

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Повышение уровня физической подготовленности детей 11 - 12 лет на
занятиях самбо**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Масленкова Виктора Михайловича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Борьба самбо - эффективнейшее средство направленного физического развития и закалки - представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию приемов технический вид спорта. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и конвоировании.

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.

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. Уникальность единоборств в том, что это комплексы движений, позволяющие владеть собственным телом как гармонически единым организмом, направленно развивать физические качества и мышление.

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 юных самбистов. Идеальный баланс между тренировкой всех групп мышц, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, а также того факта, что самбо служит для самообороны - делает его прекрасным кандидатом, как минимум для проведения исследования о его влиянии на физическую подготовленность тренирующихся.

Актуальность. Самбо – увлекательный и зрелищный вид спорта, представляющий собой доступную и азартную игру с многообразной техникой. Доступный вид спорта, развивающий в детях все необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

В 11-12 лет наступает лучшее время для развития физических качеств, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.

В современной спортивной литературе имеется достаточное количество учебных и методических пособий по организации, обучению элементам техники и методике тренировочных занятий.

Основной проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития физической подготовленности мальчиков в 11 - 12 лет на занятиях борьбой «Самбо», в соответствии с современными требованиями. Это обусловлено и в недостаточной подготовленности молодых специалистов.

В связи с вышесказанным в нашей бакалаврской работе мы раскрываем проблему развития физических качеств у юных самбистов.

Цель исследования - обосновать эффективность использования комплекса упражнений на развитие физической подготовленности у детей 11-12 лет на занятиях самбо.

Объект исследования - тренировочный процесс, направленный на развитие физической подготовленности тренирующихся детей.

Предмет исследования – применение комплекса упражнений для развития физической подготовленности детей 11 - 12 лет на занятиях самбо.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме;
2. Разработать комплекс упражнений для развития физической подготовленности у детей 11 - 12 лет на занятиях самбо;
3. Доказать эффективность разработанного комплекса, направленного на развитие физической подготовленности детей 11 - 12 лет на занятиях самбо.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая статистика.

Гипотеза исследования: предлагаемый комплекс упражнений повысит уровень физической подготовленности, а также повысит результаты у регулярно тренирующихся мальчиков самбистов в возрасте 11 – 12 лет.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы.

Обучение борьбе самбо юных спортсменов – педагогический процесс, направленный на физическое и умственное воспитание занимающихся. Основные задачи обучения: изучение теории избранного вида спорта, выработка умения и формирование навыков, усвоение объема знаний, который необходим для плодотворных занятий, выступлений в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

Умения вырабатываются путем разучивания целостного, комплексного или по частям двигательного действия. Навыки формируются в процессе систематических и целенаправленных тренировок. Однако овладение умениями и навыками базируется, прежде всего, на основе достаточной для определенного вида спорта физической подготовленности занимающихся. Развитие физических качеств занимающихся – залог их будущих спортивных побед. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше работоспособность человека. В едином педагогическом процессе все эти задачи решаются во взаимной связи и в зависимости от подготовленности борца и периода подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько периодов подготовки. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки на протяжении 1 - 2 лет; зачисляются

учащиеся образовательных учреждений, достигшие возраста 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятию спортом, формируются двигательные умения и навыки, ведется разносторонняя физическая подготовка и обучение основам техники самбо, а также подготовка к выполнению контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Перевод на следующий этап осуществляется при условии выполнения учащимися соответствующих контрольно-переводных нормативов. В группы начальной специализации и углубленной специализации, обучение в которых продолжается в течение 4 лет, зачисляются учащиеся, проявившие способности к самбо, прошедшие необходимую подготовку и выполнившие переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На этапе спортивной специализации происходит повышение уровня общей и специальной физической, технико–тактической и психологической подготовки, формируется соревновательный опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) решаются задачи повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, достижения стабильности высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержания высокого уровня спортивной мотивации и сохранения здоровья спортсменов. На данном этапе происходит накопление соревновательного опыта и совершенствование морально-волевой сферы. Тренировка спортсмена приобретает еще более специализированную направленность. Продолжительность этапа 3 года. В группы СС зачисляются спортсмены, успешно прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта и

сдавших нормативы по ОФП и СФП. Перевод на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при условии стабильного роста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

В группы на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективных спортсменов, выполнивших или подтвердивших требования нормативов Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса и сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена, и подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов и направлена на достижение высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Круглогодичная тренировка борца традиционно состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Для каждого периода характерны специальные задачи, для решения которых применяются различные средства и методы тренировки. Продолжительность каждого периода зависит от уровня развития индивидуальной спортивной формы борца. Например, у мастеров подготовительный период значительно короче, чем у начинающего спортсмена, так как мастерам приходится в течение года принимать участие в большом количестве соревнований. Задачи подготовки, решаемые на каждом периоде тренировки, для мастеров и новичков так же различны. Высококвалифицированные спортсмены, имеющие хорошую физическую подготовку и обладающие достаточно высокой техникой борьбы, проводят более специализированную подготовку. В тренировке начинающих спортсменов больше времени уделяется разносторонней физической подготовке и овладению технике борьбы. Специалисты в области спортивной тренировки последних лет и опыт работы сборных команд утверждают, что подготовительный период должен продолжаться не менее 3-4 месяцев.

Работа в подготовительном периоде тренировки направлена, прежде всего, на повышение физической подготовленности борца и расширение функциональных возможностей организма, изучение и освоение новых

приемов борьбы в стойке и в положении лежа, расширение знаний борца в области борьбы самбо и воспитание его моральных и волевых качеств. В подготовительном периоде занятия проводятся, как правило, 2-3 раза в борцовском зале и 1 – 2 раза на воздухе. В борцовском зале проводятся уроки, направленные на развитие основных физических качеств борца и включающие общеразвивающие и специальные физические упражнения. Основное внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию технической подготовки борца, изучению новых технических приемов и связок и повышению тактической подготовки с постепенным повышением объема и интенсивности нагрузки. Однако при этом не допускается достижение максимальных величин. Начинающие спортсмены занимаются 3 раза в неделю. Борьба на ковре в начале подготовительного периода обычно занимает не более трети тренировки, проводятся учебные поединки, направленные на освоение и совершенствование основных технических приемов, а часть схваток проводится с небольшим сопротивлением со стороны партнера. В конце подготовительного периода организуется сдача контрольных нормативов по физической подготовке; это лучше всего провести в виде состязаний между членами секции.

С приближением соревновательного периода нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения продолжительности тренировки, возрастает количество выполняемых упражнений как общеразвивающих, так и специальных, а также плотности занятий за счёт сокращения отдыха между упражнениями. Увеличивается: количество схваток и их продолжительность. Спортсмены совершенствуют технико-тактические приемы борьбы уже в реальных схватках с различными противниками.

Основная задача соревновательного периода состоит в том, чтобы достигнуть наивысшего уровня тренированности к основным состязаниям и психологически настроить спортсмена на достижение максимально высоких спортивных результатов.

Основные состязания по борьбе самбо, как правило, проходят в июле - ноябре, т.е. охватывают пять месяцев. За это время лучшим борцам в течение 5 месяцев приходится участвовать в 4-5 ответственных состязаниях, в каждом из которых предстоит провести по 4-6 схваток.

Сохранение спортивной формы в течение такого длительного периода возможно лишь на основе физической и технической подготовки, заложенной в подготовительном периоде. Для правильного планирования тренировки в соревновательном периоде очень важно определить реальные возможности борца на предстоящих состязаниях и поставить перед ним определенную задачу. В соревновательном периоде общее количество учебно-тренировочных занятий в неделю увеличивать не рекомендуется, достаточно изменить соотношение средств тренировки.

Основными средствами тренировки являются схватки на ковре, во время которых борец отрабатывает свои «коронные» приемы. При этом интенсивность занятий намного увеличивается, а объем их несколько сокращается. Тренировочные занятия строятся в соревновательном режиме. Например, в течение 2 – 3 дней подряд спортсмен проводит 3 - 4 схватки в день, с отдыхом между схватками 30 мин, в соответствии с Правилами состязаний. Непосредственно перед началом соревнований нагрузка значительно снижается, а за 1 – 2 дня тренировки прекращаются и борцам предоставляется отдых. В эти дни проводится лишь утренняя физическая зарядка и активный отдых на свежем воздухе — в лесу, в парке.

Нагрузки после большой, напряженной тренировочной работы в течение целого года нужно снижать постепенно, для чего и предназначается переходный период. Продолжительность его у борцов зависит от интенсивности соревновательного периода и обычно продолжается 30 – 45 дней, если борец не имеет травматических повреждений, требующих более длительного времени для восстановления. Если борцу приходится участвовать в ответственных состязаниях весной и осенью, переходный период после весенних состязаний не планируется, а борцу дается небольшой отдых, после

которого начинается подготовительный период второго полугодового цикла. В этом случае самбист завершает тренировочный год после окончания осенних состязаний. Переходный период необходим для полноценного восстановления, чтобы достичь более высоких результатов в следующем году.

Исследование проводилось с декабря 2021 по май 2022 года на базе

В исследовании анализировались результаты двух групп, экспериментальной и контрольной, по 8 человек ($n = 8$).

Контрольная группа занималась по программе, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

В экспериментальную группу был внедрен разработанный нами специальный комплекс упражнений, направленный на развитие физической подготовленности.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Исследование осуществлялось в 3 этапа.

1 этап – (ноябрь 2021 г.) изучались данные специальной научной литературы, выяснялись основные проблемы развития физической подготовленности. Так же было проведено первичное тестирование.

2 этап – (декабрь 2021 г.) разработанная методика внедрена в педагогический процесс.

3 этап – (май 2022 г.) проводилось тестирование уровня физической подготовленности детей и математическая обработка данных тестирований, систематизировались и обобщались результаты исследования, оформлялась дипломная работа. Подводились итоги.

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 вовлеченности 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.

Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны, занесены в таблицу 1. После проведенного предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности юных самбистов 11 - 12 лет, мы видим, что результаты экспериментальной и контрольной групп между собой равны. Это свидетельствует о правильно подобранных группах по уровню развития физической подготовленности. По разработанному нами комплексу упражнений экспериментальная группа занималась на протяжении пяти месяцев. В то время как контрольная группа занималась по стандартной программе тренера.

Анализ результатов тестирования показал, что положительная динамика отмечалась почти по всем тестам и в контрольной группе, и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе прирост результатов был больше в то время, как в контрольной группе результаты изменились незначительно.

По данным таблицы в тесте «Бег на 30 метров» в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей на 0.5 секунду, в то время как в контрольной группе результат увеличился всего на 0.2 секунду на рисунке наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

В тесте «Бег 800 метров» самый большой прирост показателей был в экспериментальной группе, он составил 0,6 секунды, а в контрольной группе прироста не составило. Стоит отметить что достоверный прирост показателей при ($p < 0,05$) был отмечен в экспериментальной группе.

Динамика развития физических качеств в тесте «Подтягивание на перекладине» в экспериментальной группе отмечает, что у детей этой группы произошло значительное изменение показателей. Прирост показателей произошел на 3,8 раз, а в контрольной группе на 0,2 раза.

В тесте «Наклон вперед» произошел достоверный прирост показателей в экспериментальной группе, результат изменился на 3 см. В то время как в контрольной результат изменился незначительно, лишь с 0,2см. На рисунке наглядно демонстрируется прирост показателей.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» произошел прирост показателей в экспериментальной группе на 0,5 сек., а в контрольной группе на 0.2 сек.

Анализ данных полученных в ходе 6-ти месяцев исследования по развитию физической подготовленности детей 11-12 лет на занятиях самбо, позволяет констатировать, что показатели основных упражнений улучшились. Это отразилось на темпах повышения физической подготовленности, которые у экспериментальной группы оказались значительно выше, чем у детей контрольной группы. Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что при включении в учебно-тренировочный процесс разработанного нами комплекса упражнений позволит повысить уровень физической подготовленности, а также повысит результаты юных самбистов.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Изучены особенности физической подготовленности юных самбистов в возрасте 11-12 лет. Физические качества самбистов в возрасте 11-12 лет определяются индивидуальными аспектами развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные аспекты двигательных навыков человека, которые проявляются в одних и тех же

параметрах движения и измеряются одним и тем же способом. Физическая подготовленность самбистов в большинстве случаев предполагают наличие в них тех качеств, которыми спортсмены наделены от природы. Двигательные задатки понимаются как анатомо-физиологические унаследованные предпосылки, которые при создании благоприятных условий (личностное воспитание, целенаправленная физическая подготовка) могут трансформироваться в способность к обучению.

2. В разработке комплекса упражнений для повышения уровня физической подготовленности самбистов мы учитывали каждую из особенностей. Так же нами были подобраны тестовые задания для определения уровня физической подготовленности самбистов в возрасте 11-12 лет. Были учтены необходимые технические и физические качества, на которые, мы сделали акцент. Самбисты выполняли двигательные действия с малым размахом и по мере овладения движением и постепенно увеличивали его.

3. После проведения педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели. При анализе полученных данных в ходе педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение разработанного нами комплекса упражнений способствует повышению уровня физической подготовленности юных самбистов. Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает гипотезу о том, что использование комплекса на учебно-тренировочных занятиях, действительно даёт положительную динамику роста результатов, если применять его систематически.