

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

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой

_____ В. Н. Чернова

_____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель _____ Николаенков И. В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Чернова В. Н.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Бочаров В. М.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1 Характеристика тренировочного процесса в рукопашном бое	6
1.2 Необходимые характеристики спортсменов для занятий спортивными единоборствами	11
Глава 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	23
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	24
3.1 Динамика показателей, характеризующих физическое развитие юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем и сверстников, не занимающихся спортом.....	24
3.2 Динамика показателей, характеризующих физическую подготовленность юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем и сверстников, не занимающихся спортом.....	32
Выводы	37
Практические рекомендации.....	38
Литература.....	40
Приложение.....	47

Введение

Актуальность. Современный рукопашный бой как вид спорта представляет собой спортивное единоборство, определенное соответствующими правилами соревнований. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка [9,10,11,12,19].

Комбинирование этих технических действий увеличивает технико-тактический арсенал спортсменов, а тем, насколько эффективно спортсмены могут его использовать, во многом решается исход поединка [6, 7]. Практика спортивных единоборств показывает, что для достижения победы недостаточно отлично владеть техникой выполнения отдельного приема: ведь даже самый эффективный прием не приведет к успеху, если его проводить в неблагоприятный момент, то есть не создавая предпосылок для его успешного выполнения [17, 20].

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактические арсеналы свидетельствуют об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-«рукопашники», как правило, являются представителями или видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя [25].

Бойцы, имеющие предварительную подготовку по ударным единоборствам, не в состоянии противостоять борцам, входя с ними в полный контакт. Борцы зачастую неправильно используют полный контакт для проведения бросков и выигрывают только при борьбе лежа. Программы

как многолетней, так и годичной подготовки по рукопашному бою на сегодняшний день не в полной мере разработаны.

Специфика рукопашного боя характеризуется тем, что высоких спортивных результатов могут достичь спортсмены, применяющие различную манеру ведения поединка, используя преимущества в развитии физических качеств, технико-тактической подготовленности, морально-волевой подготовки [29,41, 52].

Особую актуальность приобретают проблемы преподавания рукопашного боя на занятиях по физической подготовке подростков в ДЮСШ. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным единоборствам, программа подготовки, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеют под собой научного обоснования.

Одни специалисты [26, 56] предлагают строить методику обучения технике рукопашного боя на основе разделения приемов по характеру их применения – на базовые и дополнительные приемы. Другие, наоборот, высказывает мнение о необходимости параллельного овладения различными видами технических действий – ударных и бросковых – и приемов самозащиты рукопашного боя. С.А. Иванов [28] подчеркивает необходимость последовательного и раздельного изучения вышеуказанных технических действий и приемов самозащиты. Наличие столь разноречивых методических взглядов, безусловно, свидетельствует о том, что данная проблема нуждается в соответствующей научной разработке. Нет данных о влиянии тренировочных занятий по рукопашному бою на соматические и психофизиологические показатели детей и подростков, которые необходимо учитывать не только для коррекции объема и напряженности тренировочной нагрузки, но и для того чтобы тренировочные занятия не вызвали снижения уровня физического развития и повышали физическую подготовленность занимающихся.

Практическая значимость.

Материал исследования может быть использован для проведения занятий со студентами факультетов физического воспитания в курсах лекций, методических и практических занятиях по теории и методике избранного вида спорта, спортивно-педагогического совершенствования. Данные, полученные в результате исследования подростков, занимающихся рукопашным боем, могут быть использованы в системе комплексного контроля юных спортсменов.

Объект исследования

Учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Предмет исследования

Антропометрические показатели и результаты контрольно-педагогических испытаний детей 10-12 лет, занимающихся рукопашным боем.

Цель исследования.

Изучить влияния тренировочных нагрузок на соматические характеристики и физическую подготовленность юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что систематические тренировочные занятия рукопашным боем оказывают позитивное влияние на физическое развитие и подготовленность детей 10-12 лет.