

Сидоров Олег Александрович

*Магистрант института физической культуры и спорта
ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет»,
г. Москва*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

***Аннотация.** В статье рассматривается методика выполнения упражнений в статико-динамическом режиме для развития специальной выносливости у самбистов на этапе начальной спортивной специализации. Для оценки уровня специальной выносливости использовался тест Купера. Методика отличается доступностью и безопасностью для юных самбистов с низким уровнем технического мастерства.*

***Ключевые слова:** упражнения, статико-динамический режим, общая выносливость, самбисты, тест Купера.*

***Annotation.** The article discusses the methodology for performing exercises in a static-dynamic mode for the development of special endurance among sambists at the stage of initial sports specialization. The Cooper's test was used to assess the level of special endurance. The technique is notable for its accessibility and safety for young sambists with a low level of technical skill.*

***Key words:** exercises, static-dynamic regime, general endurance, sambists, Cooper's test.*

Введение. В работе рассматриваются статико-динамические упражнения, которые использовались для повышения уровня специальной выносливости у самбистов на этапе начальной спортивной специализации.

В настоящее время актуальной проблемой является развитие общей выносливости для успешного проведения технических действий в ходе борцовской схватки.

Комплексы упражнений, выполняемых в статико-динамическом режиме, направлены на развитие специальной выносливости и формирование дополнительного интереса у обучающихся.

Данный подход преследует задачи совершенствования общей выносливости, снижения количества травм и повышения мотивации обучающихся.

Целью исследования является разработка и апробация методики развития общей выносливости у самбистов начальной спортивной специализации на основе использования статико-динамических упражнений.

Объектом исследования являются статико-динамические упражнения, используемые в процессе развития общей выносливости у самбистов на этапе начальной специализации.

Предмет исследования - методика применений упражнений для развития общей выносливости у самбистов на этапе начальной специализации с низким уровнем технического мастерства.

Задачи:

1. Разработать методику выполнения упражнений в статико-динамическом режиме.
2. Осуществить контроль состояния обучающихся при выполнении упражнений в статико-динамическом режиме.
3. Анализ полученных данных.
4. Выявить уровень общей выносливости в контрольной и экспериментальной группе.

Особенности методики:

1. Каждое упражнение выполняется 3 раза подряд по 30 секунд.
2. Темп выполнения упражнений средний.
3. Количество повторений упражнения – 10-12 раз.

4. Количество выполняемых подходов - 2-5(в зависимости от уровня общей выносливости обучающегося).

В данной методике использовались такие упражнения как: отжимания, горизонтальные подтягивания на перекладине, подъём туловища, гиперэкстензия.

Занятия с контрольной и экспериментальной группой проводились с использованием одинаковых упражнений: контрольная группа - динамический режим, экспериментальная группа – статико-динамический режим.

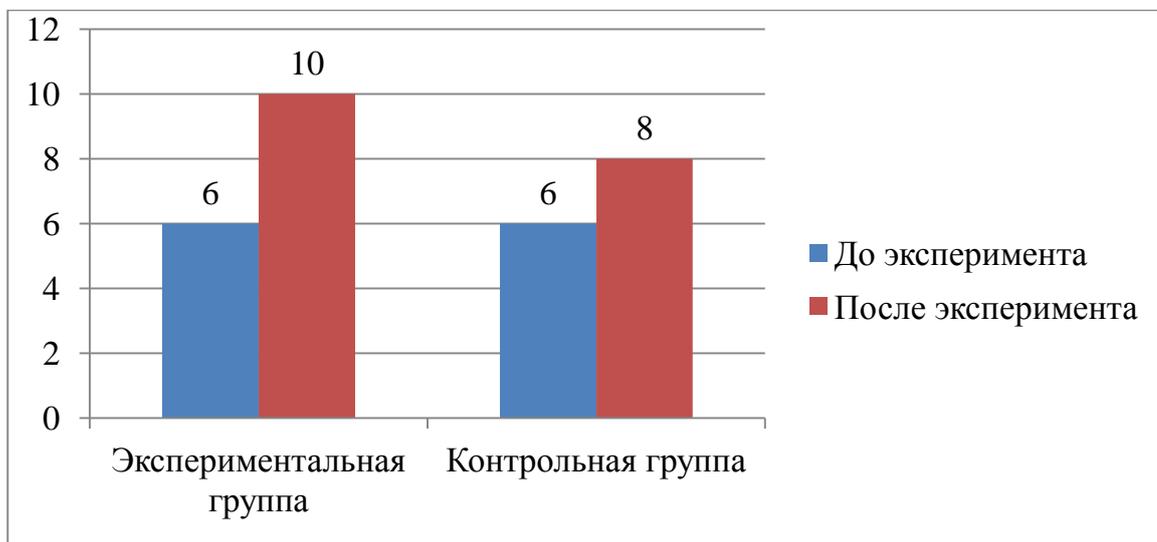
Для оценки специальной выносливости нами был использован тест Купера, суть которого заключается в максимальном количестве выполненных серий упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища, горизонтальные подтягивания на перекладине, гиперэкстензия) по 5 повторений в течение 5-и минут.

Методы и организация исследования:

Педагогический эксперимент выполнялся на базе Спортивной школы олимпийского резерва №25. В педагогическом эксперименте принимало участие 30 самбистов мужского и женского пола на этапе начальной спортивной специализации в возрасте 10-14 лет. Исследование проводилось с сентября 2019 года по апрель 2020 года. Тренировочная неделя состояла из трёх занятий, из которых последние 30-35 минут занятий отводились на выполнение упражнений и на развитие общей выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение:

После проведенного нами исследования и анализа полученных данных было выявлено, что методика развития общей выносливости у самбистов на этапе начальной спортивной специализации в возрасте от 10 до 14 лет, средствами выполнения упражнений в статико-динамическом режиме привело к увеличению показателей специальной выносливости.



1. Таблица. Средний показатель теста Купера контрольной и экспериментальной групп юных самбистов в возрасте от 12 до 14 лет (серии упражнений)

Как видно из таблицы №1, на основании полученных данных проведенного тестирования, мы видим, что средний показатель количества выполненных серий упражнений в экспериментальной группе увеличился с 6 до 10, в контрольной группе с 6 до 8.

Выводы и рекомендации:

Тест Купера позволяет определить уровень общей выносливости у самбистов.

Выполнение упражнений в статико-динамическом режиме, позволят избежать травм у обучающихся во время проведения тренировки.

Выполнение упражнений в статико-динамическом режиме позволяют развить общую выносливость у юных самбистов 10 – 14 лет с низким уровнем технического мастерства.

Проведя сравнительный анализ показателей тестирования, в экспериментальной группе отмечается более высокий показатель общей выносливости.

Выполнение упражнений в статико-динамическом режиме не требует специального инвентаря

Методика тренировки может быть рекомендована для развития общей выносливости у самбистов на этапе начальной спортивной специализации с низким уровнем технического мастерства.

Список литературы:

Монография:

1. Анохин Н.В. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения / Н.В. Анохин, Д.В. Караваев// Физическая культура и спорт в современном обществе: Матер. Всеросс. науч. конф. Хабаровск, 2005. С. 6-11.
2. Бойченко Н.В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации/ Н.В. Бойченко, Ю.П. Сушко //слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. №2(26). С. 85-88.
3. Иванков Ч.Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры: учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков и др.: МПГУ, 2018. 136 с.
4. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев /Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков: ТВТ Дивизион, 2011. 160с.
5. Рудман Д.Л. Самбо: Физкультура и спорт, 1985. 174с.