

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Анализ развития специальной выносливости у самбистов 15-17 лет»

АВТОРЕФЕРАТ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Коченюка Александра Анатольевича

Научный руководитель

Доцент,
кандидат медицинских наук

_____ Н.М.Царева
подпись, дата

Зав.кафедрой,
кандидат медицинских наук

_____ Т.А.Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Анализ литературы.....	4
1.1. Выносливости как физическое качество.....	5
1.2. Средства и методы развития выносливости.....	5
ГЛАВА 2. Цель, задачи, методы и организация исследования.....	6
ГЛАВА 3. Результаты исследования	
Заключение.....	7

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной проблемы заключается в том, что для достижения в таком виде спорта как самбо высоких результатов, важно развивать специальную выносливость у юных самбистов.

Спорт высших достижений на сегодняшний день находится на очень высоком уровне развития. Высокие результаты российских самбистов на мировой арене говорят о том, что нельзя рассчитывать на высокую результативность в дальнейшем, без постоянной, регулярной подготовки с юных лет.

Достижение высоких спортивных результатов в любом виде борьбы, в том числе и в самбо, неразрывно связано с развитием большой физической силы, быстроты действий, способности вести схватку в высоком темпе, гибкости и ловкости движений. В борьбе все эти физические качества проявляются в комплексе, и недостатки в развитии одного из них могут оказать решающее влияние на исход схватки. Часто приходится наблюдать, как боец, обладающий большой физической силой, но недостаточной выносливостью, в конце схватки теряет все свое преимущество, завоеванное в начале схватки, и проигрывает менее сильному, но более выносливому борцу. Бывает и так, что выносливый, но недостаточно сильный боец оказывается беспомощным в схватке с сильным борцом, который буквально «сминает» своего противника.

Подготовка молодых самбистов, считается одной из основополагающих задач составления спортивного ресурса, подъема репутации самбо в России. Проблема подготовки самбистов в младшем возрасте, наиболее важна в данное время, в построении тренировочного процесса.

Многое зависит от того, насколько целесообразно решены проблемы тренировки в юношеском возрасте, для дальнейшего подъема спортивно - технических результатов.

Ведущее значение для свершения высших спортивных результатов в соревнованиях по самбо имеет развитие выносливости, как общей, так и специальной (аэробные и анаэробные внутренние резервы организма). Высокий уровень подготовки спортсменов невозможен без достаточного развития выносливости.

В настоящее время, в самбо, важна степень развития выносливости к мышечной работе, при условии выполнения с высокой разностью интенсивности. Утомление, сокращает продолжительность работы, по этой причине спортсмен не готов продолжать ее. Основная характеристика выносливости, это способность сопротивления организма к усталости, утомлению, также восстановление работоспособности в результате проделанной физической работы.

Объектом изучения является учебно-тренировочный процесс у юных самбистов.

Предмет изучения - комплекс средств и методов, используемых в процессе развития специальной выносливости у юных самбистов.

Целью исследования является оптимизация средств и методов, используемых в развитии специальной выносливости у юных самбистов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить **следующие задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Рассмотреть методы и средства развития специальной выносливости;
3. Провести исследование;
4. Проанализировать полученные результаты исследования и сделать выводы.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

Возможность противодействовать физической усталости в результате работы мышц, называется выносливостью.

Время, с помощью которого выполняется разнонаправленная мышечная работа, является оценкой выносливости. В пример можно отнести циклические типы упражнений такие как, бег, ходьба, плавание

Выделяют общую и специализированную выносливость.

Ключевым моментом приходится общая выносливость, для улучшения жизнедеятельности. Она напрямую влияет на развитие скоростно-силовой выносливости, также представляет собой необходимую часть физического здоровья [14].

Специализированная выносливость - это выносливость характеризующая, ту или иную двигательную деятельность

Во многом специализированная выносливость зависит от способностей нервно-мышечной системы, скорости израсходования запасов энергии находящихся внутри мышечных структур. Также зависит от технической подготовленности, степени владения других свойств [14].

Показатели качества выносливости самбиста - это умение делать продуктивную деятельность различной мощности, в ограниченное время, указанного правилами схваток. Способность динамично бороться, используя обширное количество результативных движений [14; 15].

1.2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения способные создать наивысшую результативность сердечнососудистой и дыхательной систем относят к средствам развития аэробной выносливости. Работа мускулатуры происходит из-за аэробного источника. Мощность производительности делится на такие группы

как:средняя,великая, разнообразная. Продолжительность работы может колебаться от нескольких минут до десятков минут [8].

Методы воспитания выносливости.

Выделяют базовые методы развития общей выносливости:

- 1) метод единого действия со средней и разнонаправленной мощностью;
- 2) метод повторного упражнения;
- 3) круговая тренировка (кроссфит) - работа по станциям ;
- 4) игровой метод (игры, подвижные игры);
- 5) метод соперничества, соревнования.

Для развития специализированной выносливости используются:

- 1) методы единого действия (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывистого упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы [8;9;22].

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования оценка развития выносливости и ее влияния на тренировочный процесс борцов, проведение сравнительного анализа по результатам математической обработки показателей тестов на выносливость

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить структуру тренировочного процесса самбистов, содержание различных сторон подготовки, общую и специальную физическую подготовку в самбо, дать характеристику возрастным особенностям развития выносливости у борцов.
2. Выявить диапазон средств и методов развития выносливости у молодых самбистов
3. Оценить уровень развития выносливости у самбистов
4. Выявить влияние особенности организации тренировочных занятий на уровень развития выносливости юных борцов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: теоретический логико-содержательный анализ и обобщение научно-методической и педагогической литературы, посвященной вопросам структуры тренировочного процесса, содержания различных сторон подготовки самбистов, общей и специальной подготовки, возрастных особенностей развития выносливости, специфики осуществления комплексного контроля в борьбе, анализ методов и средств развития выносливости; проведение исследования; математическая обработка результатов.

Исследование проходило при участии борцов (10 юношей), занимающихся борьбой САМБО в МУДО «ЦДЮСШ» г. Саратова. К первому этапу исследования борцы подошли со стажем занятий в 3 года. Разница в возрасте составляла 2 года, между 15 и 17 годами (юноши 1999-2001 года рождения). Все имели квалификацию 1-3 спортивные разряды. Эксперимент проходил в течение трех месяцев.

На начальном этапе проходило тестирование для определения уровня становления выносливости. За основу были подобраны следующие тесты: броски способом прогиб на протяжении трех минут (А.Г. Бурындина). Суть тестов: 4 броска за 40 секунд - при наивысшей скорости выполнения (спурт). Осуществлялось по три подхода без интервалов. Также сжатая версия теста - 2 подхода по 2 минуты (П. А. Рожков) по идентичному плану с минутным интервалом между подходами. Третий – это модификация теста А.Г.Бурындина - 2 подхода по 2 минуты по идентичной схеме начального теста, с минутным интервалом между подходами.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

Три дня длилось тестирование. Тест, броски манекена для борьбы способом прогиб в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд - броски при наивысшей скорости (спурт) проходил на начальном этапе в первый день. Тест, броски манекена техникой прогиб в течение 2 подхода по 2

минуты, с минутным интервалом между подходами, проводился во второй день. И в третий день спортсмены выполняли тест: броски двуногого манекена способом прогиб в течение 2 подхода по 3 минуты с интервалом в одну минуту между подходами.

Я составил комплекс упражнений, который был внесен в тренировки. Периодически тренировки состояли из следующих упражнений:

1. Продолжительная борьба в партере (3-6 минут), без интервалов;
2. Скоростно-силовые упражнения - парная отработка бросков, продолжительностью от 7-9 минут, временной интервал между подходами составлял от 50 секунд, до 1,5 минуты;
3. СФП (кроссфит) - тренировка по станциям;
4. Тренировка при использовании подвижных игр ("Регби на коленях", "Гладиаторы");
5. Интервальная тренировка - двухминутные броски двуногого манекена способом прогиб, с отдыхом в 30 секунд (10 подходов);
6. Переменная тренировка - борьба в стойке, продолжительностью по 5 минут (со сменой партера, после каждой схватки) с интервалом в 2 минуты (4 серии).
7. Равномерный бег (от 15 до 30 минут).

Во время тренировок, которые проходили в момент эксперимента (с сентября по ноябрь) были включены в процесс мои упражнения.

Мной были использованы различные методы применения физической нагрузки (например, кроссфит или «фартлек»)

По завершении исследования, осуществлено идентичное тестирование.

По завершении исследования, данные преобразовывались в проценты. Проценты находились через пропорцию, например: Сумма всех совершенных бросков, на начальном этапе в тесте «4 броска за 40 секунд, 20 секунд броски

при наивысшей скорости (спурт)» равнялась - 99 броскам способом прогиб манекена;

Сумма всех проделанных бросков при идентичном повторном тесте равнялся - 118 бросков.

Броски двуногого манекена рассчитывали в единицы. Проценты находили через пропорцию:

$$99=100\% \quad x=99 \times 100\%/118$$

$$118=x \quad x=83.9, \quad x=100-83.9=16.1\%$$

Также рассчитывались проценты в тестах "2 подхода по 2 минуты" и "2подхода по 3 минуты".

Мной было осуществлено исследование продолжительностью в три месяца. Тренировочные занятия составляли также из моих упражнений, которые я периодически предложил для повышения выносливости организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведённых мною исследований, а также анализа научной литературы, мы делаем выводы следующего плана:

Выносливость - это неотъемлемое и важное качество юных самбистов. Это способность в течение длительного времени проделывать работу заданной направленности, преодолевая утомление.

Значимую роль в развитии и оптимизации работы организма играет общая выносливость, являясь при этом важной частью физического здоровья. Общая выносливость служит предпосылкой развития специальной выносливости.

В зависимости от той или иной спортивной дисциплины у специальной выносливости появляется и своя специфика, которая заключается в ведущих компонентах конкретной соревновательной деятельности.

В результате проведенного нами исследования мы получили следующие данные. Уровень развития выносливости у юных самбистов повысился:

- в бросках борцовского манекена прогибом в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд - спурт (броски в максимальном темпе) - на 16.1%;
- в бросках борцовского манекена прогибом 2 периода по 2 минуты, с минутным перерывом между периодами - на 18,4%;
- в бросках борцовского манекена прогибом 2 периода по 3 минуты с минутным перерывом между периодами - на 18,7%.

Данные, которые я получил, показали, что комплекс упражнений, который я разработал на основе анализа научной литературы для развития специальной выносливости у юных самбистов, были эффективны, так как данный прирост в развитии специальной выносливости является оптимальным. На протяжении всего исследования я использовал интервальный, игровой метод и метод переменного-прогрессирующей нагрузки. Игровой метод применялся мною с целью снятия напряжения и предупреждения утомления.

Список литературы

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - М., 2004. - 224 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. 2-издание. Москва, «Владос», 2002 г.
3. Верхошанский Ю.А. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988-331с
4. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев «Здоровье», 1984 г.
5. Волков Н И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1967. - №3 - с. 15-21
6. Курцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания, том 1, Киев, «Олимпийская литература», 2003 г.
7. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1996.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Просвещение, 1991.
9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки, Москва, «Физкультура и спорт», 1977 г
10. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.
11. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - с. 19
12. Набатникова М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. - М., 1974. - 52 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, Москва, «АСТ Астрель», 2003 г.