

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

Факультет заочного обучения

Выпускающая кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой

_____ Чернова В. Н.

_____ 2018 г.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ НА ОБЩУЮ И СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОЙЦОВ РУКОПАШНИКОВ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

(профиль «Спортивная тренировка»)

Студент исполнитель

Овсянников В. С.

Научный руководитель
доцент

Чернова В. Н.

Председатель ГЭК
зам.директора по спортивно-массовой
работе СОГАУДворца спорта «Юбилейный»

Колумб А. В.

Оценка за работу

Смоленск 2018

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Построение тренировочного процесса в рукопашном бое.....	6
1. 2. Методики обучения рукопашному бою	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
Методы исследования.....	19
Организация исследования.....	22
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1. Основные положения методики развития двигательных- координационных способностей квалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем	24
3. 2. Характеристика показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов рукопашников экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента	30
3.3 Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов рукопашников экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента	31
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	43
Литература.....	45
Приложение.....	52

ВВЕДЕНИЕ

В рукопашном бое исход поединка зависит от уровня психологической и специальной физической подготовленности бойца, его умения быстро и эффективно вести бой. Проблема поиска наиболее эффективных методов, средств, принципов специальной физической подготовки бойцов рукопашников в настоящее время является актуальной [4, 6, 10].

Программа специальной физической подготовки бойцов рукопашников предусматривает освоение в совершенстве технических приемов рукопашного боя: ударной техники руками, ногами, техники выполнения бросков с последующим продолжением в положении лёжа, освобождения от захватов и обхватов, выполнения болевых приемов [11, 12, 13, 37].

В учебно-тренировочном процессе квалифицированных бойцов рукопашников упор делается на совершенствование приемов, ударов и других технических действий рукопашного боя и их отработка в максимально приближенных к соревновательным условиям [25, 26, 38].

Анализ научно-методической литературы выявил ряд проблем и противоречий между необходимостью развития специальных физических качеств бойцов рукопашников и научно-практической не разработанностью этой проблемы. Вопросы развития общей и специальной физической подготовки разработаны недостаточно [25,29].

Не выявлено, какие качества составляют основу подготовки спортсменов, какое место они занимают на этапе разучивания, совершенствования и в соревновательный период. Какое из физических качеств является первостепенным, на что делать акцент, как развивать и в каком соотношении. На сегодняшний день исследования по этим вопросам в рукопашном бое, немногочисленны, противоречивы и нуждаются в разработке.

Обозначенные проблемы, противоречия и недостатки в теории и методике обучения в рукопашном бое на всех этапах тренировки, безусловно, определяют актуальность работы.

Практическая значимость.

Предлагаемая методика, направленная на развитие двигательно-координационных способностей квалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, может использоваться в учебно-тренировочном процессе бойцов рукопашников. Материал выпускной квалификационной работы может использоваться 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.

Объект исследования- учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Предмет исследования - педагогические условия реализации методики направленной на развитие двигательно-координационных способностей бойцов рукопашников; показатели общей и специальной физической подготовленности квалифицированных бойцов.

Цель исследования.

Теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность методики, направленной на развитие двигательно-координационных способностей и выявить влияние разработанной методики на уровень общей и специальной физической подготовленности квалифицированных бойцов рукопашников.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что разработка методики, направленной на развитие двигательно-координационных способностей бойцов рукопашников и внедрение ее в практику позволит комплексно воздействовать на изменение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Задачи исследования

1. Определить общую, специальную физическую подготовленность, квалифицированных бойцов рукопашников в начале педагогического эксперимента.
2. Разработать и экспериментально доказать эффективность методики развития двигательного-координационных способностей квалифицированных бойцов рукопашников, основываясь на динамике показателей, характеризующих общую, специальную физическую подготовленность спортсменов.