

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ
БОРЦОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СУМО»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Рудневой Екатерины Юрьевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель, задачи, методы и организация исследования

Цель исследования – совершенствование методики повышения выносливости у юных борцов сумо 14-15-летнего возраста на обще и специально-подготовительных этапах годичного цикла.

Задачи исследования:

1. Выявить в специальной и научно-методической литературе особенности воспитания выносливости в различных видах борьбы.
2. Разработать методику повышения выносливости у юных борцов сумо 14-15-летнего возраста на обще и специально-подготовительных этапах годичного цикла.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования выносливости у юных сумоистов 14-15-летнего возраста.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ специальной и научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ специальной и научно-методической литературы:

Анализ специальной и научно-методической литературы проводился для выявления особенностей воспитания выносливости в различных видах борьбы. В общей сложности нами было проанализировано 48 литературных источников по теме исследования.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение осуществлялось за тренировочной деятельностью для изучения средств и методов воспитания выносливости в единоборствах. В результате было установлено, что для повышения уровня развития выносливости преимущественно используются непрерывный, интервальный и соревновательный методы, что сопоставляется с положениями теории и методики спортивной подготовки.

Педагогическое тестирование

В рамках педагогического тестирования у испытуемых определялся уровень развития физической работоспособности, а также общей и специальной выносливости.

Для выявления физической работоспособности применялась проба Руфье. По сигналу исследователя испытуемый принимает положение лежа на спине и лежит несколько минут для восстановления пульса. Далее по сигналу спортсменов встает и выполняет 30 приседаний за 45 секунд и принимает

исходное положение лежа на спине. Пульс фиксируется до нагрузки, сразу после нагрузки и через 1 минут.

Работоспособность спортсменов рассчитывалась по следующей формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

, где

P₁ – пульс до нагрузки;

P₂ – пульс после нагрузки;

P₃ – через 1 минуту после нагрузки.

Для оценки общей выносливости использовался бег на 1500 м.

Для оценки специальной выносливости был использован тест с бросками манекена по следующей схеме:

1 минута – 4 броска за 40 секунд, затем сделать максимальное количество бросков за 20 секунд;

2 минута – 4 броска за 40 секунд, затем сделать максимальное количество бросков за 20 секунд;

3 минута – 4 броска за 40 секунд, затем сделать максимальное количество бросков за 20 секунд.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев с июня 2023 года по ноябрь 2023 года. В исследовании приняли участие 18 сумоистов 14-15-летнего возраста, которых поровну разделили на контрольную и экспериментальную группы.

Испытуемые контрольной группы продолжали тренироваться по стандартной программе, а в экспериментальной группе использовалась разработанная нами методика совершенствования выносливости.

Как позволил установить обзор специальной литературы, выделяются следующие методы совершенствования выносливости при подготовке борцов:

- 1) непрерывный метод (равномерный и переменный);
- 2) интервальный метод;
- 3) соревновательный метод.

А также с учетом классификации используемых средств применяются специфических и неспецифических средства воспитания выносливости.

Эксперимент проводился на обще (1-12 недель) и специально подготовительном (13-20 недель) этапах годичного цикла.

На общеподготовительном этапе годичного цикла основной задачей явилось повышение аэробных возможностей, а также подготовка сердечно-сосудистой системы к более высоким физическим нагрузкам, связанных с повышением доли специфических упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости. Этот период занимает около

6 недель. В основе совершенствования аэробной выносливости лежит использование непрерывного равномерного метода.

Далее решалась задача совершенствования аэробно-анаэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения (6 недель). С этой целью преимущественно использовался непрерывный переменный метод, а также интервальный.

На специально-подготовительном этапе (13-20 недели) применялись преимущественно специфические средства с использованием интервального и соревновательного методов воспитания выносливости. На данном этапе решается задача повышения уровня специальной выносливости.

В таблице 2 представлено содержание тренировочных заданий, направленных на воспитание выносливости.

Методы математической статистики

Методы математической статистики применялись для выявления динамики показателей и достоверности полученных данных. Достоверность различий определялась с помощью t-критерий Стьюдента (модификация Уэлча, предназначенная для маленьких выборок). Достоверность различий определялась при уровне значимости $p < 0,05$.

Организация и проведение исследования

Наше исследование было проведено в 3 этапа.

На первом этапе исследования (январь 2023 года – июнь 2023 года) был проведен анализ специальной и научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев с июня 2023 года по ноябрь 2023 года на базе ГБУ «СШ «БОРЕЦ» Москомспорта. В исследовании приняли участие 18 сумоистов 14-15-летнего возраста, которых поровну разделили на контрольную и экспериментальную группы. Испытуемые контрольной группы продолжали тренироваться по стандартной программе, а в экспериментальной группе использовалась разработанная нами методика совершенствования выносливости.

На третьем этапе исследования (декабрь 2023 года – апрель 2024 года) проводился анализ полученных экспериментальным путем данных. Формулировались выводы и практические рекомендации.

Результаты тестирования в начале исследования

В таблице 3 и на диаграммах представлены результаты оценки физической работоспособности, а также общей и специальной выносливости в начале педагогического эксперимента.

Как видно на диаграммах уровень физической работоспособности, а также общей и специальной выносливости находится на одинаковом уровне.

Достоверных различий между группами по всем исследуемым показателям установлено не было, однако уровень общей и специальной выносливости необходимо повышать.

Результаты тестирования через 6 недель исследования

Как видно на диаграммах, в экспериментальной группе уровень развития общей выносливости, а также физической работоспособности в экспериментальной группе достоверно увеличился. Уровень специальной выносливости в экспериментальной группе увеличился, но достоверных отличий между группами установлено не было. Достоверное повышение уровня развития общей выносливости связано с использованием непрерывного равномерного метода, который укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Результаты тестирования через 12 недель исследования

В таблице 5 и на диаграммах представлены результаты оценки физической работоспособности, а также общей и специальной выносливости через 12 недель.

Как видно в экспериментальной группе все исследуемые показатели выносливости достоверно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Наиболее выраженная динамика 7 по 12 недели составила в тесте «броски манекена за 3 мин», что говорит о возросшем уровне специальной выносливости в результате выполнения заданий с использованием непрерывного переменного и интервального методов.

Результаты тестирования в конце исследования

Как видно в конце исследования уровень развития общей выносливости достоверно выше в экспериментальной группе на 3,6%, уровень физической работоспособности на 23,4%, а специальной выносливости на 4,6%. Таким образом, применение экспериментальной методики позволяет повысить уровень развития выносливости сумоистов 14-15-летнего возраста.

Анализ результатов исследования

Как видно в экспериментальной группе за время педагогического эксперимента результат в тесте «Бег на 1500 м» улучшился на 6,3% ($p < 0,05$), а в контрольной группе 2,6% ($p > 0,05$).

Таким образом, применение экспериментальной методики позволяет повысить уровень развития выносливости у сумоистов 14-15-летнего возраста.

Заключение

1. Для выявления особенностей воспитания выносливости в различных видах борьбы проводился анализ специальной и научно-методической литературы. В результате было установлено, что для повышения уровня выносливости преимущественно используются непрерывный, интервальный и соревновательный методы.

2. Для совершенствования выносливости у юных борцов сумо 14-15-летнего возраста была разработана методика, которая заключалась в использовании непрерывного, интервального и соревновательного методов на обще и специально-подготовительных этапах годичного цикла. Испытуемые контрольной группы продолжали тренироваться по стандартной программе, а в экспериментальной группе использовалась разработанная нами методика совершенствования выносливости. На общеподготовительном этапе годичного цикла основной задачей явилось повышение аэробных возможностей, а также подготовка сердечно-сосудистой системы к более высоким физическим нагрузкам, связанных с увеличением доли специфических упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости. В основе совершенствования аэробной выносливости лежит использование непрерывного равномерного метода. Для совершенствования аэробно-анаэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения использовался непрерывный переменный метод, а также интервальный. На специально-подготовительном этапе применялись преимущественно специфические средства с использованием интервального и соревновательного методов воспитания выносливости. На данном этапе решается задача повышения уровня специальной выносливости.

3. Для экспериментального обоснования эффективности разработанной методики совершенствования выносливости у юных сумоистов 14-15-летнего возраста проводилось педагогическое тестирование. В экспериментальной группе за время педагогического эксперимента результат в тесте «Бег на 1500 м» улучшился на 6,3% ($p < 0,05$), а в контрольной группе 2,6% ($p > 0,05$). Результаты выполнения пробы Руфье в контрольной группе улучшились на 8,3% ($p > 0,05$), а в экспериментальной группе на 30,6% ($p < 0,05$). В тесте «Броски манекена за 3 мин» в контрольной группе положительная динамика составила 7,2% ($p > 0,05$), а в экспериментальной группе 12,1% ($p < 0,05$). Таким образом, применение экспериментальной методики позволяет повысить уровень развития выносливости у сумоистов 14-15-летнего возраста.