

А  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Павлов А.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Силовая подготовленность подростков 14-15 лет, занимающихся  
рукопашным боем

Выпускная квалификационная работа  
по направлению «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Кочерыгин Д.А.

Научный руководитель

Ст.преподаватель

\_\_\_\_\_ Косман М.Д.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Заместитель начальника

Главного управления спорта –

начальник отдела развития спорта \_\_\_\_\_ Опарин И.А.

СМОЛЕНСК 2017

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 14-16 лет.....	5
1.2. Развитие силовых способностей у подростков 14-15 лет.....	7
1.3. Особенности планирования тренировочного процесса борцов рукопашного боя на этапе углубленной спортивной специализации .	12
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Задачи исследования: .....	18
2. 2. Методы исследования. ....	18
2.3. Организация исследования .....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	23
3.1 Средства развития силовых способностей спортсменов 15-16 лет, занимающихся рукопашным боем .....	23
3.2 Характеристика физического развития спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем .....	25
3.3 Влияние учебно-тренировочных занятий силовой направленности на общую физическую подготовленность спортсменов, занимающихся рукопашным боем .....	28
3.4 Влияние силовой подготовки на специальную физическую подготовленность спортсменов, занимающихся рукопашным боем ...	33
Выводы .....	36
Практические рекомендации .....	38
Список литературы .....	39
Приложение .....	44

## Введение

Рукопашный бой является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы. Современный уровень спортивных достижений в рукопашном бое требует целенаправленной организации многолетней подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, а также контроля уровня подготовленности, как инструмента управления тренировочным процессом.

На сегодняшний день актуальным остается вопрос об особенностях методики подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем, на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Научно-методические основы подготовки бойцов-рукопашников представлены в целом ряде исследований, проведенных за последнее десятилетие отечественными специалистами (В.И.Самойлов, 2010, А.Н.Кочергин, 2011, А.О.Акопян, 2013).

Анализ выше рассмотренной учебно-методической и научной литературы, программного обеспечения и исследований по рукопашному бою указывает на недостаточное количество рекомендаций по развитию физических способностей спортсменов на различных этапах их подготовки. Основная причина заключается в методике подготовки, которая не в полной мере учитывает характеристики возрастного развития подростков, что затрудняет реализацию в учебно-тренировочном процессе специально подобранных средств для их развития.

Силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств, причем начинать целенаправленное развитие силовых способностей нужно в возрасте 14-15 лет. В связи с этим исследование средств и методов силовой подготовки должно рассматриваться как одно из

важных направлений, разработка которого окажет благотворное влияние на повышение эффективности тренировочного процесса.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем.

**Предмет исследования** – влияние силовой подготовки спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем на уровень общей и специальной физической подготовленности.

**Цель исследования** - экспериментальное обоснование методики силовой подготовки спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем.

**Рабочая гипотеза.** При проведении исследования предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем, комплексов силовых упражнений будет способствовать повышению общей и физической подготовленности.

**Практическая значимость исследования.**

Разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие силовых способностей «рукопашников» 14-15 лет.

Разработаны методические рекомендации по развитию силовых способностей спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем.