

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Джарлыганова Артура Избасаровича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. В последние несколько десятков лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. Немалой популярностью пользуются так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный (смешанный) технический арсенал как ударных (удары руками из бокса, удары руками и ногами из кикбоксинга, тайского бокса, тхэквондо), так и борцовских технических действий (броски, захваты и болевые приемы из дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбы).

Смешанные единоборства являются одними из самых динамично развивающихся видов спорта. По степени проявления ведущих физических качеств и режиму деятельности организма смешанные единоборства относятся к видам спорта, для которых характерно комплексное проявление двигательных качеств и большинство действий, в которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность. Это обусловлено тем, что соревновательная деятельность в смешанных единоборствах включает усилия, проявляемые с максимальным ускорением при выполнении акцентированных ударов, быстрых защит, неожиданных передвижений.

Известно, что недостаточный уровень скоростно-силовой подготовленности может лимитировать реализацию технико-тактического арсенала бойца смешанных единоборств в поединке. Кроме того, после напряженных соревновательных схваток скоростно-силовые качества снижаются на 25-30%, силовая выносливость на 35-40%, максимальная сила на 10-15%. Таким образом, именно уровень силовой выносливости и скоростно-силовых качеств подвергается наибольшему изменению в ходе турнирных соревнований.

В связи с вышеизложенным остро встает вопрос не только о средствах общей и специальной физической подготовки, но и совершенствовании

технических навыков, проявление которых определяет успех в соревновательной деятельности.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовой и технической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

Цель исследования – изучение динамики скоростно-силовой и технической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами, в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение специального комплекса упражнений в тренировочном процессе юношей-единоборцев будет способствовать его интенсификации и эффективности. Поэтому применение средств скоростно-силовой подготовки на всех этапах годичного цикла позволит значительно повысить уровень скоростно-силовых возможностей как основы повышения эффективности соревновательной деятельности единоборцев.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме скоростно-силовой и технической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах.

2. Определить фоновые показатели скоростно-силовой и технической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

3. На основе литературных источников составить специальный комплекс упражнений, направленный на развитие показателей скоростно-силовой подготовленности и повышение ударной техники юношей-единоборцев, с последующей его апробацией в ходе экспериментального исследования.

4. Исследовать динамику параметров скоростно-силовой и технической подготовленности юношей единоборцев в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Для выполнения задачи была составлена программа исследований, включающая:

- оценку общей скоростно-силовой подготовленности с помощью тестовых упражнений «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Прыжок в длину с места», «Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди», «Подтягивания в висе на высокой перекладине»;
- оценку специальной скоростно-силовой подготовленности с помощью тестовых упражнений «Броски через бедро за 10 с», «Прямые удары руками по мешку за 1 мин (2×1 мин)», «Круговые удары внутренней ногой по мешку за 1 мин (2×1 мин)»;
- оценку технической подготовленности на основании выполнения приемов по 5-балльной шкале «Удар кулаком вперед в средний уровень», «Круговой удар рукой в корпус», «Удар коленом в корпус», «Круговой удар ногой в нижний уровень», «Прямой удар назад в прыжке в корпус».

По каждому виду подготовленности производилась интегральная оценка в баллах. Выполнение каждого тестового задания оценивалось по 5-балльной шкале с последующей их суммацией. Затем производилась суммация балльных оценок по всем 3 видам подготовленности с расчетом среднего арифметического значения. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице

на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились в 2 этапа. На 1 этапе проводилась оценка фоновых параметров общей и специальной скоростно-силовой, а также технической подготовленности юношей-единоборцев, на 2 этапе – динамика указанных параметров в тренировочном процессе.

Для повышения и совершенствования скоростно-силовой и технической подготовленности юношей-единоборцев 16-17 лет в тренировочных процесс была внедрена программа со специальным комплексом упражнений.

В недельном цикле тренировки у юношей-единоборцев обеих групп проходили следующим образом:

1. Понедельник: разминка (10-15 мин), тренировка ОФП (15-30 мин), тренировка по комплексу, совершенствование техники ударов, отработка комбинаций в парах (30-40 мин), заминка, упражнения на расслабление мышц, растяжка.

2. Среда: разминка (15-20 мин), тренировка по комплексу, спарринги (15-30 мин), тренировка гибкости, растяжка (20 мин).

3. Пятница: разминка (10-15 мин), тренировка по комплексу, круговая тренировка по станциям (20-30 мин), работа на снарядах (боксерская груша) (10-15 мин).

Все тренировки обязательно начинались с качественной разминки, которая начиналась с бега, затем ОРУ в движении, ОРУ на месте и небольшая растяжка. Разминке придавали огромное значение, она проводилась тщательно с целью предотвращения травм во время круговых тренировок, тренировок ОФП. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств включал индивидуальные упражнения и упражнения, которые выполняются в парах. Упражнения, которые единоборцы выполняли в парах несут соревновательный характер, что, в свою очередь, повышает интерес к тренировкам. Программа тренировок была рассчитана на 8 месяцев.

Исследования проводились с сентября 2021 по апрель 2022 года на базе центра единоборств «Erkaev Club» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 20 юношей в возрасте 16-17 лет.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы скоростно-силовой и технической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах» и «Особенности скоростно-силовой и технической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами», заключения и списка литературы, включающего 55 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 61 страницах, содержит 9 таблиц и 8 рисунков.

Теоретический анализ проблемы скоростно-силовой и технической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах. Смешанные боевые искусства (также ММА – от англ. Mixed martial arts) – боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. Термин «Mixed martial arts» (ММА) предложил в 1995 году Рик Блюм – президент Battlecade.

Смешанные единоборства относятся к тем видам спорта, где основную, очень важную роль отводят физической подготовке бойца. Были проведены множества научных исследований и педагогических наблюдений в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев, в результате которых был подтвержден тот факт, что высокий уровень специальной скоростно-силовой подготовки бойцов является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в процессе соревнований.

Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Развитию скоростно-силовых способностей спортсмена могут способствовать самые разнообразные упражнения регионального и глобального характера. При этом, когда дело касается развития тех физических качеств, которые являются

специфическими для того или иного вида спорта, наиболее результативными будут упражнения, близкие по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта.

Планирование тренировочного процесса обозначает применение в определенном порядке необходимых средств и методов для повышения уровня физической, психической, технической и тактической подготовленности. На первых этапах становления спортивного мастерства спортсмена очень важным и основным звеном подготовки выступает формирование двигательных навыков.

Существуют некоторые общие принципы планирования тренировочных нагрузок, с которыми следует ознакомиться и изучить перед тем, как приступать к самому планированию физических нагрузок для бойца.

Весь год, отталкиваясь от календаря соревнований, возможно разделить на этапы. Каждый этап – это мезоцикл, имеющий строго определенные задачи. В общем и целом, концепция годичной подготовки бойца может быть построена на следующих принципах:

Содержание этапов подготовки:

1. Втягивающий этап. На данном этапе особое внимание уделяется подготовке опорно-двигательного аппарата спортсменов. Вследствие этого в недельном микроцикле проводится три тренировки в неделю, целью которых является увеличение силы мышц туловища, ног и рук. Все остальные нагрузки носят косвенный характер, предназначены для ускорения восстановительных процессов.

2. Базовый этап. На данной ступени подготовки решаются две задачи: увеличение силы и увеличение аэробной мощности мышц борца. Три раза в неделю (микроцикл) выделяются на интервальные тренировки. Длительность данного этапа составляет 8-9 недель.

3. Предсоревновательный. После такого большого объема нагрузок в организме спортсмена наблюдается неполное восстановление, поэтому на этом этапе выполняются упражнения, направленные на увеличение МАМ, что

способствует устранению возможных признаков утомления и новому подъему фундамента спортивной формы бойца – МАМ за счет роста миофибрилл ОМВ. Систематические интегральные тренировки в виде спаррингов в течении 30 с– 2 мин. Способствуют восстановлению техники, поддержанию необходимого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Длительность данного этапа составляет 4 недели.

4. Соревновательный этап. На данном этапе спортсмен должен достичь наивысших спортивных результатов. Для того, чтобы приобрести соревновательный опыт, «отточить» технику борец участвует еженедельно в «прикидках-спаррингах» или различного уровня соревнованиях. Для поддержания силы и тонуса мышц проводятся легкие силовые тренировки 1-2 раза в неделю.

Скоростно-силовая подготовка представлена разнообразными средствами и методами, способна обеспечить развитие быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний.

Для развития скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах упражнения можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный

снаряд)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Техника спортивных единоборств столь же многообразна, как и сами единоборства. Техника единоборств играет ведущую роль в достижении спортивных результатов, а техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки. Установлено, что из всех разделов спортивной подготовки техника наиболее подвержена изменениям.

Успешному выполнению техники приемов в поединке препятствует система сбивающих факторов, к которым относятся:

- защитные действия соперника;
- изменение положения соперника;
- нарастающее утомление атакующего спортсмена.

От умения их преодолевать будет зависеть стабильность реализации технического потенциала единоборца и, соответственно, спортивный результат. В смешанных единоборствах приходится не только разучивать и совершенствовать ударную и борцовскую технику, но и комбинировать ее, что предъявляет новые требования к психическим, координационным и другим способностям спортсменов.

Особенности скоростно-силовой и технической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанными единоборствами. Проведенный анализ индивидуальных значений общей скоростно-силовой подготовленности у единоборцев выявил большой разброс в показателях. Полученные данные позволили распределить юношей-единоборцев на 2 группы по уровню общей скоростно-силовой подготовленности: со средними (1 группа) и низкими (2 группа) ее показателями. Отметим, что у большинства юношей зафиксированы средние показатели (рис. 1).

У большинства юношей во всех 3 упражнениях «Броски через бедро за 10 с», «Прямые удары руками по мешку за 1 мин (2×1 мин)», «Круговые удары

внутри дальней ногой по мешку за 1 мин (2×1 мин)» продемонстрировали средний уровень специальной скоростно-силовой подготовленности (60%, 65% и 55% соответственно), у остальных зафиксированы низкие показатели.

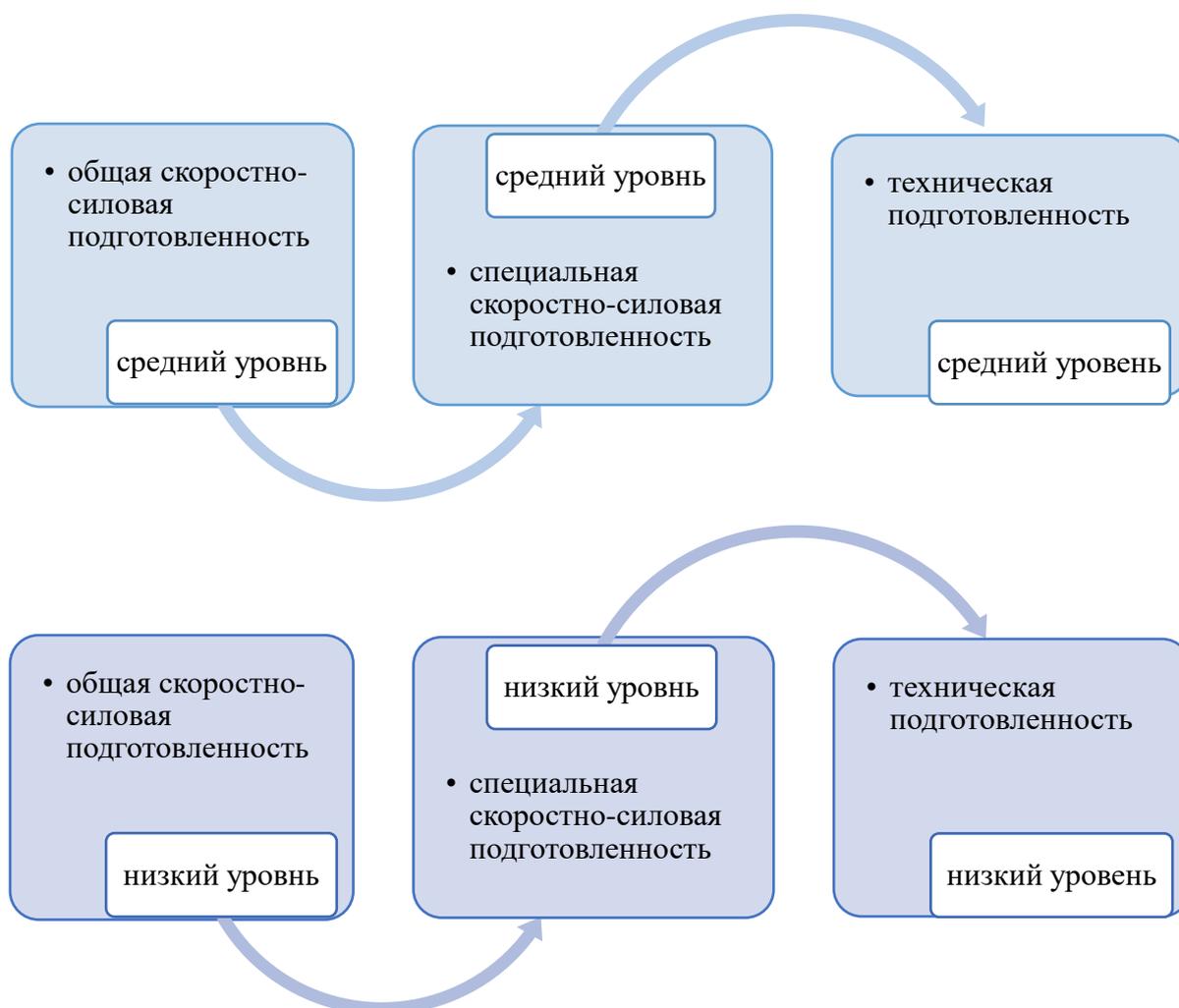


Рисунок 1 – Взаимосвязь показателей скоростно-силовой и технической подготовленности юношей-единоборцев 16-17 лет, %

Средние балльные оценки технической подготовленности во всех 5 тестовых заданиях были приблизительно одинаковыми и составили при выполнении приемов «Удар кулаком вперед в средний уровень» $3,45 \pm 0,2$ балла, «Круговой удар рукой в корпус» и «Удар коленом в корпус» – $3,5 \pm 0,2$ балла, «Круговой удар ногой в нижний уровень» – $3,4 \pm 0,1$ балла, «Прямой удар назад в прыжке в корпус» – $3,35 \pm 0,2$ балла. Интегральный показатель технической подготовленности составил $17,2 \pm 0,5$ балла. Отметим, что у

большинства юношей также зафиксирован средний уровень технической подготовленности.

Таким образом, проведенные исследования позволили установить сильные и слабые стороны скоростно-силовой и технической подготовленности юношей-единоборцев, а также предопределить дальнейшие пути их совершенствования.

На основе литературных источников составлен специальный комплекс упражнений, направленный на развитие показателей скоростно-силовой подготовленности и повышение ударной техники юношей-единоборцев. Комплекс упражнений включал индивидуальные упражнения и упражнения, которые выполняются в парах с соревновательным характером.

При повторном тестировании выявлена положительная динамика параметров скоростно-силовой и технической подготовленности юношей единоборцев в тренировочном процессе, особенно у юношей со средним уровнем подготовленности.

Заключение. Смешанные боевые искусства включают в себя много боевых видов спорта, и в этом заключается их особенность. В настоящее время смешанные единоборства (ММА) – один из самых популярных и быстрорастущих видов спорта в мире. Большинство двигательных качеств и большинство действий в смешанных единоборствах носят ярко выраженную скоростно-силовую направленность

Таким образом, экспериментальным путем было доказано, что включение в тренировочный процесс по смешанным единоборствам специального комплекса упражнений оказало существенное влияние на показатели скоростно-силовой и технической подготовленности занимающихся.

Проведенные исследования показали, что задачи, поставленные в работе решены, цель достигнута, а выдвинутая гипотеза подтверждена.