

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**Совершенствование силовых качеств у борцов самбо 13-15
лет**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42К группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Демина Антона Александровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Борьба – один из самых древних видов спорта и в системе физического воспитания служит средством всестороннего физического развития детей, укрепления их здоровья. Она является одним из популярнейших видов спорта, и это вполне закономерно, так как здесь особенно ярко проявляются и воспитываются как физические, так и психологические, морально-волевые качества: сила, выносливость, быстрота, решительность, смелость и т.п.

Современное самбо выдвигает высокие требования к уровню подготовленности к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Спортивные успехи в единоборствах зависят от достаточно широкого числа требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований и тренировок, в том числе и от развития такого качества как сила.

В силовой подготовке юных борцов используются методы и средства, воспитывающие скоростную и взрывную силу. Однако, применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать возрастным особенностям организма занимающихся. Это в большей степени относится к юношам.

В предлагаемой работе сделана попытка анализа средств и методов силовой подготовки, а также изучение их взаимодействия с другими средствами и методами при учете возрастно-половых и психофизиологических особенностей борцов-юношей.

Многие специалисты в сфере спорта сходятся во мнении, что физические способности спортсменов являются основным элементом, определяющим их мастерство.

Совершенствование процесса подготовки спортсмена зависит от выбора оптимальных путей повышения физического развития. Это служит фундаментом для роста технико-тактического мастерства, что способствует реализации индивидуальных способностей и потенциальных возможностей каждого юного самбиста в отдельности.

По мнению специалистов, такие практические вопросы, решающие проблемы развития силы у спортсменов, очень важны, что делает тему исследования актуальной для теории и методики спортивной борьбы.

Цель бакалаврской работы – разработать комплекс упражнений, направленный на воспитание силы у борцов самбо 13–15 лет, практически определить и доказать его эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс борцов самбо 13–15 лет.

Предмет исследования – развитие силы у спортсменов 13–15 лет.

Исходя из цели, были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику физического качества «сила», показать особенности ее развития у самбистов.
2. Разработать комплекс упражнений для развития силы у борцов самбо 13–15 лет.
3. Определить динамику развития силы у самбистов.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) моделирование;
- 3) эксперимент;
- 4) тестирование;
- 5) методы математической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ воспитания силы**» изучены понятия и характеристики силовых способностей, проанализирована структура силовых способностей человека и дана характеристика факторов, влияющих на развитие силы.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «сила», которое характеризует способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Проявление скоростно-силовых способностей наблюдается в двигательных действиях, для совершения которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Скоростно-силовые действия включают в себя: 1) быструю силу и 2) «взрывную» силу.

Развитие силовых качеств борцов-подростков усложняется по сравнению с младшим возрастом: растёт роль специальной силовой подготовки, усложняется структура и содержание самих упражнений и условия их выполнения. Внимание уделяется уже тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию отдельных групп мышц и похожи по структуре и характеру на основные соревновательные упражнения. Акцент делается и на развитии тех мышечных групп, которые претерпевают наибольшую нагрузку во время выполнения именно соревновательных упражнений.

Во второй главе «Методические аспекты воспитания силы» дана характеристика тенденций развития силовых способностей у юношей при помощи круговой тренировки, что обусловило выбор методов исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- методы математической обработки полученных данных.

В ходе написания работы, проводился анализ научно-методической литературы использовался для изучения современной теории и методики спортивной борьбы в частности и спортивной педагогики и теории спорта в целом.

Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой

основе определить подходы к решению обозначенной проблемы и разработать комплекс специальных упражнений.

Педагогический эксперимент применен в двух группах детей и по форме организации являлся сравнительным. Обработывались результаты за половину тренировочного года. Первое тестирование проводилось в январе, следующее – в июне 2016 года.

Процесс физического воспитания в группах занимающихся самбо был организован так, что в экспериментальной группе он имел акцент на воспитание силовых способностей с помощью определенных методических подходов – в частности, метода круговой тренировки.

С целью развития силовых качеств у самбистов помимо классических упражнений, направленных на развитие разных качеств, необходимых борцам, в экспериментальной группе применялся метод круговой тренировки. Она использовалась в конце тренировки и занимала по времени 20 минут (4 круга по 5 минут) и включала по 4 станции на каждом круге. В январе собиралась необходимая для эксперимента информация. Сам тренировочный процесс занял период с февраля по май 2016 г. Ниже приведем варианты круговых тренировок в недельных циклах занятий, которые повторялись ежемесячно:

Первая неделя:

- 1) бросок манекена через бедро: длительность – 1 мин., интенсивность – не менее 20 бросков;
- 2) имитация броска через спину с использованием резинового жгута: непрерывные подвороты в течение 1 мин.;
- 3) «Восьмерка» с блином (вес 2-3 кг.): непрерывные действия в течение 1 мин.;
- 4) Лазание по канату: непрерывные действия в течение 1 мин.

Вторая неделя:

- 1) бросок «Передняя подножка» (с манекеном): длительность – 1 мин., интенсивность – не менее 20 бросков;

2) имитация подсечки с использованием резинового жгута: непрерывные действия в течение 1 мин.;

3) выпады с гантелями (по 2 кг) на каждую ногу по 30 сек.;

4) отжимания с отрывом от пола: непрерывные действия в течение 1 мин. с возможностью отдыха.

3 неделя:

1) бросок манекена через спину: длительность – 1 мин., интенсивность – не менее 20 бросков;

2) имитация броска через бедро с использованием резинового жгута: непрерывные действия в течение 1 мин.;

3) удары кувалдой (2 кг) по крышке попеременно каждой рукой: не менее 25 ударов на каждую руку

4) подтягивания на перекладине: максимальное количество раз за 1 мин. с возможностью отдыха

4 неделя:

1) бросок манекена прогибом: длительность – 1 мин., интенсивность – не менее 20 бросков;

2) имитация передней подножки с использованием резинового жгута: непрерывные действия в течение 1 мин.;

3) упражнения на пресс с блином (5 кг) (блин держим за головой): длительность – 1 мин. с возможностью отдыха;

4) отжимания на брусьях: длительность – 1 мин. с возможностью отдыха.

В результате анализа выявлено, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения во всех трех контрольных тестах и трех тестах общей физической подготовки (ОФП). Это свидетельствует об эффективности стандартной программы. Но применение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие силы, дает, судя по результатам, больший прирост показателей.

Таблица 1. Результаты тестирования в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Имя	Бросок через спину, кол-во раз		Изменения	Бросок через бедро, кол-во раз		Изменения	Передняя подножка, кол-во раз		Изменения
		До	После		До	После		До	После	
1	Артем Р	15	18	+3	14	17	3	16	18	2
2	Кирилл Н	14	16	+2	15	19	4	15	17	2
3	Даниил Т	16	19	+3	16	18	2	15	18	3
4	Никита С	15	17	+2	15	19	4	14	17	3
5	Илья Б	14	16	+2	14	17	3	14	15	1
6	Данила Ч	16	19	+3	16	18	2	18	21	3
7	Игорь Д	17	20	+3	15	18	3	16	19	3
8	Никита Н	12	15	+3	11	14	3	10	13	3
9	Михаил К	9	13	+4	8	12	4	8	11	3
10	Данил З	15	17	+2	15	19	4	13	17	4
	$\bar{X} \pm \sigma$	14.3± 2.2	17± 2	2.9	13.9± 2.4	17.1± 2.2	3.1	13.9± 2.8	16.6± 2.76	2.7

По первому тесту в контрольной группе прирост составил в среднем 2,9 единиц измерения ($P < 0,05$) или 18,9 %; по второму – 3,1 единиц измерения ($P < 0,05$) или 18,8 %; по третьему – 2,7 единиц измерения ($P < 0,05$) или 19,4 %.

Таблица 2. Результаты тестирования в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Имя	Бросок через спину, кол-во раз		Изменения	Бросок через бедро, кол-во раз		Изменения	Передняя подножка, кол-во раз		Изменения
		До	После		До	После		До	После	
1	Иван М	14	17	3	13	16	3	14	17	3
2	Вадим Д	16	19	3	10	14	4	14	18	4
3	Александр С	16	19	3	14	17	3	14	16	2
4	Андрей Д	13	17	4	14	18	4	12	15	3
5	Илья Н	16	20	4	17	22	5	17	22	5
6	Самир К	15	19	4	15	18	3	17	21	4
7	Дмитрий П	14	18	4	14	17	3	15	19	4
8	Иван Л	14	16	2	15	17	2	14	18	4
9	Дмитрий Р	15	19	4	16	19	3	15	17	2
10	Артем Р	17	20	3	17	20	3	16	19	3
	$\bar{X} \pm \sigma$	15± 1.18	18.4± 1.28	3.4	14.5± 1.96	17.8± 2.09	3.3	14.8± 1.47	18.2± 2.03	3.4

В экспериментальной группе наблюдались следующие результаты: по первому тесту прирост составил в среднем 3,4 единиц измерения ($P<0,05$) или 22,7 %; по второму – 3,3 единиц измерения ($P<0,05$) или 22,8%; по третьему – 3,4 единиц измерения ($P<0,05$) или 23%.

Таким образом, применение разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовой выносливости у борцов самбо 13–15 лет, применяемого в экспериментальной группе, значительно повышает уровень силовой подготовленности у борцов самбо.

Таблица 3. Результаты тестирования ОФП в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

№ п /п	Имя	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Изменения	Подтягивания, кол-во раз		Изменения	Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз		Изменения
		До	После		До	После		До	После	
1	Артём Р	100	110	10	30	34	4	32	36	4
2	Кирилл Н	140	149	9	22	25	3	28	32	4
3	Даниил Т	160	170	10	25	28	3	29	33	4
4	Никита С	132	140	8	23	27	4	31	35	4
5	Илья Б	125	136	11	19	23	4	32	36	4
6	Данила Ч	80	95	15	18	21	3	29	32	3
7	Игорь Д	102	113	11	14	17	3	30	34	4
8	Никита Н	150	160	10	17	21	4	35	37	2
9	Михаил К	150	159	9	10	14	4	29	34	5
10	Данил З	155	167	12	20	22	2	35	39	4
	$\bar{X} \pm \sigma$	129.4± 25.76	139.9± 24.78	10.5	19.8± 5.36	23.2± 5.4	3.4	31± 2.37	34.8± 2.13	3.7

По первому тесту в контрольной группе прирост составил в среднем 10,5 единиц измерения ($P<0,05$) или 8%; по второму – 3,4 единиц измерения ($P<0,05$) или 17 %; по третьему – 3,7 единиц измерения ($P<0,05$) или 10% .

Таблица 4. Результаты тестирования ОФП в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Имя	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Изменения	Подтягивания		Изменения	Подъем туловища из положения лежа		Изменения
		До	После		До	После		До	После	
1	Иван М.	140	150	10	22	25	3	34	37	3
2	Вадим Д.	120	130	10	19	23	4	33	36	3
3	Александр С	100	115	15	16	19	3	31	34	3
4	Андрей Д	100	110	10	15	19	4	29	33	4
5	Илья Н.	160	175	15	25	35	10	37	41	4
6	Самир К.	130	135	5	22	27	5	33	35	2
7	Дмитрий П	140	150	10	18	21	3	28	33	5
8	Иван Л.	110	122	12	15	19	4	30	34	4
9	Дмитрий Р.	90	100	10	25	30	5	33	36	3
10	Артем Р	120	125	5	17	22	5	32	36	4
	$\bar{X} \pm \sigma$	120.5± 20.72	131.2± 21.09	10.2	19.4± 3.87	24± 5.06	4.6	32± 2.4	35.5± 2.2	3.5

В экспериментальной группе наблюдались следующие результаты: по первому тесту прирост составил в среднем 11,8 единиц измерения ($P < 0,05$) или 9 %; по второму – 4,5 единиц измерения ($P < 0,05$) или 23,7%; по третьему – 4,9 единиц измерения ($P < 0,05$) или 11%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что актуальность развития силовых качеств у борцов самбо 13–15 лет и наличие большого количества инновационных и классических комплексов упражнений является составной частью в подготовке спортсменов. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической, технической, теоретической, психологической подготовки, важнейшую роль играет физическая подготовка. Определено, что к пятиминутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и переменной интенсивности, самбистам необходимы не только хорошие скоростные и силовые качества, но и выносливость к мышечным нагрузкам. Это качество является одним из ведущих и определяющих результативность в соревновательных схватках самбистов.

Для развития названного качества подобран комплекс упражнений, в который включены специально-подготовительные упражнения, выполняемые в форме круговой тренировки. В качестве таких упражнений

выбраны броски манекена через бедро, прогибом, имитация броска через бедро на резине, броски с партнером через бедро, «Восьмерка» и другие, а также тесты и задания на общую и специальную физическую подготовленность. Также использовались дополнительные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, равновесия (внимание уделялось и технической, и тактической подготовке).

В ходе исследования выявлены достоверные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, где применялся разработанный комплекс упражнений. Это подтверждается ростом показателей и достоверно значимыми различиями между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента. Достоверность и однородность результатов определялась с помощью средних арифметических показателей и среднего квадратического отклонения.

По бросковым тестам в процентном соотношении прирост в экспериментальной группе выглядит следующим образом:

- бросок через спину: 3,8 %;
- бросок через бедро: 4 %;
- передняя подножка: 3,6 %.

По тестам, отражающим общую физическую подготовку, полученные результаты также говорят о приросте:

- сгибание/разгибание рук в упоре лежа: 1 %;
- подтягивания: 6,7 %;
- подъем туловища из положения лежа: 1 %.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса, направленного на развитие силовых качеств самбистов. Комплекс прошел апробацию на практике.

В бакалаврской работе дана характеристика физического качества «сила», показаны особенности ее развития у самбистов-подростков. Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие силовых

качеств, с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей детей 13-15 лет. С помощью тестирования и математической обработки данных определена динамика развития силы у самбистов.