

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Совершенствование технической подготовки борцов-самбистов»

Автореферат на
бакалаврскую работу

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Шубенина Павла Юрьевича

Научный руководитель
ст. преподаватель _____

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современные силовые виды спорта характеризуются достаточными достижениями в выборе средств и методов проведения тренировочного процесса. Эффективная спортивная деятельность борцов-самбистов формируется на основе последовательности совершенствования технико-тактических приемов. Популярность самбо в мире стремительно растет, увеличивается конкуренция со стороны иностранных спортсменов, сильной стороной которых являются атакующие приемы. За последние годы был накоплен достаточный теоретический материал и практический опыт по этим проблемам.

Степень разработанности проблемы. Определяя конкретное содержание средств и методов специальной технической подготовки самбистов, необходимо исходить из их эффективности, как обязательного критерия повышения результативности соревновательных поединков. Значение для нашей работы имели исследования отечественных авторов в области теории и методики спортивной тренировки Л.П.Матвеева, В.П.Филина, Ф.П.Суслова, М.Я.Годика, В.М. Зациорского, Ю.Д. Железняк. Также мы опирались на труды, посвященные проблематике особенностей системы подготовки самбистов таких авторов, как Ю.В. Верхошанский, В.С. Дахновский, А.Д. Егизарян, Ю.М. Закаръяев, В.Г.Ивлев, С.Д. Ионов, Е.И. Огуренков, В.И.Филимонов.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов тренировочного процесса в самбо. Материалы дипломной работы могут быть привлечены при работе тренеров, работающих с самбистами, учителей по физической культуре, инструкторов по фитнесу.

Цель исследования заключалась в определении эффективности методики подготовки самбистов 15-16 лет на основе выполнения атакующих соревновательных приемов с использованием интервального метода

тренировки. Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Представить теоретический анализ основных средств и методов в тренировочном процессе самбистов
2. Охарактеризовать процесс организации спортивной подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования мастерства
3. Представить анализ анатомо-физиологических особенностей самбистов 15-16 лет

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования - атакующие соревновательные приемы в спортивном самбо

Гипотеза исследования – предполагалось, что методика подготовки самбистов 15- 16 лет на основе выполнения атакующих соревновательных приемов с использованием интервального метода тренировки позволит самбистам улучшить результаты соревновательной деятельности, а также повысит эффективность тренировочного процесса.

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, заключения и приложений.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания (тесты);

6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

Глава 1 Теоретико-методическое обоснование тренировочного процесса борцов-самбистов

Основы организации спортивной подготовки борцов-самбистов

Самбо («самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Исторические предпосылки возникновения самбо сложились к 1920-м годам, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923 году. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику связывания и конвоирования. В основу самбо были положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы, а также дзюдо кодокан. Родоначальником борьбы самбо считают В. С. Ощепкова. Он один из немногих европейцев, который прошел обучение в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио - Кодокане. В середине двадцатых годов В.С. Ощепков организовал на Дальнем Востоке, а затем в г. Новосибирске секцию по обучению приемам самозащиты. Он первый разработал методический материал по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты. В дальнейшем он работал в качестве преподавателя в Московском институте физической культуры. В.С. Ощепков воспитал целую плеяду самбистов, которые достойно продолжили его начинания. Это А.А. Харлампиев, И.В. Васильев, Н.М. Галковский, Р.А. Школьников, Б.А. Сагателян. [5, 28] Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля».

По классификации А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа. Техника

борьбы стоя включает в себя стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. При этом броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы. Броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь. Броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. «Дистанция вне захвата» когда самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. «Дальняя дистанция» когда борцы захватывают друг друга за рукава куртки. «Средняя дистанция» когда захваты проводятся за куртку и туловище. «Ближняя дистанция» когда захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника. «Дистанция вплотную» когда самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

Место проведения поединков представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Рабочая площадь ковра - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) - не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Форма спортсмена-борца состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов. Могут проводиться соревнования без учета

весовой категории - абсолютная весовая категория. Взвешивание участников происходит один раз: за день до начала соревнований или в первый день - за два часа до соревнований. Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем - борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями. Современные соревнования по самбо проводятся среди мужчин, и среди женщин. Соревнования по характеру бывают личными, командными, лично-командными и классификационными (открытый ковер). При этом спортсмены выступают в своей возрастной группе и в весовой категории. На тренировках можно наблюдать поединки между самбистами различных возрастов и весовых категорий. Это эффективный и необходимый элемент подготовки самбистов. Перед каждым соревнованием спортсмены проходят процедуру взвешивания для определения своей весовой категории. Также определяется, отвечает ли возраст спортсмена возрасту участников, среди которых проводятся соревнования, какую спортивную квалификацию имеет самбист, за какой клуб, общество, школу он выступает, у кого он тренируется. Обязательным является медицинский допуск к соревнованию. После процедуры взвешивания проходит жеребьевка. Здесь определяется номер для каждого спортсмена, а также с кем кто будет бороться в первом круге соревнований. [3, 57]

Автор Д.Л. Рудман считает, что большой диапазон технико-тактических элементов самбо требует оптимального развития всех физических качеств. Он указывает на то, что физическая подготовка самбиста, должна обеспечивать как общую, так и специальную физическую подготовленность спортсмена. Общая физическая подготовка является

базовой основой для специальной подготовки. Без ее поддержания на высоком уровне невозможно добиться успехов в совершенствовании техники борцов. Если одно из физических качеств будет отставать в развитии, следует дополнительно применять средства, которые будут целенаправленно воздействовать на это отстающее физическое качество. В свою очередь в процессе специальной физической подготовки необходимо развивать специальные физические качества, которые важны для этого вида спорта. [33, 67] Большое значение для самбиста, по утверждению Г.С. Туманяна, имеют силовые способности. Это обусловлено характером спортивной деятельности самбистов, потому что для этого вида спорта характерны ациклические двигательные действия, которые проходят при высоком сопротивлении противника. Для того чтобы избежать удержания, удушения или других болевых приемов, для блокировки атак противника самбисту необходимо проявлять максимальный уровень силы. Также постоянное сопротивление противнику требует проявления максимальной силовой выносливости. Поэтому для повышения соревновательной результативности необходимы силовые тренировки, их правильное планирование и организация. [37] Необходимо формировать адаптационные изменения в организме, которые будут влиять на уровень спортивных достижений. [34] Суть адаптационных изменений состоит в том, что активация синтеза нуклеиновых кислот и белков происходит при повторных физических нагрузках. Благодаря этому формируется разветвленный структурный след, который расширяет звено, лимитирующее работоспособность организма. Тем самым он образует основу долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Главная роль при формировании системного структурного следа отводится координированному функционированию внутриклеточных и высших нейрогуморальных механизмов. [35]

Для самбистов сила представляет собой статические и динамические усилия отдельных групп мышц в разных движениях и позах. Сила характеризуется неодинаковым режимом развития силовых усилий.

Например, взрывного характера, а также силовой выносливостью. Силовая выносливость - способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми нагрузками. [25] При этом выделяют виды силовой выносливости:

- скоростно-силовая;
- выносливость к комбинированным проявлениям силы;
- статистическая;
- собственно силовая;

Силовая подготовка самбистов имеет сложную структуру. Она включает в себя все виды силовых способностей. В условиях современной борьбы самбистов роль взрывной силы возрастает. [48] Немаловажное значение имеет абсолютная сила. Ю.В. Верхошанский отмечает, что способности организма к проявлению изометрической и динамической, максимальной и быстрой силы сложно взаимосвязаны, поэтому это нужно учитывать при развитии силовых качеств. В научной литературе есть факты, в которых отмечается о достоверном различии этих показателей в иных условиях. Но в тоже время указывается на то, что между ними наблюдается относительная общность. [6] Например, прямой зависимостью связаны статическая выносливость и максимальная сила: чем больше сила мышц, тем дольше можно удержать определенно выбранное усилие. Связи между показателями динамической выносливости и максимальной силы не обнаружено. Силовые упражнения являются основными средствами развития силы. При их выполнении мышечное напряжение должно соответствовать соревновательным нагрузкам. Использование малых напряжений может быть целесообразно в работе с начинающими юными спортсменами. По мере роста тренированности дальнейшее развитие силы требует значительного нарастания величины нагрузки. [6] На начальном этапе тренировки многие средства положительно воздействуют на силовые возможности, но с повышением квалификации необходима специальная силовая подготовка. Необходимо ориентироваться на соревновательную деятельность. [11] Ю.В.

Верхошанский выделяет критерии, которые характеризуют уровень проявления специальной силовой подготовки:

1. направленность и амплитуда движений;
2. участок рабочей амплитуды движений;
3. величина динамического усилия;
4. быстрота развития максимального усилия;
5. режим работы мышц;

В условиях соревнования борцов-самбистов в различных вариантах сочетаются три режима работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. В тренировочном процессе необходимо применять упражнения, воспроизводящие подобные сочетания режимов работы мышц. [17] В первую очередь нужно развивать те группы мышц, которые необходимы самбисту для выполнения приемов его арсенала. Именно тогда силовая подготовка будет способствовать повышению его технического мастерства. [24] При силовой подготовке используют определенные методы тренировки:

- метод максимальных усилий. Этот метод рекомендуется применять для развития абсолютной силы. При этом динамические режимы должны преобладать (85% и более). Средний и медленный темп выполнения упражнений (70-100% от максимума) способствует совершенствованию внутримышечной координации за счет синхронизации активности мышечных волокон. Подобные упражнения направлены на укрепление межмышечной координации. В обоих случаях необходимы оптимальные интервалы отдыха;
- изометрический метод. По мнению Л.П. Матвеева увеличение абсолютной силы достигается здесь тренировкой в уступающем режиме. При этом начинают с больших нагрузок (до 120-140% от максимума) и постепенно их уменьшают;
- метод кратковременных максимальных усилий (круговой, вариативный и повторный) с числом повторений 3-5. Л.П. Матвеев в своих работах

отмечает, что усилие взрывного типа - это 50-80-ное усилие, выполненное с максимальной быстротой при небольшом количестве повторений.

Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе спортивной школы. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли борцы-самбисты в возрасте 15-16 лет, тренирующиеся на этапе спортивного совершенствования мастерства. В каждой группе по 6 спортсменов. Все спортсмены имели одинаковый уровень подготовки (1 взрослый разряд), и относились к одной весовой категории. В ходе педагогического эксперимента методика применялась в экспериментальной группе. При этом спортсмены контрольной группы тренировались с использованием традиционной методики подготовки, утвержденной программой СШОР. В течение проведения педагогического эксперимента тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 180 минут.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа. На первом этапе исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. В частности были обоснованы особенности выбора основных средств и методов в тренировочном процессе самбистов. Также была сформулирована тема, определена цель и выделены задачи исследования. На втором этапе проводился педагогический эксперимент. На третьем этапе был проведен анализ и статистическая обработка полученных результатов исследования, сформулирован вывод.

Для получения результатов исследования были определены конкретные исследовательские задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам выбора основных средств и методов в спортивной подготовке самбистов;
2. Определить уровень спортивной подготовки самбистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента;
3. Экспериментально апробировать и определить эффективность методики подготовки самбистов 15-16 лет на основе выполнения атакующих приемов с использованием интервального метода тренировки;
4. Разработать методические рекомендации по организации тренировочного процесса самбистов 15-16 лет в аспекте использования методики на основе выполнения атакующих приемов с использованием интервального метода тренировки;

Для определения уровня развития физических качеств борцов-самбистов в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали тестовые упражнения:

1. Упражнение «Маятник» 10 раз на время, с. (переход с переднего моста на задний и обратно);
2. Лазание по канату (5 м с учетом времени);
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
4. Бег 800 м (сек);
5. Бег 30 м (сек);
6. Прыжок в длину с места (см);

Также нами были использованы тестовые упражнения для оценки технико-тактической подготовленности борцов-самбистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента:

1. Передняя подножка (кол-во раз за 10 с);
2. Отхват (кол-во раз за 10 с);

Методика проведения:

3. Бросок через спину (кол-во раз за 10 с);

Выполнение тестовых упражнений проходило в одинаковых для всех спортсменов условиях. Анализ результатов проводился в течение одной схватки (5 минут). Каждое задание оценивалось нами по 5 бальной системе, затем определялась средняя оценка по 5 бальной шкале. Соотношение количества выполненных ошибок и баллов представлены в таблице.

Для определения результативности соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали методику определения степени применения двигательных возможностей в соревновательных поединках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение считаем возможным сделать основной вывод: методика подготовки самбистов 15- 16 лет на основе выполнения атакующих приемов в парте с использованием интервального метода тренировки позволила самбистам улучшить результаты соревновательной деятельности, а также повысила эффективность тренировочного процесса.