

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО
САМБО В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ
БОРЦОВ 15-18 ЛЕТ**

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

Обухова Андрея Валерьевича

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 2020

ВВЕДЕНИЕ

Огромная конкуренция в спорте, стремление спортсменов к самоусовершенствованию стимулируют рост спортивных результатов. 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. Построение тренировочного процесса в предсоревновательный период для самбистов является актуальной проблемой, ведь чем грамотней будет составлена программа, тем больший результат можно будет показать на соревнованиях. Только четкая, детально продуманная и научно обоснованная система подготовки и ее реализация позволят спортсмену показать выдающиеся результаты. Поэтому практика постоянно ставит перед тренерами и спортсменами такие вопросы, которые невозможно решить без специального научного эксперимента с применением объективных методов исследования.

Цель исследования – изучить методические подходы по планированию тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет.

Цель исследования раскрывается в следующих **задачах**:

1. Дать общую характеристику тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период.
2. Раскрыть особенности планирования тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет.
3. Подобрать диагностический инструментарий оценки подготовки самбистов в предсоревновательный период.
4. Составить комплексы упражнений для тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период и оценить его эффективность.

Объект – тренировочный процесс по самбо.

Предмет – планирование тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, обобщение.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период» была дана общая характеристика тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период, исследованы особенности планирования тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет, а также поднят актуальный для готовящихся к соревнованиям самбистов вопрос о рациональной организации питания с целью снижения массы тела в предсоревновательный период.

Этап подготовки к соревнованиям по самбо направлен на успешное подведение борцов к участию в них. Основные задачи этого этапа: достижение высокой специальной работоспособности; совершенствование мастерства ведения схваток с учетом конкретных противников; дальнейшее закрепление и совершенствование излюбленной техники и тактики, физических и волевых качеств с учетом особенностей подготовки основных конкурентов и условий соревнований; приведение веса к норме весовой категории; изучение особенностей предстоящих соревнований и мастерства предполагаемых соперников.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. В рамках предсоревновательной подготовки должны использоваться наиболее действенные средства и методы, а также учитываться все важные факторы, влияющие на ее конечную эффективность.

Первый и самый важный пункт планирования заключается в выборе конкретных качеств, на развитие которых будет сделан упор. К факторам физической подготовки, которые позволяют самбисту успешно проводить схватки относятся: технико-тактическое мастерство; морально-волевая подготовка; сила; скорость; выносливость; скоростно-силовая подготовка; реакция; ловкость; гибкость и др. Главным качеством, на который должен делаться упор в подготовительном периоде является, конечно, технико-тактическое мастерство. Что касается других физических способностей, которые следует развивать в этом периоде, то здесь мнения расходятся, но почти все сводятся к выносливости. Актуальность воспитания выносливости для самбистов обуславливается тем обстоятельством, что в процессе соревновательного поединка приходится выдерживать значительные нагрузки на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Мнения авторов расходятся лишь в том какой именно вид выносливости следует тренировать на подготовке. Мы полагаем, что именно скоростно-силовую выносливость, поскольку она является наиболее необходимой в борьбе самбо. Таким образом мы установили, что два главных качества, на которые целесообразно сделать упор в период подготовки к соревнованиям – технико-тактическое мастерство и скоростно-силовая выносливость.

После того, как будут определены качества, на развитие которых будет направлена подготовка, необходимо понять по какой методике следует осуществлять работу, чтобы результат был как можно большим. Названные два главных качества, определяющие спортивные результаты самбиста и являющиеся оптимальными для их развития в период предсоревнительной подготовки, можно заключить в два самостоятельные направления подготовки к соревнованиям:

- 1) совершенствование технико-тактической подготовки;
- 2) развитие скоростно-силовой выносливости.

В работе подробно рассмотрены вопросы планирования тренировок в период предсоревнительной подготовки.

Следующим вопросом, на который необходимо ответить при

планировании тренировочного процесса перед соревнованиями, является его длительность, а также расписание тренировок. Для реализации поставленных задач:

1) необходимо провести достаточное число тренировок, направленных на развитие каждого качества. В данном случае мы считаем целесообразным проведение хотя бы по 16 тренировок в каждом направлении, то есть 16 тренировок по совершенствованию технико-тактического мастерства и 16 тренировок по развитию скоростно-силовой выносливости, значит, всего 32 тренировки;

2) следует учесть такой аспект, как чередование тренировок по каждому направлению между собой, и чередование периодов работы и отдыха. Будет целесообразным в первый день проводить тренировку по технико-тактическому мастерству и во второй день тренировку по развитию скоростно-силовой выносливости, далее необходимо сделать выходной день.

Таким образом, по такой программе оптимальный период подготовки к соревнованиям борцов 15-18 лет должен длиться 48 дней. За это время борцы успевают провести достаточно тренировок, направленных на развитие выбранных качеств, улучшить свое технико-тактическое мастерство, повысить скоростно-силовую выносливость. Этот период отвечает требованиям чередования физических нагрузок с периодами восстановления и отдыха, что обеспечит качественную подготовку и исключит риск перетренированности.

Еще одним важным вопросом, который следует продумать при планировании тренировочного процесса в период подготовки, является распределение тренировочной нагрузки в течение всего периода. По мере приближения соревнований все большее значение приобретает индивидуальный подход к борцам. При определении характера и величины нагрузки (объема и интенсивности работы) для каждого борца нужно учитывать его физические и волевые особенности, тактическую и техническую подготовленность, состояние организма в данный момент, а также нагрузку, которую он получает помимо тренировок (характер

повседневной работы и бытовые условия).

Каждый борец, который желает достигать высоких результатов в соревновательных схватках должен уделять достаточное внимание своему питанию, стремиться к познанию вопросов его рациональной организации. При столкновении борца с необходимостью снижения веса в предсоревновательный период с целью попадания в нужную весовую категорию очень важно ответственно отнестись к выбору метода снижения веса. Рационально организованное питание и адекватный метод снижения массы тела являются обязательными факторами сохранения и преумножения спортивных возможностей, будут способствовать улучшению самочувствия самбиста, функционального состояния, сохранению в норме нервно-психического статуса, повышению результативности на соревнованиях.

Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет» были отражены организация, ход и результаты педагогического эксперимента, направленного на определение эффективности грамотного научно-обоснованного подхода к планированию тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период.

На базе детско-юношеской спортивной школы № 1 города Красноармейска Саратовской области под руководством тренера-преподавателя Обухова Андрея Валерьевича был проведен педагогический эксперимент с участием 10 борцов самбистов 15-18 лет. Цель педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы доказать, что грамотный подход к планированию тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период гарантирует повышение спортивных результатов борцов.

В основу педагогического эксперимента легла разработанная методика подготовки к соревнованиям по самбо для борцов 15-18 лет. Для проведения эксперимента были сформированы две группы борцов – контрольная и экспериментальная. Экспериментальную группу составили группа испытуемых самбистов, которые непосредственно подверглись

экспериментальному воздействию в процессе исследования, а именно тренировались по специально разработанной программе. Контрольная группа была помещена в те же условия, что и экспериментальная, за исключением того, что испытуемые в ней не подвергались экспериментальному воздействию, борцы в ней тренировались по стандартной программе переходного периода, не связанного с подготовкой к соревнованиям.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2018 по апрель 2019 года. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2018 г.): проводился поиск и анализ научно-методической литературы по общей характеристике самбо как вида спорта, анатомо-физиологическим особенностям подростков, вопросам планирования тренировочного процесса перед соревнованиями; проводился отбор методов исследования; осуществлялся поиск и анализ содержания методик планирования тренировочного процесса. На основании анализа изучаемой литературы формулировались цель, задачи исследования.

На втором этапе (ноябрь 2018 – март 2019 г.) исследования продумывалась авторская методика планирования тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет, определялась наиболее эффективная методика технико-тактической подготовки перед соревнованиями, а также развития скоростно-силовой выносливости в короткий период. Была проведена предварительная оценка технико-тактической и физической подготовленности юношей на этапе констатирующего эксперимента. Педагогический эксперимент проводился в феврале-марте 2019 г.

На третьем этапе (апрель 2019) осуществлялся анализ результатов исследования, формулировались выводы, оформлялась работа.

В рамках педагогического эксперимента были использованы следующие методы исследования:

- 1) педагогические методы исследования (анализ научно-методической литературы);
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогическое тестирование.

Чтобы проанализировать и оценить изменения, происходящие у самбистов до и после эксперимента, было использовано два метода.

1. Соревнования. Главным способом проверки и оценки изменений сил, возможностей и спортивных результатов самбистов после осуществления подготовки по разработанной программе стала организация соревновательных поединков. В рамках соревнований борцам предстояло пять схваток по три минуты с соперниками, находящимися с ними в паре.

2. Тестирование выносливости. С целью оценки проделанной работы по развитию скоростно-силовой выносливости была применена специальная система тестирования, которая включила следующие упражнения:

- 1) броски партнера через спину;
- 2) комплекс упражнений, повторяемый 5 раз:
 - 10 прыжков из приседаний,
 - 10 отжиманий,
 - 10 прыжков выпадов,
 - 10 подъемов туловища;
- 3) спринт на 100 метров.

В задачи борцов входило следующее:

- 1) выполнить как можно больше бросков за 3 минуты;
- 2) за минимальное время 5 раз выполнить комплекс упражнений;
- 3) как можно быстрее пробежать 100 метров.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволили нам судить о реальном влиянии грамотного подхода к планированию тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период. Результаты соревнований представлены в таблице 1.

Таблица 1. Итоги соревнований

Фамилии спортсменов	До подготовки	После подготовки
1. Т.С.	1 – 1 : 1	1 – 4 : 4
2. К.К.	2 – 2 : 4	2 – 1 : 8 (Кор.прием)
	3 – 4 : 4	3 – 4 : 4
	4 – 2 : 1	4 – 2 : 3
	5 – 2 : 2	5 – 5 : 5

Фамилии спортсменов	До подготовки	После подготовки
3. Д.И. 4. П.Н.	1 – 0 : 1 2 – 5 : 3 3 – 8 : 1 4 – 4 : 4 5 – 2 : 7	1 – ЧП Попов 2 – 3 : 5 (Кор.прием) 3 – 4 : 2 4 – 2 : 2 5 – 1 : 2
5. И.К. 6. Е.С.	1 – 1 : 3 2 – 1 : 1 3 – 2 : 1 4 – ЧП Елисеев 5 – 3 : 3	1 – ЧП Елисеев (Кор.прием) 2 – ЧП Иванов 3 – 2 : 3 4 – 2 : 3 5 – 1 : 1
7. Р.Р. 8. Ф.А.	1 – 3 : 3 2 – 1 : 1 3 – 1 : 1 4 – 6 : 3 5 – ЧП Федотов	1 – ЧП Федотов 2 – 0 : 8 (Кор.прием) 3 – 1 : 2 4 – 2 : 2 5 – 2 : 2
9. М.О. 10. Е.В.	1 – 3 : 1 2 – 6 : 2 3 – 2 : 2 4 – 1 : 6 5 – 1 : 1	1 – ЧП Ефимов 2 – ЧП Мищенко 3 – 3 : 3 4 – 0 : 8 (Кор.прием) 5 – 2 : 2

Результаты соревнований свидетельствуют, что самбисты экспериментальной группы существенно улучшили свое технико-тактическое мастерство и выносливость, старались применять и часто умело применяли полученные в год подготовки знания, были более сильными, быстрыми и выносливыми, им требовалось меньше времени, чтобы восстановиться и приступить к новой схватке, многие смогли применить готовящийся коронный прием, во много раз увеличилось число примененных приемов в целом, они успешно применяли как атакующие приемы в стойке и партере, так и защитные.

Итоги специального тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Оценка воспитания скоростно-силовой выносливости и скоростных способностей спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Броски за 3 мин, кол-во раз		Изменения, %	Выполнения комплекса упражнений, мин.сек		Изменения, %	Бег на 100 м, сек		Изменения, %
		До	После		До	После		До	После	
1.	К.К.	50	56	12	5.21	4.07	22	13,9	12,7	9

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Броски за 3 мин, кол-во раз		Изменения, %	Выполнения комплекса упражнений, мин.сек		Изменения, %	Бег на 100 м, сек		Изменения, %
		До	После		До	После		До	После	
2.	П.Н.	52	60	15	5.57	5.05	9	14,3	13,2	8
3.	Е.С.	49	58	18	6.10	5.01	17	13,9	12,6	9
4.	Ф.А.	52	62	19	5.46	5.00	8	14,1	13,8	5
5.	Е.В.	54	63	16	5.30	4.13	22	14,4	13,3	8
Среднее арифметич±σ		51,4± 2,1	59,8± 3,0	16± 3,0	5.44± 0,4	4.41± 0,4	16± 6,0	14,1± 0,2	12,7± 0,4	10± 3,0

Повторное тестирование свидетельствует о том, что избранный метод предсоревновательной подготовки самбистов является эффективным. После того, как самбисты экспериментальной группы прошли период подготовки к соревнованиям, длящийся 48 дней, показатели их физической подготовленности были значительно улучшены. В среднем на 16 % стал выше количественный показатель бросков через спину за 3 минуты. Также на 16 % было улучшено время выполнения комплекса упражнений на силу, выносливость и скоростно-силовую выносливость. В среднем на 10 % стало лучше время бега самбистов на 100 метров. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что проведение работы по развитию скоростно-силовой выносливости дало большие результаты.

Результаты самбистов контрольной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3. Оценка изменения скоростно-силовой выносливости и скоростных способностей спортсменов контрольной группы до и после эксперимента

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Броски за 3 мин, кол-во раз		Изменения, %	Выполнения комплекса упражнений, мин.сек		Изменения, %	Бег на 100 м, сек		Изменения, %
		До	После		До	После		До	После	
1.	Т.С.	49	51	4	5.23	5.15	1,5	13,8	13,6	1,4
2.	Д.И.	53	53	0	5.36	5.35	0,2	13,9	13,8	0,7

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Броски за 3 мин, кол-во раз		Изменения, %	Выполнения комплекса упражнений, мин.сек		Изменения, %	Бег на 100 м, сек		Изменения, %
		До	После		До	После		До	После	
3.	И.К.	50	51	2	5.19	5.17	0,4	14,4	14,0	2,8
4.	Р.Р.	48	50	4	5.41	5.30	2,0	13,7	13,3	2,9
5.	М.О.	51	53	4	5.39	5.28	2,0	14,2	13,9	2,1
Среднее арифметич±σ		50,2± 2,1	51,6± 1,3	2,8± 0,9	5,31± 0,1	5,25± 0,1	1,2± 0,2	14,0± 0,3	13,7± 0,3	2,0± 0,5

Результаты контрольной группы практически не изменились, поскольку специальной работы по развитию тех или иных физических качеств не проводилось, а тренировки проходили в обычном режиме, который используется в переходные периоды. Тем не менее, небольшие изменения произошли. Так, на 2,8 % были улучшены результаты упражнения броски через спину, выполняемые максимальное количество раз за 3 минуты. На 1,2% стало лучше общее время выполнения комплекса упражнений на выносливость. Время бега на 100 метров было снижено на 2 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организм юношей имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Их необходимо знать и учитывать. Этот возраст наиболее благоприятен для развития таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Следует отметить, что организм в этом возрасте находится в состоянии развития и формирования, у юношей быстро наступает утомление, менее устойчивое внимание, они в большей степени реагируют на те, или иные раздражители.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Можно выделить 4 главные вопроса, которые необходимо продумать при

планировании тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для борцов 15-18 лет:

- 1) выбор качеств, на развитие которых будет сделан упор в период предсоревновательной подготовки;
- 2) определение методики развития выбранных качеств в рамках подготовительного периода;
- 3) определение длительности этапа подготовки и расписания;
- 4) определение особенностей распределения тренировочной нагрузки в подготовительном периоде.

От выбора конкретных качеств, развитие которых будет приоритетным на этапе подготовки, будет зависеть непосредственная программа тренировок, средства и методы будут избираться в зависимости от выбранных направлений развития. После того, как будут определены качества, на развитие которых будет направлена подготовка, необходимо понять, по какой методике следует осуществлять работу, чтобы результат был как можно большим. Техничко-тактическое мастерство и скоростно-силовая выносливость – это два параметра, которые можно развить за короткий промежуток времени, и они дадут наибольший эффект. Оптимальный период подготовки к соревнованиям борцов 15-18 лет должен длиться 48 дней. За это время борцы успевают провести достаточно тренировок, направленных на развитие выбранных качеств, улучшить свое технико-тактическое мастерство, повысить скоростно-силовую выносливость. Этот период отвечает требованиям чередования физических нагрузок с периодами восстановления и отдыха, что обеспечит качественную подготовку и исключит риск перетренированности.

Отталкиваясь от этой системы и согласно этим правилам, мы создали свою программу тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период для самбистов юношей.

Педагогический эксперимент с участием 10 борцов самбистов 15-18 лет был проведен на базе детско-юношеской спортивной школы № 1 города

Красноармейска Саратовской области под руководством тренера-преподавателя Обухова Андрея Валерьевича. В основу педагогического эксперимента легла разработанная методика подготовки к соревнованиям по самбо для борцов 15-18 лет. Для проведения эксперимента были сформированы две группы борцов – контрольная и экспериментальная.

Чтобы проанализировать и оценить изменения, происходящие у самбистов до и после эксперимента, было использовано два метода:

1. соревновательный – для проверки и оценки изменений сил, возможностей и спортивных результатов самбистов. После осуществления подготовки по разработанной программе стала возможна организация соревновательных поединков. В рамках соревнований борцам предстояло пять схваток по три минуты с соперниками, находящимися с ними в паре.

2. тестирование выносливости – с целью проверки проделанной работы. Для оценки скоростно-силовой выносливости была применена специальная система тестирования.

Результаты соревнований свидетельствуют, что самбисты экспериментальной группы улучшили свое технико-тактическое мастерство и выносливость, старались применять и часто умело применяли полученные в ходе подготовки знания, были более сильными, быстрыми и выносливыми, им требовалось меньше времени, чтобы восстановиться и приступить к новой схватке, многие смогли применить готовящийся коронный прием, увеличилось число примененных приемов в целом, они успешно применяли как атакующие приемы в стойке и партере, так и защитные.

По результатам специального тестирования можно сделать вывод, что проведение работы по развитию скоростно-силовой выносливости дало большие результаты. Было отмечено значительное улучшение функционального состояния самбистов экспериментальной группы, повышение и общей и скоростно-силовой выносливости. После того, как самбисты экспериментальной группы прошли период подготовки к соревнованиям, длящийся 48 дней, показатели их физической

подготовленности были улучшены. В среднем на 16% стал выше количественный показатель бросков через спину за 3 минуты. Также на 16% было улучшено время выполнения комплекса упражнений на силу, выносливость и скоростно-силовую выносливость. В среднем на 10% стало лучше время бега самбистов на 100 метров.

Результаты контрольной группы практически не изменились, поскольку специальной работы по развитию тех или иных физических качеств не проводилось, а тренировки проходили в обычном режиме, который используется в переходные периоды. Тем не менее, изменения произошли. Так, на 2,8% были улучшены результаты упражнения броски через спину, выполняемые максимальное количество раз за 3 минуты. На 1,2% стало лучше общее время выполнения комплекса упражнений на выносливость. Время бега на 100 метров было снижено на 2%.

Из эксперимента можно сделать вывод, что предложенный подход к планированию тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период повышает шансы самбистов на победу в соревнованиях.