

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ БОРЦОВ
САМБО»**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 4 курса 416 группы

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль
Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Кулик Екатерины Алексеевны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Самбо - отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях.

Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Из русской борьбы были взяты большинство самых лучших бросков, все удержания, страховки партнера, подготовки к броскам, а также основная форма одежды для борьбы. Из грузинской борьбы были взяты прекрасные зацепы и броски через бедро с захватом одежды на груди противника; из азербайджанской и бурят-монгольской – разнообразные захваты ног; татарская, туркменская и узбекская борьба дали оригинальные броски, так называемые «подсады»; таджикская борьба – «ударный захват» (захват, за которым тут же следует бросок); среднеазиатские и алтайские виды борьбы дали болевые приемы и т.д.

Многовековой опыт национальных видов единоборств анализировался и отбор всего самого лучшего и целесообразного велся на основе определенных задач:

- оздоровление организма занимающихся, развитие моральных, волевых и физических качеств;
- обеспечение максимальной прикладности;
- обеспечение безопасности занимающихся.

Как спортивное единоборство с двумя видами - спортивным и боевым - самбо существует с 1938 г. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта издал приказ № 633, в котором говорилось: «Борьба вольного стиля в СССР, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза ... представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техник и оборонному значению вид спорта. Принимая во внимание оборонное значение советской борьбы вольного стиля, включить в комплекс норм ГТО II ступени как одну из зачетных норм для мужчин спортивную борьбу, для женщин комплекс самозащиты на основе борьбы вольного стиля».

Актуальность. Борьба, как вид спортивного единоборства, – это не только зрелище и боевое искусство, но и эффективное средство физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Воспитание физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Установлено, что всестороннее развитие спортсмена, его морально-волевые качества, высокая работоспособность систем организма, умение хорошо координировать движения, гармоничное развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и др.), и есть основа спортивной специализации. В настоящей работе мы рассматриваем *проблему* развития одного из основных

физических качеств – быстроты и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этого качества у самбистов среднего школьного возраста.

Среди некоторых специалистов по спорту существует мнение, что быстроту и точность реакции, быстроту движений совершенствовать практически невозможно, поскольку эти способности являются «природными». Но тренерская практика показывает, что регулярное использование в занятиях определенного рода упражнений способствует воспитанию быстроты реакции, быстроты движений.

Объект исследования: процесс развития данного физического качества у самбистов среднего школьного возраста в условиях учебно-тренировочных занятий.

Предмет исследования: система упражнений, направленная на целенаправленное развитие данного физического качества.

Цель исследования: выявить эффективность проводимой работы по развитию быстроты у юных борцов-самбистов.

Гипотеза. В ходе исследования мы исходили из *гипотезы* о том, что физические способности юных самбистов, и, в частности быстрота, будут развиваться при условии, если:

- наряду с физическими способностями у воспитанников будут формироваться ценностные психические способности, способности анализировать, прогнозировать и планировать любую ситуацию;
- обращать внимания занимающихся на рост своих результатов, как основу для появления активной позиции занимающихся самбо;
- учебно-воспитательный процесс будет строиться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Задачи исследования:

- изучить состояние проблемы в современной теории и практике физического воспитания и спорта;
 - представить систему упражнений скоростного характера, с целью использования ее в учебно-тренировочном процессе;
- выявить влияние данной системы упражнений на развитие быстроты у юных самбистов;
- сравнить уровень развития физических качеств самбистов с контрольно-переводными результатами данных воспитанников, показанных ими после первого и второго года занятий.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Самбо как средство физического воспитания

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. Занимаясь самбо, юноша проходит

всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, развивают настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, становятся зрелым и мужественным. Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями.

1.2. Характеристика физического качества быстрота

Для обозначения качеств спортсмена, непосредственно определяющих скоростные характеристики его действий, издавна пользуются обобщающим термином «быстрота». В последние десятилетия он все чаще замещается термином «скоростные способности». План тренировочной нагрузки - важная задача, которая решается при планировании тренировочного процесса. Направление нагрузки проводится по недельным циклам для четырех этапов подготовки. Каждому периоду задается общая тенденция рассредотачивания нагрузки. В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет лишь место в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Поэтому отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

1.3. Задачи развития скоростных способностей

Первая задача скоростной подготовки спортсмена состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных навыков и умений, которые осваивают дети за время обучения в общеобразовательном учреждении.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.)

1.4. Средства воспитания скоростных способностей.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Для таких собственно-скоростных упражнений характерны небольшая продолжительность (до 20-30 сек.), относительно небольшая величина внешних отягощений или отсутствие их.

Методики воспитания скоростных способностей Воспитание быстроты простой двигательной реакции

Элементарной основой методики воспитания быстроты простой двигательной реакции является повторное реагирование действием на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования. Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или элемента игрового действия

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций является важной составной частью спортивно-технической и тактической подготовки. Основными путями ее совершенствования являются моделирование в тренировке целостных соревновательных ситуаций и систематическое участие в соревнованиях. Также необходимо использовать для этой цели специализированные средства и методы.

Воспитание быстроты движений

Воспитывая быстроту движений, необходимо обеспечить направленное развитие тех двигательных способностей, от которых непосредственно зависит предельная скорость движений. Именно в этом заключается специфика задач воспитания быстроты движений.

Методы и методические приемы воспитания быстроты

Методика воспитания быстроты движений предусматривает широкое использование всех основных методов тренировки: методов строго регламентированного упражнения, соревновательного и игрового.

Режим занятий по развитию быстроты

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного тренировочного занятия, как правило, относительно невелик, даже у специализирующихся в видах спорта скоростного характера.

В недельном режиме тренировки оптимальные условия для развития быстроты движений создаются при частоте занятий, близкой к ежедневной. Частота занятий, в свою очередь, зависит от особенностей спортивной специализации, уровня предварительной подготовленности спортсмена. Однако следует все же чаще стремиться включать скоростные упражнения в микроциклы тренировки, ограничивая в то же время, их объем в отдельных тренировочных занятиях.

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Средства и методы развития быстроты у борцов самбо.

Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени. Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия. В борьбе быстрота движений понятие относительное, она зависит от быстроты движений противника.

Глава 2. Педагогическое исследование

2.1. Организация и проведение педагогического исследования

Исследование развития физического качества «быстрота» у юных самбистов в ходе учебно-тренировочных занятий мы проводили в МУЧ «Центр Детского Досуга» г. Вольска. В исследовании принимали участие спортсмены среднего школьного возраста (12-13 лет), занимающиеся борьбой третий год под руководством тренера Андреева В. А.

Цель занятий в данной группе начальной подготовки – это предварительная подготовка. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа на данном этапе направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях тренером уделяется воспитанию физической и функциональной подготовки с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Анализ результатов педагогического исследования

Для выявления влияния представленной выше системы упражнений на развитие физического качества «быстрота», были проведены контрольные тестирования. Результаты, полученные в ходе контрольного тестирования в ноябре 2015 года, мы сравнили с контрольно-переводными результатами данных воспитанников, показанных ими после первого и второго года занятий.

Методические рекомендации по развитию быстроты

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.
2. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта.
3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.
4. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

Заключение

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Литература

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. [Текст] / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. http://www.sambo.spb.ru/book/chum/ch_4.htm
2. Бойко Е. И. Механизмы умственной деятельности. М.; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. С. 134-145.
3. Борьба самбо: Справочник. [Текст] /Автор-составитель Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. С.16-17.
4. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: [Текст] / И.П. Дегтярев Автореф. докт. дис. М., 1987. – 52 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. http://www.studmed.ru/zaciorskiy-vm-fizicheskie-kachestva-sportsmena_4735581a262.html

