

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
РУКОПАШНЫМ БОЕМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Юрина Дмитрия Александровича

**Научный руководитель**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание – педагогическая система физического совершенствования человека. В процессе физического воспитания используются разработанные комплексы физических упражнений в соединении с естественными силами природы и гигиеническими факторами для формирования двигательных умений, специальных знаний, воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества.

Главным средством физического воспитания является физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на процессы роста и общего физического развития организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, гармонично развивают физиологические функции человека, воспитывают правильную осанку.

В числе важнейших качеств, определяющих саму возможность и результативность двигательной деятельности, издавна выделяют то, которое первоначально получило название «сила».

В последние десятилетия вместо термина «сила» в указанном смысле все чаще пользуются выражением «силовые способности».

А так как возраст 13-17 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и силовых именно в этот период работу по формированию силовых способностей нужно проводить более интенсивно.

**Актуальность темы** состоит в том, что имея большое прикладное значение рукопашный бой оказывает комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на развитие физических качеств. Одним из этих качеств является сила.

Данные обстоятельства определили **тему исследования**: «методика развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста занимающихся рукопашным боем».

**Объект исследования** – процесс воспитания силовых способностей у юношей старшего школьного возраста посредством занятий рукопашным боем.

**Предмет исследования** – система специально подобранных физических упражнений направленных на развитие силы.

**Цель исследования** – выявление влияния целенаправленной системы физических упражнений на воспитание силовых способностей.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс развития силы у юношей старшего школьного возраста, занимающихся рукопашным боем, может быть более продуктивным, если:

- оптимизация тренировочных нагрузок по их характеру, объему и интенсивности будет соответствовать особенностям процесса биологического созревания и связанного с ним уровня развития функциональных возможностей организма;

- В учебно-тренировочный процесс будут целенаправленно включаться развивающие физические упражнения различной направленности.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Определить уровень развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста занимающихся рукопашным боем.

2. Разработать систему физических упражнений, направленных на воспитание силовых способностей.

3. Выявить эффективность данной системы упражнений на процесс развития силовых способностей.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы исследования**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.

В 1 главе данной работы мы рассматривали систему рукопашного боя, понятие силовые способности, их виды и методические подходы к их воспитанию, а так же задачи и используемые в спортивной практике средства и методы воспитания данных способностей.

Во 2 главе речь идет о проводимом нами педагогическом эксперименте по воспитанию силовых способностей у юношей старшего школьного возраста в процессе занятий рукопашным боем, даем анализ результатов исследования и методические рекомендации.

## Основное содержание работы

Чтобы быстро исполнять работу, требующую значительного напряжения, боец - рукопашник должен обладать крепким плечевым поясом, сильными руками, ногами и мышцами спины.

Тренировка в силовых упражнениях проводится посредством введения кратковременных предельных, часто повторяемых физических напряжений; при этом следует использовать различные грузы, вес собственного тела и сопротивление партнера.

Во время выполнения занимающимися силовых упражнений нужно следить, чтобы не было длительной задержки дыхания и, чтобы моменты напряжения чередовались с моментами отдыха. Непосредственно после силовых упражнений надо проделывать упражнения, связанные с расслаблением мышц, потряхиванием и разминанием.

В боевой деятельности применение силы часто связано с длительным пребыванием в неподвижном положении (статическое напряжение) — стоя, согнувшись, сидя, лежа. Статические напряжения отдельных мышечных групп боец испытывает и при переноске тяжестей, в рукопашной схватке и т. п. Боевая деятельность рукопашника изобилует также резкими переходами от быстрых и сильных действий к неподвижным положениям. Поэтому специальные упражнения в статических напряжениях вводятся с целью развития у бойца терпения и выносливости, воспитания у него способности длительно выдерживать эти напряжения и умения быстро переключаться на другой вид мышечной деятельности [29].

Экономное мышечное усилие связано с исключением напряжения ненужных для данного движения мышц, т. е. с их расслаблением. Умение бойца расслаблять участвующие и участвовавшие в работе мышцы имеет большое значение во время и после статических напряжений, так как тем самым создаются благоприятные условия для быстрейшего восстановления сил.

Основные упражнения, которые служат для развития у рукопашника силы и выносливости к статическим напряжениям:

- движения, связанные с подниманием, передачей, переноской тяжестей;
- упражнения в бросании и ловле тяжелых предметов;
- нанесение сильных ударов рукой, ногой;
- упражнения по борьбе с сопротивлением партнера;
- упражнения в подтягивании собственного тела;
- в неподвижном пребывании в положении виса, сгруппировавшись, стоя, сидя, лежа;
- в перетягивании каната, шеста и т. п.
- в быстрых переключениях от статических напряжений к динамическим и наоборот.

Следует отметить, что после каждого выполненного упражнения, необходимо выполнять упражнения в виде потряхивания ног, рук, легкого разминания утомленных мышц ног – в положении сидя; при неподвижных положениях мышцы не напрягать.

Упражнения для развития силы можно проводить в любых условиях, на любой местности и в полевом городке. Упражнения выполнять одиночно, по парам и в группах.

Исследуя вопрос методики воспитания силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, занимающихся рукопашным боем, был проведен педагогический эксперимент на базе спортивной школы «Патриот» в секции рукопашного боя. В нем приняли участие 2 группы: контрольная и экспериментальная по 10 занимающихся в каждой группе.

Эксперимент продолжался с 10 сентября 2021 г. по 10 марта 2022 года.

Задачами педагогического эксперимента были:

1. Определить уровень развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста занимающихся рукопашным боем.
2. Разработать систему физических упражнений, направленных

на развитие и совершенствование силовых способностей.

3. Выявить эффективность данной системы упражнений на процесс развития силовых способностей у старшеклассников.

На тренировках по рукопашному бою в контрольной группе занятия проходили в соответствии с программой обучения, а в экспериментальной группе плюс к программе обучения мы использовали следующую систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование силовых способностей у юношей старшего школьного возраста:

1. Передача набивного мяча (весом 5 кг.), его переброска и бросание:

Занимающиеся стоят в 1 колонну:

- передача мяча между ног от направляющего к замыкающему
- передача мяча с левого бока. Обратно с правого бока.
- передача мяча от направляющего к замыкающему через голову.
- Занимающиеся стоят в круг лицом, расстояние между каждым 2 метра. Переброска мяча по часовой стрелке. Обратно против часовой стрелки.

- Занимающиеся делятся на 2 шеренги лицом друг к другу, расстояние между шеренгами 3 метра. Бросание мяча с максимальной силой напротив стоящему партнеру, тот в свою очередь ловит его необронив.

2. Упражнение в лазании:

- Лазание по канату с опорой ног о стену
- Лазание по канату на одних руках
- Лазание по наклонным и подвесным лестницам снизу вверх и сверху вниз.

3. Упражнения с максимальной силой ударов руками и ногами по груше, которую придерживает партнер. Длительность серии 2 минуты.

4. Упражнения с максимальной силой ударов руками и ногами по груше, которую придерживает партнер. При этом на руках и ногах имеются утяжелители по 0,5 килограмма.

5. Перетягивание каната.
6. Упражнения в висах. Включив соревновательный момент, выполнение виса по 4 человека на левой, на правой и на двух руках.
7. Сжатие эспандра:
  - Простое сжатие в медленном темпе.
  - Простое сжатие в быстром темпе.
  - Поочередное сжатие пальцами (как при игре на музыкальном инструменте).

Выполнение упражнения с вытянутой и легко-согнутой рукой.

8. Выполнение приседаний сидящим на плечах партнером весом  $2/3$  от своего веса.

9. Выполнение упражнений с резким переходом от неподвижного состояния к быстрым движениям и наоборот:

- После пребывания в неподвижном состоянии, по свистку выполнение максимальной пробежки на 30 метров.
- Во время бега, по свистку выполнения мгновенной остановки и фиксирование положения (остановка в такой позе 20 секунд).

10. Выполнение упражнений на сгибание и разгибание рук в стойке на руках у стены.

11. Прыжки на двух ногах в приседе

12. Приседание с прямыми ударами ногами на уровне своего живота, при этом на ногах имеются утяжелители по 0,5 килограмма.

13. Борьба с партнером своего веса с обязательным отрывом противника от земли.

14. Переноска на плече партнера своего веса на расстояние 10 метров.

15. Упражнения с эспандером. Упражнения с большим пружинным эспандером (или с резиновым бинтом) выполняются с целью приучить к динамическим напряжениям мышцы плечевого пояса и торса. Рекомендуются следующие упражнения:

- Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта) и растягивание эспандера в стороны за спиной. То же самое, но растягивание производится спереди.

- Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта) и растягивание по косой линии справа налево (или слева направо), со стороны спины. То же самое, но растягивание производится спереди.

- Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта). Правая рука прижата к правому боку, растягивание левой рукой вперед и в сторону. Затем к боку прижимают левую руку, а растягивание производят правой рукой.

- Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта). Правая рука прижата к правому боку. Левая рука производит растягивание эспандера (резины) вверх. Потом руки меняются.

- Захват одной ручки правой рукой, вторую ручку прижать ступней к земле. Растягивать эспандер (резину) вверх. Потом сменить правую руку и ногу на левые.

Эффективность наблюдаемых нами упражнений, направленных на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста занимающихся рукопашным боем мы оценивали с помощью контрольных тестов, данные которых приведены в таблицах 1-5.

### **Контрольные тесты для определения уровня развития силовых способностей**

1. Приседание с сидящим на плечах партнером весом  $\frac{3}{4}$  от своего веса. Выполняется из и.п. – стойка ноги врозь лицом стене на расстояние 0,5 м. Руки положить на стену, сохраняя устойчивое положение. Количество приседаний засчитывается как: присед и возвращение в и.п.

2. Измерение становой силы с помощью станового динамометра.

3. Измерение силы кисти с помощью ручного динамометра.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из и.п. – упор лежа, ноги вместе, ладони рук на ширине плеч. Количество

засчитывается как: спина прямая, смотреть прямо - вперед, грудь в процессе выполнения касается пола.

5. Подтягивание на перекладине. Выполняется из и.п. – вис, руки на ширине плеч. Количество засчитывается как: подбородок выходит за уровень перекладины, руки в процессе разгибания выпрямляются полностью, тело не раскачивается.

Анализ полученных данных конечных испытаний показал, что система физических упражнений, используемых нами в СОШ №1 п. Придорожный на занятиях в секции по рукопашному бою, положительно влияет на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста. В частности заметно улучшили свои показатели в подтягивании и отжимании.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию силовых способностей на занятиях с юношами приводит к тому, что они:

1. Значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
2. Постоянно пополняют свой двигательный опыт, который помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более трудными в силовом отношении двигательными навыками;
3. Приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
4. Испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как мы уже знаем, физическое развитие в рукопашном бою не является первостепенным залогом положительного исхода любого поединка. Основу рукопашника составляет психологическая подготовка, ну и конечно владение техническими приемами. Но все же не стоит сбрасывать со счетов физическую подготовку, ведь любой вид деятельности человека сопровождается проявлением многих качеств, в особенности качества силы.

Соревновательная и тренировочная деятельность рукопашника требует от него больших физических нагрузок. Связано это прежде всего от сопротивления противника, где необходимо прикладывать огромные усилия, чтобы устоять, бросить, поднять для эффективного броска противника. Поэтому на тренировочных занятиях по рукопашному бою силовым способностям придают огромное значение. Для воспитания силовых способностей в настоящее время применяются огромное количество специальных упражнений и каждый тренер подбирает свою систему упражнений, основанную прежде всего на возрастные особенности и физической подготовленности занимающихся.

Проводимое нами исследование показало, что представленная нами система физических упражнений по воспитанию силовых способностей оказало заметное воздействие на развитие силы у занимающихся. Целенаправленное включение в учебно-тренировочный процесс упражнений различной направленности, опирающиеся в первую очередь на функциональные возможности занимающихся дали положительный результат.

Подобранные контрольные тесты были выбраны не случайно, как может показаться на первый взгляд. На самом деле они исходят из специфики ведения рукопашного боя. Во время ведения поединка спортсменам необходимо проводить различные броски, для этого нужно иметь сильные руки для захвата противника. Становая сила и приседания с партнером необходимы для поднятия на высоту противника во время боя.

Такие броски с высоты очень эффективные, которые хорошо оцениваются как судьями, так и зрителями.

В ходе итоговых тестов по развитию силовых способностей результат оказался следующим:

1. Динамика результатов силы кисти

В контрольной группе увеличение силы составило 2%

В экспериментальной группе увеличение силы составило 4%

2. Динамика результатов сгибаний и разгибаний рук упоре лежа

В контрольной группе увеличение составило 5%

В экспериментальной группе увеличение составило 12%

3. Динамика результатов в подтягивании на перекладине

В контрольной группе увеличение составило 9%

В экспериментальной группе увеличение составило 21%

4. Динамика результатов приседаний с сидящим на плечах партнером

весом  $\frac{3}{4}$  от своего веса

В контрольной группе увеличение составило 9%

В экспериментальной группе увеличение составило 16%

5. Динамика результатов становой силы

В контрольной группе увеличение составило 4%

В экспериментальной группе увеличение составило 6%

Как видно из подведенных итоговых цифр, результат исследования оказался положительным, в частности было выявлено заметное увеличение силы уже после 3 месяцев занятий. Исходя из итогов проведенного эксперимента можно отметить, что примененный в исследовании комплекс упражнений направленный на развитие силовых способностей у занимающихся рукопашным боем целесообразно применять и на уроках физической культуры, используя их в качестве дополнительных упражнений.