения результата не только на одном этапе, но и для многолетнего успеха в спортивной деятельности.

- Объект исследования: физическая и техническая подготовленность женщин-борцов.
- Предмет исследования: особенности планирования и контроля тренировочного процесса женщин-борцов.
- Цель исследования: изучить планирование и контроль в процессе тренировочных занятий с женщинами-борцами.

# Задачи исследования:

- 1. Провести теоретический анализ литературы о проблеме исследования.
- 2. Предложить методику по повышению уровня физической и технической подготовленности женщин-борцов.
- 3. Проверить эффективность предложенной методики.
- Гипотеза исследования: предполагается, что предложенная методика эффективно повлияет на повышение уровня физической и технической подготовленности женщин-борцов.

# Организация исследования

Научно-педагогическое исследование состоял из трех этапов.

- **На первом этапе** был проведен теоретический анализ научно-методической литературы. В ходе исследования были проанализированы источники по вопросам изучения планирования и контроля в процессе тренировочных занятий с женщинами-борцами, проанализированы анатомо-физиологические особенности женщин 20-25 лет. Были сформулированы цель и задачи исследования.
- **На втором этапе** были подобраны и проведены тесты для изучения уровня физической и технической подготовленности женщин-борцов 20-25 лет. В ходе второго этапа была разработана и применена методика по развитию физической и технической подготовленности женщин-борцов 20-25 лет.
- **На третьем этапе** было проведено повторное тестирование и сравнительный анализ полученных результатов, сформулированы выводы по проведенной работе.

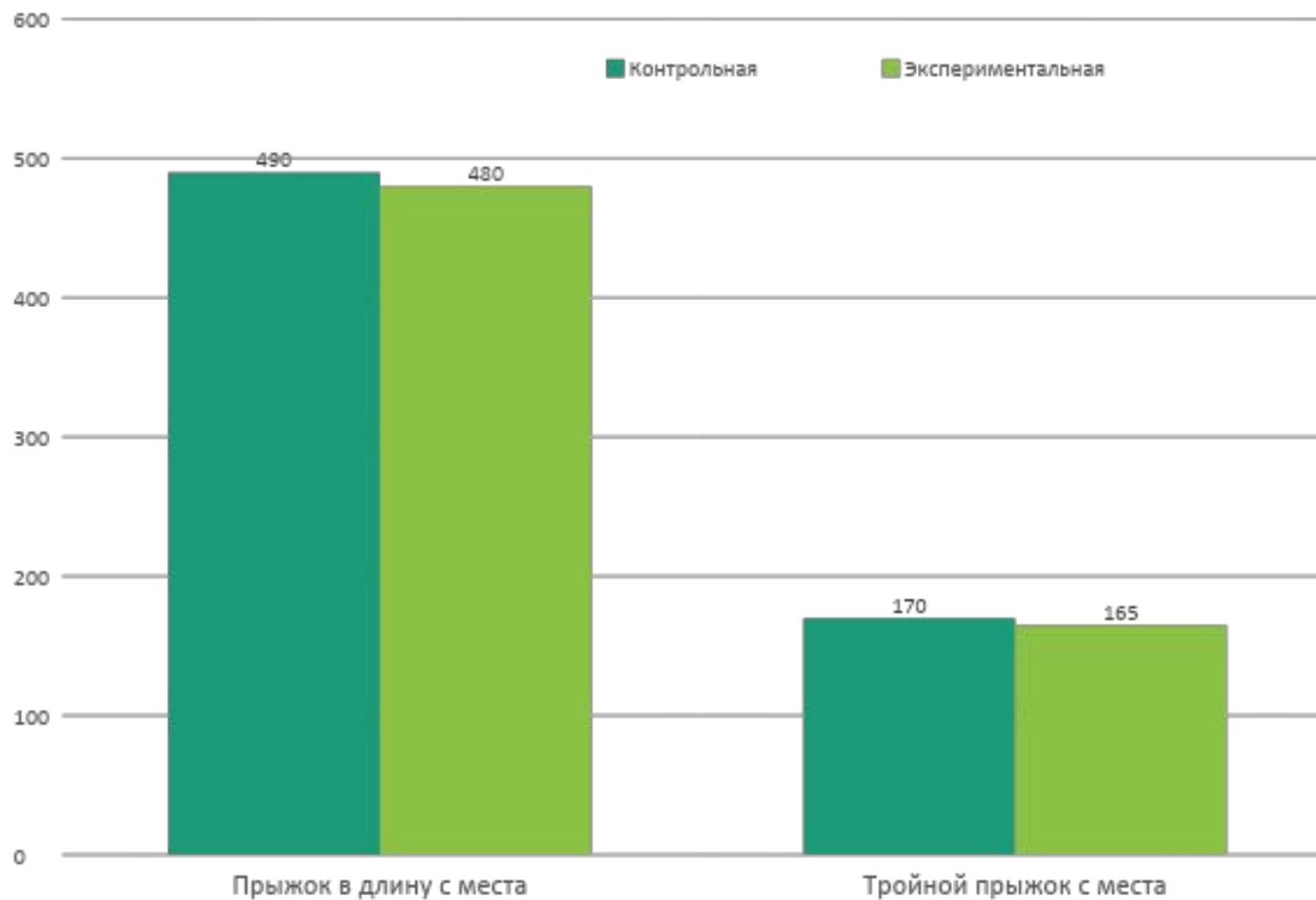
# Тестирование

- В ходе исследования для изучения уровня физической и технической подготовленности были применены соответствующие тесты:
  - -прыжок в длину с места (см);
  - -тройной прыжок с места (см);
  - -подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз);
  - -бег 30 м (с);
  - -челночный бег 3x10 м (с);
  - Тесты по технической подготовке:
    - - выполнение 10 бросков «Мельница» (с);
    - - выполнение 10 бросков через бедро (с);
    - - выполнение 10 бросков через плечо (с);
    - - 5 забеганий на «мосту»;

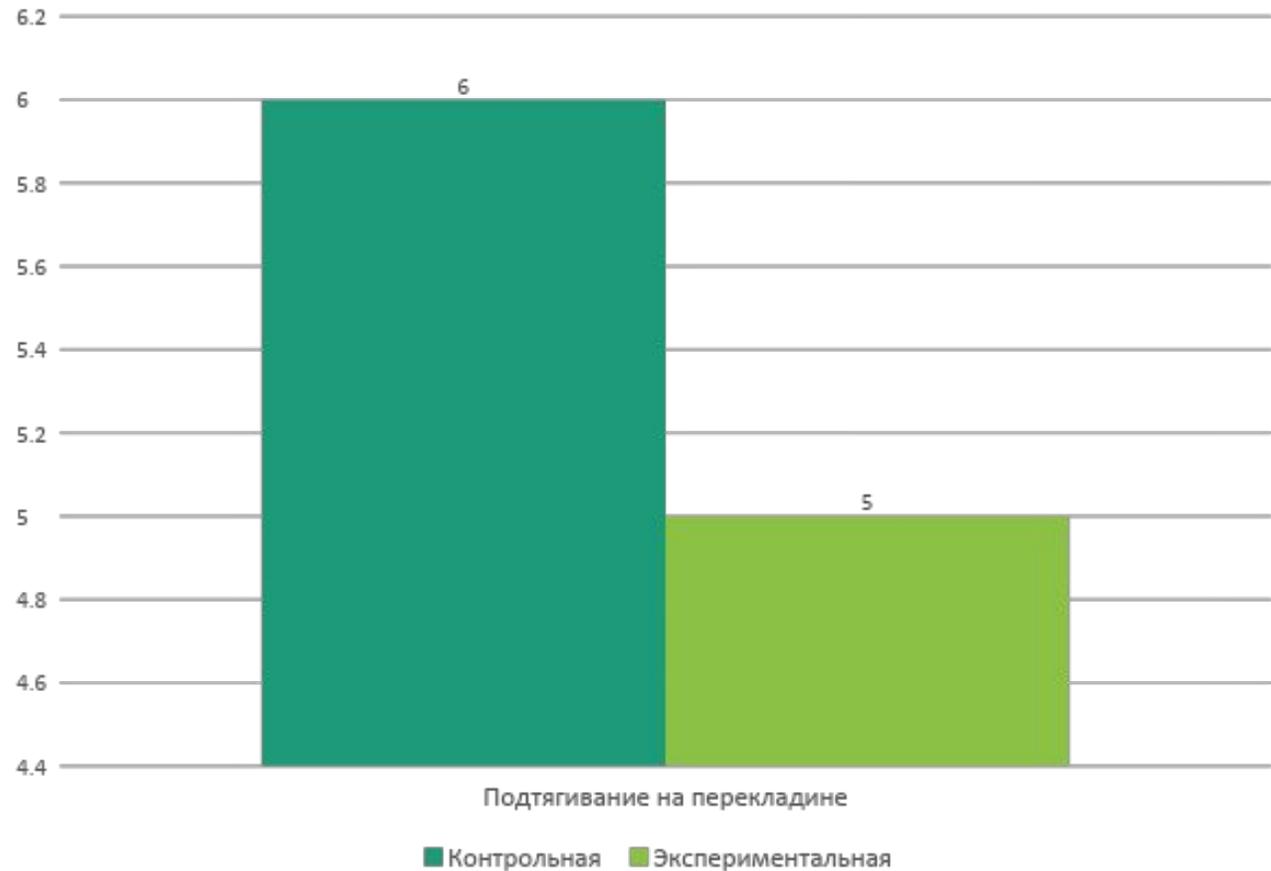
# Методика повышения физической и технической подготовки на занятиях с женщинами-борцами

- Упражнения, направленные на совершенствование физической и технической подготовки, могут быть классифицированы следующим образом:
- Упражнения, направленные на преодоление сопротивлений. Величина последних превышает среднюю нагрузку, что приводит к уменьшению скорости движений и росту проявления силы.
- Упражнения с преодолением сопротивления. Величина последнего составляет меньше, нежели средняя нагрузка, движения выполняются на большой скорости.
- Упражнения, направленные на преодоление сопротивления, которое по своей величине равно средней нагрузке. Движения выполняются на около максимальной скорости и выше.

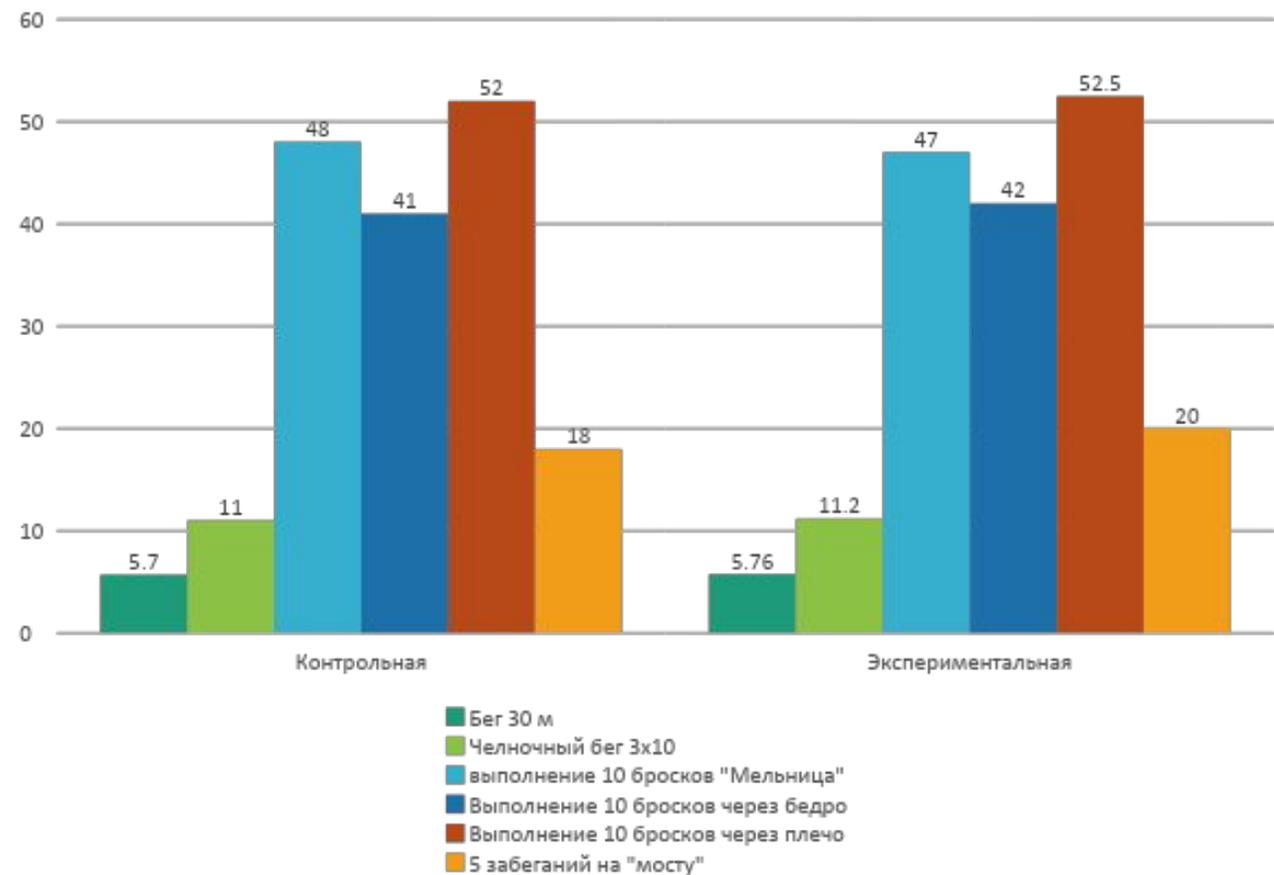
# Первичные результаты контрольной и экспериментальной группы по тестам в прыжках (см)



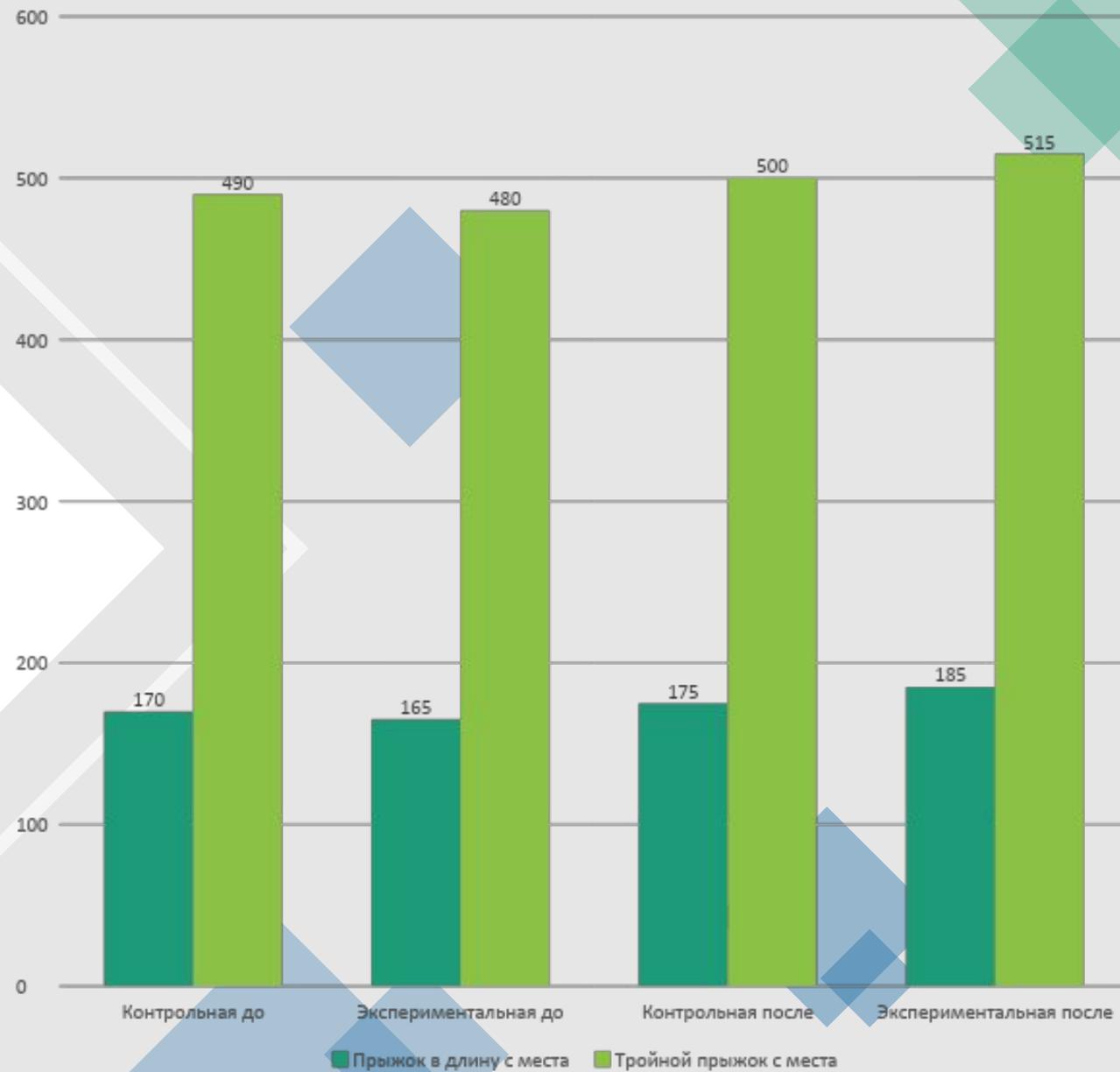
Первичные результаты  
контрольной и  
экспериментальной группы по  
тесту «Подтягивание на низкой  
перекладине» (кол-во раз)



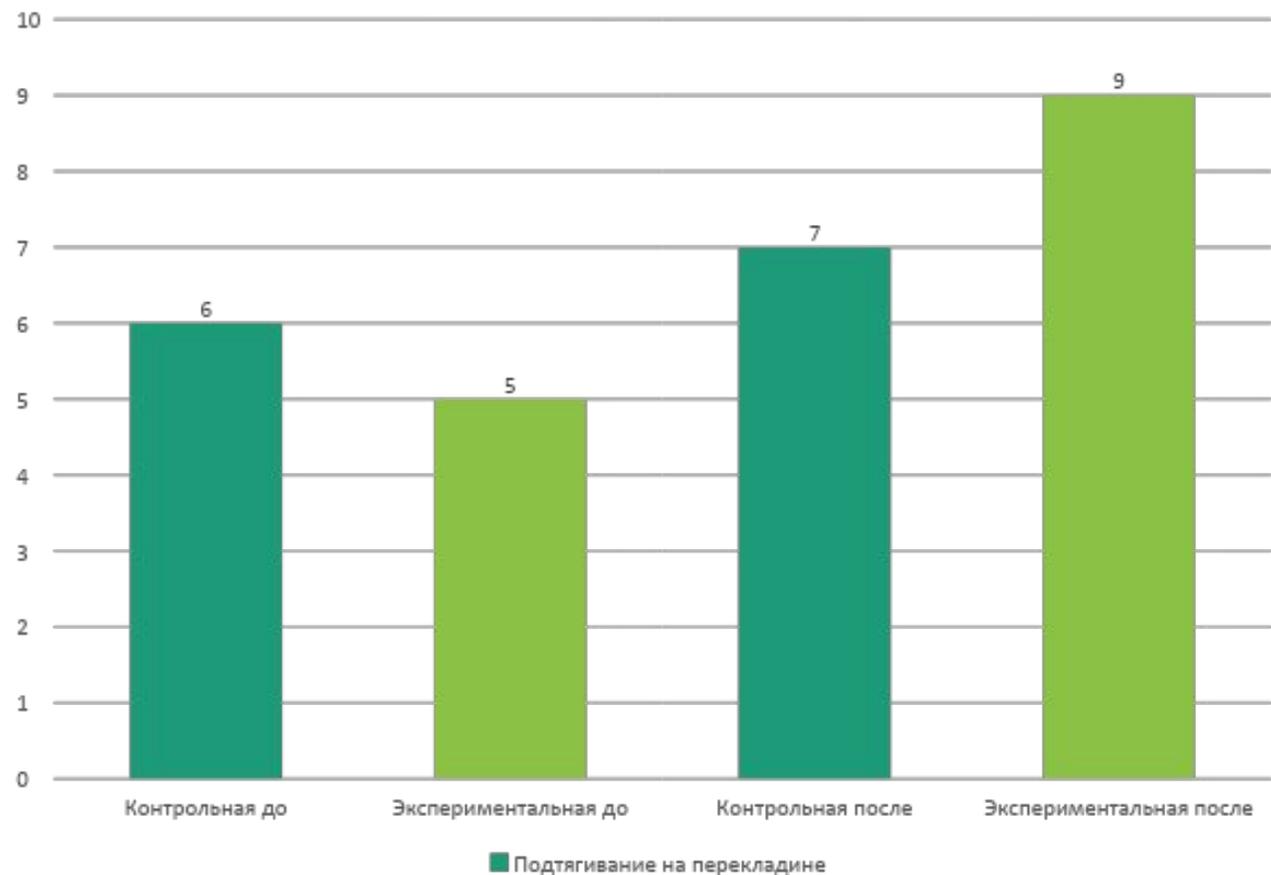
Первичные результаты  
контрольной и экспериментальной  
группы уровня физической и  
технической подготовленности  
женщин-борцов 20-25 лет (с)



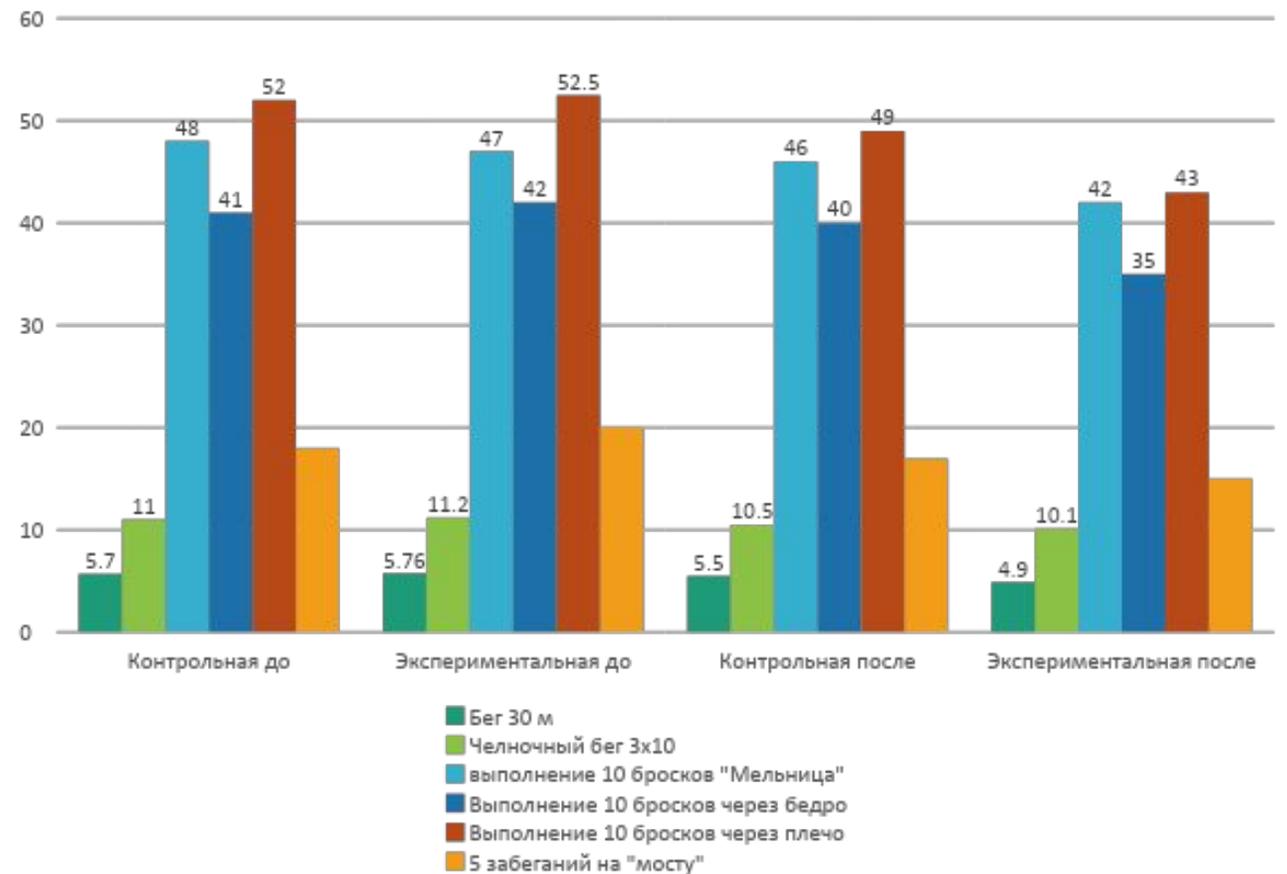
Сравнительные  
результаты контрольной  
и экспериментальной  
группы по тестам в  
прыжках (см)



Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «Подтягивание на низкой перекладине» (кол-во раз) после эксперимента



Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы уровня физической и технической подготовки женщин-борцов 20-25 лет (с) после эксперимента



## Заключение

- 1. Планирование тренировочного процесса женщин-борцов предусматривает наиболее рациональные цели и задачи тренировки, систему соревнований, динамику объема и методов тренировки, а также врачебный и педагогический контроль.
- 2. Составление плана относительно программы тренировок, направленной на то, чтобы усовершенствовать физическую и техническую подготовку, производится исходя из функционального состояния организма женщин-борцов.
- 3. Анализируя результаты по всем тестам можно сделать вывод о том, что по всем тестам результаты экспериментальной группы значительно лучше, чем результаты контрольной группы. Это говорит о том, что нами была грамотно и исходя из анатомо-физиологических и возрастных особенностей женщин-борцов 20-25 лет предложена и апробирована методика по развитию физической и технической подготовки.

Спасибо за  
внимание !

