

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Зав. кафедрой Павлов А.И.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
САМБИСТОК 14 – 16 ЛЕТ**

выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Кузьмина З.В.

Научный руководитель  
Ст.преподаватель \_\_\_\_\_ Косман М.Д.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Заместитель директора  
Смоленского ОГАУ  
«Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Гендерные аспекты спортивной тренировки .....	6
1.2. Особенности построения тренировочного процесса в самбо .....	11
1.3 Методические аспекты подготовки в женских единоборствах ...	14
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	18
2. 1. Методы исследования. ....	18
2. 2. Организация исследования. ....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Морфофункциональная характеристика самбисток 14-16 лет.....	23
3.2. Физическая подготовленность девушек 14-16 лет, занимающихся борьбой самбо .....	27
ВЫВОДЫ .....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	36
ЛИТЕРАТУРА .....	37

## Введение

Высокий уровень современного спорта требует рационализации тренировочного процесса на основе индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых способствуют достижению высоких спортивных результатов. Возрастной период с 14 до 16 лет характеризуется бурным развитием физических качеств юношей и девушек, и является чрезвычайно благоприятным для занятия различными видами спорта (В.И.Козлов, 2017).

В последние годы наблюдается рост численности девушек, занимающихся традиционно мужскими видами спорта, в частности, самбо. Анализ научно - методической литературы показал, что самбо является популярным и эффективным средством физического воспитания юношей и девушек. Рациональные тренировочные нагрузки, применяемые при подготовке девушек-самбисток, оказывают положительное влияние на их морфофункциональное, физическое и психическое развитие. С помощью физических нагрузок активизируется деятельность всех органов и систем, повышается способность организма детей и подростков к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы. Спортивная тренировка в подростковом периоде вызывает более отчетливые и морфологические и функциональные сдвиги, чем в зрелом возрасте (С.А.Филин, 2013; Ю.С.Гончаров, 2015).

Исследования, посвященные женской спортивной борьбе в большей степени касаются аспектов построения учебно-тренировочного процесса. Однако, несмотря на определенный опыт, имеющийся в этом отношении, на сегодняшний день нет достаточно

полных данных о влиянии «мужских» видов спорта на женский организм. Остаются нерешенными вопросы, связанные с исследованием влияния самбо на морфофункциональное состояние девушек 14-16 лет и научное обоснование программы их многолетней подготовки.

В связи с этим, существует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных спортсменок и исследования влияния занятий самбо на организм девушек различного возраста и квалификации с целью оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс самбисток 14-16 лет.

**Предмет исследования** – динамика морфофункциональных параметров и результатов тестирования общей физической подготовленности самбисток с 14 до 16 лет.

**Цель исследования** – изучение динамики морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности девушек 14-16 лет, занимающихся самбо.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что знание динамики морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности самбисток 14-16 лет позволит индивидуализировать и оптимизировать тренировочный процесс.

**Задачи исследования.**

1. Провести анализ научно-методической литературы, посвященной влиянию занятий самбо на женский организм.
2. Изучить морфофункциональные особенности и уровень физической подготовленности девушек 14 - 16 лет, занимающихся самбо.
3. Исследовать динамику морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности юных самбисток с 14 - 16 лет.

**Практическая значимость.** Результаты могут быть использованы при организации тренировочного процесса с девушками, занимающимися спортивными единоборствами в ДЮСШ, секциях, общеобразовательных школах.