

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Методы развития специальной выносливости у детей среднего школьного
возраста при занятиях самбо**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента

4 курса

402 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»
института физической культуры и спорта

Елкина Андрея Сергеевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

П.А. Андюков

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, к.м.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

Т.А. Беспалова

подпись, дата

инициалы, фамилия

*«Самым опасным врагом, которого ты можешь
встретить, будешь всегда ты сам.»*

Фридрих Ницше

Самбо — один из самых зрелищных видов единоборств, обладающий одним из самых богатых арсеналов приемов и техник. Данный вид спорта отлично способствует развитию у детей всех основных физических качеств, таких как: общая выносливость, физическая сила, ловкость, гибкость, быстрота, реакция.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного, в нашем случае, вида спорта. Специальная выносливость для самбиста залог победы, что является основной целью любого вида единоборств, не взирая даже на философию ненасилия. Так же, специальная выносливость является необходимым компонентом физической подготовленности борца.

Средний школьный возраст (10-12 лет) можно условно назвать «периодом расцвета» специальной выносливости. Фактически, с этого периода закладывается каркас как воли, так и способности контролируемого индивидом физического развития.

Вопросу развития и методического обоснования разнообразных методик ведения тренировок по самбо занимаются многие исследователи и специалисты, однако по развитию специальной выносливости в самбо не так много методически достоверных и апробированных исследований.

Борьба самбо (самооборона без оружия) возникла в Советском Союзе под руководством Ощепкова В.С. и Спиридонова В.А. в 1920-30 гг., со значительным вкладом в развитие Харлампиева А.А., который классифицировал приемы, усовершенствовал методы преподавания и правила вольной борьбы. Техника самбо состоит из комплекса эффективных приёмов защиты и нападения, заимствованных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Базируется самбо на таких боевых

приемах как: захваты, броски, удары и различные болевые приемы направленные в уязвимые, болевые точки противника.

В современный период своей истории самбо является международным видом спорта и имеет всемирное распространение.

Некоторые исследователи считают основоположником советской системы самбо только В.А. Спиридонова.¹ Эта система основана на объемном как теоретическом, так и практическом опыте, заимствованном из разнообразных видов борьбы. Именно это обуславливает такую многогранность самбо, так как каждый вид спорта, отметившийся в нем внес туда свой колорит, пополнив арсенал приемов самбо.

Изучение самбо подразделяется на три взаимоувязанных блока, таких как: спортивный, боевой и блок самозащиты.

В боевом и самозащитном блоках изучаются удары руками и ногами, удушающие приемы, болевые приемы на кисти рук и позвоночник, а так же, разумеется, способы блокирования таких ударов и фактическая защита.²

Боевой блок и приемы самозащиты дополняют этот вид борьбы более эффективными спортивными приемами, применяемыми в сложной обстановке.

Спортивный же блок подразумевает изучение применяемых бросков, захватов, удержаний. Самбо включает в себя порядка пяти тысяч нападающих и защитных приемов, так как в него включена база приемов и из дзюдо и из карате и из турецкой и вольной борьбы и многих других (обладающих собственной обширной базой приемов). Этот блок так же включает в себя общефизическую подготовку борца, его развитие как в морально-волевых качествах, так и на интеллектуальном уровне, так как реакция, аналитика и физические качества — три столпа, на котором будет держаться стратегия победы борца.

Вышеперечисленные блоки взаимоувязанны и не функционируют по отдельности: их связь обусловлена постепенным погружением борца в изучаемый вид единоборства, постепенным наращиванием его базы и постепенным совершенствованием техники боя.

Приемы самбо подразделяются на: «из положения стоя» и «из

1 С.А. Иванов-Катанский, Т.Р. Касьянов, (2003г.) и ряд других исследований.

2 А. Г. Жуков, В. А. Тихонов, О. А. Шмелев, (1991г.) и ряд других исследований.

положения лежа», а так же переходящие из положения лежа в стоя и обратно.

«Из положения стоя» производятся такие приемы как: подсечки, зацепы, броски, подножки и т. п. Все основные элементы изучаемого вида борьбы многообразны по структуре, функционалу и форме исполнения, но обязаны быть едины в своей выверенности, точности, эргономичности и технике исполнения.

«Из положения лежа» производятся в основном болевые приемы, удержания и перевороты. Наиболее эффективными являются именно болевые приемы, так как физическая боль наиболее прямой путь к выводу противника из равновесия как физического, так и морального, что, в свою очередь, является залогом победы в поединке.

Болевые приемы направлены на захват рук или ног противника, что нарушает баланс и ломает технику противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. При этом борьба «из положения лежа» многообразна в способах ухода от удержаний, защитных приемах, реализации многих комбинаций, в том числе переходов от приема к приему.

Эффективным способом изучения самбо будет тот формат, который будет подразумевать спарринг с несколькими, разноуровневыми по подготовке партнерами. Оптимальным соотношением «учеников» будет до 20 новичков к 10 разноуровневым, так как на практике выявлено, что при большем количестве занимающихся эффективность обучения с резким ускорением снижается в силу невозможности реализовать потенциал как тренера, так и каждого занимающегося в силу ограниченности человеческого ресурса и времени занятия.

Так же существенное значение при формировании группы занимающихся играют: общая-физическая подготовка всех борцов, их возраст и вес, а так же наличие навыков в иных родственных видах спорта. При наличии успешного опыта в родственных видах боевых искусств такой борец гораздо легче воспринимает и усваивает как информацию, так и технику против борца, не имеющего такого опыта.

Структура занятия и его наполнение находится в прямой взаимосвязи с работоспособностью борцов группы. Повышение нагрузки обусловлено как общефизическим развитием борцов, так и с уровнем освоения предыдущего материала, однако подразумевает хоть минимальное, но повышение от занятия к занятию, и существенное увеличение за весь цикл проводимых тренировок. Интенсивную физическую нагрузку рекомендуется оставлять на завершающий этап основной части тренировочного процесса, а именно на часть тренировочных спаррингов. В начальный этап тренировки необходимо включать упражнения на все группы мышц, для должного включения борца в тренировочный процесс и, разумеется, во избежание травмирования не разогретых мышц и связок. Следующим этапом после разминки служит период активной работы мышц борца, завершающим же этапом тренировки являются упражнения, направленные на расслабление мышц и связок и не требующие колоссальных физических усилий.

Подводя итог всему вышесказанному тренировка должна строиться в строгом соблюдении периодов, необходимых для качественной, но не чрезмерной, проработки каждого этапа:

- разминка не более 30 мин.;
- основная часть в диапазоне от сорока минут до полутора часов;
- финальная часть в диапазоне от десяти до пятнадцати минут.

В разминку рекомендуется включать общеподготовительные упражнения, упражнения с элементами растяжки, а так же комбинированный бег и ходьбу, так как основной целью данного периода является именно разогрев мышечных групп и связок борцов, а так же их настраивание на тренировочный процесс.

С учетом рассматриваемой возрастной группы в разминку так же можно включать имитационные и игровые элементы., которые могут выполняться как с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи и т. д.), так и без них. Некоторые тренеры включают в разминку упражнения с элементами акробатики, упражнения на гимнастической скамейке и стенке. В принципе

многообразие элементов самбо позволяет использовать широкий арсенал и разминочных упражнений, техникой исполнения которых на высоком уровне владеет тренер.

Основным требованием к разминке является необходимость подбора такого комплекса упражнений, который позволит проработать все мышцы и связки тренируемых.

Одним из объективных критериев по отслеживанию эффективности проведенной разминки может служить отслеживание частоты сердечных сокращений. При достижении 130-160 ударов /мин. с сокращением в сторону нормы в течении минуты — полторы — свидетельствует о эффективности разминки. Часть разминки (максимум 5 минут) можно посвятить самомассажу, что, по мнению автора, так же является полезным навыком для борца.

Основная же часть тренировки по содержанию может быть простой и сложной. Зависит это от конечной цели самого тренировочного процесса: будет это изучение нового или отработка уже изученных приемов.

Актуальность.

Как было вышесказанно , в 10-12 лет наступает условный «расцвет» специальной выносливости, что определяет данную возрастную группу, как актуальный объект исследования.

Автором проводился анализ литературы по обозначенной теме работы. В процессе реализации этого этапа, были изучены работы таких исследователей как: Н.М. Галковский, А.А. Новиков, А.В. Гочечиладзе, С.Ф. Ионов, А.З. Катулина, А.М. Дякин и многие другие). Результатом проделанной аналитической работы, является подбор методики , наиболее методически обоснованной и продуктивной для достижения основной цели данной работы.

Вопросу развития и методического обоснования разнообразных методик ведения тренировок по самбо имеется достаточное количество литературы как научного, так и прикладного толка (А.А. Харлампиев, В.М. Зациорский, Л. Онул), однако по развитию специальной выносливости в самбо не так много методически достоверных и апробированных исследований.

Именно выше обозначенные нюансы позволили сформулировать тему данной работы и актуализировать ее.

Цель работы: обосновать эффективность использования методики развития специальной выносливости у детей 10-12 лет на занятиях самбо.

Объект работы: развитие физических качеств детей 10-12 лет на занятиях самбо.

Предмет работы: апробация методики, способствующей развитию специальной выносливости у детей среднего школьного возраста, при занятиях самбо.

Гипотеза исследования: предлагаемый комплекс упражнений повысит быстроту и уровень достижения результатов у регулярно тренирующихся борцов самбо в части развития специальной выносливости.

Исходя из актуальности, целей и гипотезы исследования перед автором поставлены следующие **задачи**:

- проанализировать научно-методическую литературу и иные, общедоступные источники по заявленной проблеме;
- по факту проведенного теоретического исследования выявить существующие средства и методы развития специальной выносливости у детей, занимающихся самбо;
- апробировать, составленную на основании всего выше обозначенного, методику и доказать ее эффективность.

Для надлежащего изучения особенностей развития специальной выносливости у исследуемой возрастной группы при занятиях самбо автор считает нужным обозначить следующие понятия:

двигательная способность — это индивидуальные способности человека, которыми ограничен уровень двигательных возможностей его организма, что обусловлено индивидуальными физическими качествами. Проявлениями являются двигательные умения и навыки, основой, соответственно, физические качества индивида.

Устоялась следующая классификация двигательных способностей:

«скоростные, силовые, скоростно-силовые, двигательно-координационные.»^{3 4}

Двигательное умение — степень владения техникой выполняемого действия. Подразумевает повышенное сосредоточение на составных частях выполняемого действия, а так же проработкой нестабильности решения двигательных задач.

Двигательный навык — степень владения техникой выполняемого действия «на автомате». Выражается в степени надежности такого действия, без акцентирования внимания на каждом отдельном элементе действия.

Соответственно двигательную деятельность можно определить как целенаправленное проявление двигательной активности, необходимой для реализации определенной физической деятельности.

Физические качества человека — многофункциональные качества, обусловленные генетическими факторами, посредством которых человек физически осуществляет двигательную деятельность.

Физические качества, как указывалось выше, также имеют свою классификацию.

В ряду физических качеств выделяют такие показатели как: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость (реакция).

Основным физическим качеством определяется выносливость.

Выносливость — двигательное качество, выраженное в способности организма на длительное выполнение равномерной двигательной деятельности. Так же под выносливостью понимают — способность организма к длительному противостоянию физическому утомлению в ходе мышечной активности.

Следовательно, выносливость можно определить в качестве способности, направленной на длительное выполнение определенных действий с одним уровнем интенсивности, а также способности борьбы с утомлением и эффективным восстановлением во время нагрузки и после ее

3 А.Е. Арбузов, «Физическая культура.»- М.: Физкультура и спорт,2008. – с.220

4 С.М. Дедковский, «Скорость или выносливость» – М.:“Физкультура и спорт”, 2008. –с. 46

выполнения. С точки зрения различных исследований, проведя анализ имеющихся научных знаний о выносливости, выражаемой в виде физической способности, можно резюмировать, что любой физический процесс заканчивается утомлением, а выносливость определяет способность организма, преодолевающую процесс утомления.⁵

Для выполнения любой деятельности, в том числе физической, необходима выносливость. В ходе выполнения физических упражнений, выносливость отражается на итоговом спортивном результате (например, в ходьбе, беге, велогонках, беге на коньках, лыжных гонках, марафонах и т. д.), на эффективном и качественном выполнении определенных тактических действий (например, в борьбе, боксе, спортивных играх и т. д.), а также во время перенесения многократных кратковременных высоких нагрузок и обеспечении быстрого восстановления после выполнения нагрузки (например, в спринтерском беге, метании, прыжках, тяжелой атлетике, фехтовании и т. п.)

Выносливость измеряется во временных единицах, в период течения которых осуществляется мышечная активность заданной интенсивности.

Уровень (степень) развития выносливости определяется по следующим группам показателей:

– внешние показатели. Для замера внешних показателей подойдут любые физические упражнения, в ходе выполнения которых измеряется характер изменения и величина биомеханических компонентов двигательных действий (длина, частота шага, время отталкивания, точность движения и т. д.) в ходе всей работы от начала до конца периода. Степень развития будет определяться при сравнительном анализе разновременных замеров показателей. «Уровень выносливости будет высоким, при условии наименьших изменений измерителей к концу выполнения упражнения, и наоборот.»^{6 7}

5 Правила соревнований по борьбе самбо. Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1959.-с.200с;
«Международные правила по борьбе самбо». Издательство: «Янтарный сказ» Калининград, 2010.-с.82

6 Н.Г.Кулик, «Единоборства», кафедра борьбы.-2010.-с.11

7 А.А. Сафонов, А. А. «Энциклопедия физической подготовки» (Методические основы развития физических

Для замера внешних показателей эффективны следующие упражнения:

- прохождение дистанции за определенное время (например, 12-минутный тест Купера);
- преодоление обусловленной дистанции (например, плавание или забег на длинную дистанцию);
- передвижение с заданной скоростью на выявление преодоления наибольшей дистанции (например: пробежать дистанцию со скоростью 1 км. за 4 минуты).

В единоборствах с помощью внешних показателей определяется эффективность двигательной деятельности по замеру времени, необходимого на выполнение какого либо конкретного упражнения или связки. Под стабильностью технически верно выполненных действий в сложно — координационных видах спорта понимают именно аналитику внешних показателей спортсмена.

– внутренние показатели. Такие показатели определяются на анализе конкретных изменений функционального состояния как организма в целом, так и отдельных его органов и/или систем, именно тех, что наиболее задействованы в выполнении конкретно обусловленного действия. Например это может быть анализ функционирования и изменения в работе центральной нервной системы, дыхательной или сердечно-сосудистой систем, сердечного ритма и т. п. Замеры рационально проводить в сравнении состояния покоя и после активного утомления организма.

Именно специфика, присущих каждому виду спорта, технических действий и связок определяет основные, выполняющие наибольший объем напряженной работы группы мышц и/или органы/системы, непосредственно задействованные в реализации выполняемых действий. Например: у бегунов - это мышцы пояса нижних конечностей, у пловцов - мышцы пояса верхних конечностей, у гребцов - мышцы спины.^{8 9}

качеств), - М.: «Лептос», 1994.-с.241

При исследовании технических инструментов в самбо, можно отметить их разнообразие. К примеру: для выполнения таких технических действий как бросок или удержание первым и основным будет действие по осуществлению захвата, т. е. если мы действие «бросок» разложим на составляющие, то увидим следующую комбинацию: захват, подворот, подбив и сброс. Захват осуществляется кистью руки (иногда предплечьем), что определяет группу мышц, подвергаемых нагрузке. «Кисть же при выполнении захвата – это особый природный инструмент, который позволяет спортсмену осуществить тонкие, сложные движения.»¹⁰

При анализе поединка самбистов можно выявить, что кисти рук подвергаются колоссальной нагрузке, а мы помним, что осуществляемая нагрузка ограничивается физическими факторами борца и если мышцы кисти не достаточно натренированы, то и техника выполняемых действий подвергается существенной угрозе, более того, в силу недостаточной натренированности «проявляется утомление на локальном уровне, не позволяющее реализовать спортсмену его потенциал.»¹¹

«Выносливость, отнесенная к мышцам предплечья, относится к специальной, играя важную роль для выполнения специфической деятельности спортсмена в самбо. Чтобы развить специальную выносливость используют различные физические упражнения, тренировки и подвижные игры для детей с уклоном борьбы.»¹²

Специальная выносливость мышц, обеспечивающих захват, зависит от величины проявляемого усилия. Немаловажным фактором в борьбе с локальным утомлением является рациональное распределение сил в процессе мышечной деятельности, этому ребенок учится с начального этапа подготовки.

9 Н.В. Зимкин, «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» – М.: Физкультура и спорт, 2008г.- с.101

10 Акимжанов, А.Т Выносливость как одно из важнейших физических качеств.: Международный журнал экспериментального образования №7, 2014. - с.52

11 В.И. Филипович, В.И. «Теория и методы гимнастики». - М.:Просвещение, 2011. - с.103

12 Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, «Теория и методика физического воспитания и спорта»: Учеб. пособ. - Изд. 2-е испр. и доп. - М.: Академия, 2003.-с.129

Максимальное усилие должно проявляться только в нужный момент, тогда, когда борец совершает какое-либо техническое действие, «взрывается», в остальных ситуациях, борец, независимо от возраста, должен уметь варьировать параметры усилия. Утомление локального характера приходит очень быстро, если спортсмен находится долго в одном захвате, поэтому рекомендуется постоянно менять захваты, как бы «играть» с соперником. Для детей существуют специальные подвижные игры с подводящими движениями.¹³

Повышение выносливости мышц предплечья - одна из главных задач, которая ставится перед тренером. Но он не должен забывать и учить еще на начальном этапе подготовки спортсменов об экономизации мышечных усилий при выполнении захватов.

Преследуя цели исследования методика разработана с учетом всех вышеуказанных условий.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, было определено содержание основных понятий (выносливость и специальная выносливость, развитие, методика, метод, средства). Была определена характеристика Самбо, как вида спорта. Были выявлены особенности развития и проявления выносливости самбистов, а также определены средства и методы развития выносливости детей 9-10 лет на занятиях самбо.

2. По мнению А.А. Харламбиева, В.М. Зациорского, Л. Онул, для развития выносливости применяют средства, выступающие в виде общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных, соревновательных и игровых упражнений.

Основными методами развития выносливости, по мнению А.А. Харламбиева, В.М. Зациорского, являются: непрерывный, повторный,

13 И.П.Колодников, И.П. «Борьба самбо», издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960.-с.41

переменный, интервальный метод.

3. Доказана эффективность разработанной методики, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития специальной выносливости детей 9-10 лет на занятиях самбо, которая показана в проведенном нами тестировании: «Количество подтягиваний из положения лежа в висе на низкой перекладине за 60 с.», «Челночный бег 10x10», «Подъем туловища лежа на спине», «Прыжки через скакалку за 30 сек.». Метод математической статистики подтвердил эффективность данной методики, а по результатам тестирования выявлена положительная динамика по всем контрольным тестам.

Таким образом, цель работы достигнута, поставленные задачи решены.