

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА  
ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 к группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Торосяна Седрака Рубиковича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

**Актуальность.** Подготовка квалифицированных спортсменов становится все более сложной и продолжительной. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость развития основных физических качеств.

Развитие физических качеств во многом зависит от врожденных особенностей спортсмена. Вместе с тем в индивидуальном развитии ведущим механизмом является условно-рефлекторный. Этот механизм обеспечивает качественные особенности двигательной деятельности конкретного человека, специфику их проявления.

Для проявления физических качеств характерна их меньшая осознаваемость по сравнению с двигательными навыками, большая значимость для них биохимических, морфологических и вегетативных изменений в организме.

Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других.

Есть немало и значительных расхождений, касающихся регламентации отягощений, длительности и других сторон методики физических упражнений в их различных вариантах, направленных на развитие собственно физических качеств в составе базовой подготовки спортсменов.

Также важность рассматриваемого вопроса состоит в уточнении данных о тренировочных эффектах разных вариантов методики тренировки в упражнениях с отягощениями, определении методической целесообразности использования разных вариантов методики тренировки.

Основа физической подготовленности закладывается в детском возрасте, поэтому особенно важно методически грамотно организовать учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь положительно скажется на динамике физических качеств самбистов в дальнейшем.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс самбистов.

**Предмет** исследования – физические качества самбистов.

**Цель** настоящего исследования – показать влияние учебно-тренировочного процесса борцов на динамику физических качеств юношей-самбистов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

- 1) Показать особенности развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе самбистов.
- 2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития физических качеств самбистов.
- 3) Оценить эффективность существующей программы учебно-тренировочных занятий самбистов по развитию физических качеств.

**Методы исследования:** анализ литературных источников; тестирование, обобщение, методы математической обработки полученных данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ» показана специфика учебно-тренировочного процесса самбистов, которая заключается в сочетании шести основных направлений подготовки самбистов: технической, тактической, психологической, физической, интеллектуальной и интегральной. Здесь же дана краткая характеристика каждого вида подготовки.

Также в этой главе подробно описаны особенности физической подготовки самбистов, которая делится на общую специальную. Даны определения и характеристика всех основных физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

Кроме того, в первой главе раскрываются методические аспекты развития вышеперечисленных качеств у самбистов.

Во второй главе «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ» приводятся результаты экспериментального исследования, проведенного автором, в котором показано влияние учебно-тренировочного процесса борцов на динамику физических качеств юношей-самбистов.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Турки Саратовской области. В эксперименте приняли участие юноши 15-17 лет, занимающиеся самбо 8-9 лет в составе 10 человек. Занятия проходили согласно рекомендованной программе для ДЮСШ.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2016 г.) проводился теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования.

На втором этапе (октябрь 2016 – апрель 2017 г.) проводился основной педагогический эксперимент в процессе учебно-тренировочных занятий, которые продолжались 7 месяцев.

В тренировке борцов использовались упражнения, направленные на комплексное развитие пяти физических качеств.

Перед началом эксперимента с испытуемыми было проведено предварительное тестирование уровня развития физических качеств борцов (сентябрь 2016 года). Тесты и методика их выполнения представлены в таблице 1.

*Таблица 1 - Тесты для определения динамики физических качеств.*

№	Тест	Методические указания
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров (сек.)	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд (кол-во) раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	Выполнение 5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Сгибания/разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	От пола

2.	Количество подъемов туловища (за 30 с.)	Из положения лежа
3.	Количество подтягиваний на перекладине (кол-во раз)	До уровня подбородка
4.	Кистевая динамометрия (кг.)	Максимальное усилие левой и правой рук
<i><u>Выносливость</u></i>		
1.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	На стадионе или кроссовый бег
2.	Броски партнера за 1 минуту, (количество раз)	Тренер определяет стандартный прием (бросок через бедро)
<i><u>Гибкость</u></i>		
1.	Гимнастический мост (см.)	На ковре
2.	Наклон вперед (см.)	Стоя на гимнастической скамье
<i><u>Ловкость</u></i>		
1.	«Тест № 1» (см.)	Следить за правильностью выполнения теста, соблюдением условий.
2.	«Тест № 2» (сек.)	Следить за правильностью выполнения теста, соблюдением условий.
3.	«Тест № 3» (кол-во раз)	Следить за правильностью выполнения теста, соблюдением условий.

«Тест № 1» – развитие ловкости в условиях внешнего воздействия на вестибулярный анализатор. На полу наносится десять вписанных друг в друга окружностей радиусом от 5 до 50 сантиметров. Тестируемый из положения упора присев на дальнем краю ковра выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. После выполнения задания, испытуемый встает в центр круга и выполняет 10 подскоков на одной ноге, стараясь при этом удержаться в центре круга. Результат фиксируется по наибольшему отклонению от центра круга, в сантиметрах.

«Тест № 2»: испытуемый находится у края матов, которые разложены в длину, и принимает исходное положение – основная стойка. По команде «Марш!» испытуемый из положения упор присев без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

«Тест № 3». Тест заключается в следующем: производится метание теннисного мяча на точность на расстоянии 6 метров правой и левой рукой из положения стоя в мишень диаметром 50 см. Результат определяется по количеству попаданий в мишень, дается 10 попыток.

В ходе своей экспериментальной работы мы анализировали влияние традиционной программы по самбо для ДЮСШ на динамику развития физических качеств спортсменов. Программный материал тренировок делится на следующие разделы (упражнения для общей физической подготовки и специальной физической подготовки):

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, упражнения на снарядах, беговые упражнения). Нагрузка регулируется количеством повторений каждого упражнения, продолжительностью и характером интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

2. *Физическая подготовка, общеразвивающие упражнения:*

- для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев;

- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание/разгибание рук);

- для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками);

- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса;

- для мышц бедра: приседания; ходьба в полуприседе;

- прыжки на одной/на двух ногах;

- для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, передвижения в седе;

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в стойке ноги врозь, махи, приседания ноги врозь, наклоны, полушпагат;

- для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания.

- для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- для увеличения подвижности в суставах: вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы;

- для мышц туловища: подъем туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; повороты туловища из различных и. п.;

- для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; пружинистые наклоны вперед, в стороны; повороты туловища;

- для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения;

- на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; последовательное расслабления шеи, туловища.

### *3. Акробатические и гимнастические упражнения:*

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);

- кувырки вперед и назад;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели, повороты в полуприседе, в приседе),

### *4. Общефизическая подготовка:*

Силовая – подтягивания; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями и набивными мячами.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки.

Упражнения на выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.

Задания на координацию – челночный бег, эстафеты с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные и подвижные игры.

#### *5. Специальная физическая подготовка.*

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- самостраховка при падении назад, на бок;
- борцовский мост;
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед;
- основной захват – выведение из равновесия вперед;
- основной захват – выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

*6. Тактическая подготовка:* тактика захвата и освобождение от захватов.

*7. Подвижные игры.* Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка («Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг» и т.п. Эстафеты с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или

зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и т.д. Полоса препятствий.

#### 8. *Тактико-техническая подготовка.*

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.
- страховка партнера.
- захваты и освобождения от захватов
- падение: вперед, назад, влево, вправо.
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху)
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

С октября 2016 по апрель 2017 г. мы проводили тренировки по данной программе, а затем провели повторное тестирование уровня развития физических качеств испытуемых. Результаты представлены в таблице 2.

*Таблица 2 - Результаты тестов для определения динамики физических качеств.*

№	Тест	Различия
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров (сек.)	- 0,2
2.	Броски на протяжении 10 секунд (кол-во) раз	+ 1,6
3.	Выполнение 5 бросков, секунды	+ 1
<i>Силовые качества</i>		
1.	Сгибания/разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	+ 10,5
2.	Количество подъемов туловища (за 30 с.)	+ 3,8
3.	Количество подтягиваний на перекладине (кол-во раз)	+ 3,4
4.	Кистевая динамометрия (кг.)	
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	- 0,11
2.	Броски партнера за 1 минуту, (количество раз)	+ 1,6
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост (см.)	- 7

2.	Наклон вперед (см.)	+ 2,4
<i>Ловкость</i>		
1.	«Тест № 1» (см.)	- 8
2.	«Тест № 2» (сек.)	- 1,91
3.	«Тест № 3» (кол-во раз)	+ 2,1/1,8

Результаты тестирования уровня физических качеств юных спортсменов показали положительную динамику результатов тестовых упражнений. Однако, динамика результатов тестовых упражнений различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в результатах тестов, характеризующих силовые способности и выносливость.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Особенности развития физических качеств самбистов заключаются в том, что систематичность и направленность тренировочных нагрузок обуславливают комплексное развитие основных физических качеств, необходимых для спортивного совершенствования самбистов.

При организации учебно-тренировочного процесса нужно учитывать половые, возрастные, индивидуальные особенности спортсменов, а также сенситивные периоды развития физических качеств, а также особенности вида спорта, которые предъявляют к спортсменам определенные требования в плане физической подготовленности. Только в этом случае возможно правильно построить процесс подготовки, эффективно использовать методы и средства развития его двигательных способностей.

2. Для определения степени подготовленности борца к эффективной соревновательной деятельности в течение тренировочного периода проводится комплексное тестирование, с помощью которого оценивается уровень общей и специальной физической, тактико-технической подготовки. С целью оценки уровня развития физических качеств самбистов в учебно-тренировочном процессе используются следующие тесты:

1. Сила: сгибания/разгибания рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, подтягивания на перекладине, кистевая динамометрия.

2. Быстрота: бег 30 метров, броски на протяжении 10 секунд, выполнение 5 бросков на время.

3. Выносливость: бег 1000 метров, броски партнера 3 минуты.

4. Гибкость: гимнастический мост, наклон вперед.

5. Ловкость:

3. В ходе экспериментального исследования была оценена эффективность программы ДЮСШ для самбистов в плане развития физических качеств. В данную программу входят *общеразвивающие* упражнения на все группы мышц; *акробатические* упражнения (перекаты, кувырки, мосты); упражнения *общефизической подготовки* (на силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость); упражнения *специальной физической подготовки* (общеподготовительные упражнения на освоение техники); упражнения по *тактической и тактико-технической подготовке* (техника стоек, передвижений, падений, бросков, тактика захвата и освобождение от захватов); *подвижные игры*.

В результате анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что программа для ДЮСШ наиболее эффективна в плане развития быстроты и силовых качеств, а также выносливости.