

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

**ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ САМБИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа
Григоревского Ильи Александровича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доктор педагогических наук, профессор кафедры
физической культуры и спорта
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

А.В. Тимушкин
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

А.В. Викулов
инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Борьба является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания молодежи. Достоинство занятий различными видами борьбы заключается в том, что они способствуют не только физическому, но также психологическому и эмоциональному совершенствованию личности детей и подростков. Помимо укрепления мышц, повышения функциональных возможностей организма, занимающиеся воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями. Самбо – самый богатый вид единоборств, в настоящее время практикуемых в мире, благодаря многообразию технических и тактических действий. Он может использоваться не только для тренировки навыков боя или самообороны, но и как метод функциональной подготовки.

Цель бакалаврской работы – показать особенности планирования и организации тренировочного процесса юных самбистов в годичном цикле подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в борьбе самбо.

Предмет исследования – тренировка юных самбистов в годичном цикле подготовки.

Исходя из поставленной цели, определены **задачи работы:**

- 1) показать историю возникновения и современное состояние борьбы самбо;
- 2) подобрать средства тренировки юных самбистов;
- 3) разработать программу тренировочного процесса юных самбистов в годичном цикле подготовки и оценить её эффективность.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;

- эмпирические: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, количественный и качественный анализ результатов эксперимента;

- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структура бакалаврской работы:

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, насчитывающего 35 наименований и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка самбистов» рассмотрели самбо как вид спорта и проанализировали особенности планирования тренировочного процесса самбистов.

Самбо – относительно молодой, но популярный и развивающийся вид спортивных единоборств, основой которого является комплекс эффективных приемов защиты и нападения, взятых из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Философия самбо проявляется в сочетании двух составляющих: системы противодействия противнику без применения оружия и системы воспитания, способствующей развитию морально-волевых качеств. Самбо является исконно отечественным видом спорта, вобравшим в себя эффективные приемы самых разных стилей единоборств. Занятия самбо развивают не только физические качества занимающихся, но и способствуют формированию положительных черт характера, укреплению воли. В нашей стране самбо популярно среди спортсменов самых разных возрастных групп и пользуется поддержкой государства. В процессе тренировок самбистов применяется широкий арсенал педагогических методов и приемов. Конечно, основное внимание уделяется практическим методам, и здесь возможны самые разные варианты отработки приема до его полного усвоения.

Спортивная тренировка самбистов – это комплексный процесс, включающий в себя физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и психологическую подготовку. Все эти задачи решаются во взаимной связи и обусловленности, но в зависимости от подготовленности борца и периода подготовки объем внимания, уделяемого каждой из задач, различен.

Планирование тренировочного процесса юных самбистов обычно осуществляется на год и проводится с учетом календарного плана соревнований по самбо таким образом, чтобы к началу основных соревнований юные спортсмены находились на пике спортивной формы. Следует различать периоды соревновательной подготовки, этапы и циклы подготовки самбистов. Как отмечает Ю. А. Шулика, периоды соревновательной подготовки тесно связаны с календарем спортивных событий, и тренеру приходится адаптировать программу тренировок под него. Этапы подготовки характеризуют уровень спортивного мастерства юных самбистов, определяют задачи формирования технико-тактического арсенала и срок выполнения этих задач. Тренировочные циклы позволяют спланировать интенсивность физических нагрузок в процессе тренировок. Из названия ясно, что интенсивность тренировок должна варьироваться, то нарастая, то спадая, а периоды активной спортивной подготовки должны чередоваться с периодами отдыха.

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Во второй главе **«Программа годичного цикла подготовки юных самбистов»** приводятся результаты исследования влияния занятий борьбой самбо на динамику физических качеств юных спортсменов. Исследование проводилось на базе МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района Саратовской области». В нем приняли участие 12 детей, занимающихся в группе начальной подготовки. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе мы выбрали тесты для определения уровня

развития у юных самбистов таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Данный этап был реализован в сентябре 2021 г. На втором этапе нами была составлена программа тренировок на один год с учетом специфики этапа начальной подготовки. Были подобраны средства тренировки, составлен недельный план тренировок. Данная программа была апробирована в ходе тренировочного процесса с юными самбистами первого года обучения. Третий (контрольный) этап исследования был проведен через семь месяцев тренировок в апреле 2022 г.

В качестве эталона для тестовых упражнений мы взяли нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса (в этом классе детям как раз 11 лет). Для проверки уровня развития физических качеств начинающих самбистов были подобраны следующие упражнения:

- 1) для тестирования силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2) для тестирования развития быстроты – бег на 30 м;
- 3) для тестирования выносливости – 6-минутный бег;
- 4) для проверки развития координации – челночный бег 3×10 м;
- 5) для определения гибкости – упражнение «Мостик».

Нормативы по каждому из указанных качеств, кроме упражнения «Мостик», для учащихся 5 класса приведены в таблице 1. При выполнении упражнения «Мостик» мы фиксировали начальный результат ребят, а затем сравнивали с результатом в конце периода тренировок самбо.

Таблица 1 – Учебные нормативы по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Упражнения	Мальчики		
		Выс. уров.	Сред. уров.	Низк. уров.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7
2	Бег 30 м, сек	5,5	6,0	6,5
3	6-минутный бег, м	1200	1100	1000
4	Челночный бег 3×10 м, сек	10,2	10,7	11,3

После вводного тестирования в течение 7 месяцев у ребят были плановые тренировки по самбо в группе начальной подготовки первого года обучения. Занятия проводились 3 раза в неделю. Всего за месяц получалось

12–13 занятий по 2 часа каждое. При составлении программы мы руководствовались рекомендациями, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо. Так, программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю, всего 312 учебных часов в год. Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных самбистов первого года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1-й год
1.	Общая физическая подготовка (%)	32–35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13–15
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	42–47
4.	Психологическая подготовка (%)	3–4
5.	Теоретическая подготовка (%)	4–5

Содержание тренировок одной недели общеподготовительного и одной недели базового мезоциклов осеннее-зимнего периода.

Общеподготовительный мезоцикл.

Неделя 1, занятие 1.

1. Теоретическое занятие (45 мин)

- 1) Знакомство с видом спорта самбо и его историей – 20 мин;
- 2) Проведение инструктажа по безопасности, объяснение требований к форме, внешнему виду – 7 мин;
- 3) Знакомство с инвентарем и оборудованием – 10 мин;
- 4) Разминочные упражнения – бег по кругу, с ускорением по прямой, с высоким подниманием бедра, с захватыванием голени, с приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, со скрещиванием ног; ходьба по кругу (вдох, выдох), на внешней стороне ступни, на внутренней стороне ступни, на пятках, на носочках, в полуприседе, в полном приседе; семенящий бег – 8 мин.

2. Практическое занятие (45 мин)

- 1) Разминка в форме подвижной игры – 10 мин;

2) Общеразвивающие упражнения (прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и др.) – 20 мин;

3) Знакомство с техникой бросков — 10 мин;

4) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

Занятие 2.

Практическое занятие (90 мин)

1) Построение, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида, доведение целей и задач тренировки – 5 мин;

2) Легкий бег в чередовании с общеразвивающими упражнениями в движении – 15 мин;

3) Подвижная игра – 10 мин;

4) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 15 мин;

5) Подводящие упражнения – 15 мин.

6) Упражнения в самостраховке и страховке партнера – 15 мин.

7) Восстанавливающие упражнения – 10 мин.

Занятие 3

Практическое занятие (90 мин)

1) Построение, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида, доведение целей и задач тренировки – 5 мин;

2) Разминочные упражнения – 10 мин;

3) Общеразвивающие упражнения (прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание/разгибание туловища и др.) – 20 мин;

4) Суставная разминка – 5 мин;

5) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 10 мин;

6)) Упражнения в самостраховке и страховке партнера – 15 мин;

7) Разучивание приема – 15 мин;

8) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

Базовый мезоцикл.

Неделя 9, занятие 1.

Практическое занятие (90 мин)

- 1) Разминка в форме подвижной игры – 10 мин;
- 2) суставная разминка – 10 мин;
- 3) Специальные скоростно-силовые упражнения – 20 мин;
- 4) Акробатические упражнения – 5 мин;
- 5) Отработка известных приемов бросков – 10 мин;
- 6) Разучивание приема в стойке «Передняя подсечка с захватом рук» – 20 мин.

7) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

Занятие 2

Практическое занятие (90 мин)

- 1) Разминочные упражнения в движении – 10 мин;
- 2) Общеразвивающие упражнения – 15 мин;
- 4) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 5 мин;
- 5) Отработка уже известных бросков – 10 мин;
- 6) Разучивание броска «Подхват под одну ногу» – 10 мин;
- 7) Отработка техники броска «Подхват под одну ногу» – 15 мин;
- 8) В парах борьба за захват – 10 мин;
- 9) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

Занятие 3

Практическое занятие (90 мин)

- 1) Разминочные упражнения и суставная гимнастика – 10 мин;
- 2) Специальные упражнения на развитие гибкости – 15 мин;
- 3) Отработка уже известных приемов – 10 мин;
- 4) Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей – 15 мин;
- 5) Отработка техники бросков – 15 мин;
- 6) Тренировочный спарринг – 10 мин;
- 7) Восстанавливающие упражнения – 10 мин.

Для развития физических качеств юных самбистов нами применялись общеразвивающие и специальные физические упражнения для воспитания

физических качеств. Тренировочные упражнения выполнялись после тщательной разминки. Для достижения эффекта мы рекомендовали выполнить 2–3 подхода выбранных упражнений. В течение одной тренировки выполнялись не все упражнения, а несколько из них на развитие каждого физического качества.

Спустя 7 месяцев с начала тренировок нами было проведено повторное тестирование юных самбистов по тем же упражнениям, что и в начале занятий. Полученные результаты представлены на рисунке.

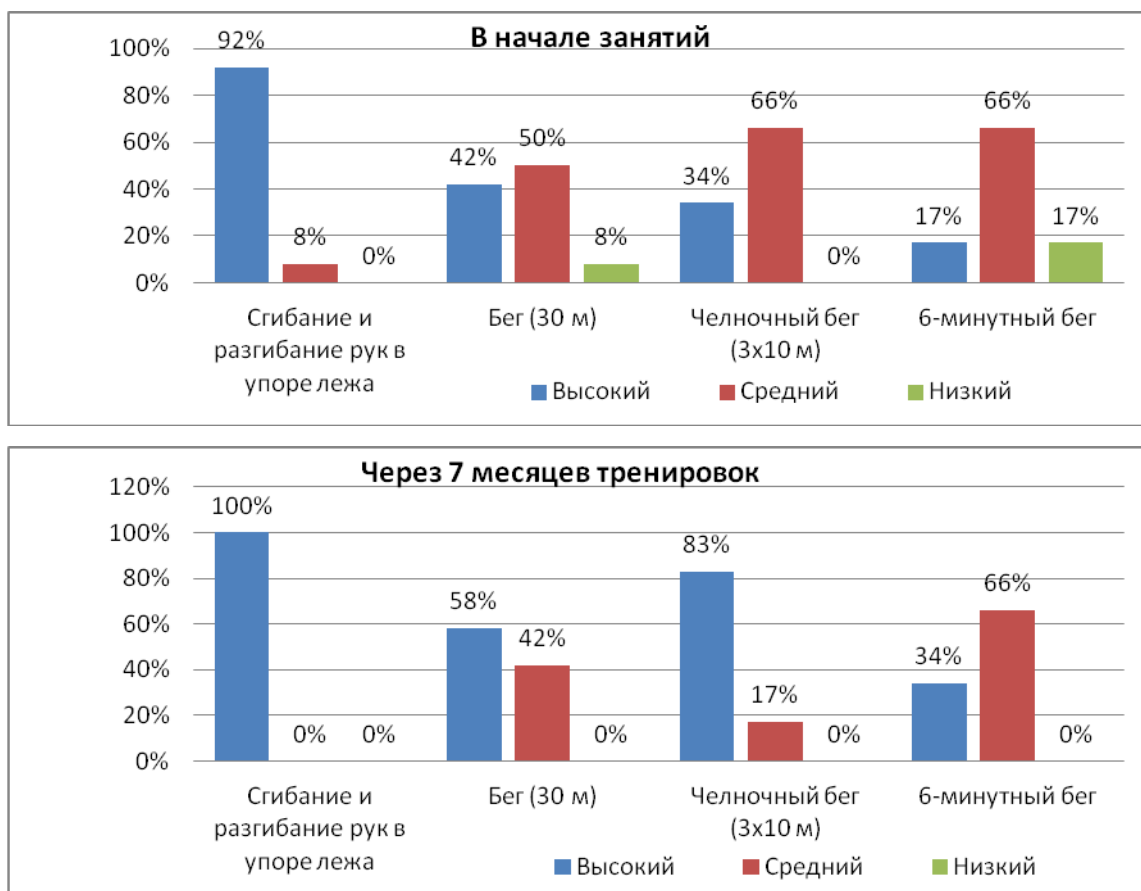


Рисунок – Сравнение показателей уровня развития физических качеств у юных самбистов в начале занятий и через 7 месяцев тренировок

Результаты выполнения упражнения «Мостик» мы сравнили отдельно (Таблица 3). В столбце изменения указано, насколько сократилось измеряемое расстояние, поэтому числа со знаком «-» свидетельствуют о прогрессе юного спортсмена.

Таблица 3 – Сравнение результатов выполнения упражнения «Мостик»

Занимающиеся	Упражнение «Мостик»		
	Тест 1	Тест 2	Изменения, см
1	30,5	27,5	-3
2	27,0	26,0	-1
3	28,0	27,0	-1
4	28,7	26,5	-2,2
5	32,0	27,0	-5
6	35,0	30,5	-5
7	27,0	27,0	0
8	30,5	30,5	0
9	27,7	26,5	-1,2
10	28,5	28,5	0
11	29,5	29,5	0
12	34,0	31,0	-3
$\bar{x} \pm \sigma$	29,8±2,4	28,1±1,5	

При сравнении результатов было отмечено, что после 7 месяцев тренировок результаты занимающихся улучшились. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (силовые способности) все юные спортсмены продемонстрировали результат, соответствующий высокому уровню. Хороший прогресс наблюдается в развитии скоростных способностей. Совершенствование таких качеств как выносливость и гибкость идет медленнее, но и здесь улучшения налицо. В упражнении «Мостик», к примеру, 66 % юных спортсменов улучшили свой первоначальный результат. В 6-минутном беге все ребята показали высокий (34 %) или средний уровень (66 %).

В целом, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа тренировок самбо способствует совершенствованию физических качеств юных самбистов первого года обучения. Она эффективна и может применяться в тренировочном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств,

патриотизма будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо зародилось в СССР в 1930-е гг., а сегодня эта борьба признана в нашей стране национальным видом спорта и играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подрастающего поколения. Борьба самбо популярна не только в России, но и в других странах, а теперь еще является Олимпийским видом спорта. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

Методика тренировки юных самбистов имеет достаточно большой арсенал методов, направленных на их техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. В совокупности это позволяет достигать наивысших результатов в соревнованиях. При обучении основным приемам самбо, тренером используются различные методы, в том числе лекция, рассказ, беседа, демонстрация, разучивание, тренировка, проверка знаний. Для рационального построения спортивной тренировки тренеру необходимы знания о возрастных особенностях организма будущих самбистов. Это позволяет избежать грубых ошибок при подборе средств и методов тренировки, адекватных возрасту его подопечных.

В системе тренировочного процесса важнейшую роль играет физическая подготовка. Для этого следует уделять большое внимание развитию физических качеств подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

Нами было проведено исследование на базе МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района Саратовской области», в котором приняли участие 12 детей, занимающихся в группе начальной

подготовки. Его целью являлась оценка влияния занятий борьбой самбо на динамику физических качеств юных спортсменов. В качестве тестовых использовались пять упражнений, а затем полученные результаты сравнивались с нормативами для данного возраста. Это позволило определить уровень развития физических качеств юных самбистов на этапе начальной подготовки в самом начале занятий. Мы выявили, что ребята изначально имели неплохой уровень развития физических качеств. Лучше всего у них развиты сила и быстрота. Высокий уровень выполнения упражнений продемонстрировали 92 % и 42 % юных самбистов, соответственно. Слабым местом оказалось упражнение на выносливость (6-минутный бег). При его выполнении 66 % ребят показали средний уровень, а 17 % – низкий. Одна из причин подобных результатов в том, что возраст 10–11 лет не является сенситивным для развития выносливости, однако ее необходимо тренировать, подбирая для этого подходящие методы и формы работы.

Далее нами была составлена программа занятий для юных самбистов первого года обучения на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле. В ней расписаны виды занятий в каждом микроцикле каждого мезоцикла. В соответствии с особенностями подготовки в первый год тренировок, в программе содержатся только общеподготовительные и базовые мезоциклы. Основной упор сделан на повышение общей физической подготовленности, освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо.