

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Е.Н.Бобкова

« ____ » _____ 2017 г.

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
САМБИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Сазонов П.А.
(подпись)

Научный руководитель _____ Бобкова Е.Н.
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
заместитель директора (подпись)
по спортивно-массовой работе
СОГ АУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Характеристика вида борьбы самбо и его отличительные особенности.....	6
1.2. Значение физической подготовки в тренировочном процессе борцов-самбистов.....	7
1.3. Современная практика управления скоростно-силовой подготовкой в самбо.....	12
Заключение по главе.....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1. Особенности построения и организации тренировочного процесса спортсменов, занимающихся борьбой «Самбо».....	25
3.2. Возрастная динамика показателей физического развития мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо.....	32
3.3. Динамика и прирост показателей скоростно-силовой подготовленности юных самбистов 10-12 лет.....	35
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	43
Литература.....	44
Приложение.....	49

Введение

Актуальность темы. Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Построение тренировочного процесса в спортивных единоборствах и его реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы [4,18].

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [26].

В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Борьба становится более агрессивной и темповой, что требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из основных качеств которой являются координационные способности [25,12].

Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельности единоборца, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий [28,33].

Скоростно-силовая тренировка представляет собой сложный педагогический процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма и разделов подготовки. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки. Вопросы подбора средств тренировки при развитии скоростно-силовых способностей в спортивных видах единоборств изучались многими специалистами [5, 34]. Однако, направленность педагогических воздействий тренировки при развитии скоростно-силовых способностей у самбистов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах в группах начальной подготовки, изучена недостаточно. Сложившееся в настоящее время положение сдерживает возможность направленно воздействовать на процесс ведения борьбы в самбо, которая в значительной мере связана с проявлением скоростно-силовых способностей.

Но в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию скоростно-силовых способностей в спортивной борьбе, и особенно у самбистов младшего возраста, отсутствует обоснованная методика развития.

Цель работы – совершенствование тренировочного процесса юных самбистов 10-12 лет на основе оценки и анализа морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности.

Объект исследования - процесс спортивного совершенствования скоростно-силовых способностей мальчиков, занимающихся борьбой самбо на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования - динамика скоростно-силовых показателей юных самбистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования - предполагалось, что построение тренировочных программ мальчиков, занимающихся борьбой самбо на этапе начальной подготовки будет эффективной и педагогически целесообразной, если она основывается на применении рационального объема нагрузок, достоверных знаниях о структурных компонентах физической подготовленности, её изменений с ростом спортивного мастерства и с учетом индивидуальных морфофункциональных показателей.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать особенности построения и организации многолетнего тренировочного процесса спортсменов, занимающихся борьбой «Самбо».
2. Выявить возрастную динамику показателей физического развития мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо
3. Изучить динамику и прирост показателей скоростно-силовой подготовленности юных самбистов 10-12 лет.

Практическая значимость работы заключается в повышении эффективности тренировочного процесса юных самбистов 10-12 лет на основе систематического анализа динамики морфологических показателей и уровня физической подготовленности, в соответствии с особенностями и текущим состоянием детей.

Результаты исследований могут быть использованы:

- для коррекции основной направленности тренировочного процесса юных самбистов;
- при разработке программно-нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.