

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**«Особенности специфики режима тренировочной работы в
боевых единоборствах»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Митрофанова Виктора Евгеньевича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой
к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Одним из видов Смешанных боевых единоборств является СБЕ (ММА). В настоящий момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, взят во внимание 4-х летний опыт подготовки юных спортсменов, выступающих на официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора.

В настоящий момент специалисты в сфере боевых единоборств, работающие с детьми, заимствуют опыт смежных видов единоборств и комбинируют его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи СБЕ (ММА). На сегодняшний день в нашей стране большое распространение получили смежные с ММА виды единоборств: панкратион, боевое самбо, карате Дайто дзюдо «КУДО», так же адаптированы научные подходы в «Олимпийских» видах единоборств. Актуальностью бакалаврской работы является то, что боевые единоборства являются наиболее сложными видами спорта, которые содержит в себе множество теоретических и практических аспектов. В связи с этим, особенности специфики режима тренировочной работы в боевых единоборствах, являются неотъемлемыми элементами подготовки борцов.

Объектом исследования являются специфика учебно-тренировочного процесса в боевых единоборствах.

Предметом исследования выступают способы совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки, которые используются в учебно-тренировочном процессе клуба единоборств «Торнадо», а также успешность их соревновательной деятельности.

Целью представленного исследования заключается в изучении основ управления периодизации тренировочным процессом подготовки борцов, рассмотрение основных задач управления тренировочным процессом, изучение основных функций управления.

Задачи, согласно поставленным целям, являются:

- изучить историю возникновения и виды боевых единоборств;
- выявить общие основы физической подготовки;

– рассмотреть специфику организации и структура тренировочного процесса;

– обозначить специфику режима тренировочной работы в боевых единоборствах

– проанализировать предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности;

– рассмотреть педагогический контроль, учет и информацию;

– оценить проблемы подготовки специалистов по боевым единоборствам и проведение научного эксперимента.

Гипотеза. Мы предположили, что благодаря применению различных тренировочных методик и специальных упражнений, можно повысить уровень профессиональной подготовки и уровень развития физических качеств у подростков среднего школьного возраста.

Физическая подготовка играет немаловажную роль в подготовке юных спортсменов боевых единоборств, которая направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физических качеств [8, с.47].

Существует подразделение в боевых единоборствах физическая на общую и специальную. Достижение высокой работоспособности. Общая физическая подготовка подразумевает собой, оптимальной координации деятельности органов и систем организма, полноценного развития юного спортсмена. Упражнения, оказывающие общее воздействие на организм:

– ходьба;

– бег;

– плавание;

– спортивные игры;

– общеразвивающая гимнастика и упражнения с отягощениями.

С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из борьбы. Высокий уровень общей физической

подготовленности у юного спортсмена формирует способности, ведущие к применению им различных подходов тренировки. Поскольку, навыки совершенствования общей физической подготовки позволяют всесторонне расширить функциональные возможности спортсмена, тем самым увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов [12;].

Таким образом, выполнение физических упражнений и определенную ответственную реакцию спортсмена на действующие раздражители. При этом авторами обращалось внимание на необходимость определения индивидуальных реакций на физическое воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок. Именно это является важнейшим условием повышения способности адаптации всех систем спортсменов постоянно увеличивающимися тренировочным нагрузкам.

Однако улучшение способности к само регуляции при постоянно возрастающих нагрузках имеет свои пределы, что определяет необходимость установления оптимальных объемов тренировочных нагрузок [28].

Следовательно, не вызывает сомнений не только необходимость выявления определенных объемов тренировочных нагрузок, но также и управление ими при выполнении упражнений спортсменом.

Говоря о специальной физической подготовке юного спортсмена, следует отметить, что она влияет на развитие физических качеств, которые проявляются при выполнении специфических для единоборства действий.

Элементы борьбы имеют определенную схожесть с упражнениями специальной подготовки, но это не говорит о гарантиях успешного их применения. Правильность использования упражнений можно определить лишь на соревновательном этапе. В связи с этим, специальную подготовку рекомендуется реализовать в непосредственной связи с результатами занимающихся, которые показаны в тренировках и соревнованиях.

Различное распределение объемов тренировочных нагрузок в недельном цикле указывает на необходимость управления объемами тренировочных воздействий с целью повышения эффективности процесса

спортивного совершенствования. Вместе с тем вариативность распределения объемов тренировочных нагрузок показываем, что ее оптимальные величины зависят от многих факторов. В частности, доказано, что степень воздействия тренировочных нагрузок связана с психической напряженностью процесса тренировки и зависит у бойцов ММА от содержания вольного боя, спарринга, квалификации «противника» и т. Д. [16, 43].

Принимая участие в различных соревнованиях, тренер или руководитель может выбрать наилучшее оптимальное направление применения средств для юного спортсмена. Соответственно, необходимо создавать контрольные сборы или непосредственно соревнования по борьбе, где будут применяться специальные программы физической подготовки. [14].

Важно заметить, что частые старты, несомненно, утомляют нервную систему, в связи с чем, у юного спортсмена может пропасть какое-либо желание состязаться дальше [9].

Физические качества представляют собой отдельные двигательные возможности человека, например, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, отрывы противника от ковра на обратный или задний пояс могут выполняться сравнительно медленно, а бросок прогибом возможен только в том случае, если он выполняется достаточно быстро. Проявление быстроты, силы, ловкости необходимо при проведении иных приемов в единоборствах. На характер проявления физических качеств влияет также состояние спортивной подготовленности. Воспитание физических качеств в единоборствах осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в единоборствах (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование

навыков, необходимых в единоборствах (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.) [13;].

Наглядным подтверждением поисков рациональных объемов основных упражнений в подготовке борцов является динамика применения времени, отводимого на индивидуальные занятия. В настоящее время индивидуальные занятия определяются как основная форма организации учебного процесса в подготовке юных борцов.

А. В. Родионов рекомендует в занятиях с борцами основное время отводить целевым отработкам технико-тактических приемов в парах под наблюдением тренера.

Таким образом, рациональность объемов основных упражнений, по материалам работ по борьбе, определяется не только соотношением общефизической и специальной, но также соотношением упражнений специальной подготовки на развитие силы. Отметим, что сила в единоборствах представляет собой некую способность, с помощью которой можно преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание – это процесс, который необходим в спортивной жизни. Повышение уровня функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, физическая подготовка взаимосвязаны с физической подготовкой и развитием физических качеств.

В данном случае методика тренировки должна быть максимально приближена к идеальному возрасту для формирования силовых качеств у юношей 7-10 лет. Сформировать силовые качества необходимо одновременно с совершенствованием технической базы движения. По этой причине юные борцы, занимающиеся силовыми тренировками, должны учитывать утомляемость.

С помощью, предложенной нами методики формирования силовых качеств, мы смогли выявить статистическое увеличение значимых для борьбы частоту движений и ударов. Разработанная технология формирования может быть использована инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса борцов смешанных единоборств.

С целью решения важной проблемы специальной подготовки в методических планах нужно учесть такие факторы как средства, способы, порядок проведения тренировок, величина сопротивлений, количество повторении, интенсивность занятий, длительность и характер отдыха, который во многом определяет рост спортивных достижений.

Основная задача, которая стоит перед борцовской подготовкой – это формирование и усовершенствование скорости.

При выполнении работы нами были решены все поставленные перед нами задачи.

1. В работе проведен анализ научной и методической литературы по данной проблеме.

2. Представлены особенности тренировки силового потенциала юных борцов смешанных единоборств.

3. Педагогический эксперимент был проведен и по его результатам выявлена эффективность данной системы в формировании скоростно-силовой подготовки у учащихся среднего школьного возраста, занимающимися борьбой.

4. Разработан учебно-методический комплекс «Специальная тренировка борцов младшего школьного возраста» для воспитания скоростно-силовых способностей.

Результаты работы позволили сделать следующие выводы:

1. Наиболее оптимальным возрастом юных спортсменов для воспитания силовых навыков является возраст 7-10 лет, поэтому именно в этот возрастной период необходимо уделить максимально возможное внимание развитию исследуемых физических качеств.

2. Предлагаемый комплекс упражнений по воспитанию силовых качеств, учащихся среднего школьного возраста, способствует более эффективному проведению тренировочного процесса и достижению высоких результатов в таких показателях как: челночный бег, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа. Рекомендации, приведенные в данной работе, помогут улучшить в организации тренировочного и учебного процесса, который направлен на воспитание скоростно-силовых способностей, учащихся младшего школьного возраста.

3. Успешность соревновательной деятельности повышается у спортсменов смешенного стиля ММА в случае использования перед соревнованиями не унифицированного метода Прямого принудительного внушения.