

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ САМБИСТОВ В УСЛОВИЯХ
СРЕДНЕГОРЬЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кадмалиева Интигама Панаховича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

Нагрузки в борьбе самбо относятся к упражнениям субмаксимальной мощности и требуют от самбиста высокого уровня развития силовых показателей и выносливости, а также технико-тактического мастерства. Выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и скоростью восстановления работоспособности после перенесенных нагрузок. Актуальность развития выносливости для самбистов обуславливается тем обстоятельством, что в процессе соревновательного поединка приходится выдерживать значительные нагрузки на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

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. Поиск путей совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации к крупнейшим международным соревнованиям – одно из ведущих направлений развития теории и методики спорта на современном этапе.

Последние несколько десятилетий в различных странах в циклических, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и спортивных играх широко используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300-2500 м над уровнем моря), способствующая росту спортивных достижений, что связано с совершенствованием волевых и физических качеств, повышением функциональных возможностей, устойчивости к гипоксии, общей и специальной резистентности организма.

Объектом исследования являются сформированные в теории и многолетней практикой представления о развитии выносливости в единоборствах.

Предмет исследования составили теоретические и методологические положения, а также спортивная практика развития выносливости борцов самбо в условиях гор умеренной высоты от 1300 до 2500 м над уровнем моря.

Целью исследования является анализ эффективности и особенностей развития выносливости самбистов в условиях среднегорья.

Гипотеза – мы считаем, что тренировки в условиях среднегорья являются эффективным средством повышения выносливости самбистов, при тренировках в состоянии нехватки кислорода (гипоксии) в горах оптимизируется система доставки кислорода к мышцам, делая тренировки на выносливость более эффективными, после проведения тренировок в среднегорье во время реакклиматизации организм борцов эффективнее мобилизует имеющиеся функциональные возможности с целью выполнения максимальной по нагрузке работы, восстановительный процесс проходит более быстро, величина прироста специальной выносливости после тренировки в условиях горной местности существенно выше аналогичной на равнине.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) определить понятие и виды выносливости в спортивной практике;
- 2) рассмотреть средства и методы развития выносливости самбистов;
- 3) исследовать вопросы обусловленности использования спортивной тренировки в условиях гор;
- 4) охарактеризовать процессы акклиматизации и влияние горного климата на работоспособность спортсменов;
- 5) обосновать эффективность развития выносливости самбистов в горных условиях;
- 6) проанализировать особенности тренировок в период акклиматизации;
- 7) выявить оптимальные сроки проведения тренировочного сбора в горах с целью развития выносливости;
- 8) проанализировать результаты педагогического эксперимента с участием 20 самбистов Детско-юношеской лиги Самбо г. Саратов, проведенного в г. Саратове и п. Тегенекли, Республика Кабардино-Балкария,

Эльбрусский р-он, на базе гостиничного комплекса «ОЗОН», в условиях гор высотой 1850 м.

Научная новизна исследования определяется тем, что в работе осуществлен подробный анализ вопросов эффективности использования спортивной тренировки самбистов в условиях гор для цели развития выносливости.

Теоретическая значимость работы состоит в комплексном исследовании вопросов повышения работоспособности борцов-самбо и развития их выносливости в условиях гор средней высоты в диапазоне 1300-2500 м. Исследованы вопросы влияния горного климата на организм, работоспособность и тренированность самбистов, доказана эффективность тренировок в условиях гор для развития выносливости. Положения исследования могут быть использованы тренерами для выработки программ подготовки самбистов к соревнованиям в условиях среднегорья.

Практическая значимость исследования заключается в том, что были сформулированы конкретные выводы по вопросам тренировки самбистов в условиях среднегорья в период акклиматизации, в частности был подробно раскрыт вопрос о тренировках в фазе «острой» акклиматизации, даны рекомендации о проведении тренировок во всех периодах адаптации, определен наиболее оптимальный срок проведения тренировочного сбора в условиях среднегорья. Практические положения исследования могут быть использованы тренерами в практике физической подготовки и развития выносливости борцов-самбистов.

Были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) математическая обработка.

Структура исследования определена его целью и задачами и состоит из введения, трех глав, включающих девять параграфов, заключения и списка использованных источников.

В первой главе исследования были рассмотрены теоретико-методологические основы развития выносливости борцов самбистов, а именно понятие и виды выносливости в спортивной практике, средства и методы развития выносливости самбистов.

Вторая глава исследования посвящена анализу различных аспектов проведения спортивной тренировки в условиях горного климата, в ней осуществлено рассмотрение вопросов обусловленности использования спортивной тренировки в условиях гор и акклиматизации и влияния горного климата на работоспособность спортсменов, исследуется влияние условий среднегорья на развитие выносливости борцов-самбистов, обосновывается эффективность тренировки выносливости самбистов в горных условиях, раскрываются особенности тренировок в период акклиматизации.

В третьей главе анализируются результаты педагогического эксперимента с участием 20 самбистов Детско-юношеской лиги Самбо г. Саратов, проведенного в г. Саратове и п. Тегенекли, Республика Кабардино-Балкария, Эльбрусский р-он, на базе гостиничного комплекса «ОЗОН», в условиях гор высотой 1850 м. Делаются выводы и даются рекомендации.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что для самбиста выносливость является одним из главных физических качеств, а тренировки в условиях гипоксии способствуют развитию выносливости. Поэтому проведение тренировок в горном климате оказываются достаточно эффективными. Использование в тренировках борцов-самбистов гор средней высоты в диапазоне 1600-2500 м обуславливается прежде всего тем фактом, что в условиях горного климата данных высот происходит нужное для развития спортивных способностей развертывание физиологических функций организма, при отсутствии патологических явлений опасных для здоровья.

Теоретическое исследование позволяет сделать вывод, что эффективность развития выносливости самбистов в условиях среднегорья обосновывается следующим:

- акклиматизация в горном климате обуславливает повышение способности организма спортсмена тренироваться и проводить схватки в условиях недостатка кислорода;

- совершая напряженную мышечную работу находясь в горах физиологическое влияние тренировки на выносливость становится больше, чем на уровне моря;

- в ходе тренировок в условиях среднегорья и адаптации к кислородному голоданию организм спортсмена улучшает способность более экономно расходовать кислород в схватках, в том числе на ответственных соревнованиях.

Было выявлено также, что на организм спортсмена, его работоспособность и, как следствие, выносливость, при тренировках в условиях горного климата оказывается благоприятное воздействие, выражающееся в следующем: развиваются механизмы, которые в будущем поддерживают кислородный режим организма на оптимальном уровне; повышается выработка АТФ митохондриями; повышается резистентность мозга, сердца, мышц к недостатку кислорода, а также увеличивается способность тканей и органов утилизировать кислород из гипоксической среды; увеличивается мощность транспортных систем дыхания и кровообращения; повышается плотность капилляров, увеличивается содержание миоглобина и число митохондрий, усложняется строение митохондрий, меняются свойства клеточных мембран; меняется активность некоторых ферментов дыхательной цепи; суммарная адаптация к климату среднегорья и напряженной мышечной работе повышает резистентность организма к различным неблагоприятным факторам.

Было установлено, что спортсмены, попадающие в условия горного климата, неизбежно сталкиваются с необходимостью прохождения периода

адаптации, что соответственно влияет и на правила построения тренировочного процесса в этот период. По данному вопросу мы пришли к следующим выводам. Наибольшее влияние на работоспособность спортсмена оказывает динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки, выполненной в фазе «острой» акклиматизации. Общий объем нагрузки может сохраняться до 90-100 % от освоенного, а интенсивность (объем интенсивных средств) должна быть значительно снижена для обеспечения последующей устойчивости адаптационных процессов организма. Необходимо снижение скорости упражнений и объема нагрузок в зоне смешанного энергообеспечения. Помимо этого, необходимо увеличение интервалов отдыха. Начиная со 2-го микроцикла тренировки в горах объем интенсивных средств постепенно повышается до привычного уровня. В 3-м и 4-м микроциклах тренировка может проходить без ограничения интенсивности с учетом индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Мы выяснили, что при подготовке самбистов в периоде соревнований с успехом могут быть использованы как короткие, около 2 недель, так и более длинные сроки тренировки в условиях среднегорья – от 3 до 4 недель. Для достижения более значительных функциональных сдвигов в организме спортсменов, обеспечивающих развитие специальной выносливости необходимо проведение тренировочного сбора в среднегорье сроком 25 дней.

Проведенный в августе-сентябре 2018 г. педагогический эксперимент с организацией 25-дневного учебно-тренировочного сбора в Приэльбрусье позволил сделать выводы, что:

- тренировки в условиях среднегорья являются эффективным средством повышения выносливости самбистов;
- при тренировках в состоянии нехватки кислорода (гипоксии) в горах оптимизируется система доставки кислорода к мышцам, делая тренировки на выносливость более эффективными;
- после проведения тренировок в среднегорье во время реакклиматизации организм борцов эффективнее мобилизует имеющиеся

функциональные возможности с целью выполнения максимальной по нагрузке работы, восстановительный процесс проходит более быстро;

– величина прироста специальной выносливости после тренировки в условиях горной местности существенно выше аналогичной на равнине.

Таким образом, использование метода проведения тренировок и развития выносливости самбистов в условиях среднегорья является эффективным, научно обоснованным и экспериментально проверенным и подтвержденным, оказывает значительное влияние на увеличение выносливости самбистов, благоприятно влияет на их общее состояние здоровья, что в последствии позволяет продолжать более эффективно развивать выносливость в обычных условиях.

Для написания исследования были использованы следующие литературные источники:

1. Авазбакиева М.Ф. Показатели сердечно-сосудистой системы и дыхания у спортсменов в условиях высокогорья. Алма-Ата, 1961. – 160 с.
2. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. М.: Профит Стайл, 2013. – 305 с.
3. Агаджанян Н.А., Миррахимов М.М. Горы и резистентность организма. М.: Наука, 1970. – 184 с.
4. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. Техника борьбы самбо: монография. Красноярск : КрасГУ, 1999. – 190 с.
5. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо : учебное пособие. Красноярск : Платина, 1998. – 351 с.
6. Алипов Д.А. О возможностях использования среднегорья в повышении эффективности спортивной тренировки: Автореф. дис. докт. биол. наук. Л., 1969. – 36 с.
7. Барбашова З.И. Акклиматизация к гипоксии и ее физиологические механизмы. М.-Л.: АН СССР, 1960. – 216 с.

8. Барбашова З.И., Григорьева Г.И., Васильева В.В. О тканевом факторе в адаптации к гипоксии. Реф. докл. на симпозиумах X съезда всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова. М.-Л.: Наука, 1964, т. I. С. 156-157.

9. Барбашова З.И., Григорьева Г.И. О связи изменений осмотической резистентности эритроцитов и некоторых биохимических свойств составных элементов крови при адаптации к гипоксии. В кн.: Материалы III конференции физиологов Средней Азии и Казахстана. Душанбе, 1966. С. 18-20.

10. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Флинта, 2015. – 240 с.

11. Бернштейн А.Д. Человек в условиях среднегорья. Алма-Ата, изд. Казахстан, 1967. – 218 с.

12. Волков Н.И., Иорданская Ф.А., Матвеева Э.А. Изучение работоспособности спортсменов в условиях среднегорья // Теория и практика физической культуры. 1970. № 7. С. 34-48.

13. Геселевич В.А., Титов Г.Д., Дахновский В.С. и др. Тренировка борцов высокого класса в среднегорье и проблема реакклиматизации в связи с подготовкой в базальных условиях. В кн.: Среднегорье и проблемы реакклиматизации спортсменов. М.: ВНИИФК, 1974. С. 76-97.

14. Гиппенрейтер Е.Б. Седьмой международный симпозиум по гипоксии // Теория и практика физической культуры. 1991. № 10. С. 58-62.

15. Зима А.Г., Иванов А.С., Макагонов А.Н. Физиологические особенности физических упражнений в среднегорье: Учебное пособие. Алма-Ата, 1982. – 112 с.

16. Иорданская Ф.А., Архаров С.И., Дмитриев Е.И., Меринова А.Б. Об использовании гипоксии в тренировке спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1967. № 2. С. 32-35.

17. Карпинский А.А. Классическая борьба. Киев : Здоров'я, 1975. – 166 с.

18. Карпинский А.А. 100 занятий по борьбе. Киев : Здоров'я, 1979. – 143 с.
19. Кёлер Х. Упражнения на выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 78 с.
20. Кислов А.В. Климатология : учебник. М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 224 с.
21. Коц Я.М. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья). Лекции для студентов и аспирантов ИФК. М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 78 с.
22. Ленц А.Н. Спортивная борьба. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1964. – 494 с.
23. Летунов С.П. О некоторых путях повышения функциональных возможностей организма // Теория и практика физической культуры. 1967. № 12. С. 34-38.
24. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 239 с.
25. Мазур А.П. Организация и проведение тренировки. Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1979. С. 321-324.
26. Малкин В.Б., Гиппенрейтер Е.Б. Острая и хроническая гипоксия. М.: Наука, 1977. – 318 с.
27. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры : учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 572 с.
28. Меерсон Ф.З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность. М.: Наука, 1975. – 263 с.
29. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики. М.: Медицина, 1973. – 360 с.
30. Миррахимов М.М., Гольдберг В.Н. Горная медицина. Фрунзе: Кыргызстан, 1978. – 180 с.
31. Морозов А.Е. Метеорология и климатология. Екатеринбург, 2018. – 250 с.

32. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. ун-та, 1988. – 200 с.
33. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебник. М.: Юрайт, 2018. – 238 с.
34. Преображенский С.А. Вольная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 127 с.
35. Преображенский С.А. Организация тренировки. Спб., 1989. – 203 с.
36. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Минск: Полымя, 1990. – 150 с.
37. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 37-38.
38. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме (Пер. с англ.). М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
39. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. М.: РГАФК, 1999. – 202 с.
40. Суслов Ф.П., Фарфель В.С. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировки в среднегорье // Теория и практика физической культуры. 1972. № 11. С. 38-39.
41. Терещенко П.Г. Исследование динамики работоспособности борцов в соревновательном периоде после тренировки в среднегорье: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1972. – 29 с.
42. Тутевич В.Н. Теория спортивных метаний. М.: ФиС, 1969. – 324 с.
43. Фарфель В.С. Дыхание и движение при максимальных спортивных напряжениях в условиях среднегорья. В кн.: Материалы X Всесоюзной научной конференции по физиологии, морфологии, биохимии и биомеханике мышечной деятельности. М., 1968. С. 101-111.

44. Фарфель В.С. О дыхании в среднегорье и путях его моделирования в низине. В кн.: Акклиматизация и тренировка спортсменов в горных условиях. Алма-Ата, 1965. С. 91-93.

45. Фролов В.Д. Исследование реакклиматизации борцов после тренировки в среднегорье. Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1976. – 19 с.

46. Фрумкин П.А. Медико-географическое исследование горных территорий с применением критерия эффективной высоты. Автореф. дисс. канд. геогр. наук. М., 1973. – 18 с.

47. Ханбабаев Р.К. Самбо : учебное пособие. М.: Изд-во РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева, 2011. – 158 с.

48. Хван М.У. Материалы к физиологии акклиматизации и адаптации к мышечной работе в условиях среднегорья. Автореф. дис. канд. биол. наук. Алма-Ата, 1966. – 22 с.

49. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – 12-е изд. испр. М.: Академия, 2014. – 480 с.

50. Хромов С.П., Петросянц М.А. Метеорология и климатология: Учебник. – 8-е изд. М.: Изд-во МГУ, 2012. – 584 с.