

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВВОДНО-
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БОРЦОВ-САМБИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Каширина Николая Михайловича

Научный руководитель

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

На заседании Исполнительного комитета МОК в Токио в 2018 году, было принято решение о временном признании самбо Международным олимпийским комитетом.

Признание МОК позволит самбо в будущем войти в Олимпийскую программу, а также получать ежегодное финансирование со стороны МОК.

В России самбо было официально признано национальным и приоритетным видом спорта в 2003 году.

Олимпийский комитет России поздравляет с этим важнейшим событием Президента международной федерации самбо (FIAS) Василия Шестакова, главу Всероссийской и Европейской федераций самбо Сергея Елисеева, всех спортсменов, тренеров, специалистов, а также огромную армию болельщиков этого популярного в нашей стране вида единоборств.

«От всей души поздравляю всех коллег, которые проделали огромную работу за последние годы не только по популяризации самбо в мире, но и по его продвижению в Олимпийскую семью. Самых высоких оценок заслуживают усилия руководства и международной, и Всероссийской федераций самбо, предпринятые для решения очень непростых задач.

Вдвойне приятно, что мы говорим о нашем, российском виде спорта с богатыми победными традициями и отличными перспективами. Для Олимпийского комитета России это очень позитивная новость, и я желаю сообществу самбистов как можно быстрее получить постоянную прописку в МОК, стать неотъемлемой частью соревновательной Олимпийской программы».

Станислав Поздняков, Президент ОКР

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов, начального этапа подготовки, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов, один из которых – оптимизация вводно-подготовительной части, с целью качественного подведение борца к основной части тренировочного занятия.

Самым распространенным средством водно-представительной части тренировочного процесса является общеразвивающие упражнения. Такие упражнения направлены, прежде всего, на развитие координационных способностей, повышение подвижности суставов связочного аппарата подготовка и укрепление отдельных мышц, которые будут более интенсивно задействованы в основной части тренировочного занятия.

По ходу проведения подготовительной части тренировочного процесса, общеразвивающие упражнения применяются для разогрева мышц, подготовки организма к основной части согласно плану конспекту учебно-тренировочного процесса конкретного занятия. Также общеразвивающие упражнения могут стать и средством отдыха или восстановления организма после нагрузок, к примеру, после многократного повторения прыжков или как средство восстановления организма при локальной или региональной усталости.

Учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов начального этапа подготовки, базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и интенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. Вводно-подготовительная часть может существенно облегчить основную часть тренировочного процесса, за счёт разнообразности её подходов, выбору различных методов и средств, поиск которых продолжается и в настоящее время.

Анализируя специальную научно-методическую литературу, было установлено, что при наибольшем внимании к вопросам объема, интенсивности и дозирования нагрузок для борцов недостаточно освещены

проблемы оптимального подхода в деле построения вводно-подготовительной части самбистов.

Подготовительная часть, помимо привычной функции подготовки организма занимающихся, должна решать и такие педагогические задачи, как проверка самостоятельного изучения теоретического материала, проверка готовности к строевым упражнениям или другой установки тренера на предыдущем занятии. В связи с этим представляется актуальным разработка комплексной методики применения специальных упражнений для борцов-самбистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов начального этапа подготовки.

Предмет исследования: применение разносторонней разминки в тренировочном процессе борцов самбистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработка и включение в тренировочный процесс методики применения специальной разминки, позволит повысить тренировочный эффект борцов-самбистов в учебно-тренировочном процессе, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: совершенствование методики вводно-подготовительной части тренировочного процесса борцов-самбистов начального этапа подготовки.

Задачи исследования:

Проанализировать анатомо-физиологические и педагогические особенности развития в юношеском возрасте.

Выявить особенности вводно-подготовительной части тренировочного процесса самбистов начального этапов подготовки.

Определить влияние занятий единоборствами на организм занимающихся.

Экспериментально обосновать методику применения общих и локальных средств, применяемых в вводно-подготовительной части борцов-самбистов начального этапа подготовки.

Методы исследования:

анализ и обобщение специальной научно-методической литературы,
педагогические наблюдения,
педагогический эксперимент,
тестирование по переводным нормативам,
анализ протоколов спортивных соревнований,
анализ видеоматериалов,
математико-статистические методы анализа данных.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 57 страницах, включает 36 источников.

Самым распространенным средством вводно-представительной части тренировочного процесса является общеразвивающие упражнения. Такие упражнения направлены, прежде всего, на развитие координационных способностей, повышение подвижности суставов связочного аппарата подготовка и укрепление отдельных мышц, которые будут более интенсивно задействованы в основной части тренировочного занятия.

По ходу проведения подготовительной части тренировочного процесса, общеразвивающие упражнения применяются для разогрева мышц, подготовки организма к основной части согласно плану конспекту учебно-тренировочного процесса конкретного занятия. Также общеразвивающие упражнения могут стать и средством отдыха или восстановления организма после нагрузок, к примеру, после многократного повторения прыжков или как средство восстановления организма при локальной или региональной усталости.

Учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов начального этапа подготовки, базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и интенсивные тренировочные занятия, приводящие к значительному утомлению и снижению работоспособности. Вводно-подготовительная часть может существенно облегчить основную часть тренировочного процесса, за счёт разнообразности её подходов, выбору различных методов и средств, поиск которых продолжается и в настоящее время.

Анализируя специальную научно-методическую литературу, было установлено, что при наибольшем внимании к вопросам объема, интенсивности и дозирования нагрузок для борцов недостаточно освещены проблемы оптимального подхода в деле построения вводно-подготовительной части самбистов.

Подготовительная часть, помимо привычной функции подготовки организма занимающихся, должна решать и такие педагогические задачи, как проверка самостоятельного изучения теоретического материала, проверка готовности к строевым упражнениям или другой установки тренера на предыдущем занятии. В связи с этим представляется актуальным разработка комплексной методики применения специальных упражнений для борцов-самбистов.

В результате проведения анализа и построения плана написания выпускной квалификационной работы, мы определили объект исследования, как учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов начального этапа подготовки. Предметом же нашего исследования стало применение разносторонней разминки в тренировочном процессе борцов самбистов.

Целью исследования стало совершенствование методики вводно-подготовительной части тренировочного процесса борцов-самбистов начального этапа подготовки. Согласно цели нашего исследования, были поставлены следующие Задачи исследования: проанализировать анатомо-физиологические и педагогические особенности развития в юношеском возрасте; выявить особенности вводно-подготовительной части

тренировочного процесса самбистов начального этапов подготовки; определить влияние занятий единоборствами на организм занимающихся; экспериментально обосновать методику применения общих и локальных средств, применяемых в вводно-подготовительной части борцов-самбистов начального этапа подготовки.

Ход нашего эксперимента и подтверждение гипотезы, достигались следующими методами исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование по переводным нормативам; анализ протоколов спортивных соревнований; анализ видеоматериалов; математико-статистические методы анализа данных.

Исследование было выполнено на базе спортивной школы «Самбо 70» Московской области в течение 2017-2018 учебного года.

На первом этапе исследования был выполнен анализ специальной литературы по тематике исследования, оценена спортивная подготовка борцов-самбистов на начальном этапе подготовки, изучены особенности вводно-подготовительной части тренировочного процесса и разнообразие их средств в периодах годичного цикла.

На втором этапе исследования был определен круг испытуемых, он составил 60 спортсменов. Отбор производился по соответствию формальным признакам: спортсмены начального этапа подготовки, в возрасте от 10 до 12 лет, специализирующиеся в борьбе самбо. На основании тестирования общефизической и технической подготовленности были сформированы две группы по 30 человек. Критерием отбора явились средние и выше среднего результаты, показанные в предложенных упражнениях, которые у двух групп находились на одном уровне.

Помимо тестовых результатов однородность экспериментальной и контрольной группы подтверждается распределением самбистов с учетом весовых категорий и подготовленности.

Далее проведен констатирующий педагогический эксперимент. По его результатам установлена «микроэлементная стоимость» нагрузки вводно-подготовительной части в тренировке самбистов. Для этого самбисты проводили 3 специальных упражнения по 5 минут с интервалом отдыха 10 минут. Затем по результатам тестирования определено исходное функциональное состояние, физическая работоспособность и скорость восстановления ЧСС борцов-самбистов экспериментальной и контрольной групп.

На основании анализа литературных источников, проведенного тестирования и результатов исследований разработана методика внедрения и модернизации вводно-подготовительной части тренировок, для самбистов экспериментальной группы.

На третьем этапе был организован педагогический эксперимент, направленный на обоснование разработанной методики модернизации вводно-подготовительной части тренировочного процесса, участниками которого являлась экспериментальная группа. Все испытуемые – юные спортсмены, специализирующиеся в борьбе самбо. Самбисты контрольной группы, вели подготовку по единому тренировочному плану спортивной школы. Отличительной особенностью является применение экспериментальной группой разработанной нами методики включения в вводно-подготовительную часть специальной разминки и увеличение её части в тренировочном процессе.

Контроль за эффективностью применяемой методики осуществлялся на основании анализа спортивных дневников, в которых самбисты кроме выполненной нагрузки отмечали свое самочувствие. В конце этапа осуществлено контрольное тестирование, проведен анализ видеоматериалов и протоколов спортивных соревнований.

На заключительном этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение полученных данных, внедрение методических разработок и

практических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов.

Базовая техника самбо является азбукой всего технического арсенала. От того, как обучаемый освоит базовую технику, будет зависеть дальнейший успех его выступлений на соревнованиях и освоение нового технического материала. Однако в разминке самбо, используют и другие виды спорта, их некоторые технические элементы в качестве общеразвивающих упражнений и в качестве подготовки в самбистах разностороннего арсенала технических действий и возможности использовать различные приемы.

В тренировке самбистов не может быть мелочей, поэтому даже в простейшем с точки зрения техники упражнения важно всё: динамика, скорость выполнения, темп, сила, прилагаемая в упражнении, координация и т.д.

Количество выполнений каждого упражнения самбиста зависит от его подготовленности, его психологических и физических возможностей. Например в тренировке самбо, можно использовать элементы из других видов единоборств, таких как: дзюдо, каратэ, ушу, цигун, йога, и других.

Особенностью нашей методики, являлось расширение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного процесса и внедрение различных систем подготовки единоборств, в систему подготовки самбо на начальном этапе подготовки.

Критерием успешности реализации нашей методики, стала успешная сдача контрольно-переводных нормативов; снижение травмированности юных спортсменов на соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе, а так же состояние общего здоровья, что подтверждалось при прохождении ежегодной диспансеризации.

Среди нестандартных упражнений, нами предлагались следующие комплексы оздоровительных технологий: ушу, йога, дзюдо, стрейчинг, и др.

Ушу особенно славится своей гимнастической подготовкой и является помимо боевого вида ещё и оздоровительной технологией. Среди распространённых упражнений подготовки ушу являются следующие:

- Давление на плечевой сустав из наклона вперёд и охвата жерди на уровне груди.
- Парные круги руками в одну и в разные стороны из положения основной стойки.
- Одиночные круги руками из положения широкой стойки.
- Круги руками вправо и влево из исходного положения ноги на ширине плеч по часовой и против часовой стрелки.
- Прямое давление на ногу. Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге, вторая нога вперёд, носок оттянут на себя. Из этого положения необходимо выполнить наклоны вперёд, удерживая подошву ноги в руках.
- Поочерёдный подъем ног вперёд, что является важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное выполнение упражнения может носить как активный так и пассивный характер с помощью тренера или партнера.
- Боковое давление на ногу. Из исходного положения стоя, левая нога отведена в сторону на уровне пояса. Поочередное выполнение наклонов к ноге, находящиеся на какой-либо опоре.
- Подъем ноги в сторону из положения основная стойка, отведение прямой ноги в сторону и как можно вверх. Данное упражнение также выполняется в активном и пассивном режиме.
- Обратное давление на ногу. При выполнении этого упражнения, спортсмен находится спиной к какой-либо жерди и старается положить одну из ног на жердь. Руки на пояс, наклоны назад к ноге стоящий на жерди под углом 90 градусов.
- Мах ногой назад. Выполняется из основной стойки, с сохранением вертикального положения тела. Данное упражнение развивает

гибкость поясничного отдела и значительно повышает подвижность тазобедренного сустава.

Важностью системы подготовки ушу, является обильное выполнение различных наклонов, которых в единоборстве достаточно много. Самый распространенный вид упражнений на развитие гибкости наклон вперед, где за критерий берётся требование сохранения прямого положения корпуса и позвоночного столба. Выполняется одно из исходного положения ноги на ширине плеч.

- Пружинящие полу наклоны. Выполняется из положения основная стойка ноги на ширине плеч и наклоны вперед и назад на 45 градусов. Вращение туловища выглядит несколько иначе, чем у большинства видов спорта и выполняется следующим образом: из положения широкой стойки вращение туловища влево вправо, условием чтобы руки задавали тон туловищу.

- Схожим с упражнением в самбо является мост, который в ушу делается как в статичном, так и в динамичном режиме и здесь особенную роль играет страховка тренера или партнера.

Так же мы внесли ряд упражнений из китайской гимнастика Цигун для начинающих, которая имеет ряд принципов: двигаться нужно с плавностью, в унисон дыханию; язык слегка приподнят вверх во время движений; глаза остаются прищуренными; одежда не должна стеснять; место занятий должно быть проветрено, а ещё лучше — проводить занятия на воздухе; внимание концентрируется полностью на упражнении, которое выполняется; при движениях выделение пота должно отсутствовать.

Комплекс упражнений Цигун снижает в целом ощущение стресса, боли в суставах, способствует укреплению работы сердца и иммунитета. Оздоровительная технология предполагает оздоровление организма, его устойчивость к заболеваниям, возможность оставаться в отличной физической и моральной форме.

Нами предлагалось к использованию на практике восемь основных упражнений цигун. Каждое из восьми упражнений имеет своё полезное воздействие на организм человека: Нормализация дыхания — оказывает позитивное влияние на функционирование сердца и сосудов, помогает избежать застойных явлений в крови. Упражнение, позволяющее расширить грудную клетку — благотворно воздействует в случае одышки, проблем с сердцем, легкими, при невротических проявлениях, сердцебиении выше нормы. Раскачивание — положительный результат при проблемах с позвоночником, снижает уровень жира в поясничном отделе. Круговые движения — способствуют укреплению поясницы и бёдер, сердца и суставов плеч. Плавательные движения — благоприятно влияют на кисти, суставы (плечевые и локтевые), при астме и болезнях верхних дыхательных органов. Движения, напоминающие греблю вёслами — помогают укреплению нервной и пищеварительной систем, мышц сердца. Упражнения, похожие на подбрасывание шарика — тонизируют работу всех человеческих органов. Волнообразные движения с размахом — способствуют стимуляции функционирования селезёнки, почек, снижению напряжения мышц и отложений жира на талии.

Нами предполагалось, что разработка и включение в тренировочный процесс методики применения специальной разминки, позволит повысить тренировочный эффект борцов-самбистов в учебно-тренировочном процессе, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов на начальном этапе подготовки.

Особенностью нашей методики, являлось расширение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного процесса и внедрение различных систем подготовки единоборств, в систему подготовки самбо на начальном этапе подготовки.

Критерием успешности реализации методики, стала успешная сдача контрольно-переводных нормативов (см. приложение 1); снижение травмированности юных спортсменов на соревнованиях и в учебно-

тренировочном процессе, а так же состояние общего здоровья, что подтверждалось при прохождении ежегодной диспансеризации.

В результате проведения эксперимента, было проведено повторное тестирование по переводным нормативам исследуемого возраста, которое показало объективную оценку по более успешному выполнению в экспериментальной группе. Процент успешной сдачи нормативов экспериментальной группы составил 90% (27 спортсменов). Контрольная же оправдала ожидаемый средний показатель успешной сдачи нормативов, как 73,33% (22 спортсмена) (приложение 2-6).

По уровню заболеваемости, во второй половине 2017-2018 учебного года, произошло заметное снижение заболеваемости. Это подтверждается как журналом текущего контроля посещаемости, так и данными, полученными при прохождении медицинского контроля в физкультурно-спортивном диспансере.