

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

наименование факультета, института, колледжа

Рожкова Валерия Ивановича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции на международной арене настоятельно требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки спортсменов путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Спортивные достижения в единоборствах определяются достаточно широким спектром требований, предъявляемых к спортсменам в ходе подготовки и соревнований.

Вместе с тем практически все специалисты, изучавшие проблему особенностей проявления физических возможностей в борьбе самбо, считают, что физические способности спортсменов, проявляемые в любых ситуациях противоборства, являются основным элементом, определяющим мастерство спортсмена.

Результаты сравнительного анализа данных различных авторов, изучавших факторы, влияющие на надежность соревновательной техники в спортивной борьбе, позволили выявить один общий момент, характерный для этого вида спорта. В качестве такого обобщающего фактора выделилось утомление борца в соревновательном поединке, которое все исследователи поставили на второе место по уровню его влияния на проявление технико-тактического мастерства борца в условиях ответственных соревновательных поединков.

Известно, что совершенствование процесса подготовки спортсменов неизбежно сопряжено с поиском оптимальных путей повышения физической работоспособности. Физическая работоспособность является фундаментом для становления технико-тактического мастерства и других сторон подготовки, в основном способствующих реализации индивидуальных способностей и потенциальных двигательных возможностей спортсмена.

По мнению специалистов по этим важнейшим практическим вопросам, определяющим эффективное решение проблемы развития физических качеств у спортсменов, позволяет считать выбранную тему исследования

весьма своевременной и актуальной для теории и методики спортивной борьбы.

Принцип всестороннего физического воспитания юных борцов приобретает особое значение в подростковом и юношеском возрасте, когда ещё не завершено формирование организма. Матвеев Л.П., Набатникова М.Я., Плотников В.Н., Фомин Н.А. рассматривали систему подготовки юных спортсменов, как приоритетную основу теории и практики спорта, а отбор в спорте как первое основное условие спортивной деятельности. Важной проблемой, связанной с совершенствованием физических качеств, является повышение качества и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Методологической базой исследования стали работы ученых и специалистов в области спортивной борьбы и построения учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов.

Предмет исследования: организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных самбистов.

Цель: показать особенности планирования и организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных самбистов в процессе годичной подготовки.

Задачи бакалаврской работы:

1. Дать характеристику самбо как разновидности борьбы.
2. Показать структуру учебно-тренировочного процесса самбистов в годичном цикле подготовки.
3. Разработать программу учебно-тренировочного сбора квалифицированных самбистов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специализированной и научно-методической литературы; анализ учебно-тренировочного процесса, рабочей документации; педагогическое наблюдение; тестирование; метод статистической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Самбо как разновидность борьбы» показана история возникновения данного вида единоборств, описаны основные технические приемы самбо. Также в этой главе показано влияние занятий самбо на организм спортсмена.

Самбо (сокращенная версия словосочетания «самозащита без оружия») – один из древнейших видов спорта, вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, которая подразделяется на два вида: спортивное и боевое самбо. Спортивное самбо – вид борьбы с большим числом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое также в специальных подразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику связывания, конвоирования и т.д.

Появившись в СССР, спортивное самбо со временем распространилось и далеко за пределы страны. На сегодняшний день регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин и другие крупные международные соревнования.

В основу самбо легли приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и т.д.), а также дзюдо кодокан.

Техника борьбы стоя включает в себя стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и их комбинации, защиту от бросков и контрброски.

Регулярные занятия самбо не только укрепляют все группы мышц, улучшают функциональные возможности всех основных систем в организме, но благотворно влияют на нервную систему. С морально-волевой точки зрения в спортсмене воспитывается стойкость, выдержка, умение управлять своими действиями, решениями и эмоциями.

Занятия самбо оказывают позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств. Они вызывают ускорение физического развития, дают достоверный рост силовых возможностей и других качеств. Методически грамотно организованная подготовка позволяет использовать растущие физические и функциональные возможности организма школьников для успешного освоения достаточно сложных в координационном плане соревновательных действий самбиста, а также в процессе совершенствования физического развития.

Также занятия самбо оказывают влияние и на функционирование систем организма человека. Так, в результате многолетней тренировки происходит главное изменение в деятельности нервной системы: развиваются умения выполнять именно то действие, которое необходимо для обеспечения спортивной деятельности в избранном виде.

Что касается дыхательной системы, то двигательная активность приводит к увеличению глубины дыхания, к расширению кровеносных сосудов легких и дыхательных путей, дыхательных мышц, при этом увеличивается скорость тока крови по ним.

Длительные тренировки следующим образом влияют на сердечно-сосудистую систему:

- возрастает сила сердечной мышцы;
- увеличивается число сосудов сердца, что обеспечивает повышенное питание и снабжение кислородом сердечной мышцы во время работы и, соответственно ее лучшую работоспособность и функционирование;
- увеличивается общий объем сердца и соответственно его размер;
- увеличивается толщина стенок сердца (особенно межжелудочковой перегородки и задней стенки левого желудочка) за счет увеличения толщины мышечных волокон сердечной мышцы;
- уменьшается частота сердечных сокращений в состоянии покоя;

- увеличивается количество кровеносных сосудов в работающих мышцах и органах, которые регулируют и обеспечивают мышечную деятельность в целом;

- улучшается функциональное состояние кровеносных сосудов;

- при выполнении нагрузок умеренной мощности происходит увеличение объема циркулирующей крови, что вызвано сокращением сосудистых депо и сужением просветов капилляров;

- при выполнении нагрузок большой и субмаксимальной мощности происходит уменьшение объема циркулирующей крови, что объясняется переходом плазменной жидкости в интерстициальное пространство.

Под влиянием систематической интенсивной мышечной деятельности в пищеварительной системе происходят следующие изменения: развитие мышц брюшного пресса улучшает механическую защиту органов брюшной полости и повышает внутрибрюшное давление, что, в свою очередь, стимулирует мускулатуру органов пищеварения, предупреждает задержку пищи в желудке или кишечнике, ускоряет процессы пищеварения, всасывания и удаления непереваренных остатков пищи.

Теперь отметим физиологические изменения, которые происходят в опорно-двигательном аппарате:

- улучшается питание костей и их соединений, расположенных рядом с работающими и усиленно кровоснабжающимися мышцами;

- повышается температура костей и их соединений, расположенных рядом с работающими мышцами;

- увеличиваются эластические свойства суставных элементов (в частности, суставных связок) тех суставов, которые участвуют в обеспечении движения;

- увеличивается плотность и прочность костей;

- возрастает подвижность суставов, что благотворно сказывается на прочности связочного аппарата.

Во второй главе «Планирование тренировочного процесса самбистов» раскрываются основные средства тренировки самбистов, приводится годичный план учебно-тренировочного процесса, а также предлагается авторский план учебно-тренировочного сбора, направленного на совершенствование тактико-технического мастерства.

К основным средствам тренировки самбистов относятся физические упражнения, их варианты и комбинации. Для достижения высоких результатов, для повышения уровня физической подготовленности необходимо в систему тренировок включать упражнения на развитие основных физических качеств, включающие в работу все группы мышц и системы организма.

Как бы хорошо ни были развиты отдельные качества самбиста, они не компенсируют слабое развитие других. Поэтому цель учебно-тренировочного процесса – не только овладение сложной техникой самбо, но и всестороннее физическое развитие. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений

В работе приведены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, силы, ловкости, быстроты, а также показана методика их применения.

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного периода (длится 1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле), куда входят этапы общей и специальной подготовки; соревновательного периода (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) и переходного периода длительностью до 1,5 месяцев.

Периодизация помогает лучше адаптировать тренировочный процесс к физиологическим закономерностям развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В этом случае применяют также понятия «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

Исходя из общепринятой методики организации учебно-тренировочного процесса самбистов нами был разработан план учебно-тренировочного сбора членов сборной команды Саратовской области по самбо для подготовки к первенству России, рассчитанный на десять дней, и направленный на совершенствование тактико-технического мастерства. План сбора представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План учебно-тренировочного сбора, направленного на совершенствование тактико-технического мастерства

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 8.00-8.30 Ковер
				10.00-12.00 Приезд команды. Собрание. Взвешивание.	тренировка 11.00-13.00 УТ схватки 5 х 2 мин в стойке, 2х 6 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 Подвижные игры
				тренировка 17.00-19.00 Личная техника по заданию. УТ схватки 3 х 2 мин.	тренировка 17.00-19.00 УТ схватки 3 х 5 мин. в партере, 5 х 2 мин в стойке	тренировка 17.00-19.00 Теоретические занятия. Баня.
ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 7.30-8.30 Ковер	ЗАРЯДКА 8.00-8.30 Ковер
тренировка 11.00-13.00 УТ схватки 7 х 4 мин в стойке, 2х 5 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 УТ схватки 7 х 4 мин в стойке, 2х 5 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 УТ схватки 7 х 5 мин в стойке, 2х 2 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 УТ схватки 7 х 5 мин в стойке, 2х 2 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 Личная техника по заданию. УТ схватки 5 х 2 мин в стойке, 2х 2 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 Личная техника по заданию. УТ схватки 3 х 2 мин в стойке, 2х 5 мин. в партере.	тренировка 11.00-13.00 Личная техника по заданию. УТ схватки 3 х 2 мин в стойке, 2х 5 мин. В партере.
тренировка 17.00-19.00 УТ схватки 4 х 5 мин. в партере, 5х2мин в стойке	тренировка 17.00-19.00 УТ схватки 4 х 5 мин. в партере, 5х2 мин в стойке	тренировка 17.00-19.00 УТ схватки 4 х 5 мин. в партере, 5х2 мин в стойке	тренировка 17.00-19.00 Подвижные игры. Баня.	тренировка 17.00-19.00 УТ схватки 4 х 5 мин. в партере, 5х2 мин в стойке	тренировка 17.00-19.00 Подвижные игры. Баня.	тренировка 17.00-19.00 Теоретические занятия. Отъезд.

Таблица 2 – Общий распорядок дня спортсменов

Вид деятельности	Время
Зарядка	7.30 – 8.30
Завтрак	9.00 – 9.30
Утренняя тренировка	11.00 – 13.00
Обед	13.30 – 14.00
Вечерняя тренировка	17.00 – 19.00
Ужин	19.30 – 20.00
Отбой	23.00

Данный учебно-тренировочный сбор планируется провести весной 2019 года. Результаты данного сбора будут оценены с помощью специализированных тестов, проводящихся в начале и в конце сбора, а также по итогам выступления спортсменов на первенстве России. Полный анализ результатов данного учебно-тренировочного сбора мы планируем представить в наших следующих работах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Самбо признано национальным видом спорта, оно играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подрастающего поколения. Самбо считается оборонным видом спорта (боевому самбо обучались сотрудники силовых структур), большое разнообразие двигательных действий, составляющее основу борьбы, способствует развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и воспитанию морально – волевых качеств, укреплению здоровья.

Техника борьбы стоя включает в себя стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и их комбинации, защиту от бросков и контрброски.

Занятия самбо оказывают позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств. Они вызывают ускорение физического развития, дают достоверный рост силовых возможности и других качеств. Методически грамотно организованная подготовка позволяет использовать растущие физические и функциональные возможности организма школьников для успешного освоения достаточно сложных в координационном плане соревновательных действий самбиста, а также в

процессе совершенствования физического развития. Также занятия самбо оказывают положительное влияние и на функционирование систем организма человека.

2. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного периода (длится 3 – 4 месяца), куда входят этапы общей и специальной подготовки; соревновательного периода (7 – 8 месяцев) и переходного периода длительностью до 1,5 месяцев.

В подготовительном периоде внимание уделяют становлению спортивной формы. В соревновательном периоде сохраняются, корректируются и реализовываются спортивные достижения. В переходном периоде создаются благоприятные условия для начала нового тренировочного цикла с целью развития спортивной формы.

3. Учебно-тренировочные сборы представляют собой совокупность строго организованных учебно-тренировочных занятий по подготовке к участию в соревнованиях различного уровня. Сборы бывают восстановительные, базовые или подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, а также учебные, сборы по общей физической подготовке и лечебно-оздоровительные.

Разработанная нами программа учебно-тренировочного сбора членов сборной команды Саратовской области по самбо для подготовки к первенству России рассчитана на десять дней. В неё входят разминочные упражнения, подвижные игры, учебно-тренировочные схватки из различных исходных положений (в стойке и в партере), а также восстановительные процедуры (баня).

Учебно-тренировочный сбор позволяет повысить общий уровень физической подготовки спортсмена, работоспособность организма в целом, адаптироваться к стрессовым ситуациям, совершенствовать индивидуальные особенности технического мастерства. Отработать различные тактические схемы проведения поединков, которые могут возникнуть на первенстве России по самбо.

Конечная цель учебно-тренировочного сбора – завоевание медали высшего достоинства.