

**Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области  
Ульяновский физкультурно-спортивный техникум олимпийского  
резерва**

Студент группы 42  
Ягибеков Заур Наврузович

**Комплексный подход при спортивном отборе юных борцов**  
Выпускная квалификационная работа  
по специальности 49.02.01 – «Физическая культура»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических  
наук, доцент  
О.Ф.Жуков

**Ульяновск, 2017**

**Актуальность** темы исследования обусловлена тем, что одной из важнейших задач, стоящих сегодня перед наукой, является отбор перспективных спортсменов. Актуальным это является и для единоборств.

**Объект исследования** - процесс спортивного отбора юных борцов.

**Предмет исследования** - критерии и показатели спортивного комплексного отбора юных борцов вольного стиля.

**Цель исследования** - совершенствование методики спортивного отбора борцов, для оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов на основе комплексного подхода.

**Задачи исследования:**

1. Определить степень разработанности проблемы спортивного отбора юных борцов по данным анализа научно-методической литературы.
2. Выявить особенности физического развития, физической и функциональной подготовленности борцов 10-14 лет и на этой основе создать соответствующие профили.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику комплексного отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы и определить организационно-методические особенности ее использования.

**Гипотезой** исследования послужило предположение о том, что эффективность спортивного отбора в учебно-тренировочные группы по вольной борьбе в ДЮСШ повысится, если разработать и реализовать методику комплексного отбора, основанную на построении профилей физического развития, физической подготовленности юных борцов, определять эффективность отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы по показателям уровня физического развития, общей и специальной физической подготовленности.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что основные научные положения и выводы работы позволяют оптимизировать процесс отбора юных борцов.

Разработанная методика комплексного отбора способствует совершенствованию процесса выявления более одаренных спортсменов, разработанные практические рекомендации позволяют тренерскому составу более рационально планировать отбор детей в учебно-тренировочные группы.

Исследование проводилось на базе ДОД ДЮСШ «Атлет» г. Ульяновска в период 2016-2017 г.г.

**Первый этап исследования** был посвящен изучению и анализу научно-методической литературы по теме исследования. На этом этапе формулировалось противоречие, определялись предмет, объект, цель, гипотеза исследования, его задачи, осуществлялся подбор адекватных предмету и цели исследования научных методов, было проведено предварительное исследование.

В рамках констатирующего педагогического эксперимента изучались физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность юных борцов. Для этого юные спортсмены спортивной были разделены на возрастные группы: 10, 11, 12, 13, 14 лет; по 25 человек в каждой.

С учетом результатов констатирующего эксперимента была разработана методика комплексного отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы.

**На втором этапе исследования** был проведен формирующий эксперимент, направленный на экспериментальную проверку эффективности методики комплексного отбора юных борцов в учебно- тренировочные группы, разработана модель повышения эффективности отбора.

В опытно-экспериментальной работе принимали участие борцы в возрасте 13-14 лет. Были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группы по 25 человек.

**Третий этап** включал количественный и качественный анализ полученных данных, обобщение и интерпретацию результатов исследования; оформление результатов исследования, формулирование выводов и разработку научно-практических рекомендаций, оформление дипломной работы.

## **Методы исследования**

**В исследовании применялись следующие методы:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование, педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка данных.

## Результаты исследования и их обсуждение

**Комплекс показателей, используемых для составления профилей физического развития, физической и функциональной подготовленности юных борцов**

№ п/п	Показатели	Профиль
1	Длина тела (см.)	Профиль физического развития
2	Масса тела (кг.)	
3	Окружность грудной клетки (см.)	
4	Жизненная емкость легких (л.)	
5	Динамометрия сильнейшей руки (кг.)	
6	Становая сила (кг.)	
7	Бег 30 м. (с.)	Профиль физической подготовленности
8	Прыжок в длину с места (см.)	
9	Челночный бег 3 x 10 м. (с.)	
10	Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	
11	Бег 1000 м. (мин.\с.)	



# Методика спортивного отбора юных борцов

**Цель:** повышение эффективности комплексного отбора юных борцов

## Задачи

Оптимизация тренировочного процесса и спортивного отбора

Обеспечение надежного прогноза потенциальных возможностей

Определение информативных критериев отбора

Обеспечение надежного прогноза потенциальных возможностей

**Принципы:** комплексность; единство пригодности, ориентации и отбора; единство интересов спорта и интересов личности; диагностика обучаемости; последовательность и избирательность; предварительная подготовка к отбору.

Комплекс показателей для составления профиля

Содержание

Комплекс показателей для оценки эффективности

Профиль физического развития

Профиль физической подготовленности

Уровень физического развития

Уровень физической подготовленности

## Организационно-методическое обеспечение

Выявление оптимального уровня физического развития

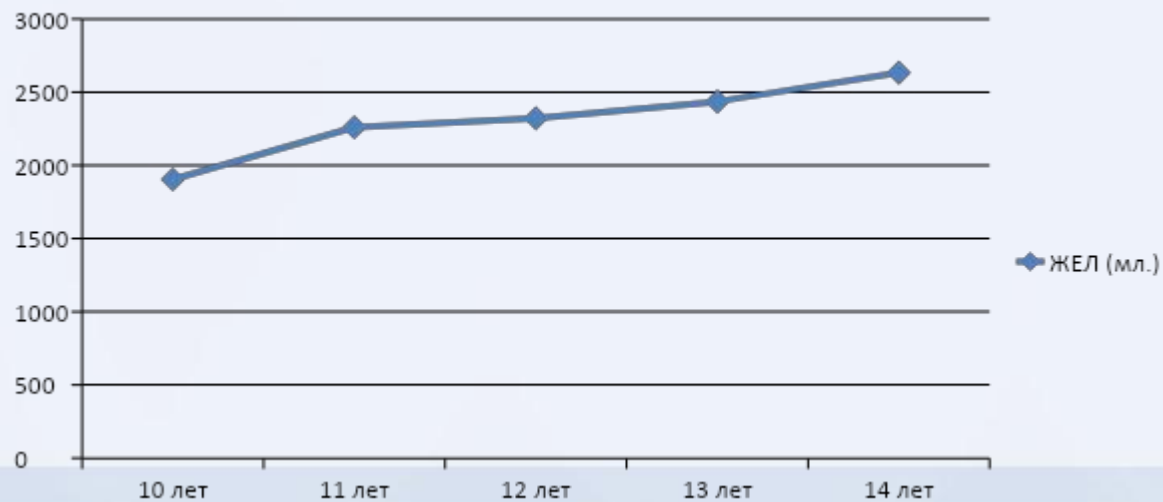
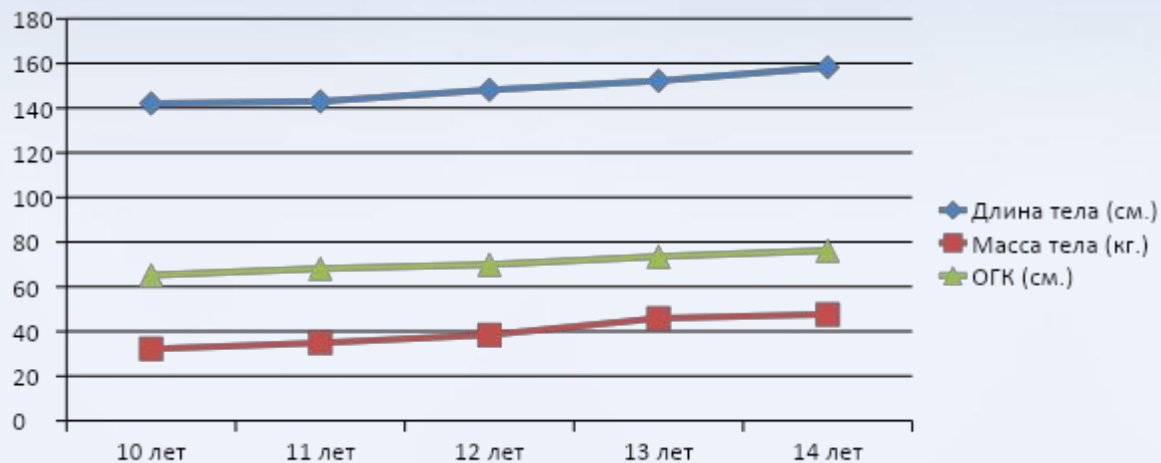
Обеспечение спортивного отбора с учетом Комплекса показателей

Единство общедидактических принципов, принципов спортивного отбора и спортивной подготовки

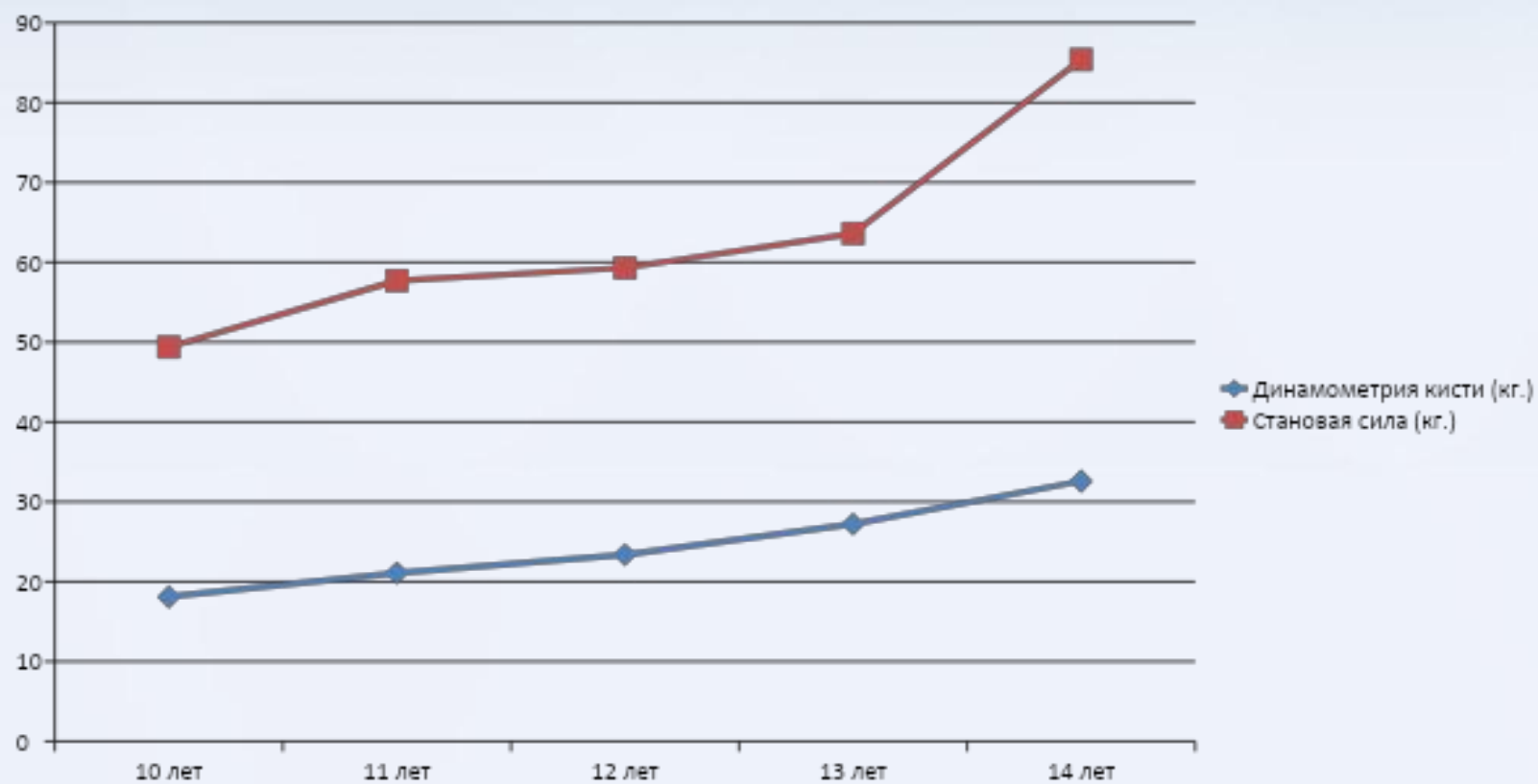
Уровень компетентности тренера

Техническая оснащенность спортивного зала

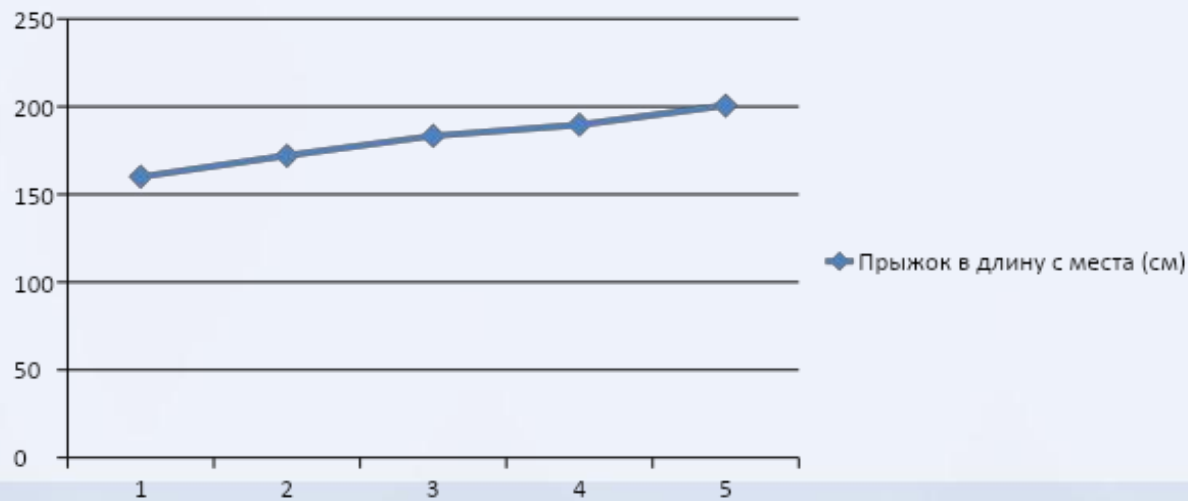
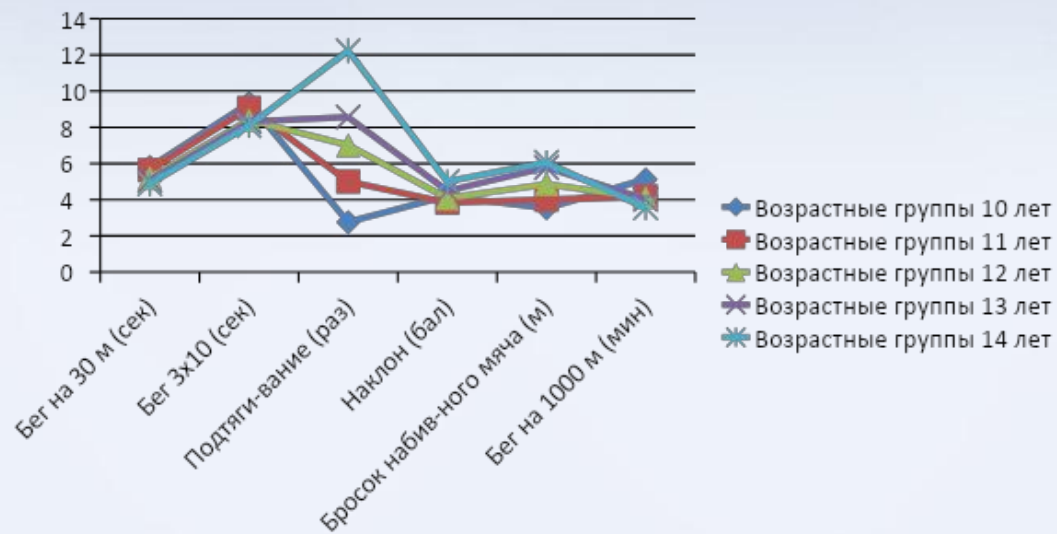
## Динамика показателей уровня физического развития борцов 10-14 лет



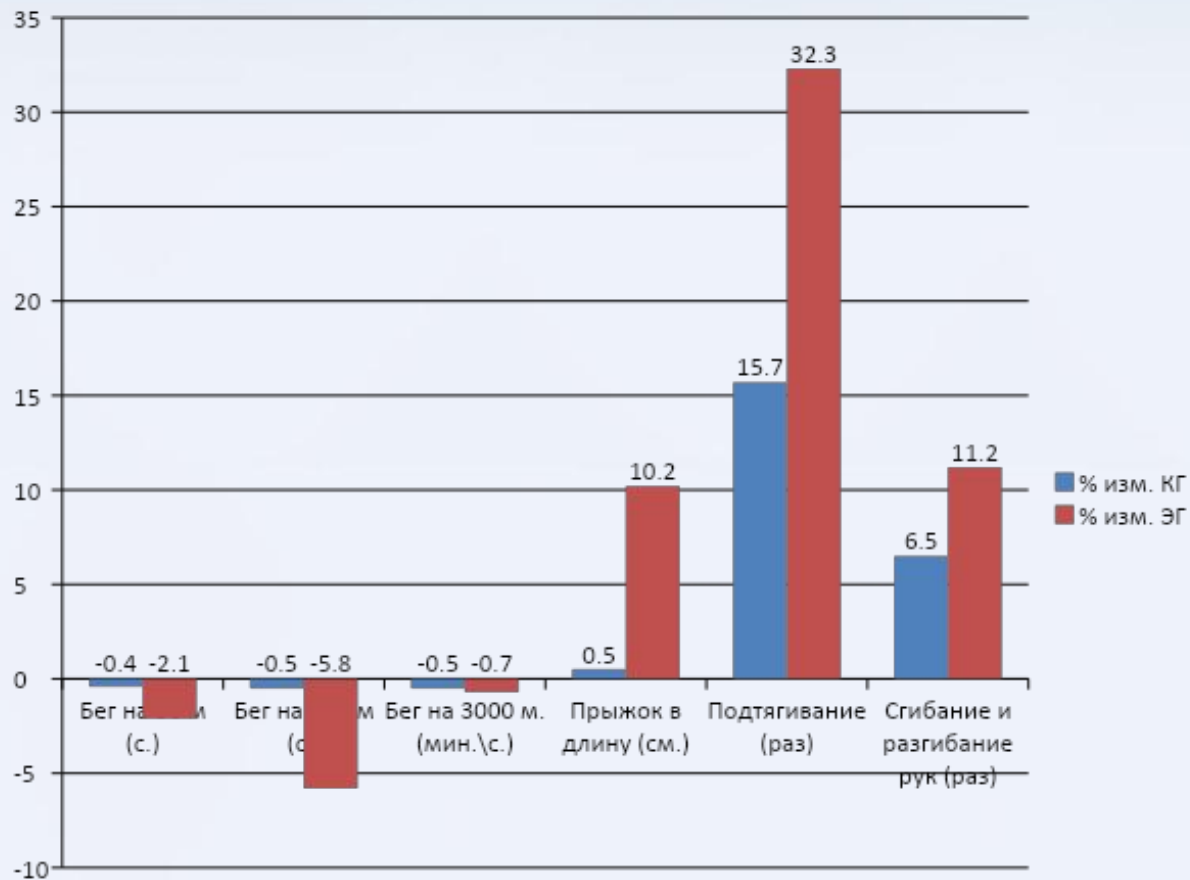




## Динамика показателей уровня физической подготовленности борцов 10-14 лет



## Показатели общей и специальной физической подготовленности юных борцов до и после педагогического эксперимента



## Результативность соревновательной деятельности борцов 13-14 лет

Количество побед борцов 13-14 лет на соревнованиях

№	Соревнования	Группа	Количество победителей	Показатель побед (%)
1.	Контрольные соревнования - спарринг (октябрь)	КГ	7	28
		ЭГ	12	48
2.	Открытое первенство ДЮСШ (декабрь)	КГ	8	33
		ЭГ	15	60
3.	Первенство г. Ульяновска (апрель)	КГ	12	48
		ЭГ	19	76

## Выводы

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме отбора и ориентации детей и подростков к систематическим занятиям спортом показал, что спортивный отбор - это многоплановая проблема: философская, социально-экономическая, этическая, педагогическая. С точки зрения практики выделяют следующие аспекты спортивного отбора: медико-биологические; социально-экономические, морально-этические; психолого-педагогические; организационные и метрологические.

2. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность юных борцов изменяется в зависимости от двигательной активности (от 10 до 14 лет).

Проведенная оценка физического развития, физической подготовленности юных борцов с помощью построения соответствующих профилей показала что:

Физическое развитие борцов 10-14 лет характеризуется силовой направленностью, изменяется в зависимости от возраста и стажа занятий.

По данным нашего исследования, у юных борцов наблюдаются достоверные изменения показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности с 11 до 14 лет, причем наибольший прирост отмечается в 13-14 лет.

3. В результате проведенных исследований научно обоснована, разработана и экспериментально проверена методика комплексного отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы, которая включает информативные показатели, позволяющие оценить спортивную пригодность юного борца.

Информативными критериями отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы являются: уровень физического развития и специальная физическая подготовленность.

4. Экспериментально установлено, что применение разработанной нами методики комплексного отбора юных борцов в учебно-тренировочные группы обеспечивает существенное повышение соревновательных результатов.