

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие физической подготовленности тренирующихся старшего школьного
возраста средствами самбо**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента

5 курса

512 группы

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

Курносова Максима Андреевича

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

Современный мир многогранен, вариативен и склонен к усложнению через упрощение. Тенденции современных реалий в спорте направлены на использование все более и более специализированных средств, способов, приспособлений и т. п., определяемых как «нетрадиционные» средства и методы.

Экологическая ситуация, информационные перегрузки, нестабильная финансовая ситуация, интеллектуальные нагрузки и сомнительность перспектив — абсолютно все это камни в фундаменте разрушительного воздействия на детей и подростков, как в части психологического здоровья, так и физиологического. Вполне естественно, что это влечет низкие или отрицательные показатели по физической подготовленности детей и подростков (Бальсевич В. К [16] 1988; Климин В.П.,[81]).

Так же колоссальной препоной здоровья общества является не только финансовый, инструментальный или финансовый дефицит, но и само национальное мироощущение — так называемый менталитет.

Любовь к организму, к собственной психике, к здоровью — категорически недостаточна в головах современных россиян. Слишком долго страна и нация находилась в состоянии выживания, слишком силён информационный негатив. В таких условиях, у любви большие проблемы.

А в чем же тогда цель физического воспитания? Цель — это сохранение и приумножение физического здоровья через развитие как мышц, так и духа, это дисциплина, взаимодействие и забота, прежде всего о себе самом. То, что не всегда расскажут в школе, не всегда покажут в семье, но все больше транслируется и востребовано в развитых обществах — любовь к себе.

К сожалению и в такой, в общем-то благой цели, человечество оказалось далеко не на высоте: пришедший на смену анорексичному идеалу бодипозитив — извратили в воспевание устранимых недостатков и потакание слабости, вегетарианство — превратили в навязывание своих ценностей людям у которых нет потребностей... Перечислять можно много, суть сводится к одному: любую благую мысль можно извратить и превратить из блага в зло.

По счастью, есть вещи, все же достаточно незыблемые: физкультурная, спортивная активность — полезна для тела. Следовательно, спорт - действительно, жизнь.

Здоровый ребенок - это спокойный, интеллектуально и физически непрерывно развивающийся. Он превратится со временем в здорового юношу, сосредоточенного на саморазвитии и самосовершенствовании, став со временем здоровым, полноценным и, как бы вульгарно это не звучало, полезным членом общества.

Как этого достичь? В психологии есть инструмент, называемый «пирамида потребностей Маслоу». Согласно концепции этой пирамиды, потребность в признании — одна из обязательных вех в развитии любой личности, что в свою очередь приводит нас к мысли, что выстраивать иерархию своих потребностей все-таки проще и намного приятнее в здоровом теле.

Соответственно логично закладывать основы физической культуры с самого раннего возраста начиная с семьи, и поддерживать развитие знаний и умений в этой сфере на протяжении всей жизни человека.

Вопрос вовлеченности молодежи в спорт и адекватности устаревших методик актуален как никогда.

Повышение показателей двигательной активности и общей физической подготовленности для практиков стало условным «полигоном» апробации тех самых нетрадиционных методов. Обусловлено такое активное движение в сторону новаторства самим миром: быстрая смена вводных данных, все упрощающий с точки зрения физической включенности быт, сидячий образ жизни большей части работающего и подрастающего населения, транспорт и т. п. - все это введет к устареванию уже отработанных и понятных методик воздействия на организм.

В вопросах новаторства самбо очень молодая спортивная дисциплина. Но многообразие элементов, заключенное в этой дисциплине делает ее крайне привлекательной для спортивных новаторов. Например, с точки зрения развития подростков, самбо, в силу своих особенностей, способствует

раскрытию функциональных резервов всего организма, что установлено в ряде исследований [18,19,22].

Собственно дефицит двигательной активности в современном обществе в части детей пытаются восполнять через школьную программу, что, к сожалению совершенно не удовлетворяет потребность в двигательной активности. Однако, если бы не школьная программа с обязательными занятиями по физической культуре, страну захлестнула бы детская заболеваемость самого широкого спектра.

Для того, чтобы наполнить школьную программу свежими идеями, как один из лучших вариантов может рассматриваться занятия по самбо. Это позволит существенно более творчески использовать программу физической культуры в школе. В настоящее время отмечается острая необходимость формирования у ребенка интереса к самостоятельному освоению двигательных действий в учебное и во вне учебное время, с учетом моральных аспектов. Кроме того для повышения физической подготовленности школьников нужны новые методы и средства.

Стоит отметить, что спорт как проводник идей физической культуры, здорового образа жизни и нравственного поведения, свою роль частично утратил. Высокий спорт оторвался от реалий жизни, став уделом немногих, знаменитых и богатых, но безжалостно эксплуатируемых, и достигающих успеха в том числе и за счет здоровья. Хуже всего то, что внимание, усилия и ресурсы общества направлены туда же – в сторону немногих причастных к высшим спортивным достижениям. Основное же количество школьников остаются без должного внимания спортивных педагогов.

Многими исследователями отмечается, что, физическая культура в условиях общеобразовательной школы не формирует у детей полных знаний о своем физическом состоянии и путях его улучшения, не способствуют повышению уровня физической и духовной подготовленности [4, 12, 17 и др.].

Уникальность единоборств в том, что это комплексы движений, позволяющие владеть собственным телом как гармонически единым

организмом, направленно развивать физические качества и мышление.

Особенность Самбо в том, что к комплексу физических упражнений, общефизической подготовки, добавляется специальная подготовка, спортивные приемы во взаимодействии с психологическими устоями. Это предполагает гармонию совершенствования духа и тела. Можно отметить и то, что единоборства в аспекте массовой физкультурно-оздоровительной системы уже имеют многолетнюю историю. Важно, чтобы заимствования не носили механистический характер, не копировали бы бездумно и без адаптации стандарты высокого спорта в практику физического воспитания широкого круга учащихся. Необходимо использование удачных методов достижения целей совершенствования движений, как в функциональном, так и психологическом плане.

При практическом применении в учебных заведениях упражнений с элементами Самбо исследователи отмечают ряд трудностей и проблем. Самые очевидные:

- методика обучения двигательным действиям не соответствует программе физического воспитания и нуждается в серьезной адаптации (282).

- если в спортивные секции на занятия приходят единичные добровольцы, то уроки в школе обязан посещать весь класс.

С другой стороны необходимо отметить, что способы и средства на уроках физкультуры несколько уныло единообразны для всех возрастов, что не может не снижать интереса учащихся. Не на пользу заинтересованности идут и отсутствие индивидуальности в процессе обучения. Не очень хорошо обстоят дело и с вовлеченностью детей в процесс физкультурного обучения. Переориентация школьных программ на обучение единоборствам с элементами Самбо, является важной задачей, по праву претендующей на актуальность (279).

Врачебные наблюдения свидетельствуют, что развитие функциональных свойств отмечается в основном у учащихся с низкими исходными данными, тогда как для учащихся с относительно высокими функциональными

возможностями стандартное проведение занятий физической культурой оказывается неэффективным [5, 7, 10, 35, 43 и др.].

Однако, все не так мрачно. Возрождение норм ГТО, тренировочные островки если ни в каждом дворе, но в каждом районе точно, активное движение среди студенчества в сторону активного отдыха, популяризация в более обеспеченных слоях общества лыж, сноубордов, вейкбордов и прочих физически активных и координационно- сложных видов спорта предполагает движение в направлении здоровья нации.

Собственно такой пролог обусловлен проведенным при подготовке данной ВКР анализе литературы и погружения в научные тенденции. Проанализировано было более 80 источников. На основе анализа было выявлено, что многие исследователи включают в свои исследовательские программы специально-подготовительные упражнения из разных видов спорта, с отслеживанием и определением адекватности подбора комплекса для конкретной группы мышц, показатели которой стремятся повысить. Более того, выявлено, что повышение интереса учащихся к включенным элементам, посредством заинтересованности видом спорта, так же повышает показатели и результативность тренируемых. Самыми популярными видами спорта (заимствование элементов), для включения в обычную тренировочную программу принадлежит гимнастике, легкой атлетике, карате. Лучшими способами работы с гиперактивными детьми или группами, состоящими исключительно из юношей пубертатного периода является включение в тренировочный процесс командных игр (волейбол, футбол и т. п.).

По мнению автора, перспективным и закономерным является предположение, что самбо, с его прекрасной методической основой и богатым арсеналом действий, может сослужить прекрасную службу по улучшению уровня физических качеств подростков старшего школьного возраста. Идеальный баланс между тренировкой всех групп мышц, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, а так же того факта, что самбо служит для самообороны — делает его прекрасным кандидатом, как минимум

для проведения исследования о его влиянии на физические качества тренирующихся.

Актуальность исследования. В соответствии со всем вышесказанным актуальность проблем физического развития и физической подготовленности детей и подростков сомнений не вызывает. В связи с установлением рядом исследователей активного влияния единоборств на физическое состояние подростков и позицией самого автора, а так же руководствуясь гипотезой актуально исследовать воздействие и силу такого воздействия средств и методов единоборств (в данном случае самбо) на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

Цель исследования: выявить продуктивную методику развития физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: основанием гипотезы является предположение, что включение в вариативную часть занятия по физической культуре элементов, заимствованных из спортивной дисциплины «самбо» позволит улучшить уровень физической подготовленности тренирующихся.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на развитие физической подготовленности тренирующихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования: включение элементов, заимствованных из самбо и влияние такой комбинированной методики на физическую подготовленность тренирующихся.

Для достижения заявленной цели, поставлены следующие **задачи:**

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

обозначенного, методику и доказать ее эффективность.

На начальном этапе исследования проводились изыскательские и констатирующие действия: исследовалась литература, разнообразные сопряженные материалы. Формировалась материальная база исследования.

Констатирующая часть исследования была направлена на выявление стартовых показателей участников исследования.

Далее формировались контрольная и экспериментальная группы.

В последующем снимались контрольные данные, по факту осуществления с исследуемыми программы исследования

Исследование проводилось на базе _____.

На первом этапе (март 2020 г. - август 2020 г.) проводилось комплектование групп, изучалась теоретическая и научно-методическая литература по вопросам исследования.

На втором этапе исследования (сентябрь 2020 г. - февраль 2021 г.) в ходе эксперимента изучалось направленное влияние специальных упражнений самбо на физическую подготовленность юношей.

На третьем этапе исследования производилась фиксация и обработка результатов (февраль-март 2021г.).

В педагогическом эксперименте приняли 2 десятых класса (15-16 лет) — 60 человек (n= 30).

Контрольная группа занималась по школьной программе (2 раза в неделю), экспериментальная по предложенной Автором методике, включающей элементы из самбо (2 раза в неделю + теоретический час).

Педагогический эксперимент проводили в течение шести месяцев. Тренировочный процесс экспериментальной группы был построен из учета фактического физического состояния исследуемых, а так же включал в себя дополнительный, лекционный час в неделю. Данный лекционный час проводил сам тренер. Целью таких занятий являлся глубокий анализ действий, осуществляемых в самбо, непосредственное изучение ознакомительных материалов, знакомство с выдающимися деятелями и самой историей самбо.

При этом подходе у тренера гораздо больше возможностей как влиять на психо — эмоциональное состояние подопечных, так и больше возможности для индивидуального взаимодействия с подопечными. К тому же контролировать уровень волеуверенности все же проще на вербальном уровне. Так же, подобный формат дополнительных занятий позволяет тренеру реализовывать цепочку лекция - самостоятельное задание — тренировка — прогноз — контроль — соревнование. Такая цепочка дает полную картину о конкретном подопечном и о группе в целом, что делает колоссальный вклад в развитие самого тренера в том числе. Ведь учеба, как не парадоксально, встречное движение, и учитель так же должен учиться у своих учеников.

Теоретическое занятие не предусматривало физической активности и носило поучительный характер.

Тестирование физической подготовленности

При определении надежности используются результаты повторного тестирования одной и той же группы исследуемых. В последующем между первым и последующими результатами рассчитывают лентный коэффициент корреляции. При этом необходимо руководствоваться следующим: коэффициент корреляции 0.9 – 0.95 — корреляция положительная, гипотеза верная, 0.8 – 0.89- корреляция посредственная, но гипотеза пригодная для использования в практической работе, особенно при массовости проведенного исследования. Соответственно значения ниже 0,8 — корреляция фактически «отрицательная», гипотеза становится сомнительной. В этом случае полученные данные могут применяться для анализа внутренних различий.

1. Рассмотрение и анализ научно-методической литературы позволили сделать вывод, что традиционные средства физического воспитания учащихся общеобразовательной средней школы недостаточно полно способствуют их физическому развитию. Кроме того, актуальны вопросы недостаточной физической и функциональной подготовленности учащихся. Такое положение сложилось из-за крайне малого разработанного теоретического и методического обеспечения физического воспитания учащихся общеобразовательной средней

школы, направленного на использование популярных нетрадиционных средств физической культуры. Рационально организованная дифференцированная методика применения самбо решает проблему физической подготовленности учащихся.

2. Мероприятия совершенствования физической подготовленности учащихся должны находиться в оптимальной направленности тренировочных нагрузок.

3. Выработаны рекомендации в части упражнений общего характера, которые оптимально выполняются в тренировочном режиме при показателях ЧСС = 140-160 уд/мин. Упражнения специального характера рекомендовано выполнять при ЧСС в пределах = 160-180 уд/мин.

В физическую подготовку необходимо органично включать спуртовую подготовку, причем сам состав спуртов необходимо составлять из элементов СФП.

4. При индивидуальной отработке тактико-технических действий, алгоритмы выполнения необходимо заимствовать из технологии обучения ведущим элементам самбо.

5. Для минимизации травматизма и увеличения результативности участия в соревнованиях, необходимо обучение стандартным (исходным для набора конкретных условий) положениям и правильным подбором приемов самбо.

6. Оптимизация физического развития и улучшение силовых способностей школьников, в наилучшей степени достигается при использовании метода круговой тренировки и стандартно-повторного отягощения. После адаптации к нагрузке, ее целесообразно увеличивать до известного предела.

7. Комплексы упражнений самбо позволяют осуществлять дифференцированный подход при планировании учебного процесса, увеличивать плотность и интенсивность занятий. С учетом уровня физической подготовленности учащихся моторная плотность и интенсивность занятий может вырасти до величины, на 40% больше исходной.

8. В случае работы со школьниками, отстающими в физическом развитии, требуется организация дополнительных форм физического воспитания. Рекомендуется проведение занятий, разбитых на сегменты: 50% времени – на силовые упражнения, 20% - комплекс легкоатлетических упражнений. Общеразвивающие упражнения и гимнастика должны, соответственно, занимать 15% и 10% времени занятий.

9. Результаты проведенного эксперимента показали, что разработанная методика позволяет более оптимально использовать урочные и внеурочные формы обучения, дозировать физические нагрузки и осуществлять мониторинг реакции организма учащегося.

10. Как показали результаты эксперимент вводит в практику школьного физического воспитания разработанной методики, дает основание говорить о перспективности технологии акцентированной интенсификации применяемых средств в системе физического воспитания средней общеобразовательной школы.