

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/150727>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОПРОСА ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 6

1.1. Общая характеристика вида спорта-самбо 6

1.2. Основные принципы периодизации тренировочного процесса по самбо 9

1.3. Специфика организации тренировочного процесса по самбо в предсоревновательный период 16

1.4. Анатомо-физиологические и психологические особенности самбистов 12-14 лет 24

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 32

2.1. Методы исследования 32

Обработанные результаты заносятся в таблицы. 34

2.2. Организация исследования 34

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 47

3.1. Результаты проведенного исследования 47

3.2. Обсуждение результатов исследования 57

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 58

ВЫВОДЫ 59

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 61

ПРИЛОЖЕНИЕ 64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Главной причиной увеличения спортивных показателей самбистов является интенсивный поиск новых путей при совершенствовании организации технико-тактической подготовки. Основным вектор развития единоборств можно направить на решение проблемы спортивной подготовки в предсоревновательный период. На сегодняшний день было проведено множество разных исследований, но ни одно из них не даёт точных сведений о закономерности повышения результатов самбистов. Часто исследования носят спорный характер, что доказывает сложность и многообразие влияния спортивной подготовки на повышение показателей.

Теоретико-методологическая основа исследования основывается на принципах современной спортивной подготовки.

Об основных определениях соревновательной деятельности борцов самбистов написан ряд трудов ученых и специалистов этой отрасли, таких как М.Я. Набатникова, 2017 ; Л.П. Матвеев, 2012 ; и другие.

Вопросам атакующих приемов, реализующих динамические ситуации, в борьбе лежа посвящены труды ученых: Г.С. Туманян ; С.В. Степанов, 2014 ; Л.С. Дворкин, 2015 .

Ценные исследования и усилия осмысления трудностей обучения навыкам единоборств, в самбо рассмотрены в отдельных трудах И.А. Черкашина, 2017 ; Л.Н. Кобрицовой и других.

Учитывая многогранность подготовки самбистов в предсоревновательный период, вполне объяснимо обращение к смежным наукам: философии, биологии, педагогике. Таких авторов, как; Ж.К. Холодова, 2016 ; В.П. Филина, 2000 и др.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование дополнительных средств физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в предсоревновательный период будет способствовать повышению физических качеств спортсменов.

Цель выпускной квалификационной работы – разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки спортсменов-самбистов в предсоревновательный период.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс самбистов.

Предмет исследования: спортивная подготовка единоборцев в предсоревновательный период.

В соответствии с темой и целью исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические основы вопроса подготовки единоборцев в предсоревновательный период.
2. Определить методы и организацию исследования.
3. Проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

- методы теоретического уровня: анализ научно-методической литературы по различным аспектам технико-тактической подготовленности самбистов в предсоревновательный период;
- методы эмпирического уровня: планируемые и естественные эксперименты с участием спортсменов.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Научная новизна исследования:

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в научном обосновании значимости предсоревновательного периода в подготовки спортсменов-единоборцев.

Полученные результаты являются теоретико-методологическим основанием для разработки путей и способов совершенствования спортивного мастерства самбистов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что на основе экспериментальных данных, теоретических обобщений и новых методологических положений обеспечиваются следующие возможности:

Особенности структуры. Работа выполнена на кафедре _____ факультета, состоит из введения, основной части, заключения, списка использованных источников.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОПРОСА ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1.1. Общая характеристика вида спорта-самбо

В настоящее время популярным видом спорта являются единоборства. Самбо как вид спорта во многом универсален и позволяет научиться владеть телом и гармонично развивать как физические качества, так и духовно-нравственные свойства личности. Современное представление самбо это путь направленного к совершенствованию личности человека за счет соединения разума, тела и духа. По мнению Ф.А. Вещикова, С.Е. Степанова и др., единоборства, в том числе самбо, являются эффективным воспитательным средством работы с подрастающим поколением.

Сегодня самбо - это одна из важных частей в процессе физической подготовки сотрудников практически всех ведомств. Очень важно, чтобы сотрудникам силовых структур владеть приемами самообороны. Но не только в элитных войсках уделяется большое внимание самбо. В МВД Российской Федерации самбо также является главным видом спорта.

В наши дни возрастает значение мотивации занятий самбо. Детям необходима спортивная деятельность, воспитывающая бойцовский характер, спортивное рыцарство и благородство, высокую культуру тренировки, восстановления, самоконтроля, формирующая собранность, организованность.

Причины широкой популярности единоборств, в России, анализируются в книге А.А. Харлампиева, В.С. Ощепкова, В.А. Спиридонова. Авторы отмечают, что основными показателями, которые определяют интерес молодежи к самбо, являются: формирования личности современного человека; ориентация на ценность долголетия; связь самбо с другими боевыми искусствами и, разумеется. Молодежь, пришедшая в секцию, обретает не только хорошую физическую форму, но и умение быть мужественным и сдержанным, воспитывает в себе терпеливость и работоспособность. Он находит серьезных наставников, верных друзей, а главное, учится побеждать самого себя.

По утверждению С.Е. Степанова, И.А. Бушина занятия единоборствами и, в частности, самбо отвечают потребностям современного общества. Эту же точку зрения разделит Л.С. Дворкин.

Самбо как система формирования технико – тактического мастерства не утратило своего назначения в педагогическом смысле. Современное самбо условно делят на три направления:

- физкультурно-массовое;
- спортивное;
- боевое.

Самбо как физкультурно-массовая концепция физического воспитания, направленная на сохранение двигательной активности. Именно этим занимается большинство людей в мире. Однако, по мнению ряда

специалистов, данное направление не формирует навыков ведения реальных боёв. Физкультурно-массовое самбо даёт только видимость причастности к настоящему спорту .

Спортивное самбо делится на 2 типа: спортивное самбо как часть спортивного движения, наряду с другими видами единоборств. Спортивная схватка представляет собой строго обговоренные действия, цель которой – победить за счет чистой победы – болевым приемом или набрать максимальное количество баллов, уменьшить все возможные травмы и сделать поединок более зрелищным.

Боевое самбо. Рисунок боя предполагает овладение болевыми приемами, защитными и атакующими действиями, а также ведение поединка на средней и дальней дистанции, с акцентом на скорость, подвижность, тактическую игру, не применяя запрещенные удары руками в голову и удушающие приемы.

Боевое самбо в современном понимании - это разновидность приемов рукопашного боя, основанных на движениях, характерных для единоборств, которое необходимо для сотрудников силовых структур. Массовое и спортивное самбо могут быть использованы в концепции физического воспитания на начальных этапах обучения как составная часть тренировочного процесса, цель которого – овладение навыками движения. Среди разных видов единоборств самбо занимает первое место.

Данный вид самбо он был создан в 1920 году советским специалистом Харлампиевым А.А., а так же Ощепковым В.С. и Спиридоновым В.А. Буквально через десятилетие, к началу 50-х годов, Международная организация самбо действовала на всех пяти континентах, что говорит о востребованности этого вида единоборств .

Для развития высокого уровня борьбы, необходимо эффективное решение главных проблем теории и методики управления тренировочным процессом, разработка эффективных средств и методов технико-тактической подготовки спортсменов.

При этом нужно придавать процессу единоборств активный, динамический, наступательный характер, универсализацию спортивной борьбы; увеличивать роль стратегии и тактики.

Понимание и учет отмеченных тенденций формирования соревновательной деятельности и устанавливают методы улучшения технико-тактического профессионализма работников силовых структур. Всё острее испытывается необходимость в подобных методологических исследованиях, которые дают возможность выделить из целой картины взаимодействующие элементы, обеспечивающие большие спортивные результаты. Одним из подобных направлений можно обозначить «модульный и компонентный аспект», при котором главная оценка объекта изучения гарантирует связь основных компонентов и единство системы. При этом подходе сущность ситуаций дает возможность вообразить взаимосвязь, активность и формирование отдельных объектов. Модульно - компонентный аспект вписывается в системный и структурный анализ подготовки бойцов и дает возможность определить основные элементы в структуре технико-тактической, физической и психологической подготовки .

1.2. Основные принципы периодизации тренировочного процесса по самбо

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при упорных и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию .

На спортивную тренировку в виде спорта самбо распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания .

Спортивная тренировка осуществляется на основе общих педагогических принципов и принципов методики физического воспитания и спорта. Современная система подготовки спортсменов осуществляется на следующих основных принципах, базирующихся на научно-методической основе :

- направленность до максимально возможных достижений;
- углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельного увеличения тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса .

Направленность на максимально возможные достижения. Этот принцип в наиболее полной мере отражает сущность спорта - победу в соревновании. Поэтому вполне закономерным является стремление каждого спортсмена пройти путем совершенствования как можно дальше, что стимулируется самой системой спортивных соревнований и нормативами единой спортивной классификации.

Углубленная специализация и индивидуализация. Закономерностью современного спорта является невозможность достичь максимально возможного результата, не соблюдая принципа углубленной специализации и индивидуализации. Использование этого принципа связано с природной одаренностью того или иного спортсмена, его склонностью к определенной двигательной деятельности.

Единство общей и специальной подготовки. Взаимозависимость общей и специальной подготовки обусловлена неразрывностью и безусловной необходимостью каждой из сторон спортивной подготовки. Специальная подготовка базируется на общей подготовке, то есть содержание специальной подготовки зависит от предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание общей подготовки определяется особенностями спортивной специализации.

Непрерывность тренировочного процесса. Основная суть этого принципа заключается в том, что спортивная тренировка строится как круглогодичная и многолетняя система занятий. Связь между звеньями тренировочного процесса обеспечивается непрерывной последовательностью срочных отставленных и кумулятивных эффектов тренировки. Интервал между занятиями определяется на основе закономерностей восстановления и повышения работоспособности.

Единство постепенности и предельного увеличения тренировочных нагрузок. Принцип отражает закономерности адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В процессе многолетней тренировки спортсмену на каждом последующем этапе предъявляют более высокие требования. В то же время объем тренировочных нагрузок определяется уровнем подготовленности и квалификацией спортсмена.

Волнообразность динамики нагрузок. Принцип обусловлен необходимостью отдыха после нагрузки. Прогрессирующее повышение нагрузки на определенных этапах вступает в определенное противоречие с изменениями в организме, вызванные процессами приспособления к нагрузкам и необходимостью отдыха и биологическому переустройству организма.

Цикличность тренировочного процесса. Принцип цикличности проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц (циклов) тренировочного процесса. Выделяют:

- 1) малые циклы - микроциклы;
- 2) средние циклы - мезоциклов;
- 3) большие циклы - макроциклы (полугодовые, годовые, олимпийские).

Соблюдение принципа цикличности тренировочного процесса заставляет учитывать следующее:

- построение тренировочного процесса исходит из необходимости повторения основных элементов его содержания и последовательной смены тренировочных занятий в соответствии с логикой подготовки к основным соревнованиям;
- любой фрагмент тренировочного процесса необходимо рассматривать во взаимосвязи с формами его циклической структуры;
- использование средств и методов спортивной тренировки приведет лишь тогда к положительным результатам, когда они соответствуют задачам цикла тренировки;
- при построении циклов тренировок необходимо учитывать природные, биологические ритмы организма.

В подготовке спортсменов высокой квалификации в течение года различают как одно цикловое, так и много цикловое планирование. Каждый из циклов подготовки включает три периода подготовки спортсменов: подготовительный, соревновательный, переходной.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям, усовершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы за счет интегральной подготовки. Переходной период направлен на восстановление физического и психического потенциала после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовительный период делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Задачей общего подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. В качестве главной предпосылки выступает повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений, достигается с помощью средств общей подготовки.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на расширение функциональных возможностей организма. Содержание ее средств должно быть таким, чтобы можно было обеспечить разностороннее общее воздействие на спортсменов, а также обеспечить наиболее рациональный перенос тренированности на их дальнейшую деятельность.

Как правило, на обще подготовительном этапе широко используются самые разнообразные физические упражнения, в том числе и упражнения, отличающиеся от соревновательных упражнений. К ним относятся гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями, спринтерские упражнения, различные спортивные и подвижные игры, длительные передвижения циклического характера с умеренной интенсивностью: бег, плавание и другие.

В специальной подготовке идея разнообразия применения физических упражнений наблюдается тоже достаточно четко: используются не только соревновательные упражнения (или их элементы), но и упражнения специально-подготовительные, что позволяет, с одной стороны, увеличивать в разумных размерах объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а с другой - делать тренировки более разнообразными, эмоциональными и менее изнурительными.

Главное направление в динамике тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе - постепенное увеличение их объема и интенсивности по определяющей роли объема. Интенсивность нагрузки в это время растет только в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема. В связи с этим темпы роста объема нагрузок превышают темпы роста интенсивности. Если на первом этапе подготовительного периода значительно наращивалась интенсивность, то будет сокращен тот необходимый объем работы, без которого нельзя осуществить общее разностороннее влияние на организм человека, тренирующегося, а это в дальнейшем затормозит рост интенсивности и приобретения спортивной формы. Но такая направленность динамики нагрузки проявляется по-разному в зависимости от характера и назначения отдельных физических упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М. : Просвещение, 2008. - 464 с.
2. Бушин И.А. Приёмы борьбы. - Краснодар, 2015. - 126 с.
3. Вещиков Ф.А. Программа спортивной подготовки.- К. 2017. - 251 с.
4. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - М.: Смысл, 2013. - 1136 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. - «Феникс», 2015. - 384 с.
6. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 320 с.
7. Карпман В.Л. Спорт в медицине. - М., 2016. - 400 с.
8. Климачёв В.А. Техническая подготовка боксеров: СПб., 2013. - 123 с.
9. Кобрицова Л.Н., Губанова В.И. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы легкоатлетов и борцов / Л.Н. Кобрицова, В.И. Губанова // Оптимизация функций организма при мышечной деятельности: сб. науч. ст. - Алма-Ата, 2009. - С. 68 - 72.
10. Кобрицова Л.Н., Губанова В.И. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы легкоатлетов и борцов / Л.Н. Кобрицова, В.И. Губанова // Оптимизация функций организма при мышечной деятельности: сб. науч. ст. - Алма-Ата, 2009. - С. 68 - 72.
11. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133
12. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г.Фурманова, М.М. Круталевича. - Минск: БГПУ, 2014. - 489 с.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. М.: 2003. - 450 с.
14. Мальцев Г.С. Современные тенденции планирования спортивной тренировки в единоборствах / Г.С. Мальцев // Теория и практика физической культуры. - 2020.-№3.-С.12-14.
15. Маслов А.А. Восточные боевые искусства. М, 2013. - 424 с.
16. Матвеев А. П. Качества подготовки самбистов. М.: Дрофа, 2012. - 311 с.
17. Матвеев Л.П. Основа спортивной тренировки. — ФиС, 2016. - 271 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. [3-е изд., перераб. и доп.] - М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2013. - 544 с.

19. Махов С. Ю., Губанов Э. В. Формирование волевых качеств спортсменов рукопашников // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 45-55.
20. Набатникова М.Я. Подготовка самбистов. – М., 2017. – 279 с.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература – 2004. – 808с.
22. Подготовка единоборцев: теория, методика и практика. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, ЧГИФК, 6 апреля 2018 г.)/ под ред. Зебзеева В.В. Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2018 г. – 118 с. илл
23. Степанов С.В. Многолетняя специальная подготовка. - Екатеринбург, 2014. - 44с.
24. Туманян Г.С. Методика спортивной борьбы. – 2011. - 123 с.
25. Фельдштейн, Д.И. Трудный подросток : некоторые психологические вопросы формирования личности детей подросткового возраста / Д.И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2018. – 208 с.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 460 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Физическое воспитание и спорт.- М., 2016. - 480 с.
28. Черкашин И.А. Восточные единоборства. М – 2017. – 345 с.
29. Шахов А.А. Елецкая школа борьбы самбо и дзюдо: Зарождение, становление, перспективы развития: монография. - Елец: Изд-во Елецкого гос. ун-та им. И.А. Бунина, 2014. - 213 с.
30. Шпак В.Г. Теория спорта. Краткий курс лекций /В.Г.Шпак, А.А. Синютин .-Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2021 – 168 с.
31. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 2017. – 450 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/150727>