

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Бобкова Е.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 год

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНЫХ-САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_

Шамаев А.М.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

Бобкова Е.Н.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Зам. директора по  
спортивно-массовой  
работе СОГАУ «Дворец  
спора «Юбилейный»» \_\_\_\_\_

Колумб А.В.

Смоленск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков 13-14лет .....	6
1.2. Содержание и структура учебно-тренировочных занятий по самбо .....	21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования.....	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
3.1. Определение показателей физического развития юных самбистов 13-14 лет .....	35
3.2. . Динамика физической подготовленности юных самбистов 13-14 лет в процессе эксперимента .....	37
Выводы.....	45
Практические рекомендации.....	46
Литература.....	48
Приложение.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе роль вида спорта самбо актуальна в решении следующих задач физического воспитания: формирования осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта, физического совершенствования и укрепления здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности. Занятия самбо обеспечивают достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков [10].

С помощью борьбы самбо достигаются основные цели, такие как: формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [25]. Занятия данным видом спорта содействуют гармоничному развитию личности, которое объясняется, во-первых, его спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и уровня физической подготовленности; в-четвертых, эмоциональным зарядом.

Основное значение данного вида единоборства для детей 13-14 лет, заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей без активных спортивных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [26,27].

Рациональное использование досуга, в котором элементы борьбы самбо являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.), облегчает решение общеобразовательных задач (нравственных, трудовых, эстетических), как и любая другая физическая активность [13].

За последнее время на мировых и Европейских чемпионатах и первенствах значительно повысился уровень спортивных достижений российских спортсменов[35]. Однако достижение высоких результатов не возможно без соответствующего уровня их физической подготовленности, которая зависит от индивидуальных морфологических показателей. Особенности физического развития юных квалифицированных самбистов зависят также от генетических задатков того или иного спортсмена и его массы тела [38].

Анализируя специальную и научно-методическую литературу не обнаружено целостных научно-методических разработок по ведению занятий в этом виде спорта с детьми среднего школьного возраста. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приёмов и техники самбо, содержанию и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми [28,29,30], что невозможно перенести в учебно-тренировочную работу с детьми и подростками.

Цель исследования: определение динамики уровня физической подготовленности самбистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня физической подготовленности детей 13-14 лет занимающихся самбо.

Предмет исследования: физическая подготовленность юных самбистов 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанный и применяемый комплекс специальных физических упражнений на учебно-тренировочных занятиях по самбо с мальчиками 13-14 лет, будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

#### Задачи исследования

1. Определить показатели физического развития самбистов 13-14 лет.
2. Определить динамику физической подготовленности юных самбистов 13-14 лет.
3. Выявить темпы прироста физической подготовленности юных самбистов.

Практическая значимость заключается в том, что разработанный и применяемый комплекс специальных физических упражнений обеспечивает повышение уровня физической подготовленности детей 13-14 лет, занимающихся самбо. Предложенный комплекс упражнений целесообразно использовать в рабочих программах и документах регламентирующих работу на внешкольных тренировочных занятиях с самбистами 13-14 лет в ДЮСШ и СДЮШОР, а также в спортивных клубах культивирующих этот вид борьбы.