

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ САМБИСТОВ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ

Бакалаврской работы

По направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студента 4 курса 403 группы

Ибрагимова Русланбека Атабековича

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Общая характеристика работы

Термин «единоборства» объединяет различные направления и стили боевых искусств. На сегодняшний день существует большое число видов единоборств, каждый из них – это конкретная технико-тактическая система, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся правилами ведения поединка, технико-тактическими характеристиками. Как правило, это завершающие атаку приемы (броски, сваливания, ударная техника ногами и руками).

Самбо – это самозащита без оружия. Школа спортивного самбо сочетает изучение технических приемов борьбы (броски, болевые приемы, элементы акробатики, само страховки), а также позволяет развить такие качества как: сила, скорость, выносливость, ловкость. В процессе взросления и регулярных тренировок юные самбисты приобретают все перечисленные качества.

Актуальность исследования. Повышение физической подготовленности самбистов происходит за счет средств самой борьбы в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства невозможно развить специальные физические качества, которые позволят ускорить процесс освоения спортсменом новыми техническими действиями. Поэтому техническое мастерство борца самбиста в большей степени зависит от уровня его физической подготовленности.

Специфичность борьбы самбо подразумевает разностороннюю подготовку спортсмена, которая выражается в проявлении таких физических качеств, как ловкость, выносливость, сила, скорость.

Цель исследования: исследовать динамику физической подготовленности борцов самбистов в процессе спортивной тренировки на начальном этапе спортивной подготовки.

Объект исследования: спортивная тренировка борцов самбистов 10-12 лет, направленная на физическую подготовку.

Предмет исследования: общая и специальная физическая подготовленность самбистов в возрасте 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса специально-подготовительных упражнений в процессе тренировки, позволят повысить уровень физической подготовленности борцов самбистов 10-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Предмет и гипотеза исследования потребовали решения следующих задач:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности самбистов на начальном этапе подготовки
2. Выявить ведущие физические качества, отвечающие требованиям борьбы самбо.
3. Подобрать комплекс упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности самбистов 10-12 лет.
4. Исследовать динамику физической подготовленности самбистов 10-12 лет в процессе спортивной тренировки.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Организация экспериментальной работы.
4. Тестирование.
5. Статистическая обработка результатов исследования.

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

У всех спортсменов самбистов определялись показатели физической подготовленности.

Все результаты исследований подвергались 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 с сентября 2021 по март 2022 года базе СШОР спортивных единоборств г. Саратова в отделении самбо, в котором приняли участие 28 самбистов в возрасте 10-12 лет, тренирующихся 4 раза в неделю по 1,5 часа.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 36 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 47 страницах, содержит 7 таблиц и 3 рисунка.

Основное содержание работы

В первой главе «Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования физической подготовленности борцов самбистов на начальном этапе подготовки» приводятся: организация тренировочного процесса борцов самбистов на этапе начальной подготовки; основные требования к процессу физической подготовки самбистов, тренирующихся на начальном этапе спортивной подготовки; содержание спортивной тренировки на этапе начальной подготовки борцов самбистов; анатомо-физиологические особенности развития организма школьников 10-12 лет.

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самообороны.

Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2-х летний период обучения в спортивной школе. Продолжительность этапа в годах – до 1 года и свыше года, минимальный возраст для зачисления в группы 10-11 лет, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивную школу. Наполняемость групп – 12 школьников. Количество часов в неделю составляет от 6 до 9 часов, количество тренировочных занятий в неделю – 3-4

тренировочных занятия. В соревнованиях принимают участие спортсмены, тренирующиеся в спортивной школе не менее 1 года.

На каждом этапе спортивной подготовки осуществляется система контроля и зачетных требований с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения.

Программа на каждом этапе подготовки предусматривает выполнение нормативных требований, которые дают основание для перевода на следующий этап подготовки.

Контроль на начальном этапе должен осуществляться по общей и специальной физической подготовленности борцов самбистов, а также по технико-тактической подготовленности. Виды контроля: комплексный контроль, контрольно-переводные испытания, нормативные требования по годам и этапам подготовки. Для этого необходимо планировать сроки проведения различных видов контроля.

Спортивная тренировка юных самбистов должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена, тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональному состоянию в каждый период времени. Физическая подготовка на начальном этапе должна занимать 45-50% общего тренировочного времени, техническая подготовка – 41-47%, соревновательная – 2-3%

Задачи этапа: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию детского организма, всестороннее развитие основных физических качеств, закаливание организма. Средства, используемые в спортивной тренировке борцов: игровые, акробатические, прыжковые, общеразвивающие, спортивно-силовые. Методы тренировки: игровой, повторный, равномерный, круговой.

Все средства спортивной тренировки в этот период должны носить комплексный и игровой характер, чтобы воспитывать устойчивый интерес к этому виду спорта. Игровые задания должны быть направлены на развитие всех физических качеств быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.

Физическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, формирование телосложения, развитие двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех физических качеств и функциональных возможностей организма, обеспечивающих успех в спортивных достижениях. Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки является фундаментом для дальнейшего спортивного мастерства и занимает 45-50% общего тренировочного времени юных самбистов.

Оставаясь общей, физическая подготовка с ростом спортивного мастерства становится более узконаправленной и имеет большое значение на всех этапах подготовки борцов самбистов. Общая физическая подготовка занимает огромное место в первые годы занятий борьбой самбо, а также в круглогодичной тренировке в подготовительном и переходном периодах.

Средствами общей физической подготовки юных самбистов на начальном этапе подготовки является большое число самых разнообразных упражнений из своего и из других видов спорта: легкая атлетика (бег, прыжки, метания), тяжелая атлетика, футбол, баскетбол и т.д.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей организма, которые прямо влияют на достижение высокого спортивного результата. Средствами специальной физической подготовки самбистов являются соревновательные, специально-подготовительные упражнения и близкие к ним обще-подготовительные упражнения.

Ведущими физическими качествами, которые необходимы борцам самбистам являются скоростные, координационные и силовые способности. Дополнительными являются выносливость, гибкость и конституция тела.

Экспериментальная часть исследования осуществлялась на базе СШОР по спортивным единоборствам г. Саратова с группой борцов самбистов начального этапа спортивной подготовки с сентября 2021 года по март 2022

года. В исследовании приняли участие самбисты 10-12 лет в количестве 28 борцов. Все испытуемые были разделены на контрольную – 14 борцов (КГ) и экспериментальную группы – 14 борцов (ЭГ).

Контрольная группа тренировалась по традиционной программе. В экспериментальной группе использовался комплекс упражнений, направленный на повышение физической подготовленности юных борцов самбистов в возрасте 10-12 лет.

Все спортсмены тренировались 3 раза в неделю по 90 минут. Специально разработанный комплекс включал в себя физические упражнения, способствующие развитию координационных, скоростных и силовую выносливость.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется для изучения литературы по проблеме исследования.

Анализ нормативно-правовых документов, включающих рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт», нормативные документы комплекса ГТО, позволили определить необходимые компетенции и содержание процесса физической подготовки борцов самбистов 10-12 лет.

2) На всех этапах исследовательской работы использовался метод педагогических наблюдений.

Метод педагогического наблюдения представляет собой целенаправленное и непосредственное восприятие педагогического воздействия с регистрацией соответствующих итогов наблюдений.

3) Физическую подготовленность мы изучали в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере проявляются быстрота, сила, ловкость, выносливость или их сочетание. Причем степень развития этих качеств определяет меру двигательных возможностей самбистов, уровень их общей физической подготовленности, который влияет и на овладение учебными нормативами по борьбе самбо и на овладение другими, более

сложными двигательными умениями.

Для исследования физической подготовленности на каждого борца самбиста заполняется карточка, в которую вносятся данные о двигательных умениях в начале (сентябрь) и в конце (май) каждого учебного года. В ней же фиксируются результаты контрольных упражнений.

К основным физическим качествам необходимым каждому спортсмену относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются в них.

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений школьника.
4. Простота и привычная обстановка испытаний (зал, спорт площадка).
5. Выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек, м, раз).
6. Простота записи учета.

Обследование показателей физической подготовленности юных спортсменов проводилось дважды – в начале учебного года и в конце – после проведения формирующей части эксперимента.

Для оценки исходного уровня подготовленности у борцов самбистов в эксперименте были использованы тесты.

Контрольные испытания (тестирование) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности борцов самбистов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента и в конце педагогического исследования.

Тестирование проводилось по нормативам общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по борьбе самбо (на примере Программы спортивной подготовки).

Борцы самбисты в возрасте 10-12 лет должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. В этот период подготовки юных самбистов используется сопряженное совершенствование сложной техники борьбы и развитие координационных и кондиционных способностей.

В тренировочном процессе на начальном этапе подготовки используется учебный материал для развития таких координационных способностей как:

- Ориентирование в пространстве
- Дифференцирование силовых параметров движений
- Быстрота реагирования и перестроения двигательных действий
- Вестибулярная устойчивость
- Способность к произвольному расслаблению мышц.

В этом возрасте используются физические упражнения для развития таких кондиционных способностей, как:

- Силовая выносливость
- Скоростные способности.

Для оценки уровня развития **скоростно-силовых** качеств нами были выбраны тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей), тест «Подъем туловища в сед за 11 сек», тест «Бег на 60 метров».

1. Для оценки уровня развития координационных способностей были выбраны тест «Броски борцовского манекена прогибом назад в течение 20 сек» и «Кувырки по ломанной линии длиной 27 м с поворотами под углом 90° (дистанция буквой «П» - вокруг борцовского ковра) на время».

Тестирование проводилось по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Программы спортивной подготовки).

После проведения первичного тестирования мы установили, что средние значения обеих групп по тестируемым физическим качествам находятся на среднем уровне для спортсменов данной возрастной группы.

Исходя из данных, можно сказать, что на начало эксперимента между контрольной и экспериментальной группами ни по одному из показателей тестирования не наблюдалось достоверных отличий ($P > 0,05$). Отсюда следует, что данные группы являются однородными, а значит, проведение сравнительного анализа после педагогического эксперимента будет корректно.

При недостаточном развитии силовой выносливости у спортсмена прежде всего нарушается координация движений и потеря способности удерживать равновесие. Поэтому у юных самбистов необходимо развивать силовую выносливость.

После проведения первичного тестирования мы установили, что средние значения обеих групп по тестируемым физическим качествам находятся на среднем уровне для спортсменов данной возрастной группы.

Сравнивая показатели обеих групп, можно сказать, что группы по всем изучаемым параметрам не имеют достоверных различий, значит по уровню развития физических качеств находятся на одинаковом уровне и однородны. Таким образом, данные группы могут участвовать в эксперименте.

Проведенное тестирование на начальном этапе исследования позволило выявить отличительные особенности в показателях общей физической подготовленности юных самбистов. Таким образом, анализ результатов тестирования физической подготовленности позволил выявить сильные и слабые стороны у юных борцов самбистов 10-12 лет.

Кроме того, регулярное проведение контроля физической подготовленности самбистов на этапе начальной подготовки позволяет не только своевременно корректировать тренировочный процесс юных спортсменов, но и является необходимым звеном для успешного управления их спортивной подготовкой.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике по показателям общей и специальной физической подготовленности у самбистов в обеих группах. Однако более существенные изменения были зафиксированы у борцов самбистов в экспериментальной группе.

Для оценки происшедших изменений проведен сравнительный анализ групповых показателей до и после использования комплекса упражнений, высчитывался прирост изучаемых показателей в %

За время педагогического эксперимента произошли положительные изменения по всем изучаемым параметрам, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Однако прирост показателей общей и специальной физической подготовки в экспериментальной группе носит более выраженный характер.

Заключение

Изучение и анализ научно-методической литературы показал, что контроль над физической подготовленностью юных спортсменов включает измерение уровня развития силы, выносливости, ловкости, быстроты и связанные с ними способности.

Степень развития физических способностей определяется с помощью тестов в которые входят неспецифические тесты для определения общей физической подготовленности, а также специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности.

Выявлены ведущие физические качества, необходимые борцам самбистам – это координационные, скоростные и силовые способности.

Подобран комплекс физических упражнений, направленный на повышение физической подготовленности самбистов 10-12 лет, тренирующихся на начальном этапе подготовки.

В данной работе проведен сравнительный анализ общей и специальной физической подготовленности самбистов 10-12 лет, находящихся на начальном этапе подготовки.

Для выявления эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на повышение физической подготовленности борцов самбистов этапа начальной подготовки, были сформированы две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

В течение экспериментальных исследований наблюдается положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовленности у самбистов в обеих группах. Однако более существенные изменения наблюдаются в экспериментальной группе.