

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВДОСКОНАЛЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЮНИХ БОРЦІВ
ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: здобувач ступеня вищої
освіти «магістр» спеціальності 017
Середня освіта (Фізична культура і
спорт)

Опрелянський Богдан

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
професор

Василюк Василь

Рецензент:

Відмінник освіти України,
Заслужений працівник освіти України,
доктор філософії,
кандидат педагогічних наук

В. Дем'янюк

Рівне – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

Опрелянський Б. Вдосконалення адаптації юних борців до тренувань на початковому етапі підготовки. Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2023.

У дипломній роботі розкрито актуальні проблеми оптимізації тренувального процесу юних борців та їх теоретико-методичне обґрунтування. Досліджено проблему особливостей фізичного розвитку дітей, які займаються боротьбою. Висвітлено поняття організаційно-методичних основ розвитку і вдосконалення фізичних якостей борців та інтенсивності тренувального навантаження. Визначено особливості етапу початкової спеціалізації юних борців, фізичні якості та показники їх розвитку. Розкрито структуру та зміст тренувального процесу юних борців, чутливості розвитку функціональних якостей і правомірність ранніх навантажень у боротьбі. Здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків. Представлено обґрунтування структури багаторічного процесу підготовки борців греко-римського стилю на початковому етапі.

Ключові слова: греко-римська боротьба, тренувальний процес, адаптація, структура, методика тренування.

ABSTRACT

Oprelyanskyi B. Improving the adaptation of young wrestlers to training at the initial stage of training. Manuscript .

Thesis for obtaining the degree of higher education "master" in the specialty 017 physical culture and sports. Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2023. The thesis reveals the actual problems of optimizing the training process of young wrestlers and their theoretical and methodological justification. The problem of the peculiarities of the physical development of children engaged in wrestling has been studied. The concept of organizational and methodical foundations of development and improvement of physical qualities of wrestlers and intensity of training load is highlighted. Features of the stage of initial specialization of young wrestlers, physical qualities and indicators of their development are determined. The structure and content of the training process of young wrestlers, the sensitivities of the development of functional qualities and the legality of early loads in wrestling are revealed. A comparative analysis of physical fitness of teenagers, methods of optimizing training loads of young wrestlers in groups of specialized basic training was carried out. The substantiation of the structure of the multi-year process of training Greco-Roman wrestlers at the initial stage is presented.

Key words: Greco-Roman wrestling, training process, adaptation, structure, training method.

