

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ В САМБО В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Куприсова Максима Андреевича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение

Мировые современные достижения в борьбе самбо сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных самбистов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа борьбы самбо в стране. Вопросы подготовки юных самбистов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Одной из важнейших проблем, требующих позитивного переосмысления и научного обоснования, является совершенствование физической подготовленности юных самбистов.

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности; отражает результат физической подготовки.

Развитие физических качеств значительно влияет на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий, борцы быстрее осваивают сложно-координационные двигательные навыки, приобретают специальный двигательный опыт, что существенно повышает качество соревновательной деятельности.

Актуальность данной темы заключается в том, что важно именно на начальном этапе подготовки развивать физическую подготовленность борцов-самбистов через совершенствование их физических качеств и двигательно-координационных способностей.

Объект исследования – тренировочный процесс в секции самбо "СШ"Центральная".

Предмет исследования – физическая подготовленность самбистов 14-15 лет.

Цель работы: экспериментально доказать эффективность общей физической подготовки в структуре тренировочного процесса самбистов 14-15 лет.

Гипотеза работы: предполагается, что физическая подготовленность самбистов 14-15 лет будет улучшена после применения в тренировочном процессе специально разработанного комплекса физических упражнений по данным литературных источников.

Реализация цели осуществляется посредством решения следующих **основных задач:**

- рассмотреть содержание общей физической подготовки самбистов;
- составить по данным литературных источников адекватный комплекс упражнений ОФП для самбистов 14-15 лет
- выявить динамику показателей уровня физической подготовленности юношей, занимающихся самбо.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и метод математической статистики.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы

В первой главе «Особенности структуры тренировочных нагрузок при подготовке юных самбистов» было рассмотрено содержание общей и специальной физической подготовки, выявлено влияние тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов, изучен комплексный контроль в процессе спортивной подготовки самбистов.

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Упражнения этой группы применяются для решения оздоровительных задач спорта. Они способствуют повышению общей физической

подготовленности, укреплению здоровья, формированию телосложения и совершенствованию общих координационных и кондиционных свойств моторики борцов. В обобщенной классификации общеподготовительных упражнений выделяют две крупные группы: координационные и кондиционные упражнения.

Координационные общеподготовительные упражнения предназначены для совершенствования общих координационных возможностей, не имеющих прямого отношения к специфическим движениям спортивной борьбы. Эти общеподготовительные упражнения расширяют двигательный опыт и могут быть использованы как средство физического образования начинающих борцов.

Кондиционные общеподготовительные упражнения совершенствуют общие функциональные свойства борцов, позволяющие мощно и длительно выполнять мышечную работу. Эти упражнения классифицируются на основе, во-первых, ведущего физического качества, проявляемого в упражнении, и, во-вторых, энергетической характеристики упражнения. Классификация координационных общеподготовительных упражнений ориентирует тренера на необходимость учитывать шесть ведущих физических качеств и четыре механизма энергообеспечения. Их сочетание дает 10 показателей кондиционных возможностей спортсмена, которые необходимо тренировать.

По внутримышечной и межмышечной координации, по направленности воздействия на организм эти упражнения специальной физической подготовки близки к соревновательным. Их можно разделить на три подгруппы: координационные, кондиционные и сопряженные упражнения.

Координационные специально-подготовительные упражнения направлены на расширение двигательных возможностей борцов и применяются на всех этапах многолетней тренировки. Количество этих упражнений огромно, и разобраться в нем помогает классификация, в которой выделены две группы: регламентированные и ситуационные

упражнения. Первые связаны с построением (или освоением) новых движений, вторые – с перестроением движений в зависимости от ситуации. Обе группы координационных специально-подготовительные упражнения являются связующими между общеподготовительными и соревновательными упражнениями.

При планировании объемов тренировочных нагрузок для юных спортсменов обычно ориентируются на уровень высшего спортивного мастерства. На начальном этапе подготовки рекомендуется выполнять 40-45% объемов тренировочных нагрузок. В учебно-тренировочных группах 70-75% от уровня спортсменов высокой квалификации. В тоже время не учитывается, тот факт, возрастные особенности развития детского организма, различный уровень технической подготовки, координационных способностей обуславливает иные механизмы приспособления к физическим и соревновательным нагрузкам, чем у взрослых спортсменов.

При подготовке спортсменов для эффективного управления тренировочным процессом тренер должен иметь четкое представление о воздействии тренировочных нагрузок на организм занимающихся.

Величина направленности физиологических сдвигов при выполнении упражнений зависит от следующих характеристик физической нагрузки:

- 1) вида применяемых упражнений;
- 2) интенсивности упражнения;
- 3) продолжительности упражнения;
- 4) количества повторения упражнения.

Интенсивность упражнения влияет на характер энергообеспечения и определяет величину и характер физиологических сдвигов. В зависимости от интенсивности физического упражнения выделены 4 зоны мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная).

Эффективность процесса спортивной подготовки во многом обусловлена наличием комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренерами и

спортсменами и на этой основе повышать уровень управленческих решений при программировании различных структур подготовки квалифицированных спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния спортсменов.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что привело, в результате, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

Во второй главе «Динамика показателей уровня физической подготовленности юношей при занятиях самбо» были отражены цель, задачи, ход, методы и результаты исследования, направленного на осуществление тренировочного процесса с применением специально разработанного комплекса физических упражнений.

Исследование проводилось с сентября 2020 года по май 2021 года, на базе "СШ"Центральная" Энгельского района, секция «Самбо».

В исследовании принимали участие 2 группы юношей самбистов 14-15 лет, второго года обучения в количестве 22 человек:

- экспериментальная группа - 11 человек;
- контрольная группа - 11 человек.

Исследование проводилось во время работы секции во второй половине дня каждые вторник, четверг и субботу.

Для получения необходимых теоретических и экспериментальных данных применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

Исходя из поставленных целей, период исследования был осуществлен в три этапа:

На первом этапе был проведен анализ литературных источников по данной теме исследования. Анализ научно-методической литературы помог получить достаточно объективные сведения по изучаемым вопросам, помог уточнить методы исследования, выяснить состояние решаемой проблемы. Соответственно, на данном этапе были определены: тема, цель, задачи и актуальность исследования. Затем проведен выбор методов исследования и овладение ими по ходу практической деятельности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Кроме того, на первом этапе было проведено начальное тестирование основных физических качеств самбистов 14-15 лет. Для определения физической подготовленности самбистов на начальном этапе использовались контрольные испытания.

Второй этап был использован для педагогического эксперимента, в рамках которого в тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы был введен специально разработанный комплекс упражнений, целью которого было целенаправленное воздействие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, а также скоростно-силовых качеств.

На третьем этапе осуществлялось итоговое тестирование испытуемых, математическая обработка экспериментального материала, сопоставлялись и анализировались исходные и конечные данные экспериментальной и контрольной групп, просматривалась динамика показателей физической подготовленности самбистов.

Для проведения исследования было сформировано две группы: экспериментальная и контрольная.

Контрольная группа занималась по программе спортивной подготовки по самбо для "СШ"Центральная", допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, 2005 г.

В экспериментальной группе занятия проходили с использованием специально разработанного комплекса упражнений, способствующих развитию физических качеств самбистов.

Комплексы для развития физических качеств были включены в программу основной части подготовки самбистов и составляли 15% от общей продолжительности занятий.

Для решения поставленных задач было изменено содержание физической подготовки борцов 14-15 лет по сравнению с действующей программой. Тренировочный процесс приобрел следующую модель:

- координационные способности – 78 часов (25%);
- скоростно-силовые способности – 62 часа (20%);
- силовые способности – 31 час (10%);
- скоростные способности – 47 часов (15%);
- выносливость – 47 часов (15%);
- гибкость – 47 часов (15%).

В середине сентября 2020 года было проведено первое тестирование, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств самбистов 14-15 лет на начало года. Данные физической подготовленности самбистов, показывают, что отличия результатов тестирования - несущественны. Проанализировав полученные результаты,

можно сказать, что исходные показатели физической подготовленности юношей самбистов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах находились на одинаковом уровне, и не имели особых различий.

После проведения экспериментальной работы в период с сентября 2020 года по май 2021 года было повторно проведено тестирование физической подготовленности юных самбистов. Результаты контрольного тестирования, полученные по окончании формирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о превышении показателей физической подготовленности юных самбистов экспериментальной группы над группой контрольной. Проведение итогового тестирования позволило выявить динамику физической подготовленности испытуемых. Изменения в показателях физической подготовленности произошли у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной группы. Динамика носит положительный характер, но при этом большие количественные изменения произошли в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная бакалаврская работа была ориентирована на изучение физической подготовленности единоборцев в самбо.

В связи с поставленной целью в первой главе нашего исследования были проанализированы содержания общей и специальной физической подготовки самбистов. Было выявлено влияние тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов, занимающихся самбо. А также был рассмотрен комплексный контроль в процессе спортивной подготовки самбистов.

В ходе исследования установлена общей физической подготовленность единоборцев в самбо в тренировочном процессе, что выражается в:

1. В начале исследования был подобран и внедрен в тренировочный процесс юных самбистов экспериментальной группы возраста 14-15 лет комплекс физических упражнений для более целенаправленного воспитания физических качеств.

2. По итогам экспериментальной работы была выявлена более высокая положительная динамика физической подготовленности юных самбистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Значительное улучшение показателей отмечается в результатах по тестам «Подтягивание в висе» - на 48,5%, «Наклон вперед из положения сидя» - на 64,5%, «Прыжок в длину с места» - на 11,7%, «Бег 30 м» - на 10,2%. В контрольной группе было отмечено значительное улучшение показателей по тестам «Подтягивание в висе» - на 17,1% и «Наклон вперед из положения сидя» - на 26,6%.

Самбисту, как и каждому спортсмену, необходимо всестороннее физическое развитие. Без этого нельзя достигнуть высокой степени мастерства.

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.