

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

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
САМБИСТОВ 18-20 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кормишина Артема Александровича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Самбо, как вид борьбы, требует от спортсмена не только применение технических навыков и умений, а также высокоразвитых физических качеств, в том числе силовых способностей. На сегодняшний день существует достаточное количество методик, направленных на развитие прикладных умений и навыков в борьбе самбо. Однако, практически отсутствуют методики по формированию силовых способностей и физических качеств самбистов.

Актуальность исследования. Воспитание силовой выносливости в борьбе самбо на сегодняшний день является актуальной проблемой. Это связано с тем, что в ходе соревновательного поединка, хотя и ограниченного временными рамками, спортсмену приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Именно поэтому особое значение придается развитию силовой выносливости при подготовке самбистов. Выносливость направлена на повышение анаэробных способностей и должна обеспечивать определенные условия для эффективного осуществления специфической деятельности и не создавать препятствий для дальнейшего улучшения силовых качеств спортсмена. Выносливость самбиста измеряется временем, в течение которого он способен выполнять технические действия и в высоком темпе вести соревновательный поединок. При этом он должен сохранять работоспособность на протяжении всего соревнования или соревновательных циклов.

Проблема исследования. Как уже было сказано, существует недостаток научно-методических исследований по вопросу развития силовой выносливости, в частности, при подготовке борцов самбо 18-20 лет. Это в свою очередь послужило основанием для выбора проблемы исследования.

Целью исследования является разработка и проверка опытно-экспериментальным путем программы воспитания силовой выносливости самбистов 18-20 лет.

В качестве **объекта исследования** выступает тренировочный процесс борцов, занимающихся самбо.

Предметом исследования являются средства и методы воспитания силовой выносливости в борьбе самбо.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что предложенная экспериментальная методика воспитания силовой выносливости будет способствовать более эффективной и быстрой подготовке самбистов к соревновательной деятельности.

Возраст 18-20 лет вполне благоприятен для развития силовых способностей при условии правильного подбора средств и методов тренировки и грамотного распределения нагрузки.

Для достижения поставленной в исследовании цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ и обобщение литературных данных по теме педагогического исследования.
2. Разработать методику воспитания силовой выносливости самбистов 18-20 лет для подготовки к соревновательной деятельности.
3. В процессе педагогического эксперимента проверить эффективность предложенной методики.
4. Разработать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Спортивно-педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика результатов эксперимента.

Научная новизна исследования заключалась в разработке методики воспитания силовой выносливости в подготовке борцов самбо 18-20 лет, в которой применялись поочередно два метода проведения тренировочного занятия – круговой и повторный. Помимо этого были разработаны

рекомендации по воспитанию силовой выносливости у самбистов указанной возрастной группы, а полученные результаты педагогического исследования могут применяться при организации и планировании процесса подготовки самбистов-юниоров.

Практическая значимость работы связана с разработкой микроцикла подготовки самбистов 18-20 лет, обеспечивающего как проведение учебно-методических занятий, так и высокоэффективную физическую подготовку спортсменов, направленную на развитие выносливости в рамках тренировочного процесса.

Структура дипломной работы была определена последовательностью исследования и поставленными задачами. Она включает в себя введение, три главы, заключение, практические рекомендации, список использованной литературы, приложение. Выпускная квалификационная работа включает в себя рисунки и таблицы с результатами спортивно-педагогического тестирования. Список использованной литературы состоит из 49 источников.

Основное содержание работы

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Спортивно-педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика результатов эксперимента.

Анализ и обобщение литературных данных

Анализ и обобщение литературы проводился для установления состояния изучаемой проблемы в современном самбо. Были проанализированы методологические подходы для решения поставленных задач и подбора адекватным методов исследования. Также изучалась и анализировалась литература по математической обработке результатов.

Актуальность изучения специальной выносливости, как ведущего физического качества у самбистов, не вызывает сомнения. К сожалению, проблемой развития силовой выносливости до настоящего времени занимались всего несколько ученых, данная область спортивной подготовки не стала предметом широкого изучения. В исследованиях В.В. Шияна¹, Н.И. Волкова², Г.В. Кургузова с соавтором³ было доказано, что специальная выносливость борца является одной из важнейших предпосылок высоких спортивных достижений. В научном исследовании Е.С. Перемышевой⁴ указывается, что особое значение в борьбе имеет фактор локальной мышечной работоспособности. С.В. Елисеев⁵ доказал, что использование на предсоревновательном этапе стато-динамических силовых упражнений и

¹ Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости борцов: Автореф. дис. докт. пед. наук / В.В. Шиян. – М., 2015. – 41 с.

² Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 15-21.

³ Кургузов, Г.В., Русанов, В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров / Г.В. Кургузов, В.Я. Русанов // Бокс: Ежегодник. – М. – 2015. – С. 15-16.

⁴ Перемышлев, Е.С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов: диссертация ... кандидата педагогических наук / Е.С. Перемышлев. – М., 2000. – 137 с.

⁵ Елисеев, С.В. Предсоревновательная подготовка борцов-самбистов высокой квалификации: автореферат дис. . канд. пед. наук / С.В. Елисеев. – М., 2001. – 24 с.

дозированных соревновательных упражнений без существенного закисления организма способствует сохранению высокой работоспособности борцов-самбистов национальной сборной команды России как по ходу подготовки, так и во время выступления на главных соревнованиях сезона.

В ряде исследований П.М. Касатова⁶, В.Н. Селуянова⁷ было показано, что акцент на физическую подготовку мышц пояса верхних конечностей повышает эффективность учебно-тренировочной деятельности.

Таким образом, анализ и обобщение литературных источников показали, что заинтересованность в нашей стране молодого поколения разного вида единоборств неуклонно растет. Однако статистические данные показывают, что количество спортсменов, занимающихся борьбой самбо, снижается. Одной из основных объективных причин такого противоречия, на наш взгляд, является современных методик по развитию физических качеств самбистов-юниоров.

Спортивно-педагогическое тестирование

Тестирование проводилось на подготовительном и заключительном этапах эксперимента в подготовке группы самбистов 18-20 лет и включало в себя следующие тесты:

1. *Отжимания*. Испытуемый занимает исходное положение – упор на выпрямленных руках о пол, ноги выпрямлены в коленях. Плавно, сгибая руки в локтевых суставах, на вдохе испытуемый опускается вниз, после чего также плавно на выдохе возвращается в исходное положение, при этом старается полностью разогнуть руки в локтевом суставе.

2. *Отжимание на брусьях*. Испытуемый занимает исходное положение – упор на выпрямленных руках, ноги согнуты в коленях и перекрещены в области стоп. Плавно, сгибая руки в локтевых суставах, на вдохе

⁶ Касатов, П.М. Методика оценки функциональных возможностей мышц пояса верхних конечностей у борцов / П.М. Касатов // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018. – С. 54-58.

⁷ Селуянов, В.Н., Табаков, С.Е. Построение микроцикла физической подготовки борцов высшей квалификации / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018. – С.14-23.

испытуемый опускается вниз, после чего также плавно на выдохе возвращается в исходное положение, при этом старается полностью разогнуть руки в локтевом суставе.

3. *Приседания со штангой на плечах* (вес штанги равен 100% от массы тела). Испытуемый принимает исходную позицию: спина ровная, ноги на ширине плеч. Ноги медленно сгибаются в коленях, туловище плавно опускается. Спина при этом остается ровной.

4. *Становая тяга штанги* (вес штанги равен 100% от массы тела). Испытуемый ставит ноги чуть уже ширины плеч, ступни при этом параллельны. Делает хват грифа на ширине плеч, носки при этом чуть разведены наружу. Штангу поднимает так, чтобы грифом проводилось скольжение вдоль голени. Испытуемый выпрямляется и прогибается в пояснице, оставляя спину в нерушимом положении, тянет вверх штангу, делая нагрузку на ноги.

Педагогический эксперимент

В работе проводился педагогический эксперимент, носивший проверочный характер и имевший целью экспериментально подтвердить используемую методику.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба по боевому самбо «Витязь» города Саратова, расположенному по адресу пр-т 50 лет Октября 110а. В качестве исследуемых выступали самбисты возрастом 18-20 лет, тренирующихся в группе под руководством Петра Савкина.

Математическая статистика результатов эксперимента

Для статистической обработки результатов основного педагогического эксперимента применялся метод t-критерий Стьюдента, который позволил получить следующие показатели:

\bar{x} – средняя арифметическая величина;

D – дисперсия;

δ – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности;

α – уровень значимости.

Среднеарифметическую величину вычисляется по формуле, которая заложена в программе Microsoft Excel:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Дисперсия вычислялась по формуле:

$$D = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Стандартное отклонение вычислялось по формуле:

$$\delta = \sqrt{D} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

Стандартную ошибку среднего арифметического значения вычисляли по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Среднюю ошибку разности вычисляли по формуле:

$$t = \frac{|x_3 - x_k|}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}$$

Исследование проводилось в 3 этапа. С октября 2019 года по декабрь 2019 года был проведен эксперимент, заключающийся в подготовке группы самбистов 18-20 лет к соревнованиям.

Весь период проведения эксперимента велся учет объемов и интенсивности нагрузки по каждому месяцу подготовки.

В эксперименте участвовали две группы юношей (экспериментальная и контрольная), занимающихся в спортивном клубе по боевому самбо «Витязь».

Подготовительный этап. Был посвящен анализу силовой выносливости самбистов. В этот период проводился анализ научно-методической литературы, который позволил сформулировать проблему, определить задачи исследований и осуществить подбор контрольных тестов для программы тестирования спортсменов. Разрабатывался комплекс по повышению уровня физической подготовленности самбистов 18-20 лет.

Основной этап. Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. Он включал в себя проведение комплексного тестирования физической подготовленности самбистов. На основе полученных данных констатирующего эксперимента была разработана экспериментальная методика.

На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 20 человек в каждой, так, чтобы средне групповой результат был примерно одинаковым. Занятия борцов контрольной группы проводились по традиционной программе секции. Внимание контрольной группы направлялось на обучение базовой технике по общепринятой методике.

Занятия в экспериментальной группе, проходили с использованием разработанного комплекса по повышению уровня физической подготовленности. Внимание тренера было направлено на целенаправленное развитие физических способностей с применением дополнительных упражнений. По окончании эксперимента проводилось контрольное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Заключительный этап. Имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанного нами комплекса на основе применения дополнительных упражнений направленных на развитие силовой выносливости. Также в этот период проводилось контрольное

тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных. На этом этапе осуществлялось написание выводов и практических рекомендаций, оформление дипломной работы в соответствии с требованиями. Исследование завершилось обработкой полученных результатов с помощью математико-статистических методов (t-критерию Стьюдента) и оформлением квалификационной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ и обобщение литературы проводился для установления состояния изучаемой проблемы в современном самбо. Были проанализированы методологические подходы для решения поставленных задач и подбора адекватным методов исследования. Самбо – это вид спорта, требующий гармоничного развития всех физических качеств спортсмена, таких как: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Проблема развития силовой выносливости у самбистов весьма актуальна, и для ее решения существует много различных способов. К такому выводу мы пришли, проанализировав научно-методическую литературу. К сожалению, в методической литературе не уделяется достаточного внимания силовой выносливости самбистов. Актуальность изучения специальной выносливости, как ведущего физического качества у самбистов, не вызывает сомнения. К сожалению, проблемой развития силовой выносливости до настоящего времени занимались всего несколько ученых, данная область спортивной подготовки не стала предметом широкого изучения.

2. На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика решения данной проблемы. Методика предполагала использование повторного метода тренировки, включающую упражнения с отягощением, и тренировку круговым методом, которые мы чередовали друг с другом.

3. В процессе педагогического эксперимента была доказана эффективность методики воспитания силовой выносливости самбистов 18-20 лет для подготовки к соревновательной деятельности. Мы применяли эту методику на протяжении трех месяцев в учебно-тренировочной группе самбистов экспериментальной группы. По истечению эксперимента тестирование показало, что в экспериментальной группе прирост силовой выносливости составил:

- отжимания – 34,3%;
- отжимания на брусьях – 23,8%;
- приседания – 36,4%;
- становая тяга – 36,2%.

Тогда как в контрольной группе результаты были соответственно:

- отжимания – 6,1%;
- отжимания на брусьях – 7,5%;
- приседания – 14,1%;
- становая тяга – 14,8%.

Это доказывает эффективность предложенной методики тренировки.

Однако подготовка квалифицированных спортсменов не заканчивается только развитием скоростной выносливости, она является лишь частью сложного тренировочного процесса, в котором для достижения высоких результатов необходимо совершенствовать совокупность физической, технической и психологической подготовки. Решение этой проблемы является основной задачей тренера: если он найдет правильную методику и грамотно будет ее использовать, то спортсмены будут добиваться соответствующих результатов.