

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ «САМБО»

студента 4 курса 417 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Физическая культура

Институт физической культуры и спорта

Алимова Андрея Олеговича

Научный руководитель

доцент, к.м.н., доцент _____ Н.М.Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2018 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящей работы заключается в том, что в условиях современного развития общества, с новым импульсом проявляется интерес к совершенствованию процесса развития, обучения и воспитания нового поколения. В настоящее время уделяется много внимания по вовлечению физической культуры в социальные массы. Сегодня физическая культура и спорт затрагивают все стороны жизни человечества и играют в ней стабилизирующую роль. Спорт представляет собой некую форму выражения социальной активности и развития. Он является приоритетным средством гармоничного развития общества в целом, а также гармоничного развития и индивидуальных особенностей каждого отдельно взятого спортсмена.

Борьба это тот вид спорта, где у спортсмена должны быть максимально развиты все физические качества:

- быстрота, это незамедлительное проведение защитных действий, а также атакующих и контратакующих комбинаций;
- сила, для противодействия натиску соперника, а также эффективность выполнения различных технических приемов (броски, удержание, болевые приемы и пр.);
- выносливость, это способность спортсмена держать высокий темп соревновательного поединка, эффективно выполнять различные технические действия. Качественное восстановление в течении времени отведенного на отдых между периодами, а также между схватками;
- ловкость (координация), это способность координировать свои движения и правильно управлять ими, уметь координированно переходить от атаки в защиту и наоборот;
- гибкость, способность выполнять движения с большой амплитудой, что повышает эффективность выполнения различных технических действий.

Как в древние времена, так и в настоящее время в мире физической культуры и спорта спортивной борьбе уделяются главенствующие позиции. Являясь одним из первых широко значимых видов спорта, борьба, в ходе эволюционного развития, вобрала в себя и преобразовала многие естественные двигательные действия. Обладая большим арсеналом двигательных действий, она способствует гармоничному развитию человека.

Отечественная школа борьбы зарекомендовала себя сильнейшей в мире выступлениями и результатами российских борцов на международной арене, в том числе на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. В связи с этим, со стороны зарубежных тренеров и специалистов в области спорта проявляется заинтересованность к спортивному ремеслу отечественных тренеров и к методическим разработкам и научных деятелей. Растущая конкуренция, непростые социально-экономические условия значительно затрудняют путь к победе, и для того чтобы удержать лидерство в спортивной элите, необходимо совершенствовать систему спортивной подготовки спортсменов.

Перечисленные тенденции вызывают необходимость пересмотреть научные разработки прошлых лет, и воссоздать инновационные технологии по устранению фундаментальных проблем в области теории и практики российской школы борьбы. Это приобретает особую актуальность при разработке и внедрении системы комплексной подготовки, охватывающей все стороны тренировочного процесса борцов основного состава сборных команд, и требует пересмотра организационно-методических аспектов подготовки спортивных резервов.

Цель дипломной работы: разработать систему комплексной подготовки борцов, учитывая влияние всех ее сторон на достижение высокого спортивного результата.

Задачи: 1. Провести анализ доступной литературы, посвященной фундаментальным проблемам теории и практики школы спортивной борьбы самбо.

2.Изучить эффективность воздействия тренировочного процесса на спортивный результат юношей изучаемой группы.

3.Проанализировать полученные результаты в изучаемой группе юношей, сделать выводы и представить наглядный материал.

Методы исследования:

- изучение научно-методической литературы по исследуемым вопросам;
- наблюдения и оценки показателей физической подготовленности юношей изучаемой группы;
- проведение соответствующих экспериментов в изучаемой группе юношей;
- статистическая обработка показателей физической подготовленности юношей;
- анализ данных полученных показателей.

Объектом исследования являются борцы самбисты 16-17 лет, занимающиеся на базе МУ «Молодежного спортивного центра «ОЛИМП» в г. Марксе.

Предмет исследования - изучение процесса совершенствования системы спортивной подготовки борцов на основе комплексности физических, психолого-педагогических, тактических, технических методик.

Гипотеза. Процесс подготовки борцов на предсоревновательном этапе может быть существенно усовершенствован, если включить комплексный подход тренировочную программу.

ГЛАВА 1 АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ

Борьба – один из древнейших и привлекательных видов спорта. Корни ее становления и развития уходят в глубину тысячелетий. Еще в первобытном мире, отстаивая свои права, защищая свое жилище и территорию, человеку приходилось вступать в единоборства. В этих

поединках победители формировали определенные навыки борьбы и тактические тонкости. С опытом приходило умение, новые мышления, а, следовательно, и новые способы ведения борьбы, которые с большей вероятностью обеспечивали бы ему победу. Так, наряду с навыками трудовой жизнедеятельности, формировались и накапливались навыки ведения борьбы, которые передавались из поколения в поколение вплоть до наших времен.

Существование многих племен и народов решались в кровопролитных сражениях, а исход сражений зачастую зависел от умения воинов искусного владения единоборствами.

Когда в борцовском поединке два статных атлета меряются силой, это выглядит очень завораживающе и привлекает внимание большой публики. В борьбе можно проявить свою мощь и маневренность, силу и ловкость, смелость и хитрость, и пр. Поэтому борьба стихийно распространялась. Пускала корни и обосновывалась всюду, где собиралась молодежь, охватывая все слои общества.

Сохранившиеся до наших времен памятники искусства, уцелевшая бытовая утварь, а также стенография прошлого свидетельствуют о популярности борьбы. Поэты и художники того времени слагали песни, былины и рассказы о борьбе и о героях в спорте, так как не могли оставаться равнодушными к любимому народом занятию.

Найденная гробница в селении Бени-Гассан в Египте преподнесла не мало интересного в этом отношении. Археологами было установлено, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, однако многие приемы, которые применяли египетские борцы, изображенные в эпизодах борцовских схваток на стенах гробницы существуют и по сей день (Рисунок 1).

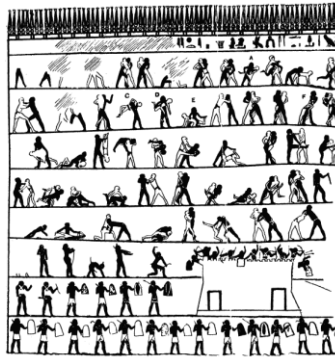


Рисунок 1 Лёгкие уроки самообороны от Египтян

Анализируя рисунки на гробнице, можно удостовериться, что борьба в то время велась как в стойке, так и в партере. Целью было перевести противника из положения стоя в положение лежа и прижать его спиной к земле, т.е. положить соперника на лопатки. Проводя анализ увиденного, можно сделать вывод, что правила борьбы того времени допускали наносить различные удары и проводить болевые приемы.

Документальная литература и памятники искусства свидетельствуют о том, что борьба пользовалась большой популярностью у многих народностей и во многих государствах и странах того времени (Рисунок 2, 3).



Рисунок 2 Борцы (скульптура)



Рисунок 3 Борьба (рисунок на амфоре)

В ходе своего становления и развития борьба многократно преобразовывалась. В результате эволюционного развития и совершенствования борьбы, стали допускать ведение борьбы в положении лежа, т.е. в партере.

В 1896 году борьба как один из главных древнейших олимпийских видов спорта была включена в программу I летних Олимпийских игр, проходивших в Афинах, Греция.

Развитие спортивной борьбы в России началось в конце XIX века. В 1885 по инициативе научных деятелей, любителей физической культуры и спорта, в числе которых главным инициатором являлся Владислав Краевский, в Петербурге был организован клуб любителей тяжелой атлетики, где также размещался и зал спортивной борьбы. Позже клубы любителей борьбы и неотъемлемой ее части тяжелой атлетики появились и в Москве, а затем проникли и в других города страны.

В 1886 году состоялся первый чемпионат страны. Чемпионат по своему составу был не многочисленный - всего семь борцов без деления на весовые категории. По итогам чемпионата чемпионом России по греко-римской борьбе стал Александр Шмелинг.

В 1898 году на чемпионате Европы чемпионом стал наш соотечественник Георг Гаккеншмидт, который принес популярность российской школе борьбы и получил прозвище «Русский Лев».

В 1912 году Россия впервые представляла своих спортсменов на Олимпийских играх, которые проходили в Стокгольме.

Спортивная борьба во все времена являлась символом России, воспитывающим чувство патриотизма и гордости за свою страну. В связи с этим необходимо удержать свое лидерство на мировом уровне, и поэтому утрата приоритетов в этом виде спорта не допустима. Руководствуясь этой целью и задачей необходимо уделять более чем достаточное внимание на всестороннее развитие спортивных идей и новшеств, путем разработок, исследований, наблюдений и практики в области системы спортивной подготовки борцов. В связи с возникшими потребностями в достижении поставленных целей и решения возникших задач - возникла необходимость в проведении ряда специальных исследований и научных разработок на контингенте борцов высокого уровня.

ГЛАВА 2 СТРУКТУРА КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Основополагающей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка.

Спортивная тренировка - это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его постоянное совершенствование.

Тренировочный процесс по своему характеру и поставленным задачам включает в себя следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психическая (психологическая), теоретическая и комплексная подготовка.

Психическая (психологическая) подготовка направлена на развитие личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, которые в большей мере обеспечивают успех в достижении высоких результатов.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, снабжение его определенными знаниями и умениями, без которых рассчитывать на высокие показатели нельзя, так как требования в спорте постоянно растут.

Тактическая подготовка формирует навыки овладения тактикой и стратегией успешного ведения поединка.

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортсменом широким арсеналом технических действий и приемов.

Физическая подготовка является основным критерием оценки готовности спортсмена. Высокие показатели физических качеств и функциональных возможностей обеспечивают спортсмену предпосылки на благоприятный исход поединка и всего соревновательного цикла.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию выше рассмотренных видов подготовки спортсмена в процессе тренировок и соревнований.

На самом деле каждая из сторон подготовки формируется узконаправленными средствами и методами. В связи с этим отдельные качества, способности и умения, выраженные на тренировках, часто не проявляются в процессе состязаний. Поэтому необходима комплексная подготовка, создающая условия взаимосвязанного и эффективного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Для решения поставленных в дипломной работе задач проводились педагогические исследования на базе Муниципального учреждения «Молодежного спортивного центра «Олимп». В качестве исследуемых по собственному волеизъявлению выступали спортсмены, занимающиеся в спортивной секции борьбы Самбо.

В ходе ведения научной работы использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- тестирование;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- методы статистической обработки.

Исследованием выявлено, что психологическая подготовка помогает преодолевать утомляемость, чувство страха, волнения и неуверенности тем самым способствует наибольшему эффективному использованию физической, технической и тактической готовности.

По результатам проведением анкетирования, было установлено, что испытуемые борцы не уделяют достаточного внимания психологической подготовке.

С целью выявления важности психологической подготовки был проведен эксперимент, в ходе которого тренирующихся условно разделили на две группы. Экспериментальная группа развивает психологические качества, без отрыва от учебно-тренировочного процесса. Контрольная

группа в установленном режиме так же, как и экспериментальная группа, проводит тренировочные занятия на борцовском ковре без акцента на психологическую подготовку. Данный эксперимент длился в течении 2 месяцев.

Перед началом эксперимента были проведены матчевые поединки между спортсменами экспериментальной и контрольной группами. После поединков мы сравнили результаты выступления обеих групп: в первой группе было 3 победы, а во второй 7.

В обеих группах психологом был проведен тест «Шкала Спилбергера». Проведя тест, психолог дал краткую характеристику борца и рекомендации, на что лучше обратить внимание тренеру.

Затем в первой группе тренирующихся были проведены следующие мероприятия:

1. *Аутогенная тренировка.* Настроена на снятие психического напряжения.

2. *Психомышечная тренировка.* Направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движения.

3. *Коррекция динамики усталости.* Ориентирована на назначение щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий.

Параллельно в обеих группах проводились занятия, направленные на улучшение физической и тактико-технической подготовленности борцов. Для этого использовались нижеприведенные методические приемы:

1. *Игры в атакующие захваты.*

2. *Броски с большой амплитудой.*

3. *Игры в перетягивание.*

4. *Игры в касания.*

5. *Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.*

По окончании данного эксперимента вновь между группами провели соревнования. После соревнований мы сравнили результаты выступления обеих групп: в первой группе было 6 побед, а во второй 4.

Проведя наблюдение, мы увидели, что 1 группа была больше подготовлена к соревнованиям. У них не наблюдалось волнение, страх, которые мы увидели у 2 группы тренирующихся.

Также, проведя повторный тест у обеих групп, спортивный психолог сказал, что 1 группа более устойчива к так называемым «соревновательным» стрессам, к проигрышам и победам, что дает им преимущество.

В ходе ведения настоящей работы так же был проведен эксперимент по проверке эффективности программы развития физических качеств. Для реализации эксперимента испытуемых борцов условно разделили на две группы.

Цель эксперимента - повышение уровня общей физической подготовки спортсмена путем включения в тренировочный процесс в конце основной части каждого тренировочного занятия комплекса дополнительных физических упражнений. Для оценки эффективности применяемой нами методики до и после эксперимента использовались следующие контрольные испытания:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в течении 20 секунд.
- Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине в течении 20 секунд.
- Подтягивание из вися на перекладине в течении 20 секунд.

В комплекс физических упражнений, который выполнялся спортсменами экспериментальной группы, были включены упражнения скоростного характера. В комплекс упражнений включены следующие упражнения:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в течении 20 секунд.
- Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине в течении 20 секунд.
- Подтягивание из вися на перекладине в течении 20 секунд.

Различия в результатах контрольных упражнений между контрольной и экспериментальной группами до эксперимента незначительные.

После эксперимента результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе выше во всех трех показателях. В контрольной группе результаты повысились только в двух испытаниях, а в одном снизились на 0,2.

Таким образом, общая физическая подготовленность спортсмена является основой любого вида спорта, так как со слабыми физическими данными невозможно производить эффективные технические действия, снижается функциональная дееспособность.

Разработанная методика позволяет повысить уровень физической подготовки спортсменов, результат которой можно увидеть на практике по итогам проведения соответствующих экспериментов.

После того как был проведен анализ научно-методической литературы и анкетирование спортсменов, было выявлено, что абсолютное большинство считают наиболее важным в спортивном мастерстве технические навыки борца, т.е. тот арсенал приемов, который использует спортсмен в условиях соревновательного поединка.

В ходе ведения научной работы был проведен очередной эксперимент. Была набрана группа из 20 человек, которая состояла из юношей 16-17 лет, занимающихся борьбой от нескольких месяцев до года. Между ними были проведены контрольные схватки, по итогам которых группа была разбита на физически крепких мальчиков (1-я группа) и отстающих по этому показателю (2-я группа). После этого испытуемые каждой группы сдали контрольные нормативы, которые включали в себя бросок чучела через себя, вставая на мост, в течении 30 сек., подъем в стойку из положения лежа на спине с гирей за головой в течении 30 сек., прыжок на тумбочку высотой 60 см. в течении 30 сек.

У более крепких юношей (1-я группа) занятия на борцовском ковре проходили 5 раз в неделю и преимущественно на повышение технического мастерства.

Группа с более слабой физической подготовкой (2-я группа) мальчиков проводили на ковре в неделю лишь 2 тренировки и 3 раза посещали тренажерный зал, где с ними проводились занятия по повышению ОФП. Причем для развития силы использовались не стандартные упражнения, которые требовали от занимающихся не только определенного развития физической силы, но и ловкости, быстроты, координации.

На протяжении двух месяцев каждую неделю проводились товарищеские встречи между первой и второй группами. Она включала в себя кросс по крутым горкам, соревновательные поединки на борцовском ковре. На следующий день был отдых. Результаты этого эксперимента оказались следующими. Если в начале проведения эксперимента турниры между группами выигрывала группа, в которую определили физически более крепких ребят с явным преимуществом, то ближе к завершению данного эксперимента турниры чаще оканчивались вничью.

Обработав полученные данные контрольных нормативов до и после эксперимента, мы получили следующие:

В контрольных упражнениях вторая экспериментальная группа увеличила свои предыдущие результаты более чем в два раза. Такой прирост физической силы у второй экспериментальной группы можно объяснить нестандартной работой на тренировках по ОФП.

Первая экспериментальная группа, ведя тренировочный процесс, также увеличила свои предыдущие результаты, которые не выглядят так же впечатляюще, как во второй экспериментальной группе.

Таким образом, в физической подготовке борцов должно использоваться как можно больше упражнений с нестандартными ситуациями, поскольку в результате их проведения физическая подготовленность спортсменов значительно увеличивается. Это позволяет

борцу повышать так называемую рабочую силу. Данный эксперимент показывает, что правильно подобранный арсенал физических упражнений приведет к увеличению физических силовых и функциональных возможностей, что как следствие повышает потенциал борца на благоприятное завершение соревновательного поединка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

. Анализ развития спортивной борьбы от древнегреческих игр и до возникновения современных Олимпийских игр позволил создать систему основных специальных упражнений, приемов, защитных и атакующих действий.

Практика спортивной борьбы от древних ее истоков и до настоящего времени показывает, что в ходе развития борьбы было множество преобразований (правила, экипировка, борцовские покрытия и пр.), но во все времена неизменным оставалось одно - в поединке должен быть победитель, а побеждает сильнейший. Слово «Сильнейший» в данном виде спорта имеет многогранное значение. Конечно, в его основе имеет место быть физическая сила, но и, несомненно, включает в себя и такие физические свойства и качества как: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, целеустремленность, трудолюбие, решительность, смелость и пр.

В спорте для достижения высоких результатов педагоги и тренеры постоянно ведут поиск новых решений, которые всесторонне соответствуют целям повышения спортивных результатов и целиком отвечают требованиям динамичного и продуктивного развития борьбы. В связи с этим задачей организационного и педагогического влияния на спортсмена является стратегическое значение эффективных изменений в структуре и содержании

имеющихся классификаций технических действий, физических упражнений и психологической готовности.

Психическая (психологическая) подготовка направлена на развитие личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, которые в большей мере обеспечивают успех в достижении высоких результатов. Она реализуется на протяжении длительной спортивной подготовки в процессе тренировок и соревнований.

Тактическая подготовка формирует навыки овладения тактикой и стратегией успешного ведения поединка.

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортсменом широким арсеналом технических действий и приемов, применимых в избранном виде спорта.

Физическая подготовка является основным критерием оценки готовности спортсмена. Высокие показатели физических качеств и функциональных возможностей обеспечивают спортсмену предпосылки на благоприятный исход поединка и всего соревновательного цикла. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка укрепляет здоровье, физическое развитие и навыки двигательной активности. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков в условиях соревновательных физических нагрузок.

Проведенная работа позволила сделать следующие **выводы:**

1. Проведен теоретический анализ возникновения и развития физической культуры и спорта, позволивший установить, что во все времена, в каждой народности в определенной форме происходили многоступенчатые процессы совершенствования средств, методов и организационных форм в данном виде спорта.

2. Наиболее значимыми педагогическими методами достижения спортивного результата, среди традиционно используемых, являются мотивация (психологическое воздействие), физические упражнения

(широкий спектр различных ОРУ направленный на повышение ОФП и СФП) и соревнования (анализ и практика). В ходе исследования выявлено, что в совокупности тренировочного процесса борца одновременно с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшую роль играет физическая подготовка, а мотивация спортсмена (психологическая подготовка) оказывает влияние на повышение оценки своих возможностей и целеустремленности в получении высоких результатов на предстоящих соревнованиях.

3. В результате исследования представлена система комплексной подготовки спортсменов, направленная на достижение высокого спортивного результата, учитывающая их общие и индивидуальные способности.

Теоретической значимостью работы является теоретически обоснованная система комплексной подготовки борцов. Опираясь на статистические данные и наблюдения выявлена значимость основных свойств и качеств всех исследуемых сторон подготовки спортсменов, оказывающих преимущественное воздействие на спортивный результат и приближающих борца к идеальной модели «олимпийца».

Элементы этой системы целенаправленно применялись на совершенствование спортивной подготовки спортсменов учебных групп в ходе ведения научной работы. В полном объеме комплексная система была реализована при анализе процесса подготовки и выступления борцов на областном фестивале спортивной борьбы в г. Марксе в декабре 2017 года.

4. Таким образом, научно обоснована и доказана актуальность применения в учебно-тренировочном процессе системы комплексной подготовки борцов, учитывая влияние всех ее сторон на достижение высокого спортивного результата.

Проведенное исследование подтвердило, что только при систематическом увеличении тренировочных нагрузок, при регулярном совершенствовании технических приемов и правильном педагогическом подходе можно достичь высоких результатов. Так как использования

огромных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Не редко происходит так, что нагрузки растут, а результаты падают.

5. Представленная методика подготовки спортсменов может быть применима не только в борьбе, но и в других видах единоборств.