

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ САМБО СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Института физической культуры и спорта

Тедешвили Леван Павлович

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Методика развития физических качеств у самбистов

Средства и методы силовой тренировки самбистов

Под силой борца понимается его способность совершать движения за счет мышечного напряжения, преодолевать любую силу или сопротивляться ей. Существует два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений.

Динамические упражнения характеризуются относительно небольшими нагрузками (они выполняются до наступления усталости, "до отказа"), большими нагрузками (выполняются 1-3 раза, также до появления усталости; после короткого перерыва упражнения повторяются), сменными нагрузками. Сначала упражнения выполняются с низкой нагрузкой, затем со средней и максимальной нагрузкой. А также с иной последовательностью. Например, упражнения выполняются с максимальной нагрузкой (1-2 раза), затем с меньшим, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения – это противодействие силам в течение определенного времени. Ученик принимает позу (угол, вис, упор и т.д.) И удерживает ее в течение определенного времени или пытается переместить (поднять) вес выше своих возможностей. Правильная поза или стойка, а также вес должны вызывать сокращение определенных групп мышц.

Основными средствами развития силы являются упражнения с предметами (штанга, гири, гантели) и отягощениями (вес своего тела или вес партнера).

Под особой силой борца понимается его способность выполнять все виды действий в поединке с минимальным необходимым мышечным напряжением и с максимальной эффективностью. Он должен уметь эффективно использовать все силы для достижения цели: силу тяжести тела, силу противника, силу инерции движения, приложение сил к большому плечу рычага и т.п.

Наиболее важным средством повышения способности борца рационально использовать силу являются различные спарринги:

- с более сильным, но менее опытным противником;
- игровой вид схватки с минимальным использованием вашей мышечной силы;
- броски с падением (с силой тяжести вашего тела);
- с выполнением приемов в направлении усилий противника;
- с выполнением приемов в направлении передвижения противника;
- с выполнением техник с ранее созданной инерцией вашего тела ("с ускорением");
- с сохранением статической позиции, в которой не дается противнику возможность изменить свое положение. В то же время вы должны тратить минимум энергии.

Использование сил противника, силы тяжести и их физических свойств повышает эффективность приемов. При выполнении приемов необходимо развивать усилия, в том числе сильные группы мышц, ставить противника в условия, в которых он может применять только слабые группы мышц, выполнять приемы в направлении наименьшего угла устойчивости и в направлении усилий противника.

Превосходство силы как физического качества или использование силы тяжести (своей и противника), силы инерции, правильное использование рычагов используется в тактике подавления сопротивления противника силой. В этом случае боец должен действовать решительно с самого начала поединка, пока силы не будут потрачены.

Подавлять силой можно не только при нападении, но и при защите. Самбист с помощью силы парирует все атаки противника, не позволяет ему создавать благоприятные ситуации. Рациональное использование физических качеств в бою повышает эффективность действий борца (Е.М. Чумаков, 1996).

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование динамики общего уровня физической подготовленности юных самбистов в течение годового макроцикла мы проводили в группе юных спортсменов, занимающихся на этапе начальной специализации в условиях спортивной секции.

С целью определения уровня физической подготовленности наших воспитанников мы проводили тестирование в течение годового макроцикла в три этапа. Мониторинг соответствующих показателей общей физической подготовленности спортсмена является необходимым условием правильного планирования средств и методов тренировочного процесса.

Подобное тестирование мы проводим регулярно, практически во всех мезоциклах, чтобы скорректировать объемы и направленность нагрузки, вовремя нивелировать отстающие показатели не только СФП, но и ОФП, поскольку общая физическая подготовка определяет успех соревновательной деятельности спортсмена. Этап I проводился в подготовительный период, II этап – во время соревновательного периода, а этап III – на переходном этапе тренировочного цикла.

В качестве контрольных упражнений мы использовали:

1. бег на 3000 м – для измерения общей выносливости;
2. сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола – как показатель силы развития;
3. наклон туловища вперед помог нам определить подвижность позвоночника (гибкость). *Способ выполнения:* испытуемый наклоняется вперед до предела из положения стоя на скамье, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается линейкой в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если пальцы не достигают нулевой отметки, измеренное расстояние обозначается знаком минус (-), а если пальцы опускается ниже нулевой отметки, знаком плюс (+);
4. быстрота простой реакции была проверена с помощью обычной линейки (длина 30 см). *Способ выполнения:* испытуемый сидит на стуле, зафиксировав руку, вытянутую вперед, на спинке стула. Один конец линейки

держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами борца. Не сжимать линейку плотно. Она должна свободно скользить. После того, как тренер отпустит линейку, удерживаемую вертикально, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров "измеряет" линейка от исходного положения до момента слияния пальцев;

5. Челночный бег 3x10 м (с) использовался нами для определения уровня ловкости и координации движений.

В тестировании принимали участие самбисты в возрасте 13-14 лет (5 человек).

Анализ результатов педагогического исследования

В беге на 3000 м средний результат юношей составлял 11 минут 21 секунду на I этапе, 11 минут 2 секунды на II этапе в соревновательный период, динамика составила – 19 секунд. На третьем этапе средний результат группы составил 11,08.

Среднегрупповой результат в упражнении на «сгибания и разгибания рук в упоре лежа» на 3,6 раза выше на соревновательном этапе подготовки. В переходный период - чуть ниже, чем в соревновательном 45 раз..

В упражнении "Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке" результаты улучшились в среднем на 2,2 см в соревновательном этапе по сравнению с подготовительным. На переходном этапе результат составляет 11,8 см, что меньше, на 1,4 см, чем на соревновательном.

Быстрота простой двигательной реакции, измеренная линейкой, на этапе I составила в среднем 10 см, на II этапе 8 см. Динамика - 2 см. На третьем этапе - 8,6 см, что на 0,6 см хуже предыдущего среднего результата.

Показателей в челночном беге 3x10 м, также указывает на улучшение показателей: на I этапе в среднем 7,7 секунды, на II этапе 7,3 см. Динамика составляет 0,4 секунды. На третьем этапе - 7,6 секунды.

Таким образом, результаты контрольного тестирования и их анализ позволяют сделать следующий вывод: Благодаря рационально подобранным общим и специальным физическим средствам планомерно повышается их общая физическая подготовленность и в течение соревновательного периода они находятся на пике своей спортивной формы. Результаты спортсменов на III этапе показывают, что в период соревнований усталость накапливается. Для их восстановления мы уменьшаем объемы и интенсивность нагрузок. Что вполне естественно сказалось на результатах теста.

Выводы

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния занятий самбо на развитие физических качеств у подростков.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. Анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. Определение влияния средств и методов, применяемых на занятиях самбо на изменение основных физических характеристик и двигательной активности учащихся среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический контроль посредством тестирования;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Изучение и обобщение литературных источников было осуществлено с целью получения информации об особенностях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, средствах и методах общей и специальной

физической подготовки на этапе специализации. Всего изучено **40** источников.

Педагогическое наблюдение имело своей целью изучение используемых средств, методов и организации физической подготовки юных самбистов в процессе учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

С февраля 2021 года по август 2021 года на первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития физических качеств у подростков, занимающихся самбо.

На втором этапе исследования (с сентября 2021 года по апрель 2022 года) проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств юных спортсменов.

На третьем этапе в апреле-мае 2022 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что средства, используемые в тренировочном процессе самбистов, способствуют гармоничному развитию физических качеств подростков.

В педагогическом эксперименте принимала участие группа юношей 13-14 лет в количестве 5 человек, занимающихся борьбой самбо.

Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человеческого организма и научно обоснованные подходы к решению педагогических задач. Надеемся, что приведенная в работе информация поможет в планировании тренировок, повысит их результативность.

Заключение

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и навыков и таким образом, создание прочной функциональной основы для всех других видов подготовки.

Достигнутый в настоящее время уровень спортивных результатов предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовке спортсменов. Это связано со следующими факторами:

- Качественно новый уровень производительности всегда требует нового уровня развития физических качеств спортсмена;
- Постоянное повышение уровня развития физических качеств является необходимым условием для увеличения тренировочной нагрузки.

Следовательно, любому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок должно предшествовать значительное улучшение уровня физической подготовки.

По направленности и характеру воздействия используемых средств физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Следует иметь в виду, что это разделение весьма условно, поскольку во многих случаях цели и задачи обоих разделов очень близки к физической подготовке (Н.В. Чертов, 2012).

Задачи общей физической подготовки включают в себя:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочной нагрузки (активизация и ускорение процессов регенерации).
3. Совершенствование морально-волевого воспитания, "закалка бойцовских качеств".
4. Устранение недостатков в физическом развитии, препятствующих овладению правильной техникой выполнения упражнений.

Основными средствами ОФП являются упражнения "своего" вида спорта, а также широкий спектр общих упражнений и упражнений из других видов спорта. Наиболее распространенными упражнениями, используемыми буквально во всех видах спорта, являются бег по пересеченной местности, бег на лыжах, силовые тренировки, общие гимнастические упражнения и спортивные игры.

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного опыта, времени тренировок и задач, которые необходимо решить.

С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки никоим образом не уменьшается. Однако ее характер, используемые средства и методы претерпевают значительные изменения, которые выражаются, прежде всего, в специальной направленности. По мере специализации физической подготовки выявляется определенная закономерность, заключающаяся в том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей и специальной физической подготовки постепенно меняется в пользу последней.

Таким образом, физическая подготовка — это целенаправленный систематизированный процесс, направленный на улучшение общего движения и развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера двигательной деятельности спортсмена.