

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЮНЫХ САМБИСТОВ»

АВТОРЕФЕРАТ

бакалаврской работы

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Бушмелевой Кристины Алексеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой
к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025 г.

Общая характеристика работы

Борьба самбо является одним из приоритетных видов спорта в России, в связи с чем выявлен растущий интерес российской молодежи к восточным боевым искусствам, однако в спортивных секциях по самбо численность спортсменов падает. Причиной тому, мы видим простоту освоения ударных техник в восточных единоборствах в условиях тренировочного зала и, как следствие тому, возникающее чувство уверенности занимающихся.

Возможные пути популяризации самбо, как нам видится, кроются в совершенствовании учебно-тренировочного процесса, поиске новых путей и систем формирования двигательных движений и навыков. Невозможно достичь этих целей без подготовки начинающих самбистов. Выдвигая на первый план проблемы развития молодых спортсменов на этапах начальной специализации, мы решаем проблему результативности на спортивном поприще спортсменов более зрелого возраста.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что современное состояние спорта требует высоких стандартов подготовки спортсменов, занимающихся борьбой на начальном этапе их обучения. Для дальнейшего улучшения системы подготовки возможно как увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, так и оптимизация методических подходов, что включает в себя как уточнение уже известных, так и разработку новых методов тренировки.

Выносливость борца представляет собой способность выполнять эффективную работу определенной интенсивности на протяжении времени, соответствующего требованиям соревнований. Длительность выполнения этой работы ограничивается утомлением, что приводит к снижению способности спортсмена продолжать активность. Таким образом, выносливость определяется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после физических нагрузок. Проявление выносливости отражает уровень развития различных

физических качеств и все аспекты спортивной подготовки, включая техническую, тактическую и морально-волевую подготовку. Функциональная выносливость зависит от согласованной работы всех систем организма, а также от работоспособности нервной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Актуальность данного исследования связана с тем, что борьба самбо является видом спорта, в котором от спортсмена требуется проявление не только технических навыков и умений, но и физических качеств, среди которых выносливость занимает важное место.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов-самбистов 11-13 лет на этапе начальной специализации.

Предмет исследования: методика развития выносливости у борцов 11-13 лет.

Цель исследования: экспериментальное обоснование комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости борцов 11-13 лет

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, был выделен ряд задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Организовать и провести тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности борцов-самбистов на этапе начальной специализации.
3. Подобрать методику, включающую упражнения для развития выносливости у борцов на начальном этапе спортивной специализации.
4. Выявить эффективность применения упражнений, направленных на развитие выносливости в учебно-тренировочных занятиях.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение методики развития выносливости в тренировочном процессе борцов-самбистов 11-13 лет, позволит повысить общий уровень физической подготовленности и скажется на совершенствовании спортивной специализации спортсменов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по интересующей проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Основное содержание работы

В первой главе «Теоретико-методологические аспекты изучения проблем развития выносливости у юных борцов» мы рассмотрели характерные особенности проведения тренировочного процесса по борьбе самбо и выявили важность развития выносливости в процессе тренировочной деятельности. Борцы, имеющие более высокий уровень выносливости, в меньшей степени подвержен неблагоприятному воздействию вестибулярных раздражений. Они демонстрируют более высокий уровень временно-пространственной ориентации при выполнении бросков в условиях ограниченного пространства. Специфические проявления выносливости у борцов связаны не только с удержанием статического равновесия, сколько со специальной тренировкой равновесия динамического, которое требует дополнительной тренировки вестибулярной функции у борцов. Такая тренировка способствует не только обострению у борцов вестибулярной чувствительности, но и расширяет функциональные возможности их вегетативных систем. Постепенное развитие данных качеств во многом зависит от возраста спортсмена, необходимо учитывать физиологические особенности и способности молодых самбистов в зависимости от возрастной группы

При выполнении приемов, защит и контрприемов в борьбе самбо особо важное значение имеет чувство равновесия, устойчивости и умение борца выводить противника из равновесия приложением усилий в направлении наименьшей устойчивости. Поэтому определение роли и место устойчивости как фактора повышения технического мастерства в системе тренировочного процесса является важным элементом исследовательской работы.

Исследование было организовано на базе государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» (ГБУ СО «СШОРСЕ АХМЕРОВА») в группе спортсменов начальной подготовки. В эксперименте приняло участие 28 юных самбистов 11-13 лет. Для проведения исследования все спортсмены, принимавшие в нем участие, были разбиты на две примерно равные по силам группы: экспериментальную и контрольную по 14 человек в каждой.

Перед началом тренировочной деятельности были проведены контрольные тесты для того, чтобы установить уровень начальной подготовки спортсменов, также это выполнялось для того, чтобы индивидуально подобрать рабочие веса для спортсменов. Для тестового определения физических способностей спортсменов нами было определены следующие испытания:

- 1) бег на 3000 метров (на время) – тест на выявление общей выносливости;
- 2) подтягивание на максимальное кол-во раз – тест на выявление силовой выносливости;
- 3) броски партнера в течении 1 мин. (максимальное количество бросков)- тест на выявление скоростной выносливости;
- 4) броски манекена в течении 5 мин. (максимальное количество бросков)- тест на выявление специальной выносливости

Необходимо отметить, что обе группы занимались одинаковое количество времени (90 минут) в течение трех раз в неделю. После

контрольных тестов, осуществлялась непосредственно тренировочная деятельность, в которой группы придерживались двух методик развития силовых способностей. Контрольная группа занималась, используя средства и методы, применяемые в спортивной школе для развития силовых способностей.

Для экспериментальной группы был подобран еженедельный сменный комплекс упражнений. При этом экспериментальная группа придерживалась своей методики их выполнения. Тогда, как первая группа выполняла все упражнения, используя средства и методы спортивной школы. Проанализировав ряд, ранее разработанных, методик мы определили наиболее эффективные средства и методы по воспитанию выносливости у самбистов. Средства и методы подбирались с учетом моделирования соревновательного поединка.

Тренировки содержали подготовительную, основную и заключительные части, на каждой тренировке было задействовано не более двух основных групп мышц, во избежание переутомления. Подготовительная часть включала в себя активную разминку, во время которой спортсмены подготавливали себя к предстоящей основной нагрузке, выполняя различные общеразвивающие упражнения. Основная часть была направлена на упражнения, которые дают максимальный прирост силы, в заключительной части выполнялись упражнения на развитие устойчивости.

Для проработки выносливости у спортсменов использовался комплекс Моделирования соревновательного поединка, который включал в себя 4 направления деятельности:

1. Беговые упражнения - Преимущественно воздействует на воспитание общей выносливости, но формирование временных рамок указывает на ведение схватки (используется перенос на специальную выносливость). Занятие проводится на улице, способ организации – групповой. Отличительная черта этого средства заключается в том, что производится полный контроль за выполнением упражнения.

2. Подтягивание на высокой перекладине - Как средство воспитания общей локальной выносливости подходит идеально, также как и в беге осуществляется перенос на воспитание специальной локальной выносливости при определенном подходе. Занятия проводятся на перекладине. Особенностью является то, что спортсмен самостоятельно выполняет задание, без постоянного участия тренера

3. Круговая тренировка - Выполнение определенных упражнений по кругу. В этом задании воспитание общей выносливости сопряжено с воспитанием специальной выносливости. Для проведения круговой тренировки занятие можно проводить на стадионе, в тренажерном зале, в борцовском зале, где возможен непосредственный контроль за спортсменами при выполнении задания, а также наличие спортивного инвентаря и оборудования.

4. Рывок гири - средство воспитания специальной выносливости.

5. Соревновательный поединок со сменой партнеров.

6. Броски партнеров на время.

7. Различные виды удержания партнера на спине, а также болевых приемов.

В целях развития выносливости в процессе тренировок мы использовали следующие методические приемы:

1) увеличение темпа выполнения упражнений;

2) увеличение количества упражнений и повторений;

3) сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, направленных на совершенствование функций вестибулярного анализатора (статическое и динамическое равновесие), и последующих упражнений, связанных с решением других двигательных задач;

4) повышение сложности упражнений;

5) выполнение заданий с выключением отдельных анализаторных систем;

б) включение в тренировку заданий игровых форм, подвижных игр, эстафет для повышения эмоционального фона урока и активации воздействия специальных упражнений.

Широко применялись средства специальной подготовки для борцов, в которые входят упражнения в положении борцовского моста, приемы борьбы в различных комбинациях на фоне и в момент вестибулярных раздражений (например, после нескольких кувырков предлагалось выполнить прием борьбы).

Сравнение показателей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны.

Анализ результатов исследования уровня двигательной подготовленности говорит о том, что существенных различий между контрольной и экспериментальной группами ни в одном из тестов не выявлено.

После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования, мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности разработанной методики развития выносливости.

По итогу проведенного исследования мы получили отличные результаты в экспериментальной группе. Нужно сказать, что в экспериментальной группе спортсмены-самбисты выполнили тестовые задания, требуемые для групп спортивной специализации и улучшили свои показатели физического развития.

Анализ соревновательной деятельности самбистов показал, что если самбист активно начинает атаку сразу после гонга, то 90% спортсменов не могут быть активными до конца поединка. Например: на последней минуте

поединка визуально хорошо наблюдается, как спортсмены начинают вести борьбу в низкой (защитной) стойке, слабая или запоздалая реакция на атаку соперника. При проведении своей атаки, собственные захваты срываются.

10% спортсменов выдерживают 2 – 3 поединка в хорошем темпе, но в 4-м и далее в 5-м поединке интенсивность ведения схватки заметно снижается.

Таким образом, оценка уровня развития выносливости у самбистов показало, что подбор эффективных средств и методов с целью воспитания выносливости у самбистов на этапе спортивного совершенствования является очень важным.

После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования, мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности разработанной методики развития устойчивости.

Критериями эффективности методики воспитания выносливости самбистов являлись показатели:

- прирост результатов в двигательных тестах оценивающих общую и специальную выносливость;
- улучшение спортивного результата.

Общая беговая выносливость – это комплекс факторов, развивающих способность поддерживать беговую динамику максимально длительное время с сохранением интенсивности и оптимальной биомеханики. Исходя из результатов тестирования, видно, что в экспериментальной группе результат улучшился на 12,6%, а в контрольной всего на 1,4%.

Было выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Однако прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы.

Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер.

Результаты тестирования «Броски партнера» также увеличились в экспериментальной группе на 55% (против 11,6% в контрольной группе). Броски манекена в экспериментальной группе смогли улучшить результат на 24%. Данный факт говорит о том, что уровень повышения развития специальной выносливости у юных борцов повысился: В итоге полученных результатов мы можем сделать следующие выводы, что предложенные нами специальные упражнения для развития специальной выносливости дали положительный эффект. Для юных борцов такой прирост развития специальной выносливости является оптимальным.

По средним арифметическим показателям можно сделать вывод о том, что результаты экспериментальной группы лучше результатов контрольной группы. В экспериментальной группе видится значительный прирост результатов, что говорит нам об эффективности предложенных средств и методов во время тренировок.

В процессе исследования влияния экспериментальной программы, основанной на сопряженном развитии устойчивости и выносливости по тестовым показателям после эксперимента обе группы достоверно улучшили свои результаты, а в экспериментальной группе за счет развития устойчивости и выносливости повысилась точность и быстрота координационных движений с хорошей ориентацией в пространстве по сравнению с контрольной группой

Заключение

На сегодняшний день проблема эффективного и надежного выполнения тактико-технических действий самбистов занимает важное место в системе физической подготовки спортсменов. То, что оказывается наиболее рациональным с учетом положений, разрешаемых правилами соревнований, составляет сложнейшую технику современных борцов. Объем техники в борьбе настолько велик и разнообразен, что борцы с различными

пропорциями тела могут добиться высоких результатов за счет применения адекватных телосложению действий, осуществляемых на основе анатомических, биомеханических и физиологических особенностей организма человека.

При использовании упражнений для развития выносливости по мере их усвоения необходимо увеличение темпа исполнения упражнений, увеличение количества повторений и количества используемых упражнений, сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, применять последующие упражнения, связанные с решением других двигательных задач, например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.

В работе широко применялись средства специальной подготовки для борцов, в которые входят упражнения в положении борцовского моста, приемы борьбы в различных комбинациях на фоне и в момент вестибулярных раздражений (например, после нескольких кувырков предлагалось выполнить прием борьбы), в содержание которого включены средства и методы воспитания выносливости, которые подбирались с учетом моделирования соревновательного поединка.

Анализ полученных результатов 2 среза позволил нам определить и рекомендовать разработанную методику развития выносливости 11-13 лет. Определено, что разработанный комплекс, применяемый в экспериментальной группе, является эффективным, что подтверждается приростом показателей и достоверно значимые различия между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента.