

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
САМБИСТОВ 18 – 20 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Эгембергенова Артика

Научный руководитель
старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой
к. философ. н., доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

В самбо, как виде борьбы, спортсмен должен использовать не только технические навыки и умения, но и развитые физические качества, в том числе силу. На сегодняшний день существует достаточное количество методик для развития прикладных навыков в борьбе с самбо. Однако методов повышения силовых навыков и физических качеств самбистов практически не существует.

Актуальность исследования. Тренировка силы и выносливости в борьбе самбо является актуальной проблемой и по сей день. Это связано с тем, что во время соревновательного поединка, хотя и ограниченного по времени, спортсмен должен выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому развитию силовой устойчивости при подготовке самбистов уделяется особое внимание. Выносливость направлена на улучшение анаэробных способностей и должна обеспечивать определенные условия для эффективного выполнения определенных видов деятельности и не должна препятствовать дальнейшему увеличению силы спортсмена. Выносливость самбиста измеряется временем, в течение которого он способен выполнять технические операции и проводить турниры в высоком темпе. В то же время он должен оставаться работоспособным на протяжении всей гонки или гоночного цикла.

Проблема исследования. Как уже упоминалось, недостаточно научно-методических исследований по развитию силовой устойчивости, особенно при подготовке самбистов в возрасте 18-20 лет. Это, в свою очередь, послужило основой для выбора исследовательской задачи.

Целью исследования разработка и апробация программ силовых тренировок для самбистов в возрасте 18-20 лет.

Объектом исследования учебный процесс бойцов, занимающихся самбо.

Предметом исследования средства и методы тренировки выносливости в борьбе самбо.

Гипотеза исследования. Мы выдвинули гипотезу, что предложенный экспериментальный метод силовой тренировки позволит самбистам более эффективно и быстро подготовиться к соревновательным действиям.

Возраст 18-20 лет очень благоприятен для развития силовых навыков, при условии правильного подбора средств и методов тренировки, грамотного распределения нагрузки.

Для достижения цели, поставленной в исследовании, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализируйте и обобщите литературные данные по теме педагогического исследования.
2. Разработать методику подготовки самбистов в возрасте 18-20 лет к сопротивлению при подготовке к соревновательной деятельности.
3. В процессе педагогического эксперимента проверить эффективность предложенного метода.
4. Разработка практических рекомендаций.

Для решения проблем, поднятых в исследовании, были использованы следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Спортивно-педагогические тесты.
3. Образовательный эксперимент.
4. Математическая статистика результатов эксперимента.

Научная новизна исследования Она заключалась в разработке в возрасте 18-20 лет метода тренировки выносливости во время занятий самбо, заменившего два метода тренировок – круговой и повторный. Кроме того, разработаны рекомендации по силовой подготовке для самбистов данной возрастной группы, а результаты педагогических исследований могут быть использованы при организации и планировании тренировочного процесса юных самбистов.

Практическая значимость Работа связана с разработкой микроцикла для самбистов в возрасте 18-20 лет, который обеспечивает как тренировку, так

и высокоэффективную физическую подготовку спортсменов для развития выносливости во время тренировок.

Структура дипломной работы это было определено порядком проведения исследования и поставленными задачами. Она включает введение, три главы, заключение, практические рекомендации, список литературы и приложение. Выпускная квалификационная работа включает в себя схемы и таблицы, содержащие результаты физкультурных и педагогических тестов. Список литературы состоит из 49 источников.

Основное содержание работы

Для решения задач исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Спортивно-педагогические тесты.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика результатов эксперимента.

Анализ и обобщение литературных данных

Чтобы определить состояние изучаемой проблемы в современном самбо, был проведен анализ и обобщение литературы. Были проанализированы методологические подходы к решению поставленных задач и выбору соответствующих методов исследования. Также была изучена и проанализирована литература по математической обработке результатов.

Настоятельная необходимость изучения специальной выносливости как ведущего физического качества у самбистов не вызывает сомнений. К сожалению, на сегодняшний день проблемой развития силовой выносливости занимались немногие ученые, эта область спортивной подготовки не стала предметом широкого изучения. В исследованиях В.В. Шияна¹, Н.И. Волкова², Г.В. Кургузова и соавторов³ было доказано, что особая выносливость борца является одним из важнейших условий высоких спортивных достижений. В научном исследовании, проведенном Э.С. Перемышева⁴ указывает, что фактор локальной мышечной силы имеет особое значение в спортивной борьбе. С.В.

¹ Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости борцов: Автореф. дис. докт. пед. наук / В.В. Шиян. – М., 2015. – 41 с.

² Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 15-21.

³ Кургузов, Г.В., Русанов, В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров / Г.В. Кургузов, В.Я. Русанов // Бокс: Ежегодник. – М. – 2015. – С. 15-16.

⁴ Перемышлев, Е.С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов: диссертация ... кандидата педагогических наук / Е.С. Перемышлев. – М., 2000. – 137 с.

Елисеев ⁵доказал, что использование статико-динамических силовых упражнений и дозированных соревновательных упражнений на предсезонном и послематчевом этапах без значительного подкисления организма способствует сохранению высоких результатов самбистов сборной России, как во время тренировок, так и во время выступлений на важнейших соревнованиях сезона.

В нескольких исследованиях П.М. Касатова⁶, В.Н. Селуянова ⁷было показано, что сосредоточение внимания на физической подготовке мышц пояса верхних конечностей повышает эффективность учебно-тренировочной деятельности.

Таким образом, анализ и обобщение литературных источников показали, что интерес подрастающего поколения к различным видам единоборств в нашей стране постоянно растет. Однако статистика показывает, что количество спортсменов, занимающихся борьбой самбо, сокращается. Одной из главных объективных причин этого противоречия, на наш взгляд, являются современные методы совершенствования физических качеств юных самбистов.

Спортивные и педагогические тесты

Тесты были проведены на подготовительном и заключительном этапах попытки тренировать группу самбистов 18-20 лет и включали следующие тесты:

1. Шезлонги. Испытуемый принимает исходное положение - центр тяжести находится на вытянутых на полу руках, ноги выпрямлены в коленях.

⁵ Елисеев, С.В. Предсоревновательная подготовка борцов-самбистов высокой квалификации: автореферат дис. . канд. пед. наук / С.В. Елисеев. – М., 2001. – 24 с.

⁶ Касатов, П.М. Методика оценки функциональных возможностей мышц пояса верхних конечностей у борцов / П.М. Касатов // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018. – С. 54-58.

⁷ Селуянов, В.Н., Табаков, С.Е. Построение микроцикла физической подготовки борцов высшей квалификации / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018. – С.14-23.

При плавном сгибании рук в локтевых суставах испытуемый опускается на вдохе, а затем, на выдохе, плавно возвращается в исходное положение, стараясь при этом полностью согнуть руки в локтевом суставе.

2. Отжимания на брусьях. Испытуемый принимает исходное положение - руки вытянуты, ноги согнуты в коленях, ноги скрещены в голенях. При плавном сгибании рук в локтевых суставах испытуемый опускается на вдохе, а затем, на выдохе, плавно возвращается в исходное положение, стараясь при этом полностью согнуть руки в локтевом суставе.

3. Приседания с гантелями на плечах (вес штанги составляет 100% от веса тела). Испытуемый принимает исходное положение: спина прямая, ноги на ширине плеч. Ноги медленно сгибаются в коленях, туловище плавно опускается. В то же время спина остается плоской.

4. Подтягивания с гантелями (вес штанги составляет 100% от веса тела). Объект съемки делает ноги немного уже, чем на ширине плеч, при этом ноги параллельны. Возьмитесь за горловину на ширине плеч, слегка разведите носок. Гантель поднимается так, что гриф скользит вдоль большеберцовой кости. Испытуемый выпрямляет и сгибает поясницу, оставляя спину в согнутом положении, поднимая штангу и напрягая ноги.

Педагогический эксперимент

В работе был проведен педагогический эксперимент контролирующего характера, целью которого было экспериментальное подтверждение используемой методики.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба по боевому самбо «Витязь» города Саратова, расположенному по адресу пр-т 50 лет Октября 110а. В качестве исследуемых выступали самбисты возрастом 18-20 лет, тренирующихся в группе под руководством Петра Савкина.

Математическая статистика результатов эксперимента

Для статистической обработки результатов основного педагогического эксперимента применялся метод t-критерий Стьюдента, который позволил получить следующие показатели:

\bar{x} – средняя арифметическая величина;

D – дисперсия;

δ – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности;

a – уровень значимости.

Среднеарифметическую величину вычисляется по формуле, которая заложена в программе Microsoft Excel:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Дисперсия вычислялась по формуле:

$$D = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Стандартное отклонение вычислялось по формуле:

$$\delta = \sqrt{D} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

Стандартную ошибку среднего арифметического значения вычисляли по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

Среднюю ошибку разности вычисляли по формуле:

$$t = \frac{|x_3 - x_k|}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}$$

Исследование проводилось в 3 этапа. С октября 2022 года по декабрь 2022 года был проведен эксперимент по подготовке группы самбистов в возрасте 18-20 лет к соревнованиям.

В течение всего экспериментального периода учитывались нагрузка и интенсивность каждого месяца тренировок.

В эксперименте приняли участие две группы молодых людей (экспериментальная и контролируемая), которые занимались самбо в спортивном клубе "Витязь".

Подготовительный этап. Он был посвящен анализу силовой устойчивости самбистов. За это время был проведен анализ научно-методической литературы, который позволил сформулировать проблему, определить цели исследования и отобрать контрольные тесты для программы тестирования спортсменов. Комплекс предназначен для повышения физической подготовки самбистов в возрасте 18-20 лет.

Главная сцена. Он имел формирующую направленность и определял проведение педагогического эксперимента. Это включало всестороннюю проверку физической подготовки самбистов. На основе данных, полученных в ходе поискового эксперимента, была разработана экспериментальная методика.

На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной групп по 20 человек, так что средний групповой результат был примерно одинаковым. Занятия для борцов из контрольной группы проходили по традиционной программе секции. Внимание контрольной группы было сосредоточено на обучении основным методам в соответствии с общепринятой методологией.

Занятия в экспериментальной группе проводились с использованием разработанного комплекса для повышения физической подготовленности. Внимание тренера было направлено на целенаправленное развитие физических способностей с помощью дополнительных упражнений. В конце

эксперимента были проведены контрольные исследования спортсменов из контрольной и экспериментальной групп.

Заключительный этап. Обобщенный. Он высоко оценил эффективность разработанного нами комплекса, который основан на использовании дополнительных упражнений для развития силовой выносливости. В этот период также были проведены контрольные обследования, по результатам которых был проведен сравнительный анализ полученных данных. На этом этапе были написаны выводы и практические рекомендации, а дипломная работа разработана в соответствии с требованиями. Исследование завершилось обработкой результатов, полученных математическими и статистическими методами (t-критерий Стьюдента), а также подготовкой квалификационной диссертации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ и обобщение литературы было проведено с целью определения состояния изучаемой проблемы в современном САМБО. Были проанализированы методологические подходы к решению поставленных задач и выбору соответствующих методов исследования. Самбо - это вид спорта, который требует гармоничного развития всех физических качеств спортсмена, таких как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость.

Для самбистов проблема развития силовой устойчивости очень важна и может быть решена многими способами. Мы пришли к такому выводу после анализа научно-методической литературы. К сожалению, в методической литературе не уделяется должного внимания силовой стойкости самбистов. Несомненно, изучение специальной выносливости как ведущего физического качества самбистов является актуальным. К сожалению, до сих пор мало кто из ученых занимался проблемой развития выносливости, эта область спортивной подготовки не стала предметом широкого изучения.

2. На основе анализа научно-методической литературы был разработан метод решения поставленной задачи. Методика включала в себя метод повторяющихся тренировок, который включал упражнения с отягощениями, а также метод круговых тренировок, которые чередовались друг с другом.

3. В рамках образовательного эксперимента была продемонстрирована эффективность методов тренировки выносливости у спортсменов-самбистов в возрасте 18-20 лет при подготовке к соревновательным действиям. Эта техника использовалась в течение трех месяцев в тренировочной группе по самбо экспериментальной группы. В конце эксперимента испытания показали, что повышенное прочностное сопротивление в экспериментальной группе:

- отжимания-34,3%;
- отжимания на брусьях - 23,8%;
- приседания -36,4%;
- всегда увеличение на 36,2%.

В то время как в контрольной группе результаты были адекватными:

- отжимания-6,1%;
- отжимания на брусьях-7,5%;
- приседания-14,1%;
- всегда увеличение на 14,8%.

Это доказывает эффективность предложенного метода обучения.

Однако подготовка квалифицированных спортсменов не заканчивается только развитием выносливости и скорости, а является лишь частью сложного тренировочного процесса, в котором для достижения высоких результатов необходимо совершенствовать целый комплекс физической, технической и психологической подготовки. Решение этой проблемы - главная задача тренера: если найти правильную технику и правильно ее использовать, спортсмены добьются желаемых результатов.