

Министерство спорта Республики Крым

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Крымское среднее профессиональное училище (техникум) олимпийского резерва»**

Сейдалиев Ильяс Рустемович

**Индивидуализация спортивной подготовки борцов греко-
римского стиля начальной группы**

**Выпускная квалификационная работа
Доклад на защите ВКР**

Научный руководитель: Чупров А.А.

Актуальность исследования

На современном этапе развития спортивной борьбы и в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает постоянное совершенствование методики подготовки спортсменов с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Успех в спортивной деятельности борцов связан со своевременным использованием различных средств и методов тренировки, при этом важным является учет особенностей воспитания и укрепления специфических психических качеств спортсмена.

Воздействие педагогических факторов, направленных на индивидуализацию спортивной подготовки борцов имеет высокую степень актуальности.

Объект исследования -

индивидуализации спортивной
подготовки борцов греко-римского
стиля начальной группы.

Предмет исследования -

методика индивидуализации
спортивной подготовки борцов греко-
римского стиля начальной группы.

Цель работы -

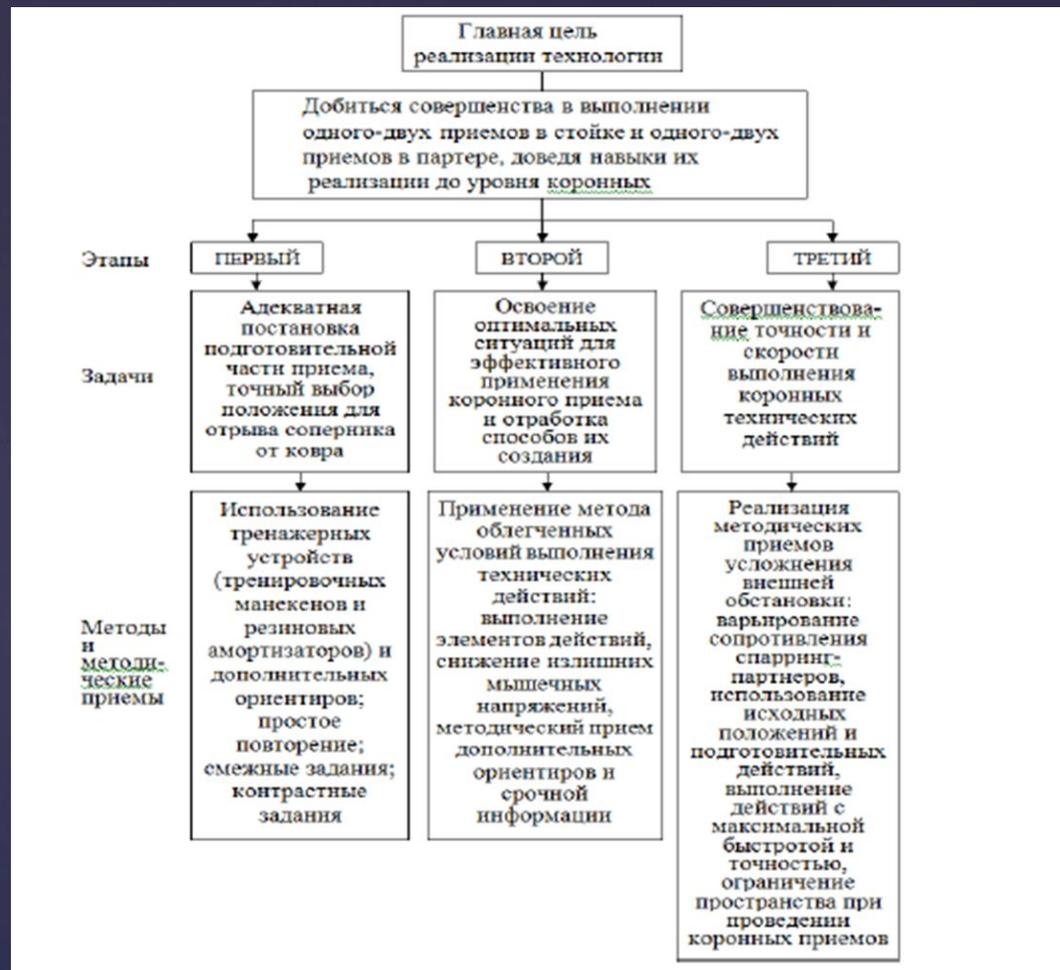
**разработка и экспериментальное
обоснование методики
индивидуализации подготовки
борцов греко-римского стиля
начальной группы.**

Задачи исследования

- изучение специфики греко-римской борьбы;**
- рассмотрение особенностей подготовки спортсменов;**
- анализ современных подходов к индивидуализации спортивной подготовки борцов греко-римского стиля;**
- определение задач и методов исследования;**
- описание организация исследования;**
- проведение анализа результатов исследования.**

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1 этап - (сентябрь-октябрь 2018 г.) - сбор общей информации по теме исследования, а также анализ и обобщение научной и методической литературы, уточнение дальнейшей программы и методик исследования.
- 2 этап - (октябрь 2018 г. – февраль 2019 г.) -первоначальное тестирование спортсменов, разработана и апробирована экспериментальная технология, установлены пути совершенствования технологии индивидуализации борцов начальной группы.
- 3 этап - (февраль-апрель 2019 г.) - контрольное тестирование, обобщены и структурированы полученные результаты, осуществлено их внедрение в практику, осуществлена логическая систематизация, статистическая обработка, графическое изображение, интерпретация полученной информации, проведены ее сопоставление и обобщение, подтверждена обоснованность выдвинутой гипотезы, определена высокая степень решения поставленных задач, сформулированы выводы и практические рекомендации, подготовлен текст дипломной работы.



Технология совершенствования технических действий борцов

- 1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения - варианты ходьбы, бега; построения и перестроения в шеренге и колонне; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре; варианты подтягиваний из виса; приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела; варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.); лазанье по канату; упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи).
- 2) Упражнения легкой атлетики: бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров; кроссовый бег 1000 — 5000 метров, прыжки в длину с места.
- 3) Упражнения акробатики: перекаты; кувырки; стойки на лопатках, голове.
- 4) Спортивные игры (по упрощенным правилам): футбол; ручной мяч.

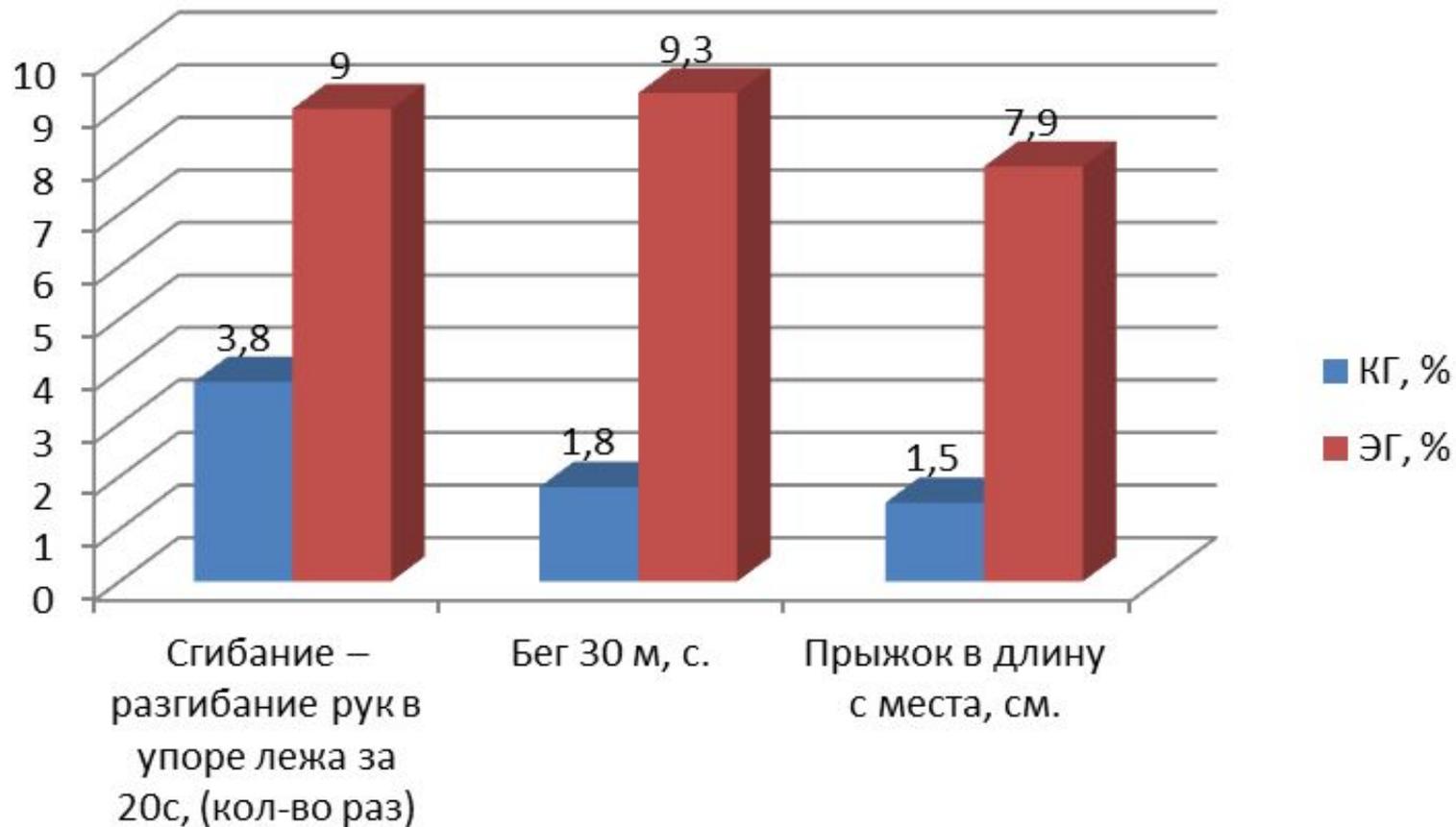
ОФП

- ▣ упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- ▣ страховка и самостраховка.
- ▣ различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- ▣ имитация приемов без партнера и на резине.
- ▣ упражнения для развития силы с применением тренажеров.

Специальная физическая подготовка

Показатели	Группы	
	контрольная	экспериментальная
Сгибание –разгибание рук в упоре лежа за 20с, (кол-во раз)	10,4± 1,8	10±2,3
Бег 30 м, с.	5,6±0,1	5,4±0,1
Прыжок в длину с места, см.	153,9± 17,6	154,7± 17,3

Результаты тестирования борцов до начала эксперимента, средние значения



Сравнение результатов тренировок контрольной и экспериментальной групп

- ▣ 1. В результате применения педагогической методики произошли положительные изменения в индивидуализации борцов греко-римского стиля экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы, что было подтверждено результатами эксперимента.
- ▣ 2. Принять к рассмотрению применение методики педагогического эксперимента в подготовке борцов греко-римского стиля.

▣

▣

**Благодарю
за внимание!**