



*«Хочешь идти за мной, иди.*

*Но я учить не буду.*

*Учись сам, думай, тренируйся!»*

*Масутацу Ояма*

Борьба самбо (самооборона без оружия) возникла в Советском Союзе под руководством Ощепкова В.С. и Спиридонова В.А. в 1920-30 гг., со значительным вкладом в развитие Харлампиева А.А., который классифицировал приемы, усовершенствовал методы преподавания и правила вольной борьбы. Техника самбо состоит из комплекса эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Основой самбо являются боевые приемы, под которыми подразумеваются захваты, удары, броски и различные болевые воздействия на самые уязвимые точки соперника. На сегодняшний день борьба самбо признана международным видом спорта и имеет широкое распространение по всему миру.

Некоторые исследователи считают основоположником советской системы самбо только В.А. Спиридонова.<sup>1</sup>

Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов бывшего СССР и зарубежья. Каждый вид национальной борьбы внес в самбо определенный вклад, пополнил ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Система комплексного использования этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды спортивной борьбы, - самбо.

Борьба самбо - эффективнейшее средство направленного физического развития и закалки - представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию приемов технический вид спорта. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае

---

1

С.А. Иванов-Катанский, Т.Р. Касьянов, (2003г.) и ряд других исследований.

необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и конвоировании.<sup>2</sup>

Самбо можно разделить на три дополняющих друг друга раздела: спортивный, боевой и приемы самозащиты. В последние два раздела включаются удары руками, ногами, удушающие приемы в стойке, а также болевые приемы на кисть и позвоночник и защита от них.<sup>3</sup>

В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, ланкаширской, турецкой, вольной, классической борьбы и пр.).

Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты.

Боевой раздел и приемы самозащиты дополняют этот вид борьбы более эффективными спортивными приемами, применяемыми в сложной обстановке. Все три части самбо взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Анализ литературы позволяет выделить основные методические характеристики самбо (А.М. Дякин, 1966; Н.М. Галковский, А.З. Катулина, 1968; А.К. Морозов, 1977; Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов, 1978; А.А. Новиков, А.В. Гочечиладзе, 1980; Г.П. Пархомович, 1993 и др.).

Спортивные приемы самбо делятся на приемы борьбы стоя и лежа. В нее входят также приемы при переходе спортсмена из положения стоя в положение лежа, и наоборот. Проводится борьба самбо в специальной одежде, позволяющей произвести крепкий захват противника.

В борьбе стоя разрешаются подножки, подсечки, зацепы, броски с захватом ног руками и т. п. Все основные броски имеют множество вариантов, а также ответных действий. Каждый из них представляет собой сложный комплекс движений, включая и падения.

Борьба лежа состоит из болевых приемов, удержаний и переворотов. К наиболее эффективным относятся болевые приемы, так как они приносят в

---

3 А. Г. Жуков, В. А. Тихонов, О. А. Шмелев, (1991г.) и ряд других исследований.

схватке чистую победу. Болевые приемы проводятся как захватом рук, так и ног противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. Борьба лежа имеет много способов ухода от удержаний, защиты от болевых приемов, комбинаций, а также переходов от одного болевого приема к другому.

Изучать приемы борьбы самбо нужно непременно с партнером, либо с несколькими партнерами различного уровня подготовленности. Тренировочная группа состоит не более чем из 18-20 новичков и 10-12 разрядников. При увеличении числа занимающихся эффективность процесса обучения падает, так как в этом случае недостаточно полно реализуются потенциальные возможности тренера и способности спортсмена.

При комплектовании учебных групп в спортивных секциях надо учитывать квалификацию, общефизическую подготовку, возраст и вес желающих заниматься. В подавляющем большинстве случаев те ученики, которые ранее занимались другими видами спорта, легче осваивают технику борьбы самбо. Как показывает практика, такие спортсмены гораздо быстрее овладевают приемами борьбы, у них больше шансов на получение спортивного разряда.

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности борцов. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий. Наибольшая по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, во время тренировочных схваток. В начале занятия борцы используют различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка), затем следует период напряженной мышечной активности, а в заключение даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Занятия строятся так, чтобы подготовка борцов к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание урока были четко разграничены.

Исходя из этого, урок должен состоять из:

- подготовительной части (20-30 мин);

- основной части (60-90 мин);
- заключительной части (5-10 мин).

В вводной и подготовительной частях необходимо сосредоточить внимание тренируемых на предстоящей работе и умеренно разогреть их организм. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, а также бег и ходьба.

Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений.

Разминка, как правило, начинается бегом, попеременно с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения. Они могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Рекомендуется использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Необходимо подобрать комплекс таких упражнений, чтобы все мышцы, суставы занимающихся именно в подготовительной части урока получили полную нагрузку.

Объективным критерием достаточности разминки может служить частота сердечных сокращений на уровне 130-160 ударов в минуту, причем через 1-2 мин отдыха эта частота должна стать близкой к исходной. После разминки в течение 3-5 мин можно применить легкий самомассаж.

Основная часть урока по структуре может быть простой и сложной в зависимости от поставленной цели - изучение техники и тактики борьбы самбо, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

**Актуальность.** Самбо – увлекательный и зрелищный вид спорта, представляющий собой доступную и азартную игру с многообразной техникой. Доступный вид спорта, развивающий в детях все необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

Специальная выносливость в самбо – это необходимый компонент физической подготовки.

В 9-10 лет наступает условный расцвет данного вида выносливости, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на развитие скоростной выносливости, что определяет актуальность выбранной темы работы.

Несмотря на популярность самбо и влияние ее на двигательную подготовленность людей разного возраста, доступность, многие другие положительные стороны, отсутствуют.

Вопросами развития методики обучения и тренировки в самбо занимались и занимаются многие специалисты. Так, А.А Харлампиев отмечал значение этого вида спорта в развитии специальной выносливости.

В современной спортивной литературе имеется достаточное количество учебных и методических пособий по организации, обучению элементам техники и методике тренировочных занятий (А.А. Харлампиев, В.М. Зациорский, Л. Онул).

Одной из проблем в развитии этого вида спорта среди юного возраста является проблема развития специальной выносливости.

Основной проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития специальной выносливости у детей 9-10 лет на занятиях борьбой «Самбо», в соответствии с современными требованиями.

Это обусловлено, в том числе, недостаточной подготовленностью молодых специалистов в организации занятий.

Наличие этих и других противоречий (недостатков) позволили определить проблему и сформулировать тему дипломной работы.

**Цель работы:** обосновать эффективность использования методики развития специальной выносливости у детей 9-10 лет на занятиях самбо.

**Объект работы:** развитие физических качеств детей 9-10 лет на занятиях

самбо.

**Предмет работы:** развитие специальной выносливости у детей 9-10 лет на занятиях самбо.

**Задачи,** поставленные перед автором исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме;
2. Выявить средства и методы развития специальной выносливости у детей 9-10 лет на занятиях самбо;
3. Доказать эффективность разработанной методики, направленной на развитие выносливости у детей 9-10 лет на занятиях самбо.

**Гипотеза исследования:** предлагаемый комплекс упражнений повысит быстроту и уровень достижения результатов у регулярно тренирующихся спортсменов самбо в части развития специальной выносливости.

Для изучения особенностей проявления выносливости детей на занятиях самбо следует определить следующие понятия.

Двигательными способностями человека называют его индивидуальные способности, которые определяют уровень двигательных возможностей организма, основанных на личных физических качествах человека. Проявление двигательных способностей выражается в виде двигательных умений и навыков. Основа двигательных способностей – это физические качества.

Принята следующая классификация двигательных способностей: скоростные, силовые, скоростно-силовые, двигательно-координационные.<sup>4 5</sup>

Двигательное умение выражается степенью владения техникой действия с повышенной концентрацией внимания на выполнение составных операций (частей), а также проявлением нестабильного решения двигательных задач.

Двигательному навыку характерно выражении степени владения техникой действия с автоматическим управлением движений и их

---

4 А.Е. Арбузов, «Физическая культура.»- М.: Физкультура и спорт,2008. – с.220

5 С.М. Дедковский, «Скорость или выносливость» – М.:“Физкультура и спорт”, 2008. –с. 46

надежностью, не требующей целенаправленного внимания.

Физические качества определяются врожденными (генетически унаследованными) многофункциональными качествами с помощью которых реализуется материально выраженная (физическая) деятельность человека, которая проявляется в виде определенной двигательной деятельности.

Физические качества, как указывалось выше, также имеют свою классификацию.

Принято выделять силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. Соответственно, двигательная деятельность определяется целенаправленным проявлением двигательной активности, направленной на достижение определенных задач.

Основным физическим качеством определяется выносливость. Выносливость, являясь двигательным качеством, выражается в виде способности организма на длительное выполнение равномерной эффективной двигательной деятельности.

Также выносливость определяют как способность выполнения работы без изменения ее компонентов, и способность противостояния физическому утомлению в ходе мышечной активности организма.

Следовательно, выносливость можно определить в качестве способности, направленной на длительное выполнение определенных действий с одним уровнем интенсивности, а также способности борьбы с утомлением и эффективным восстановлением во время нагрузки и после ее выполнения. С точки зрения различных исследований, проведя анализ имеющихся научных знаний о выносливости, выражаемой в виде физической способности, можно резюмировать, что любой физический процесс заканчивается утомлением, а выносливость определяет способность организма, преодолевающую процесс утомления.<sup>6</sup>

Для выполнения любой деятельности, в том числе физической,

---

<sup>6</sup> Правила соревнований по борьбе самбо. Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 1959.-с.200с;  
«Международные правила по борьбе самбо». Издательство: «Янтарный сказ» Калининград, 2010.-с.82

необходима выносливость. В ходе выполнения физических упражнений, выносливость отражается на итоговом спортивном результате (например, в ходьбе, беге, велогонках, беге на коньках, лыжных гонках, марафонах и т. д.), на эффективном и качественном выполнении определенных тактических действий (например, в борьбе, боксе, спортивных играх и т. д.), а также во время перенесения многократных кратковременных высоких нагрузок и обеспечении быстрого восстановления после выполнения нагрузки (например, в спринтерском беге, метании, прыжках, тяжелой атлетике, фехтовании и т. д.).

Измерение выносливости выражается в временных единицах, в ходе которых происходит мышечная активность определенной интенсивности и характерной деятельности.

Степень развития выносливости выражается в определении следующих групп показателей:

1. поведенческие (внешние) показатели, отражающие результаты двигательной активности спортсмена во время утомления. Любые физические упражнения – внешний показатель, в ходе которого измеряются характер изменения и величина биомеханических компонентов двигательных действий (например, в виде длины, частоты шагов, времени отталкивания, точности движения и т. д.) в ходе всей работы от начала до конца. При сравнении полученных значений по разным временным отрезкам происходит определение степени различия, по которому формируется заключение о выносливости человека. Уровень выносливости будет высоким, при условии наименьших изменений измерителей к концу выполнения упражнения, и наоборот.<sup>7 8</sup>

Можно выделить следующие упражнения, направленные на получение внешних показателей выносливости по циклическим спортивным видам деятельности:

---

7 Н.Г.Кулик, «Единоборства», кафедра борьбы.-2010.-с.11

8 А.А. Сафонов, А. А. «Энциклопедия физической подготовки» (Методические основы развития физических качеств), - М.: «Лептос», 1994.-с.241

- пройти дистанцию за определенное время (например, 12-минутный тест Купера, часовой бег и т. д.);
- наименьшее время преодоления заданной дистанции (например, плавание или забег на длинную дистанцию);
- передвижение с заданной скоростью на выявление наибольшей дистанции (например, пробежать дистанцию со скоростью 1 км / 4 мин.).

В игровых видах спорта, а также в единоборстве с помощью внешних показателей определяется эффективность двигательной деятельности по измерению времени на выполнение упражнений.

Стабильность технически верных выполненных действий – это внешний показатель выносливости в сложно координационных видах спорта (например, в спортивной гимнастике, фигурном катании и т. д.).

2. Функциональные (внутренние) показатели выносливости отражают конкретные изменения функционального состояния организма (органов и систем), тех, что обеспечивают процесс выполнения текущей спортивной деятельности.

К таким показателям принято относить изменения в: ЦНС, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других системах человека при условии утомления организма.

Определенная специфика технических действий любого вида спорта выявляет основные группы мышц, которые непосредственно участвуют в данном упражнении, выполняют наибольший объем напряженной работы и от выносливости которых зависит результативность спортсменов. Например: у бегунов - это мышцы пояса нижних конечностей, у пловцов - мышцы пояса верхних конечностей, у гребцов - мышцы спины.<sup>9 10</sup>

При исследовании технических инструментов в самбо, можно отметить его разнообразие. Отмечается, что для выполнения технических действий (бросок, болевой прием, удержание и т. д.), основная роль

---

9 В. Голеник, -Ежегодник, 2010 г.-спортивная борьба. - с.18

10 Н.В. Зимкин, «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» – М.: Физкультура и спорт, 2008г.- с.101

отводится захвату. При разделении проведения броска по этапам (от захвата, подворота, подбива до сброса), можно увидеть, что первый этап – это захват. Техническое действие по захвату производится кистью, иногда предплечьем (в этом случае нагрузка на мышцах предплечья). Кисть же при выполнении захвата – это особый природный инструмент, который позволяет спортсмену осуществить тонкие, сложные движения.<sup>11</sup>

Так как самбо осуществляется в одежде, то здесь особое внимание отводится развитию выносливости мышечных групп, которые обеспечивают выполнение захвата.

Если разобрать спортивный поединок борцов самбо, то во время схватки кисть выполняет большую нагрузку, ограниченную факторами определенной работоспособности спортсмена в виде недостаточного уровня натренированности мышц кисти. Вследствие чего проявляется утомление на локальном уровне, не позволяющее реализовать спортсмену его потенциал.<sup>12</sup>

Выносливость, отнесенная к мышцам предплечья, относится к специальной, играя важную роль для выполнения специфической деятельности спортсмена в самбо. Чтобы развить специальную выносливость используют различные физические упражнения, тренировки и подвижные игры для детей с уклоном борьбы.<sup>13</sup>

Специальная выносливость мышц, обеспечивающих захват, зависит от величины проявляемого усилия. Немаловажным фактором в борьбе с локальным утомлением является рациональное распределение сил в процессе мышечной деятельности, этому ребенок учится с начального этапа подготовки.

Максимальное усилие должно проявляться только в нужный момент, тогда, когда борец совершает какое-либо техническое действие, «взрывается», в остальных ситуациях, борец, независимо от возраста, должен

---

11 Акимжанов, А.Т Выносливость как одно из важнейших физических качеств.: Международный журнал экспериментального образования №7, 2014. - с.52

12 В.И. Филипович, В.И. «Теория и методы гимнастики». - М.:Просвещение, 2011. - с.103

13 Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, «Теория и методика физического воспитания и спорта»: Учеб. пособ. - Изд. 2-е испр. и доп. - М.: Академия, 2003.-с.129

уметь варьировать параметры усилия. Утомление локального характера приходит очень быстро, если спортсмен находится долго в одном захвате, поэтому рекомендуется постоянно менять захваты, как бы «играть» с соперником. Для детей существуют специальные подвижные игры с подводящими движениями.<sup>14</sup>

Повышение выносливости мышц предплечья - одна из главных задач, которая ставится перед тренером. Но он не должен забывать и учить еще на начальном этапе подготовки спортсменов об экономизации мышечных усилий при выполнении захватов.

Преследуя цели исследования методика разработана с учетом всех вышеуказанных условий.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, было определено содержание основных понятий (выносливость и специальная выносливость, развитие, методика, метод, средства). Была определена характеристика Самбо, как вида спорта. Были выявлены особенности развития и проявления выносливости самбистов, а также определены средства и методы развития выносливости детей 9-10 лет на занятиях самбо.

2. По мнению А.А. Харламбиева, В.М. Зациорского, Л. Онул, для развития выносливости применяют средства, выступающие в виде общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных, соревновательных и игровых упражнений.

Основными методами развития выносливости, по мнению А.А. Харламбиева, В.М. Зациорского, являются: непрерывный, повторный, переменный, интервальный метод.

3. Доказана эффективность разработанной методики, которая была

---

14 И.П.Колодников, И.П. «Борьба самбо», издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960. -с.41

выявлена в достоверном увеличении уровня развития специальной выносливости детей 9-10 лет на занятиях самбо, которая показана в проведенном нами тестировании: «Количество подтягиваний из положения лежа в висе на низкой перекладине за 60 с.», «Челночный бег 10x10», «Подъем туловища лежа на спине», «Прыжки через скакалку за 30 сек.». Метод математической статистики подтвердил эффективность данной методики, а по результатам тестирования имеется положительная динамика по всем тестам.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены.