

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 У ДЕВУШЕК В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Яровой Алины Викторовны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры физической культуры и спорта _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Антипов С.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Самбо – один из молодых и популярных видов единоборств, зародившийся и культивированный в нашей стране, а впоследствии на международной спортивной арене. Самбо признано национальным видом спорта, оно играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подрастающего поколения и людей всех возрастов. Этот вид боевых искусств, располагает величайшими возможностями раскрытия и использования всех качеств, необходимых в жизни: интеллектуальных, физических, психических, духовных, нравственных на предельно высоком уровне.

В начале своего становления самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективный способ подготовки сотрудников правоохранительных органов. Самбо возникло в СССР в 30-е годы XX в. Сторонниками становления и развития этого вида спорта являлись В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, и А.А. Харлампиев.

Основой начальной подготовки юных борцов является физическая подготовка. Система физической подготовки состоит из двух неотъемлемых элементов: общей и специальной подготовки.

На различных этапах тренировки объем специальной и общей физической подготовки - различен. В начальный период занятий основное внимание уделяется общей подготовке. В подготовительном и переходном периодах тренировки так же больший акцент направлен на общую подготовку. В основном периоде занятий (соревновательном) большее внимание уделяется уже специальной подготовке. Воспитание физических качеств значительно влияет на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий, борцы быстрее осваивают сложно-координационные двигательные навыки, приобретают специальный двигательный опыт, что существенно повышает качество соревновательной деятельности.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в изучении методических подходов планирования тренировочного процесса по самбо у девушек в предсоревновательный период.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть общие принципы тренировочного процесса самбисток.
2. Показать влияние борьбы самбо на физические качества девушек.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности и психических качеств.
4. Разработать и апробировать программу тренировочного процесса самбисток в предсоревновательный период, показать её эффективность.

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс самбисток. **Предметом** исследования – планирование тренировочного процесса по самбо у девушек в предсоревновательный период.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое моделирование, эксперимент, наблюдение, математические методы обработки статистических данных, обобщение результатов.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав «Самбо как вид спорта» и «Методические аспекты планирования тренировочного процесса по самбо у девушек в предсоревновательный период», выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников и раздела «Приложения».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Самбо как вид спорта» изучены общие принципы тренировочного процесса самбистов, рассмотрены общеметодические и

специфические закономерности основных методологических положений и условий их влияния занятий самбо на физические качества человека.

В данной главе проанализированы принципы, которые отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Выявлено, что они составляют не сумму, а единство методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из правил может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд тренера и его учеников.

На основании рассмотренной методической литературы основные закономерности в теории и методике спорта отражаются в принципах тренировочного процесса. Это позволяет упорядочить процесс управления, сочетать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей, направленных на совершенствование различных компонентов. Принципы являются руководством к действию и являются основополагающими в данной сфере практической деятельности.

В свою очередь, законы, регулирующие реакцию организма спортсмена на конечную нагрузку, требуют постепенного подхода к нему - принципа единства повышения и склонности к конечной нагрузке. Чередование нагрузки и отдыха, принцип динамики волновой нагрузки, создание циклов с периодически меняющимся содержанием создаёт циклические основы тренировочного процесса.

Наряду с вышеизложенным, хотелось бы отметить, что важным принципом спортивной подготовки является стремление к высшим спортивным достижениям («Принцип максимизации спортивной подготовки по Л.П. Матвееву»). Основная задача непосредственной подготовки к соревнованию - смоделировать действия, которые требуют глобального воспроизведения условий соревнования в форме соревновательных

упражнений, режима и внешних условий. Содержание микроциклов по интенсивности и объему постепенно изменяется по принципу маятника.

Основной составляющей тренировочного процесса является физическая подготовка - общая и специальная. Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), который направлен на всестороннее физическое развитие человека.

При воспитании физических качеств и обучении двигательным действиям необходимо учитывать кумуляцию. Результат от проведенной тренировки должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий.

Воспитание силы самбиста — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц. Силовые способности проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Воспитание быстроты — это способность спортсмена совершать движения и приёмы в возможно короткий срок.

Воспитание выносливости — это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и в течение всего соревнования.

Воспитание ловкости — это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Воспитание гибкости — способность спортсмена совершать движения с наибольшей амплитудой. Гибкость воспитывается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера. Она необходима для выполнения большинства технических действий и их элементов: броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захватов за ноги и др.

Необходимо отметить, что систематическая тренировка не только укрепляет мышцы, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но также развивает и нервную систему.

Во время борьбы у человека развивается выносливость, стойкость, выдержка и способность контролировать свои действия, эмоциональные состояния.

Наблюдаемое разнообразие должно быть систематизировано, для обеспечения соответствующей пропорции общей и специальной подготовки. Она определяет соотношение развития основных физических качеств на любом этапе тренировочного процесса. Границы этого положения весьма обширны, и коррелируют на начальном этапе тренировки со способностями спортсмена овладеть соответствующей информацией интеллектуального, моторного и социально-психологического содержания.

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения включают гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц. Они нацелены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, а также на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя подвижные и спортивные игры. Такие виды применяются выборочно на протяжении всего годичного тренировочного цикла спортсменов.

На основании рассмотренной методической литературы для достижения высокого уровня физической подготовленности самбистов используются: 1) метод длительного воздействия («до отказа»), 2) повторный метод, 3) метод контрольного тестирования, 4) игровой метод, 5) метод круговой тренировки.

Следует отметить, высокий уровень физической подготовленности является залогом успешного проведения схваток, когда нужно проявлять силу при проведении различных приемов, ловкость и гибкость в уклонении от приемов соперника, выносливость при проведении длительных схваток и участии в различных соревнованиях, что способствует подбору эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса на современном этапе.

Во второй главе «Методические аспекты планирования тренировочного процесса по самбо у девушек в предсоревновательный

период» даны характеристики тенденций организации физической и психологической подготовки девушек в предсоревновательном периоде, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической и психологической подготовленности, педагогический эксперимент, педагогическое моделирование, обобщение результатов.

В ходе написания проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты методики планирования тренировочного процесса самбистов. Этот метод применялся для выявления основных аспектов технической и тактической подготовки в борьбе, выявление основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса по самбо.

Во второй главе освещено исследование, состоящее из 3 этапов, проводившееся нами с октября 2019 г. по март 2020 г. В эксперименте принимали участие 10 девушек, возраста от 17 – 20 лет.

На первом этапе с 02.10.19 г. по 30.10.19 г. был проведен анализ литературных источников по данной теме исследования. Анализ научно-методической литературы помог получить достаточно объективные сведения по изучаемым вопросам, дал возможность уточнить методы исследования, выяснить состояние решаемой проблемы. Кроме того, на первом этапе было проведено начальное тестирование уровня стрессоустойчивости и основных физических качеств самбисток.

Для оценки динамики уровня физической подготовленности было проведено тестирование. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места для определения «взрывной силы» (тест по Абалакову), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 с. Также, для специальной физической подготовленности нами был использован тест броски борцовского манекена в течение 30 с, выполнить максимальное количество бросков чучела через бедро.

Второй этап с 01.11.19 г. по 25.02.20 г. был использован для педагогического эксперимента, в рамках которого в тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы был введен комплекс физических и психологических упражнений.

На третьем этапе с 28.02.20 г. по 15.03.20 г. осуществлялось итоговое тестирование испытуемых, математическая обработка экспериментального материала, сопоставлялись и анализировались исходные и конечные данные, просматривалась динамика показателей физической и психологической подготовленности самбисток. Для организации исследования использовались следующие методы:

- методика «Шкала психологического стресса PSM-25»;
- методика изучения концентрации и устойчивости внимания (модификация метода Пьерона - Рузера);
- методика «Градусник» Ю.А.Киселёва;
- тесты общей физической подготовленности;
- тест специальной физической подготовленности;
- математические методы обработки статистических данных.

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий по самбо. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области технической подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки.

Наш педагогический эксперимент, проводившийся на базе Муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района» (МУ «СШ БМР»), отделение борьбы «Самбо» направлен на повышение уровня физической и психологической подготовки спортсменок, занимающихся борьбой. Посредством подбора наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса на современном этапе.

Цель эксперимента – сравнить результативность комплексной подготовки девушек – самбисток в предсоревновательный период в начале и конце исследования.

В ходе экспериментальной работы была составлена программа тренировочного процесса самбисток в предсоревновательный период с учётом индивидуальных особенностей занимающихся девушек, состоящая из психологической, физической и технико – тактической подготовки, рассчитанная на 3 месяца (12 недель). Занятия проводились 3 раза в неделю по 30 мин. Форма проведения была групповая. На психологическую подготовку, состоящую из психотехнических игр, гетеротренинга, аутотренинга, формы сюжетных представлений отводилось 17 часов, на общую физическую и технико – тактическую подготовку было расписано 34 часа в общей сумме. Применяя данные игры, мы хотели добиться познания спортсменами самих себя – чего хотят и каким видят свое будущее, их психологической устойчивости. На наш взгляд, данные игры помогут добиться желаемого результата, ведь часто тренеры забывают о необходимости не только физического совершенствования самбистов, но и психологического, которое играет немаловажную роль при достижении поставленных целей. Игры применялись во время учебно-тренировочного процесса по 30 мин. от тренировки.

В тренировочном процессе использовался комплекс упражнений для повышения общей физической подготовки девушек – самбисток, а также круговые тренировки на работу максимальной, субмаксимальной и умеренной мощности на каждое физическое качество по станциям с интервалами отдыха на каждом круге. Упражнения использовались по 30 мин. от тренировки.

Нами была расписана и отработана методическая часть технико - тактической подготовки в предсоревновательный период: броски, сбивания, контрброски, контрсбивания и основные «коронные» приёмы самбо.

Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики.

Таблица №1. Результаты тестирования девушек – самбисток в предсоревновательный период в начале исследования по методике «Градусник» Ю.А. Киселёва

№	Испытуемый	Самочувствие	Настроение	Желание тренироваться	Удовлетворённость тренировочным процессом	Отношения с товарищами	Отношения с тренером	Спортивные перспективы	Готовность к соревнованиям
1.	Я.А.	75	83	80	77	58	65	42	51
2.	А.В.	67	86	54	89	81	70	57	44
3.	М.С.	49	30	31	62	25	58	39	52
4.	Т.А.	45	88	53	87	93	73	68	67
5.	Л.Д.	78	59	71	65	50	52	45	48
6.	М.В.	15	12	25	37	33	31	26	20
7.	К.П.	76	87	59	43	49	42	54	41
8.	Д.О.	81	72	74	65	45	40	36	25
9.	В.А.	75	60	63	70	41	37	48	53
10.	Ю.М.	63	77	60	68	56	74	72	65
$\bar{X} \pm \sigma$		71,6±21,4	63,5±24,7	60,6±17,8	71,8±16,8	64,0±22	54,8 ±13,9	54,0±14,9	50,8±15,2

Таблица №2. Результаты тестирования уровня физической подготовленности девушек – самбисток в начале исследования в предсоревновательный период

№	Испытуемый	Челночный бег 3 × 10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Броски борцовского манекена (кол – во раз за 30 сек)
1.	Я.А.	8,9	201	20	28	7
2.	А.В.	9,6	194	23	34	10
3.	М.С.	9,0	161	25	23	12
4.	Т.А.	9,8	189	22	32	9
5.	Л.Д.	10,0	195	19	27	11
6.	М.В.	10,2	178	11	22	9
7.	К.П.	8,7	183	14	25	8
8.	Д.О.	8,5	198	15	21	5
9.	В.А.	9,1	159	10	32	6
10.	Ю.М.	7,8	172	24	30	13
$\bar{X} \pm \sigma$		9,2±0,8	183,0±13,6	18,3±4,8	27,4±4,2	9,0±2,5

Таблица №3. Результаты тестирования девушек – самбисток в предсоревновательный период по методике «Градусник» Ю.А. Киселёва в конце исследования

№	Испытуемый	Самочувствие	Настроение	Желание тренироваться	Удовлетворённость тренировочным процессом	Отношения с товарищами	Отношения с тренером	Спортивные перспективы	Готовность к соревнованиям
1.	Я.А.	87	85	81	85	72	75	52	63
2.	А.В.	69	87	55	69	80	70	58	57
3.	М.С.	50	43	41	61	37	78	39	52
4.	Т.А.	47	58	59	87	91	63	69	67
5.	Л.Д.	78	79	73	70	77	62	46	49
6.	М.В.	27	25	29	37	35	41	29	35
7.	К.П.	79	88	80	53	49	55	54	69
8.	Д.О.	83	90	77	66	57	49	36	43
9.	В.А.	75	65	67	72	46	37	55	50
10.	Ю.М.	68	80	75	81	74	71	82	54
$\bar{X} \pm \sigma$		75,4±19,4	68,3±21,1	65,2±16,8	75,0±16,2	69,5±18,1	58,7±13,3	63±17,2	58,6±11

Таблица № 4. Результаты тестирования уровня физической подготовленности девушек – самбисток в предсоревновательный период (конечный этап)

№	Испытуемый	Челночный бег 3 × 10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Броски борцовского манекена (кол-во раз за 30 сек)
1.	Я.А.	7,5	210	22	35	8
2.	А.В.	8,9	194	27	38	9
3.	М.С.	8,0	185	24	27	15
4.	Т.А.	8,8	197	20	34	7
5.	Л.Д.	9,3	190	19	20	10
6.	М.В.	9,5	195	12	21	12
7.	К.П.	7,7	188	15	23	11
8.	Д.О.	7,3	206	17	37	9
9.	В.А.	8,1	163	16	41	13
10.	Ю.М.	7,8	178	21	33	14
$\bar{X} \pm \sigma$		8,29±0,71	190,6±15,2	19,3±6,4	30,9±6,8	10,8±2,2

Таблица № 5 – Динамика результатов тестирования

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	Δ , абс.	Δ , %
ОФП и СФП				
Челночный бег 3 × 10 м (сек)	9,2±0,8	8,29±0,71	0,91	10,5
Прыжок в длину с места (см)	183,0±13,6	190,6±15,2	7,6	4,1
Прыжок в высоту с места (см)	18,3±4,8	19,3±6,4	1	3,8
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	27,4±4,2	30,9±6,8	3,5	5,4
Броски борцовского манекена (кол – во раз за 30 сек)	9,0±2,5	10,8±2,2	1,8	20
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Высокий	44,3 ±27,5	54,5±29,2	10,2	27,7
Очень высокий уровень концентрации внимания	44,9±28,5	45,9±32,4	1,0	2,2
Средний – низкий	44,4±22,7	62,9±22,7	18,5	40
Очень низкий	22,3±16,2	24,2±12,9	1,9	8
Низкий уровень стресса	65±25,9	87,5±35,7	22,5	34,6
Средний уровень стресса	76,5±24,3	84,0±22,7	7,5	9,8
Высокий уровень стресса	57,0±32,4	58,0±25,9	1,0	1,7
Самочувствие	71,6±21,4	75,4 ±18,1	3,8	5,3
Настроение	63,5±24,7	68,3±21,1	4,8	7,5
Желание тренироваться	60,6±17,8	65,2±16,8	4,6	7,6
Удовлетворённость тренировочным процессом	71,8±16,8	75,0±16,2	3,3	4,5
Отношения с товарищами	64,0±22	69,5±18,1	5,5	8,6
Отношения с тренером	54,8±13,9	58,7±13,3	3,9	7,1
Спортивные перспективы	54,0±14,9	63,0±17,2	9,0	16,7
Готовность к соревнованиям	50,8±15,2	58,6±11	7,8	15,4

Таким образом, по результатам тестирования были получены следующие результаты: уровень физической и психологической подготовленности улучшились после проведения комплекса занятий в предсоревновательный период. Так, показатели самочувствия улучшились на 5,3 % ($P < 0,05$). Средний показатель настроения в предсоревновательный период повысился на 7,5 % ($P < 0,05$).

Уровень желания тренироваться в начале исследования и в конечном этапе тестирования свидетельствует о повышении на 7,6 % ($P < 0,05$). Удовлетворённость тренировочным процессом также характеризуется положительной динамикой прироста на 4,5 % ($P < 0,05$). Низкий уровень

стресса повысился на 34,6 % ($P < 0,05$), средний на 9,8 % ($P < 0,05$) и высокий на 1,7 % ($P < 0,05$).

Отношения с товарищами и тренером улучшились на 15,7 %. Спортивные перспективы выросли на 16,7 % ($P < 0,05$). Средний показатель готовности к соревнованиям увеличился на 15,4 % ($P < 0,05$).

Общая физическая подготовленность челночного бега повысилась на 10,5 % ($P < 0,05$), что свидетельствует об улучшении координационных способностей. Прыжок в длину с места имел положительную динамику и составил 4,1 % ($P < 0,05$).

Также, средний показатель прыжка в высоту с места увеличился, что в процентах составило 3,8%, это говорит о повышении уровня скоростно – силовых качеств. Средний показатель сгибания и разгибания рук в упоре лёжа имел положительную динамику и составил 5,4%. Наибольший прирост наблюдался в специальном тесте броска борцовского манекена, средний показатель которого увеличился на 20 % ($P < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общие принципы – это основные закономерности обучения и построения тренировочного процесса. К ним относят общеметодические и специфические: принцип непрерывности, систематичности и последовательности применения тренировочных нагрузок и отдыха, постепенного наращивания нагрузок, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения процесса тренировки, возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип максимизации спортивной подготовки.

Важную роль в воспитании самбисток играет физическая подготовка, как общая, так и специальная. Высокий уровень является залогом успешного проведения схваток, когда нужно проявлять силу при проведении различных приемов, ловкость и гибкость в уклонении от приемов соперника,

выносливость при проведении длительных схваток и участии в различных соревнованиях

Для оценки уровня физической подготовленности испытуемых мы использовали тесты, рекомендованные приказом Минспорта России № 145 от 27.03.2013. Среди них: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, броски борцовского манекена.

Разработанная нами программа позволила оценить уровень психологической и физической подготовленности самбисток и показала свою эффективность в предсоревновательный период. Таким образом, выявлено, что методика проведения тренировочного процесса имела положительную динамику, повысились спортивные перспективы и готовность к соревнованиям. Улучшились показатели общей и специальной физической подготовленности, что играет не маловажную роль в каждом этапе спортивного мастерства.