

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**«Особенности развития физических качеств у борцов самбо среднего
школьного возраста»
студента 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура» Института физической культуры и
спорта
Донецкого Григория Юрьевича**

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А Антипова

подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Борьба является чрезвычайно ценным по многообразию техническим видом спорта по количеству технических и тактических действий и возможностей.

Единоборство является универсальным средством развития не только физических, психо-эмоциональных, морально-волевых, но и интеллектуальных качеств.

Сегодня борьба, как универсальный вид занятий, является всеобщим достоянием. Мы имеем в виду то, что борьбой с самыми разными целями занимаются не только мужчины, но и женщины. Во всех видах борьбы, даже сумо, они и соревнуются точно также.

Борьба – это занятие для всех не только потому, что ею могут заниматься дети, мужчины и женщины различных весовых категорий: и легковесы, и средневесы, и тяжеловесы, но и потому, что это один из немногих видов, которым могут заниматься даже те, кому другие физкультурные занятия совершенно не подходят. Особенно в том случае, если заниматься желают только «для себя». Ведь какие-то другие группы, кроме аэробики и культуризма во всех их вариантах, малышам-толстякам и другим «нестандартным» ребятам и девчатам найти очень сложно. В борьбе же место есть почти каждому.

Занятия борьбой самбо также рассматривается многими специалистами (Андреев В.М., Чумаков Е.М., 1967; А.И. Бурханов, 1995; Чумаков Е.М., 2006) в качестве одного из значимых средств физической подготовки подрастающего поколения.

В связи с вышесказанным в настоящей бакалаврской работе мы раскрываем **проблему** развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной подготовки.

Тема работы – «Особенности развития физических качеств у борцов самбо среднего школьного возраста»

Цель педагогического исследования – выявление влияния занятий самбо на развитие физических качеств у подростков 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо в условиях ДЮСШ.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в секции самбо.

Предмет исследования – средства и методы развития физических качеств у юных самбистов 10-12 лет.

В качестве *гипотезы* мы предполагаем, что важным условием развития физических качеств является оптимизация тренировочных нагрузок по их характеру, объему и интенсивности, и если физическая подготовка осуществляется на основе учета индивидуальных особенностей процесса биологического созревания и связанного с ним уровня развития функциональных возможностей организма.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие *задачи*:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;
- выявить влияние занятий борьбой самбо на изменение основных физических качеств и двигательную активность учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Глава первая «Роль и место самбо в физическом воспитании» представляет самбо – как вид спортивного единоборства, основные аспекты спортивной тренировки борца-самбиста, а именно особенности подготовки юных самбистов на этапе начальной специализации.

«Методика развития физических качеств у борцов самбо» мы рассматриваем средства и методы воспитания физических качеств у борцов-самбо: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости у борцов самбо, а также анатомо-физиологические особенности детей 10-12 летнего возраста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели проблему развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной подготовки.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс в секции самбо.

Предмет исследования – средства и методы развития физических качеств у юных самбистов 10-12 лет.

Целью исследования является выявление влияния занятий самбо на развитие физических качеств у подростков 10-12 лет, занимающихся данным видом единоборств в условиях ДЮСШ.

В ходе исследования решая задачи исследования, мы проанализировали учебно-методическую литературу по обозначенной теме. А посредством контрольного тестирования выявили влияние занятий борьбой самбо на изменение основных физических качеств и двигательную активность учащихся среднего школьного возраста.

Анализ результатов контрольного тестирования уровня развития силовых качеств юных борцов позволяет нам сделать следующий вывод:

разнообразные общеразвивающие и специальные физические упражнения, используемые в процессе тренировки юных борцов классического стиля.

Сила является одним из ведущих двигательных качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности позволяют спортсмену показать хорошие результаты и сохранить здоровье, снижая риск получения травм, так как недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, приводит к перенапряжениям и, как следствие к серьезным травмам.

Задачами воспитания силы являются общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования специально подобранных средств силовой подготовки, разностороннего развития силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов, а также создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Средствами силовой подготовки борцов являются: общеразвивающие упражнения, направленные на общее укрепление мышц, упражнения с набивными мячами, гантелями, упражнения со штангой, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев.

Важной физиологической характеристикой силы является ее возрастная динамика. В.Ю. Кожевникова, Р.В. Доржиева, С.Е. Воложанин (2014) выявили, что сила детей и подростков с возрастом увеличивается и иногда к 17-19 годам достигает уровня взрослых. Это объясняется тем, что к данному времени юноши достигают высокой степени физического развития, имеют хорошо развитую систему мышц.

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха). Например, метод максимальных усилий, метод повторных усилий.

Как утверждают М.И. Кабышева и В.Г. Витун (2014) Максимальный тренирующий эффект при воспитании силы дают те упражнения, которые по структуре движения и характеру прилагаемых усилий сходны с основными рабочими движениями спортсмена в специализируемом упражнении.

Однако максимальное развитие силы не является в спортивной практике самоцелью. Развитие мышечной силы следует рассматривать только в тесной связи с техникой, тактикой и уровнем развития других физических качеств.

Список использованной литературы

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Учебное пособие. [Текст] / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков - Красноярск: 1998. – 215 с.
2. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. [Текст] / В.М.Андреев, Е.М. Чумаков М.: ФиС, 1967. – с. 38-76.
3. Аратин А.В., Кергилова Н.В. Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка. [Текст] / Аратин А.В., Кергилова Н.В.// Обучение и воспитание: методики и практика Издательство: ООО «Центр развития научного сотрудничества» (Новосибирск) № 11, 2014 С. 113-116.]
4. Борьба самбо. Справочник. [Текст] /Автор-составитель Е.М. Чумаков. М.: ФиС, 1985. – С. 57-76.
5. Бурханов А.И. Влияние спорта на организм школьников. [Текст] / А.И. Бурханов //Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, - С. 12-14.
6. Витун В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Текст]: учеб. пособие / М.И. Кабышева, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ, 2014 .— 110 с.
7. Воложанин С.Е. Общая и специальная силовая подготовка борцов вольного стиля [Текст] / В.Ю. Кожевникова, Р.В. Доржиева, С.Е. Воложанин .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2014 .— 251 с.
8. Волостных В.В. Жуков А.Г. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо. [Текст] / В.В. Волостных, А.Г. Жуков. Изд. МЭИ, Москва, 2008.
9. Губа Д. В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14

лет, занимающихся в секциях по баскетболу. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / Д. В. Губа: Москва, 2003 149 с

10. Дубинецкий В.В. Скоростно-силовая подготовка самбистов. [Текст] / В.В. Дубинецкий // Проблемы педагогики. Издательство: Олимп (Иваново) № 4 (27) . 2017 С.: 54-55.

11. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие. — [Текст] / Ф. М. Зезюлин Владимир, 2003. — 180 с.

12. Любомирский, Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников [Текст] / Л.Е. Любомирский – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

13. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод.указания к практ. занятиям. [Текст] / О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев, Н.А. Алешев - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 132 с

14. Мосина Н.В. Развитие координационных способностей самбистов различной квалификации с учетом уровня сформированности двигательной памяти спортсменов [Текст] / Н.В. Мосина // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 8. – С. 30-35.

15. Самбо: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, [Текст] Федер. агентство по физ. культуре и спорту .— М. : Советский спорт, 2008 .— 119 с

16. Самбо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. [Текст] Москва, Советский спорт, 2005

17. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы) [Текст] /С.А. Селиверстов - Москва, Витязь, 2007. - 509 с...
18. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 624 с.
19. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры [Текст] /Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. М.: ФиС, 1968. – С. 209-286.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба: утв. приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145 [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 27 с
21. Филин С. А. Двигательно-координационная тренировка самбистов на этапе начальной подготовки [Текст] / С. А. Филин Москва, 2013 – 126 с.
22. Филонов А.В. Физическая культура в школе [Текст] / А.В. Филонов. М.: Школьная книга,2012. 233 с.
23. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. М., ФиС, 1972. – С. 312-346.
24. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. [Текст] / А.А. Харлампиев– М.: Советский спорт, 2005.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2009. 480с.
26. Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста. [Текст] / Е.М. Чумаков //Теория и практика физической культуры. 1995, № 5-6, - С. 20-22.

27. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. -[Текст] М.: Физкультура и спорт, 2002.
28. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. [Текст] / Е.М. Чумаков М.: ФиС, 1976. – с. 126-147.
29. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. [Текст] / Е.М. Чумаков М.: РГАФК, 2006. – С. 4-19.
30. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Самбо -наука побеждать [Текст] / В.Б. Шестаков, С. В. Ерегина. -М. : Олма Медиа Групп, 2012. -224 с.
31. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. [Текст] / П.А. Эйгиминас– М.: Физкультура и спорт, 2002.
32. <https://sambo.sport/ru/fias/documents/>