

А

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

Факультет заочного обучения

Кафедра естественнонаучных дисциплин и информатики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Алпацкая Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Смусь Э.Д.

Научный руководитель

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Строева И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Заместитель директора

Смоленского ОГАУ

«Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2017

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1 Планирование и организация общей физической подготовки в спортивных единоборствах.....	5
1.2 Теоретико-методические основы силовой подготовки .....	7
1.3 Особенности использования силовых тренажеров при подготовке спортсменов.....	14
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1 Задачи исследования: .....	17
2.2 Методы исследования: .....	17
2.3 Организация исследования .....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	22
3.1 Содержание модулей силовой подготовки самбистов 15-16 лет ..	22
3.2 Влияние силовой подготовки на уровень общей физической подготовленности самбистов 15-16 лет.....	25
3.3 Динамика специальной физической подготовленности самбистов 15-16 лет.....	29
ВЫВОДЫ.....	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки самбистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке.

Среди физических качеств особо выделяют силовые качества единоборцев. Научные исследования подтверждают тот факт, что высокий уровень развития силовых качеств спортсменов является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях (Л.С.Дворкин, 2012, А.В.Самсонова, 2012).

Разработке методического обеспечения силовой подготовки в спортивных единоборствах посвящены работы А.Г.Фирсова (2007), В.А.Абраменко (2013), Ф.Е.Захарова (2013). Опыт подготовки спортсменов свидетельствует о положительном эффекте использования тренажеров и упражнений с отягощениями для развития силовых качеств.

В то же время существуют противоречия между имеющимся данными об эффективности применения тренажеров в тренировке борцов и недостаточным обоснованием выбора упражнений. Есть разные мнения по поводу влияния силовых нагрузок на выполнение технических приемов борьбы. Поэтому исследование эффективности силовой подготовки самбистов с использованием тренажерных устройств, является актуальным.

**Цель исследования** – изучить эффективность использования тренажерных устройств для силовой подготовки самбистов 15-16 лет.

**Объект исследования** - процесс силовой подготовки самбистов 15-16 лет.

**Предмет исследования** – влияние упражнений силовой направленности на уровень общей и специальной физической подготовленности самбистов.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что развитию силовых способностей самбистов 15-16 лет будет способствовать применение в тренировочном процессе специального силового модуля с использованием тренажерных устройств.

**Практическая значимость.** Результаты могут быть использованы при организации тренировочного процесса самбистов 15-16 лет в ДЮСШ, секциях, общеобразовательных школах.