

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.

ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ

У БОРЦОВ-САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ

Бакалаврской работы

По направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

студентки 4 курса 402 группы

Злобиной Марии Сергеевны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Общая характеристика работы

Борьба самбо является одним из приоритетных видов спорта в России, наряду с этим она призвана развивать у молодежи патриотические качества и формировать целостную личность гражданина.

Выявлен растущий интерес российской молодежи к восточным боевым искусствам, однако в спортивных секциях по самбо численность спортсменов падает. Причиной тому, мы видим простоту освоения ударных техник в восточных единоборствах в условиях тренировочного зала и, как следствие тому, возникающее чувство уверенности занимающихся.

Возможные пути популяризации самбо, как нам видится, кроются в совершенствовании учебно-тренировочного процесса, поиске новых путей и систем формирования двигательных движений и навыков. Невозможно достичь этих целей без подготовки начинающих самбистов.

Выдвигая на первый план проблемы развития молодых спортсменов на начальных этапах, мы решаем проблему результативности на спортивном поприще спортсменов более зрелого возраста.

Вопросом тренировки молодых спортсменов задавались многие ученые страны и мира. Достичь улучшения показателей в тренировочных занятиях и соревнованиях путем увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок недопустимо и ведет не только к уменьшению эффективности, но также может повлечь за собой проблемы со здоровьем занимающихся.

Весьма актуально в сложившейся ситуации заняться поиском новых путей и неиспользованных резервов для подготовки на всех этапах подготовки спортсменов. Все это является важной проблемой, до настоящего времени не получившей должного научного обоснования.

В борьбе самбо, по мнению экспертов – ведущих тренеров России и борцов высокой квалификации, главной характеристикой хорошего борца является умение сохранять равновесие. Проявления устойчивости в борьбе самбо имеют широкий диапазон, также важно умение выводить из равновесия своего соперника.

Устойчивость, способность сохранять равновесия в любых ситуациях схватки, необходима борцам всех категорий. Этим и объясняется актуальность данного исследования.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов-самбистов на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: средства и методы развития устойчивости у борцов 12-14 лет.

Цель исследования: экспериментальное обоснование комплекса упражнений, направленного на развитие устойчивости борцов 12-14 лет

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, были поставлены **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Организовать и провести тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности борцов-самбистов на этапе спортивной специализации.
3. Подобрать методику, включающую упражнения для развития устойчивости у борцов на этапе спортивной специализации.
4. Выявить эффективность применения упражнений, направленных на развитие устойчивости в учебно-тренировочных занятиях на этапе спортивной специализации борцов-самбистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение комплекса упражнений, направленных на развитие устойчивости в тренировочном процессе борцов-самбистов 12-14 лет, позволит повысить общий уровень физической подготовленности и скажется на совершенствовании спортивной подготовки борцов в целом.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по интересующей проблеме;
- педагогическое наблюдение;

- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников в количестве 34.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по проблеме развития силовой выносливости у борцов на этапе начальной специализации» были рассмотрены следующие вопросы физической подготовки борцов-самбистов и основные средства и методы развития устойчивости в борьбе.

Во второй главе «Исследование эффективности развития устойчивости самбистов» приводится разработанная методика, и проводится педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

В первой главе «Теоретико-методологические аспекты изучения проблем развития устойчивости у борцов на этапе начальной специализации» мы рассмотрели характерные особенности проведения тренировочного процесса по борьбе самбо и выявили важность развития устойчивости в процессе тренировочной деятельности. Борцы, имеющие более высокий уровень вестибулярной устойчивости, в меньшей степени подвержены неблагоприятному воздействию вестибулярных раздражений. Они демонстрируют более высокий уровень временно-пространственной ориентации при выполнении бросков в условиях ограниченного пространства. Специфические проявления устойчивости у борцов связаны не только с удержанием статического равновесия, сколько со специальной тренировкой равновесия динамического, которое требует дополнительной тренировки вестибулярной функции у борцов. Такая тренировка способствует не только обострению у борцов вестибулярной чувствительности, но и расширяет функциональные возможности их вегетативных систем. Постепенное развитие данных качеств во многом

зависит от возраста спортсмена, необходимо учитывать физиологические особенности и способности молодых самбистов в зависимости от возрастной группы

При выполнении приемов, защит и контрприемов в борьбе самбо особо важное значение имеет чувство равновесия, устойчивости и умение борца выводить противника из равновесия приложением усилий в направлении наименьшей устойчивости. Поэтому определение роли и место устойчивости как фактора повышения технического мастерства в системе тренировочного процесса является важным элементом исследовательской работы.

Исследование было организовано на базе государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» (ГБУ СО «СШОРСЕ АХМЕРОВА») в группе спортсменов углубленной подготовки. В эксперименте приняло участие 28 юных самбистов 12-14 лет школьников 16-17 лет. Для проведения исследования все спортсмены, принимавшие в нем участие, были разбиты на две примерно равные по силам группы: экспериментальную и контрольную по 14 человек в каждой.

Перед началом тренировочной деятельности были проведены контрольные тесты для того, чтобы установить уровень начальной подготовки спортсменов, также это выполнялось для того, чтобы индивидуально подобрать рабочие веса для спортсменов. Для тестового определения физических способностей спортсменов нами было определены следующие испытания:

1. Подтягивание из положения виса на перекладине (количество раз) – для выявления уровня развития силы.
2. В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания ими места хвата руками (количество раз) – для определения уровня развития силы ног и мышц брюшного пресса.
3. Броски борцовского манекена (35 кг) прогибом назад в течение 20 секунд.

4. Кувырки по ломанной линии длиной 27 м с поворотами под углом 90° (дистанция буквой «П» - вокруг борцовского ковра) на время.

Необходимо отметить, что обе группы занимались одинаковое количество времени (90 минут) в течение трех раз в неделю. После контрольных тестов, осуществлялась непосредственно тренировочная деятельность, в которой группы придерживались двух методик развития силовых способностей. Контрольная группа занималась, используя средства и методы, применяемые в спортивной школе для развития силовых способностей.

Для экспериментальной группы был подобран еженедельный сменный комплекс упражнений. При этом экспериментальная группа придерживалась своей методики их выполнения. Тогда, как первая группа выполняла все упражнения, используя средства и методы спортивной школы. Экспериментальная группа занималась, чередуя в своих тренировках, много повторный тренинг, силовой (с предельными отягощениями) и метод максимальных усилий (с отягощением 80-85% при 5-6 повторах в подходе для одновременного увеличения силы и мышечной массы) с включением в программу тренировок упражнений на развитие устойчивости.

Тренировки содержали подготовительную, основную и заключительные части, на каждой тренировке было задействовано не более двух основных групп мышц, во избежание переутомления. Подготовительная часть включала в себя активную разминку, во время которой спортсмены подготавливали себя к предстоящей основной нагрузке, выполняя различные общеразвивающие упражнения. Основная часть была направлена на упражнения, которые дают максимальный прирост силы, в заключительной части выполнялись упражнения на развитие устойчивости. Для проработки устойчивости у спортсменов использовался комплекс физических упражнений:

1. Сохранение равновесия на одной ноге с различными положениями и движениями рук, свободной ноги и туловища.

2. Стойки на руках и голове с различными положениями и движениями ног.

3. Ходьба с быстрыми поворотами головы вперед-назад, в стороны, с круговыми движениями.

4. Движения на ограниченной и повышенной опоре по гимнастической скамейке, по скамейке, поставленной на возвышение с твердой опорой и по скамейке, поставленной на несколько гимнастических матах — не твердая опора.

5. Движения на подвижных снарядах (качели, кольца).

6. Игры, в которых резко меняется направление движений (баскетбол, футбол, хоккей) и часто применяется внезапная остановка во время бега, фиксация положения тела после прыжков.

7. Движения в темноте или с закрытыми глазами.

8. Кувырки с изменением направления вокруг ковра. Наиболее сложные, но доступные и легко дозируемые задания для сохранения равновесия во время и после вращательных движений. Для определения способности спортсменов удерживать равновесие мы и использовали данный тест.

В целях развития устойчивости в процессе тренировок мы использовали следующие методические приемы:

- 1) увеличение темпа выполнения упражнений;
- 2) увеличение количества упражнений и повторений;
- 3) сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, направленных на совершенствование функций вестибулярного анализатора (статическое и динамическое равновесие), и последующих упражнений, связанных с решением других двигательных задач;
- 4) повышение сложности упражнений;
- 5) выполнение заданий с выключением отдельных анализаторных систем;

б) включение в тренировку заданий игровых форм, подвижных игр, эстафет для повышения эмоционального фона урока и активации воздействия специальных упражнений.

Широко применялись средства специальной подготовки для борцов, в которые входят упражнения в положении борцовского моста, приемы борьбы в различных комбинациях на фоне и в момент вестибулярных раздражений (например, после нескольких кувырков предлагалось выполнить прием борьбы).

Для повышения активности занимающихся проводили разъяснительные беседы о значении равновесия для спортивного результата, привлекали к практическому участию в педагогическом процессе как помощников преподавателя. Например, в последнем случае объединяли спортсменов в пары - один выполняет упражнение, другой наблюдает, а затем указывает партнеру на допущенные ошибки.

Сравнение показателей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны.

Исходя из результатов первого тестирования, мы видим, что показатели спортсменов оцениваются на отлично по нормативам ГТО, при этом, для отличного результата в соревнованиях, нужно наращивать силу рук, ног, устойчивость и выносливость организма. Для этого необходимо выполнять эффективную работу в течение необходимого времени соревновательного поединка. При недостаточно развитом физическом качестве выносливости у спортсмена нарушается, прежде всего, координация движений и потеря способности удержания равновесия. Последнее является причиной поражений и потерей интереса к занятиям борьбой. Поэтому развивать выносливость у юных самбистов необходимо, однако, если это делать бесконтрольно, то ошибки в развитии этого качества могут принести непоправимые последствия.

Таким образом, программа занятий с экспериментальной группой строилась на учете результатов первого тестирования и концептуально отличалась от существующих программ по следующим направлениям:

1. Целенаправленным развитием чувства равновесия.
2. Повышением работоспособности спортсменов за счет целенаправленного развития выносливости по принципу развивающих тренировок «для каждого по способностям».
3. Для проверки эффективности построенной нами гипотезы о том, что если мы сосредоточим свое внимание на сопряженное развитие одновременно устойчивости и выносливости у начинающих борцов-самбистов, то, возможно, сформировать работоспособных здоровых спортсменов, способных к дальнейшему успешному освоению борцовского мастерства.

После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования, мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности разработанной методики развития устойчивости.

По итогу проведенного исследования мы получили отличные результаты в экспериментальной группе. Нужно сказать, что в экспериментальной группе спортсмены-самбисты выполнили тестовые задания, требуемые для групп спортивной специализации и улучшили свои показатели физического развития.

Существенная динамика произошла в силовых показателях в тесте «подтягивание на перекладине», где показатель экспериментальной группы увеличился на 23,08%, в то время как в контрольной группе всего на 8,3%.

В тесте «подъем ног до места хвата руками» результат в экспериментальной группе изменился больше (на 38,5%), чем в контрольной (3,6%).

В более специфичных для борьбы тестах, экспериментальная группа также опередила контрольную по данным итогового испытания. В тесте «броски манекена за 20 секунд» экспериментальная группа выполнила в среднем на 1,4 раза больше контрольной группы. Результаты этого теста говорят об эффективности экспериментальной программы для усвоения технических действий, а стабильность по времени выполнения первых и последних приемов в экспериментальной группе о высоком уровне выносливости при выполнении специальной технической работы.

При определении способности сохранять равновесие после максимальной возмущающей нагрузки с вращением (движение по прямой после выполнения кувырков) в результате эксперимента амплитуда отклонений достоверно уменьшилась. Это говорит о том, что целенаправленная подготовка по развитию равновесия в экспериментальной группе была эффективной.

В процессе исследования влияния экспериментальной программы, основанной на сопряженном развитии устойчивости и выносливости по тестовым показателям после эксперимента обе группы достоверно улучшили свои результаты, а в экспериментальной группе за счет развития устойчивости и выносливости повысилась точность и быстрота координационных движений с хорошей ориентацией в пространстве по сравнению с контрольной группой.

Выводы:

Установлено, что тренировочный процесс первого года обучения в борьбе самбо должен строиться на сопряженном целенаправленном развитии устойчивости и выносливости.

При использовании упражнений для развития устойчивости по мере их усвоения необходимо увеличение темпа исполнения упражнений, увеличение

количества повторений и количества используемых упражнений, сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, применять последующие упражнения, связанные с решением других двигательных задач, например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.

Объем и интенсивность упражнений для развития устойчивости, выносливости лимитируется функциональным состоянием борцов, а максимальный тренировочный эффект на каждой тренировке достигается при контроле за утомлением по электрокардиограмме и способности удерживать равновесие при атакующих действиях.

Заключение

На сегодняшний день проблема эффективного и надежного выполнения тактико-технических действий самбистов занимает важное место в системе физической подготовки спортсменов. То, что оказывается наиболее рациональным с учетом положений, разрешаемых правилами соревнований, составляет сложнейшую технику современных борцов. Объем техники в борьбе настолько велик и разнообразен, что борцы с различными пропорциями тела могут добиться высоких результатов за счет применения адекватных телосложению действий, осуществляемых на основе анатомических, биомеханических и физиологических особенностей организма человека.

При использовании упражнений для развития устойчивости по мере их усвоения необходимо увеличение темпа исполнения упражнений, увеличение количества повторений и количества используемых упражнений, сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, применять последующие упражнения, связанные с решением других двигательных задач, например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.

Одним из эффективных путей разрешения указанных противоречий являлся поиск нетрадиционных средств и методов обучения и совершенствования технических действий в учебно-тренировочном процессе

на основе сопряженного развития статокинетической устойчивости и выносливости. Выносливость спортсмена в свою очередь связана с повышенной работоспособностью и меньшей утомляемостью, а значит и с повышенной устойчивостью во время интенсивных соревновательных нагрузок.

В работе широко применялись средства специальной подготовки для борцов, в которые входят упражнения в положении борцовского моста, приемы борьбы в различных комбинациях на фоне и в момент вестибулярных раздражений (например, после нескольких кувырков предлагалось выполнить прием борьбы).

Анализ полученных результатов 2 среза позволил нам определить и рекомендовать разработанную методику развития силы самбистов 12-14 лет, основанную на включении в тренировки упражнений на устойчивость. Целью исследования стало определение зависимости силовых показателей у борцов самбо 12-14 лет от развития устойчивости. Данный комплекс упражнений позволил повысить физические показатели, направленные на совершенствование равновесия и координации опорно-двигательного аппарата в системе построения тренировочного процесса борцов-самбистов 12-14 лет.

В процессе исследования влияния экспериментальной программы, основанной на сопряженном развитии устойчивости и выносливости по тестовым показателям после эксперимента обе группы достоверно улучшили свои результаты, а в экспериментальной группе за счет развития устойчивости и выносливости повысилась точность и быстрота координационных движений с хорошей ориентацией в пространстве по сравнению с контрольной группой.

Считаем, что тренировочный процесс первого года обучения в борьбе самбо должен строиться на сопряженном целенаправленном развитии устойчивости и выносливости. Объем и интенсивность упражнений для развития устойчивости, выносливости лимитируется функциональным

состоянием борцов, а максимальный тренировочный эффект на каждой тренировке достигается при контроле за утомлением по электрокардиограмме и способности удерживать равновесие при атакующих действиях.