

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У РУКОПАШНИКОВ
17-18 ЛЕТ
ДОКЛАД ПО ВКР**

Выполнил(а): студент(ка)
Абидуев Солбон Баирович
IV курса 643 группы

- **Актуальность: Сила** – с давних пор характеризуется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

То есть под этим понятием подразумевают любую способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т.п.)

- **Сила** — одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.
- В зависимости от условий, характера и величины проявления мышечной силы в спортивной практике принято различать несколько разновидностей силовых качеств.
- Чаще всего сила проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме («динамическая сила»). Иногда же усилия спортсмена движением не сопровождаются. В этом случае говорят о статическом (или изометрическом) режиме работы мышц («статическая сила»)

- **Цель работы:** разработать методику повышения силы у рукопашников 17-18 лет.
- **Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс рукопашников 17-18 лет.
- **Предмет исследования:** Методика развития силовых способностей у руко-ков 17 - 18 лет.
- **Задачи исследования:**
 - 1.Изучить состояние вопроса методики развития силы по данным научно методической литературы.
 - 2.Разработать методику развития силы у рукопашников 17-18 лет.
 - 3.Выявить эффективность усовершенствованной методики развития силы у рукопашников 17-18 лет.
- **Рабочая гипотеза:**
 - Мы предполагаем, что разработанная методика улучшит силу у рукопашников 17-18 лет.

○ **Организация исследования**

- Исследования проводились в течении 2015-2016 года на базе БРПК. В исследовании принимали участие две учебно-тренировочные группы 3 года обучения. В период с сентября по декабрь 2016 года все испытуемые занимались по общему плану.
- В декабре проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы. Состав каждой группы 5 человек. Всего 10 участников исследования.
- После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении упражнений на развитие гибкости, использовались методы: показа, рассказа и детальной обработки полной ориентировочной основы действий, на тренировочных занятиях с экспериментальной группой.

○ Педагогическое тестирование

- Для оценки физического развития детей были использованы следующие тесты:
- Подтягивание на перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Прыжок в длину с места
- Поднимание туловища в положении

- **Методы исследования.**

- Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научно методической литературы.

- Педагогическое тестирование.

- Педагогический эксперимент.

- Методы математической статистики.