

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Совершенствование физической подготовленности самбистов 12-14 лет

студента 4 курса 414 группы

44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Беляева Николая Владимировича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблематика в области рациональных вариантов проведения тренировочных занятий во все времена была довольно значимой в вопросах подготовки спортивного резерва. Изучение различных научных работ относительно подготовки самбистов позволяет сделать выводы о том, что в последние годы специалисты обращают пристальное внимание на процесс избрания самых результативных средств, а также методов всесторонней подготовки спортсменов, которые и определяют самые результативные спортивные достижения.

Процесс соревновательной деятельности в самбо прежде всего определяется комплексным формированием и последующим проявлением спортсменами быстроты, а также силы и как результат во время тренировочного процесса очень важно уделять самое пристальное внимание физической подготовке самбистов.

Значение физических качеств для самбистов очень велико в результате того что показатель технико-тактического мастерства основан на хорошей физической подготовке. В различных исследованиях можно найти мнение о том, что развития показателей физической подготовленности самбистов можно добиться при помощи самого самбо, а значит при помощи использования всевозможных упражнений во время технико-тактических занятий происходит обеспечение развития показателей физической подготовленности. Но несмотря на это применяя только специальные средства в подготовительном процессе невозможно целенаправленно формировать именно такие физические свойства, которые способствуют развитию результативности их технического мастерства. Если не использовать целенаправленного развития физических качеств, то во время развития технико-тактического мастерства самбистов нельзя будет отметить большого развития показателя способностей. И как результат нужно применять

целенаправленное развитие физических качеств как одного из направлений подготовки самбистов.

Объект исследования – тренировочный процесс по самбо

Предмет исследования – физическая подготовленность самбистов 12-14 лет.

Цель работы состоит в исследовании особенностей совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть психофизиологические особенности детей 12-14 лет.
2. Изучить методику развития физических способностей самбистов 12-14 лет.
3. Разработать экспериментальную методику совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет.
4. Проверить эффективность экспериментальной методики.

Гипотеза: совершенствование физической подготовленности самбистов 12-14 лет будет более эффективным при условии последовательного применения экспериментальной методики

Методы исследования:

– методы теоретического уровня: анализ научно-методической литературы по различным аспектам развития физических качеств; педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта развития физических качеств; сравнительный анализ, обобщение, синтез, интерпретация, проектирование;

– методы эмпирического уровня: планируемые и естественные эксперименты, направленные на изучение физической подготовленности самбистов 12-14 лет. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Анализ научной литературы

Изучение и анализ литературных источников. Изучение литературы по теме исследования - это сбор информации по теме исследования из книг и электронных источников, в т.ч. сайтов сети Интернет. Прежде чем приступать к сбору информации, следует выделить основные понятия, важные для исследования, и найти их определения.

Были изучены и практически оценены различные подходы к разработке методики физической подготовки занимающихся. Использованы известные библиографические приемы реферирования, сопоставления и анализа научных работ. При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось изучению взглядов специалистов на развитие физических способностей, существующие тенденции в методике подготовки, тренировочные средства и методы.

Таким образом, теоретический анализ научной литературы заключался в том, что нами была выявлена суть исследования, установлена её актуальность.

2. Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся. Во время исследования обращалось внимание на, координацию движений, также на позы и т.д.

В результате наблюдений мы выявили то, что многие занимающиеся не следят за своими движениями, во время выполнения упражнения обращают внимание на свои движения, только тогда, когда им напомнят об этом.

3. Педагогический эксперимент

Объективные методы тестирования (прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине).

Уровень развития физических качеств определялся по результатам выполнения контрольных упражнений:

- прыжок в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- вис на согнутых руках, сек.;
- Количество бросков за 30 секунд;

4. Методы математической статистики

Данные полученные в ходе исследования, обрабатывались с помощью T-критерия Стьюдента, t-критерий Стьюдента

Перед началом педагогического эксперимента были скомплектованы две равноценные экспериментальные группы: первая - экспериментальная, вторая - контрольная.

В эксперименте принимали участие две группы занимающихся с одинаковым уровнем подготовки 12-14 лет (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой.

2.2 Организация исследования

Педагогический эксперимент состоял из нескольких этапов:

1 этап – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента.

2 этап – состоял из проведения оценки результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у занимающихся 12-14 лет.

3 этап состоял из исследования полученных данных. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась работа.

В период проведения исследований мы отобрали занимающихся в количестве 20 человек, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия.

Таким образом, в рамках эмпирического исследования была произведена организация и сбор эмпирического материала по исследованию.

На начальном этапе эксперимента предусматривалась разработка экспериментального плана тренировочного процесса. Исследование проводилось с учетом отечественного и зарубежного опыта развития физических способностей.

При разработке экспериментальной методики совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет использовались исследования Куванова В. А., Махова С.Ю., Озиевой Л.С., Шашкина Н.Г.

Методика совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет рассчитана на реализацию в семь месяцев.

Первое занятие в цикле должно быть направлено на развитие максимальной силы, а второе – на развитие скоростно-силовой способности. До и после проведения программы у всех учащихся определяются основные показатели физической подготовленности.

Методика совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет предусматривает усвоение следующих знаний:

- терминология выполнения упражнений;
- разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- организация учебного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- организация учебных циклов;
- техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;

- правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- принципы занятий, выполнения упражнений.

При работе с самбистами 12-14 лет в связи с характером их двигательных способностей и физического развития, необходимо соблюдать следующие методические принципы, следование которым требуется от современного педагога, профессионала, находящегося в русле новых технологий, инноваций. Данные методические принципы положительно влияют на эффект от физической нагрузки.

1. Систематичность. При организации тренировок следует учитывать следующие положения:

- закономерность приобретения и угасания двигательных навыков. Следует учитывать, что первые сдвиги в положительную сторону в физическом состоянии тренирующихся начинают появляться через 15-20 дней от начала тренировок;

- начальная нагрузка должна быть средней интенсивности с равномерным распределением нагрузки.

2. Принцип сознательности. Обучение должно рассматриваться как сознательная мера по устранению недостатков их физического развития, двигательной и психической (познавательной, эмоционально-волевой) сферы.

3. Принцип доступности. Следование данному принципу характеризуется применением таких методов и средств физического воспитания, которые бы отвечали актуальным особенностям физического развития школьников с нарушением зрения (скоростно-силовому, силовому показателю физического развития данных детей, показателю выносливости, гибкости, ловкости, координации, движения).

4. Принцип постепенности. Нагрузку на организм в пределах одной тренировки, а также цикла занятий необходимо поднимать постепенно, что выражается в медленном наращивании сложности физических упражнений, затрат физических сил и нагрузки на органы и системы органов.

5. Принцип однотипности упражнений. Схожесть упражнений, их тождественный способ выполнения повышает вероятность усвоения двигательного навыка, а также способствует положительному эмоциональному настрою подопечных во время занятия.

6. Оптимальность. При организации занятий необходимо подбирать оптимальную нагрузку, способствующую положительным функциональным изменениям организма подопечных. Оптимальная нагрузка подбирается по формуле: ЧЧС-ВОЗРАСТ подопечного (где ЧЧС – количество сердечных сокращений в минуту).

7. Принцип рассеянности нагрузки – в процессе тренировки необходима последовательная работа с разными группами мышц, предотвращающая преждевременное утомление подопечных.

8. Принцип концентрации нагрузок.

9. Текущий адаптационный резерв организма. Это тот резерв сил, выносливости, который дан каждому человеку природой и который обеспечивает временное, но стабильное приспособление организма к резко изменившимся условиям (стрессу) при помощи функционирования на пределе возможностей, функционального напряжения. Объем текущего адаптационного резерва определяется как наследственностью, так и тем абсолютным уровнем адаптационных перестроек, на котором организм уже находится.

10. Принцип индивидуального подхода, обусловленный различной степенью физической подготовленности каждого подопечного, его индивидуальными характеристиками физического развития.

11. Аттестационные параметры. При завершении очередного цикла программы обучения проводятся тесты на теоретические, технические знания, уровень физической подготовки.

Таким образом, методика развития физических способностей самбистов 12-14 лет может оказать гармоничное развитие не только основных

характеристик физической способностей, но и мышечных групп. У всех самбистов, независимо от уровня их подготовленности, в процессе осуществления этой методики может статистически улучшиться: состояние физической способностей. Мы предполагаем, что разработанная методика совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет может быть педагогически эффективна и целесообразна.

После окончания эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной группы.

Оценивая полученные данные скоростно-силовой подготовленности занимающихся 12-14 лет экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Анализ данных полученных в ходе эксперимента позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели у занимающихся 12-14 лет участников экспериментальной группы.

Таким образом, предположение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния экспериментальной методики совершенствования физической подготовленности самбистов 12-14 лет на развитие физической подготовленности занимающихся.