

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

**Кафедра ТОФВ**

**«Развитие физических качеств посредством занятий борьбой  
самбо детей младшего школьного возраста»**

**»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**студента 4 курса 402 группы**

**направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»**

**Института физической культуры и спорта**

**Гаранина Виталия Михайловича**

**Научный руководитель**

**Доцент**

---

**Т.А.Безпалова**

**подпись, дата**

**Зав. кафедрой,  
кандидат медицинских наук**

---

**Т.А.Безпалова**

**подпись, дата**

**Саратов 2017**

## **Введение**

Борьба является чрезвычайно ценным по многообразию техническим видом спорта по количеству технических и тактических действий и возможностей.

В период с 1930 по 1938г. В нашей стране широкое распространение получил новый вид борьбы, сложившийся на основе обобщения самобытной технике национальных видов борьбы многочисленных народов нашей Родины. Сначала в Москве, а затем в Ленинграде, Киев и Харькове начали проводить соревнования, поэтому своеобразному виду борьбы, в дальнейшем названному борьбой самбо.

Борьба в сравнении с другими видами физической культуры и спорта – с физкультурной точки зрения, как средство общефизической и атлетической подготовки – уникальное занятие, так как при занятиях борьбой можно, не прибегая к каким-либо другим средствам, обеспечить развитие всех физических качеств, психо-эмоциональную и интеллектуальную подготовку.

Универсальность борьбы, как средства развития физических качеств, вполне сравнима с бегом, который может иметь форму спринта с его мощной скоростной нагрузкой, обеспечивающей развитие тела как у культуристов, а может иметь форму марафона, т.е. аэробики, когда очень интенсивно сжигаются жировые отложения и развивается выносливость. Но наиболее совершенен бег с препятствиями или по пересеченной местности, развивающий еще ловкость, гибкость и способность ориентироваться в пространстве. Все это есть в борьбе, правда в несколько иной форме. Но результат в развитии физических качеств может быть даже лучше. [1]

Занятие борьбой самбо рассматривается многими специалистами в качестве одного из значимых средств физической подготовки подрастающего поколения. [2,13,25,28]

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной подготовки.

**Тема** квалификационной работы – «Развитие физических качеств посредством занятий борьбой самбо»

**Целью** проведенного нами педагогического исследования является выявление влияния занятий самбо на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо в условиях спортивной секции в Гимназии.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в секции самбо.

**Предмет исследования** – средства и методы развития физических качеств у юных самбистов младшего школьного возраста.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы**, что средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе самбистов, способствуют гармоничному развитию физических качеств у младших школьников.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. провести анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме;
2. выявить влияние нагрузок занятий борьбой самбо на изменение основных физических качеств и двигательную активность учащихся младшего школьного возраста.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Глава первая «Роль и место самбо в физическом воспитании» рассматривает самбо – как вид спортивного единоборства, спортивную тренировку борца-самбиста и особенности учебно-тренировочных занятий в группах базовой (специальной) подготовки.

Глава вторая «Физическая подготовка борцов самбо» представлена двумя разделами «Общая физическая подготовка борцов самбо» и «Специальная физическая подготовка борцов самбо»

В главе третьей дается методика развития физических качеств у борцов самбо, а именно силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

В главе четвертой «Педагогическое исследование» рассматриваются вопросы организации и проведения педагогического исследования в условиях учебного заведения гимназии № 4 и приводится анализ результатов данного исследования, а также методические рекомендации по развитию физических качеств у подростков.

## **Организация и проведение педагогического исследования**

Контроль соответствующих показателей общей физической подготовленности спортсмена является необходимым условием для правильного планирования средств и методов его подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Наше педагогическое исследование уровня общей физической подготовленности юных самбистов мы проводили на базе Гимназии № 4 среди юношей 14-15 лет. С помощью контрольного тестирования мы исследовали динамику общей физической подготовленности юных спортсменов в ходе годичного макроцикла подготовки, считая ее одним из

наи更重要ших аспектов ученого-тренировочного процесса, так как именно общая физическая подготовка обуславливает успех спортивной деятельности спортсмена.

Чтобы с большей степенью достоверности выявить рост тренированности и физической подготовленности своих воспитанников, тестирование тренером проводится регулярно. Мы же в данной работе приведем результаты тестирования на трех значимых этапах подготовки. I этап проводился в подготовительный период, II этап – во время соревновательного периода и III этап тестирования состоялся в переходный период тренировочного цикла 2016г.

В качестве контрольных упражнений мы использовали:

1. бег на 3000 м, с целью оценки уровня общей выносливости;
2. отжимание в упоре лежа, как показатель уровня развития силы;
3. наклон туловища вперед помог нам определить подвижность позвоночного столба (гибкость). *Методика выполнения:* испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+);
4. быстрота простой реакции тестировалась при помощи обычной линейки (длина 30 см). *Методика выполнения:* занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами.

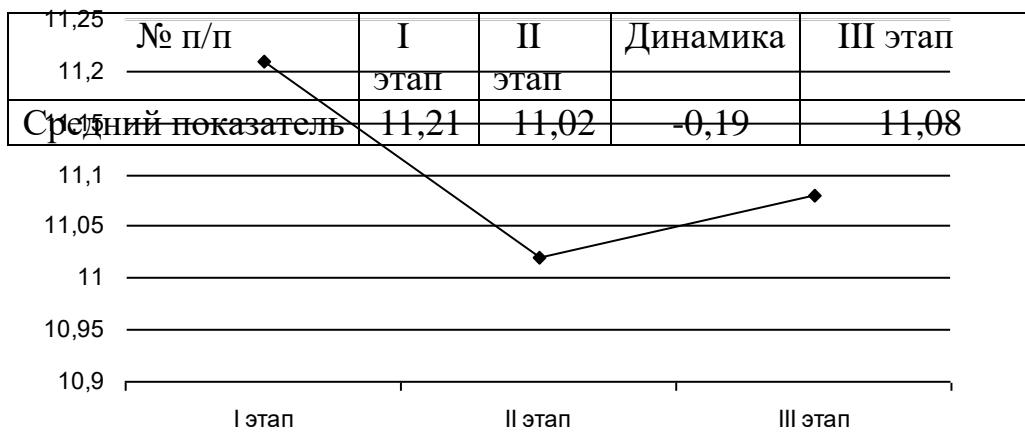
Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев

5. челночный бег 3х10 м (с) использовался для определения уровня развития ловкости и координации движений.

В тестировании принимали участие самбисты 14-15 лет (5 человек).

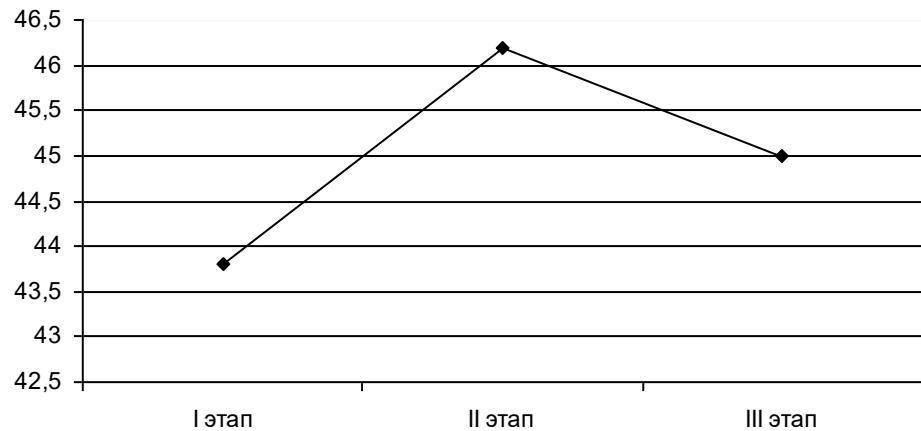
## 2.2. Анализ результатов педагогического исследования

В беге на 3000 м средний результат, показанный юношами, составил на I этапе 11 минут 21 секунда, на II этапе, в соревновательный период – 11 минут 2 секунды, динамика – 19 секунд. На третьем же этапе среднегрупповой результат оказался 11.08.



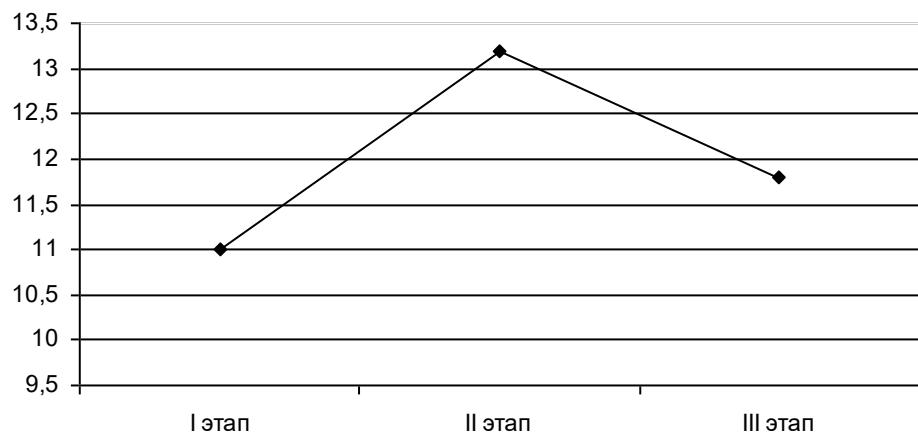
Средние показатели в упражнении «отжимание в упоре лежа» на 3,6 раза больше на соревновательном этапе подготовки. В переходном периоде – чуть ниже, чем в соревновательном 45 раз.

№ п/п	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	43,8	46,2	+3,6	45



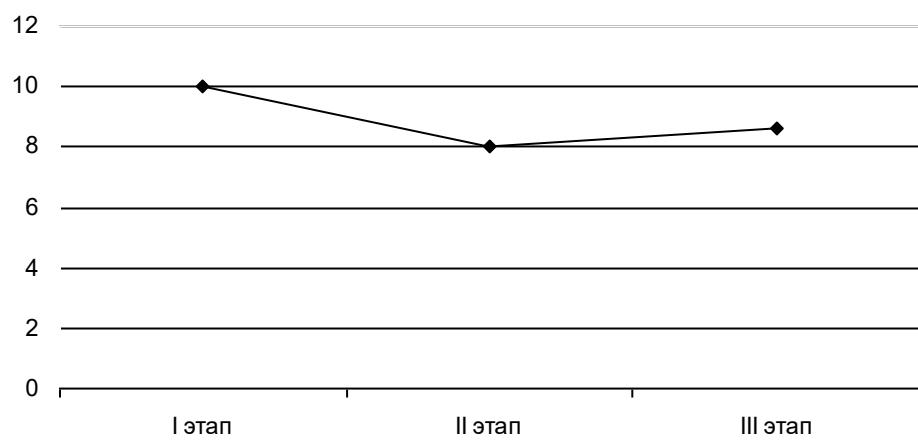
В упражнении «наклон туловища вперед» результаты также улучшались от подготовительного этапа к соревновательному в среднем на 2,2 см. На переходном этапе 11,8 см, что меньше, чем на соревновательном на 1,4 см.

№ п/п	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	11	13,2	+2,2	11,8



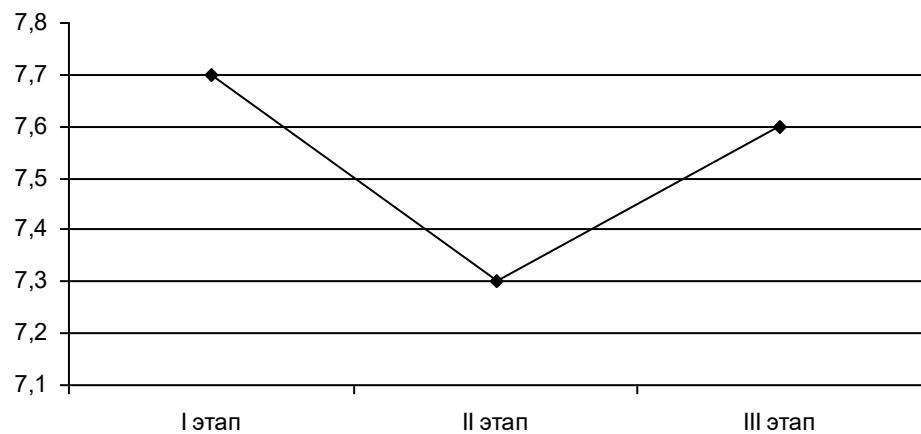
Быстрота простой двигательной реакции, измеряемая с помощью линейки, на I этапе в среднем оказалась 10 см, на II этапе – 8 см. Динамика составила 2 см. На третьем этапе 8,6 см, что на 0,6 см хуже предыдущего среднего результата.

№ п/п	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	10	8	-2	8,6



Динамика показателей в челночном беге 3х10м также свидетельствует об улучшении показателей: на I этапе в среднем 7,7 с, на II этапе – 7,3 с. Динамика – 0,4 секунды. На III – 7,6 секунды.

№ п/п	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	7,7	7,3	-0,4	7,6



## **Заключение**

Физическая подготовка необходима спортсмену любого уровня подготовленности и любого вида спорта. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. Таким образом, результаты контрольного тестирования и их анализ позволяют нам сделать следующий вывод: благодаря упражнениям общей и специальной физической подготовки у юных самбистов действительно растут показатели их общей физической подготовленности. Результаты, показанные спортсменами на III этапе, свидетельствуют о том, что после соревновательного периода у них накапливается усталость, и для их восстановления нами были снижены объем и интенсивность нагрузок. Что вполне закономерно и сказалось на результатах тестирования.