

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ЮНОШЕЙ-САМБИСТОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 521 группы
направления 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Костюкевич Марии Юрьевны

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в наши дни с быстрым развитием науки и техники, а также внедрением новых технологий во многих сферах деятельности, физический труд человека заменили современные типы роботов. Несмотря на это, некоторые виды деятельности предъявляют повышенные требования к психофизиологическим возможностям индивида, а также некоторым другим физическим качествам [7, 9]. Данное обстоятельство, прежде всего, относится к спортсменам, в том числе, которые занимаются борьбой самбо.

Метод сопряженного воздействия применяется в процессе совершенствования разученных двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Актуальность проведения данных исследований обусловлена тем, что развитие спорта высших достижений, особенно в единоборствах (борьба самбо, дзюдо), характерно постоянным повышением требований к зрелищности. Данное требование привело к значительным изменениям правил проведения соревнований за счет резкой интенсификации тактики и техники соревновательных схваток. Что в свою очередь, потребовало пересмотра ряда требований, которые характеризуют степень скоростно-силовой подготовленности самбистов.

На данный момент, для того чтобы быть успешным самбистом, недостаточно обладать знаниями в области технического исполнения приемов. Для этого, необходимо владеть комплексом приемов скоростно-силовых навыков, а также иметь развитые физические качества, которые позволяют одержать победу в процессе соревновательной схватки. Таким образом, применение метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств самбистов 15-16 лет повысит их уровень выступления на соревнованиях разных уровней.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов юношей-

самбистов.

Предмет исследования – влияние метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств самбистов.

Цель исследования – выявить эффективность влияния метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств самбистов 15-16 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что внедрение в тренировочный процесс самбистов метода сопряженной тренировки окажет значительное влияние на динамику развития скоростно-силовых качеств.

Задачи исследования:

1. изучить научно-методическую литературу и интернет-источники по проблематике исследования;
2. Выявить особенности скоростно-силовой подготовки самбистов 15-16 лет;
3. Исследовать влияние метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств самбистов 15-16 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и интернет-источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе рассматриваются вопросы скоростно-силовой подготовки самбистов 15-16 лет, составные компоненты скоростно-силовых качеств, анатомо-физиологические особенности спортсменов юношеского возраста

Во 2 главе представлено экспериментальное исследование программы специальной скоростно-силовой подготовки по методу сопряженного воздействия

Проведенный анализ научно-методической литературы, анализ интернет-ресурсов показал, что на данный момент существует множество схожих методик и технологий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у самбистов 15-16 лет. Универсальной и общепринятой методики, направленной на достижение поставленных задач и цели исследований – не выявлено.

Исследование проведено на протяжении 2023-2024 гг. На первом этапе (сентябрь – октябрь 2023 г.) проведен анализ научно-методической литературы и интернет-источников по направлению исследования. Кроме этого, определены цель и задачи работы, методы исследования.

На втором этапе (октябрь 2023 г. – март 2024 г.) был проведен основной педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участия 32 самбиста (третий год обучения) возрастом 15-16 лет, которые занимаются в секции борьбы самбо на базе спортивного клуба самбо «Лидер» г. Саратов.

Контрольная группа (КГ, n=16) тренировалась по программе спортивного клуба, а экспериментальная группа (ЭГ, n=16) - по экспериментальной программе с акцентом на применение метода сопряженного воздействия. В начале педагогического эксперимента статистически достоверной разницы между самбистами КГ и ЭГ по скоростно-силовым качествам не было ($P > 0,05$). Следует учесть, что самбисты, а также их родители дали согласие на проведение педагогического эксперимента. Эксперимент проводился с соблюдением этических норм. В

экспериментальной группе исследуемых самбистов 15-16 лет применялся метод сопряженного воздействия, направленный на развитие их скоростно-силовых качеств. В свою очередь, представители контрольной группы занимались по общепринятой в спортивной школе программе.

Метод сопряженного воздействия основан на возможности успешного решения задачи развития двигательных качеств спортсменов при совершенствовании техники борьбы самбо путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к тренировке самбистов сущность метода сопряженного воздействия проявляется также в создании условий для совершенствования технико-тактических элементов тренировочных поединков во взаимосвязи.

Кроме этого, данный метод направлен на развитие и совершенствование физических качеств и тактических умений. Также, данный метод качественным образом совершенствует технико-тактические навыки и специальные физические качества самбистов-единоборцев.

Метод сопряжения придает эмоциональную окраску тренировочным занятиям по борьбе самбо, экономит время и приближает тренировки к конкретным требованиям соревновательного поединка.

Метод сопряжения использовался в основном для улучшения качественной основы разученных двигательных действий в процессе их совершенствования, то есть результативности. Его суть заключается в совершенствовании техники двигательных действий в условиях, требующих повышенных физических усилий. Например, спортсмен на тренировках подтягивается с блином 10 кг, приседает с партнером и др. В этом случае одновременно улучшались и техника двигательных действий, и физическая работоспособность.

При применении метода сопряжения следили за тем, чтобы техника двигательного действия не искажалась и не нарушалась ее целостная структура.

В тренировочном процессе особое внимание уделялось следующим

взаимосвязанным физическим и тактическим движениям

Для разработки программы сопряженной тренировки, направленной на развития скоростно-силовых качеств у самбистов 15-16 лет проводился анализ учебных программ по самбо. На основании полученных данных нами разработана программа сопряженной тренировки, которая на протяжении второго этапа (октябрь 2023 г. – март 2024 г.) апробировалась на базе спортивного клуба самбо «Лидер». Разработанная нами программа сопряженной тренировки рассчитана на 24 часа (3 занятия в неделю, длительность занятия 2 часа) в месяц, на протяжении шести месяцев.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных позволили выявить характер работ и установить их актуальность. Научно-методический анализ литературы позволил сформулировать цели и гипотезы исследования. В свою очередь, мониторинг интернет-источников проведен по основным образовательным и информационным сайтам данного направления исследования. Кроме этого, учитывалась информация сайтов Всемирной федерации самбо. Основной целью анализа являлось выяснение состояния проблемы развития скоростно-силовых качеств путем сопряженной тренировки в единоборствах.

Для получения объективных данных исследование скоростно-силовых качеств самбистов контрольной и экспериментальной групп проводился в одинаковых условиях.

Перед тестом проводилась небольшая разминка, чтобы подготовить организм спортсмена к предстоящей мышечной нагрузке. Контрольный тест выполнялся в начале основной части тренировки после подготовительного упражнения и способствовал функциональной подготовке организма человека к предстоящей деятельности.

Основными методами в исследовании скоростно-силовых качеств самбистов были определены контрольные тесты:

1. челночный бег 10x10 м, сек;
2. 5 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и

обратно, сек;

3. подтягивание на перекладине, кол-во раз;

4. 8 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.

На заключительном этапе экспериментальной работы был проведен сравнительный анализ до и после эксперимента. По результатам были сделаны выводы и даны рекомендации по совершенствованию тренировочной деятельности.

Математико-статистические методы исследования включают в себя сбор статистического материала, его систематизацию и обработку с помощью математических расчетов.

Программа специальной скоростно-силовой подготовки по методу сопряженного воздействия

Известно, что на данный момент средствами развития силы являются упражнения с отягощениями, а также упражнения взрывного характера. Наиболее распространенными методами развития мышц являются максимальное усилие, динамическое усилие, изометрическое усилие и электрическая стимуляция мышц. В борьбе самбо большое значение имеет взаимосвязь между силой и скоростью, или скоростью и силой мышц.

В свою очередь, быстрота, является способностью самбиста выполнять большое количество движений с максимальной скоростью. Кроме того, быстрота характеризуется быстрой сменой мышечных сокращений и расслаблений, направлением и координацией движений, сокращением латентного периода двигательных реакций, а также повышением подвижности нейронных процессов, которые быстро следуют друг за другом.

С целью развития и повышения скоростно-силовых качеств самбистов 15-16 лет в экспериментальной группе использовался метод сопряженного воздействия, были апробированы специальные упражнения.

Проведение изучения физических качеств самбистов было осуществлено в четырех контрольных упражнениях. При сравнении

результатов физической подготовки на начало эксперимента не удалось обнаружить значительных различий между двумя группами самбистов.

Полученные данные позволяют констатировать тот факт, что обе группы исследуемых самбистов не значительно отличались по уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Так, у самбистов 15-16 лет, которые занимались в экспериментальной группе, статистически достоверно улучшились результаты в тестах, которые характеризуют развитие физических качеств ($p < 0,05$).

После проведенного нами эксперимента хорошо выросли результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе. Сравнивая результаты до эксперимента и после. Но и в контрольной группе результаты самбистов были улучшены, только это связано с естественным развитием спортсменов.

Результаты сравнительного анализа особенностей динамики показателя скоростно-силового развития самбистов 15-16 лет свидетельствует о том, что разработанная нами программа оказалась значительно эффективнее для самбистов экспериментальной группы. Это связано с акцентированным применением упражнений, предусмотренных методом сопряженного воздействия в процессе выполнения тренировочных заданий. Таким образом, специальная скоростно-силовая подготовка с применением метода сопряженного воздействия является одним из ведущих компонентов специальной физической подготовки в борьбе самбо.

Кроме этого, после предложенных упражнений выполнялись хорошо освоенные приемы самбо (8 бросков через бедро) с максимальной скоростью по условному сигналу. Также было организовано проведение ряда соревновательных схваток: каждый спортсмен вступал в схватку 2 раза (с партнером, который не сопротивляется, и с равным по силе, а также с сильным партнером). Время схватки 20 сек. Данный блок исследований направлен на формирование представлений и умений в демонстрации отдельных скоростно-силовых качеств на партнере, который не сопротивляется.

Следующий этап заключительной части эксперимента направлен на тренировку скоростно-силовых качеств с акцентированным применением метода сопряженного воздействия за счет серийного выполнения приемов освоения комбинации приемов при дозированном сопротивлении партнера. Время схватки 30 сек. Схватка выполняется с равным по силе партнером.

Заключительный 3 этап данного исследования – схватка с партнером более сильным.

Таким образом, очевидным является тот факт, что тренировки самбистов, направленные на развитие силовых и скоростных качеств атлетов, несомненно, привели исследуемых к более высокой эффективности ведения смоделированных тренировочных схваток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов эксперимента показал, что между контрольной и экспериментальной группами существуют значимые различия по всем исследуемым показателям, что является следствием применения различных тренировочных программ. В ходе эксперимента было установлено, что экспериментальная программа сопряженной подготовки самбистов 15-16 лет является более эффективной в развитии скоростно-силовых качеств спортсменов по сравнению с традиционной системой подготовки самбистов, применяемой в клубе самбо. Таким образом, специальная скоростно-силовая подготовка по методу сопряженного воздействия является одним из основных компонентов специальной физической подготовки в борьбе самбо. Для совершенствования скоростно-силовых качеств самбистов и повышения скоростно-мышечной подготовленности спортсменов ЭГ также подготавливаются и используются специальные упражнения. Также, в ходе исследования установлено, что скоростная сила у самбистов данной возрастной группы более проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления.

Кроме этого, использование разработанной программы в тренировочном процессе позволило значительно повысить скоростно-силовые качества у

спортсменов экспериментальной группы, это стало возможным благодаря применению метода сопряженного воздействия. Статистически значимое улучшение внутригрупповых результатов в этих видах тестирования свидетельствует об эффективности средств и методов экспериментальной программы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей самбистов экспериментальной группы. Проведенная в данном исследовании диагностика подтвердила гипотезу исследования об эффективности применения сопряженной тренировки в развитии скоростно-силовых качеств у самбистов и позволила проследить за развитием спортсменов.

Проведенный нами педагогический эксперимент показал эффективность влияния метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых способностей и физической подготовленности самбистов. Мы приходим к выводу о том, что применение метода сопряженных воздействий на тренировках оказалось более эффективным по сравнению с традиционным обучением. Это свидетельствует о том, что самбисты, которые имеют высокие показатели в тестах на скоростные и силовые возможности, в дальнейшем показывают лучшие результаты в соревновательных и учебных схватках.