

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО  
САМБО НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Черного Сергея Дмитриевича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Самбо (от «самозащита без оружия») – прекрасное средство воспитания, физического развития и закалки организма, представляет собой очень ценный по своему разнообразию технический вид спорта. Самбо является самым богатым видом единоборств из-за многообразия технических и тактических действий, в настоящее время практикуемых в мире. В самбо разрешается применять всевозможные приёмы, используемые в разных видах единоборств, в том числе болевые приёмы, а также в боевом разделе удушающие и ударную технику, различные защиты от ударов, приёмы обезоруживания, действия при задержании и конвоировании.

Самбо признано национальным видом спорта, оно играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подросткового поколения. Самбо считается оборон видом спорта (боевое самбо обучались сотрудники силовых структур) большое разнообразие двигательных действия составляющие основу борьбы, способствует развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с способствует воспитанию морально - волевых качеств, укреплению здоровья населения. Принцип всестороннего физического воспитания юных борцов приобретает особое значение в подростковом и юношеском возрасте, когда ещё не завершено формирование организма.

Тренировочный процесс, соревновательная деятельность самбистов предполагает наличие необходимых физических качеств. Таким образом, высокий уровень физической подготовки спортсменов является одной из главных составляющих, определяющих успех борца.

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

В работах специалистов по самбо приводится методика обучения юных самбистов основам техники и тактики борьбы (Абдулкимов Н.А., Рудман Д.Л., Эйгинас П.А.). Разработана примерная программа спортивной подготовки по самбо для спортивных школ (Елисеев С.В., Конаков А.В., Табаков С.Е.).

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

**Цель работы** – изучение процесса планирования тренировочного процесса и методики обучения приемам самбо на этапе совершенствования спортивного мастерства, разработка и апробация комплекса упражнений тренировок.

**Объект исследования** – тренировочный процесс по самбо.

**Предмет** – процесс планирования тренировочного процесса по самбо на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исходя из поставленной цели, определяются **задачи работы**:

1. Изучить организацию, структуру и содержание процесса планирования тренировок по самбо.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня сформированности физических качеств у тренирующихся.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений, направленный на улучшение физической подготовленности самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ педагогической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;
- эмпирические: педагогический эксперимент, анкетирование, моделирование;
- методы математической обработки полученных данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты проблемы совершенствования физической подготовленности самбистов» и «Экспериментальная работа по развитию физической подготовленности самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы совершенствования физической подготовленности самбистов» представлены история становление самбо в нашей стране, характеристика физических качеств самбистов и особенности организации тренировки по самбо.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям «физическое воспитание», «качество выносливости», ловкость» и т.д.

На конец 20-х – начало 30-х годов XX века пришлось становление самбо. В это время зарождалось молодое советское государство, которое нужно было защищать и оно остро нуждалось в социальном институте, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать надёжным инструментом получения необходимых навыков для полноценной жизни в обществе огромного числа беспризорных детей и подростков.

Изначально самбо развивалось в двух направлениях: боевое и спортивное. Использовалось как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка и красной армии, а также как массовый вид спорта. С самого начала основания самбо, оно рассматривается как наиболее эффективное средство всестороннего развития личности и физического воспитания человека, повышения его силы, выносливости, ловкости, тактического мышления и формирования гражданско-патриотических качеств.

Совокупность способностей совершения усилий, разных по уровню, скорости, продолжительности, амплитуде и направлению воздействия, а также скорость принятия верного решения на выработку таких усилий называется физической подготовкой борца. Для спортсменов, занимающихся разными видами спорта, существенно разнятся приоритеты в развитии физических качеств, и, следовательно, стратегии физической подготовки. Физическая подготовка является основным видом подготовки самбиста. Без её достаточного уровня практически невозможно провести какой-либо приём в схватке и остальные виды подготовки потеряют смысл. Физическая подготовка включает в себя развитие таких качеств, как сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость.

В отличие от многих других видов спорта, в подготовке самбиста сложно расставить приоритеты в развитии каких-либо вышеперечисленных физических качеств. Все качества являются равнозначными для борца. Только какие-то качества уже даны спортсмену от природы и их необходимо только поддерживать на должном уровне, а какие-то качества необходимо усиленно тренировать и развивать.

Изучать приёмы борьбы самбо нужно обязательно с партнёром, а ещё лучше с несколькими партнёрами различного уровня подготовки. Тренеру следует иметь в виду, что группа должна состоять не более чем из 18-20 новичков или 10-12 разрядников. При увеличении числа занимающихся спортсменов эффективность тренировочного процесса 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, общую физическую подготовку, возраст и вес желающих заниматься. При вступлении в секцию новичок обязан представить медицинскую справку о том, что ему не противопоказано заниматься самбо. Для новичков, разрядников по самбо, а также для

спортсменов старшего возраста в секции должны быть созданы отдельные учебные группы.

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

Занятия строятся таким образом, чтобы подготовка борцов к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание тренировки были чётко разграничены.

Исходя из этого, тренировка должна включать в себя:

- вводную часть (5-10 мин);
- подготовительную часть (20-30 мин);
- основную часть (60-90 мин);
- заключительную часть (5-10 мин).

Во вводной и подготовительной части занятия внимание самбистов сосредотачивается на предстоящей работе и их организм умеренно разогревается, используя для этого общеразвивающие и специальные упражнения, а также бег, ходьбу и акробатику.

В подготовительной части необходимо подобрать комплекс упражнений, где все мышцы и суставы занимающихся задействуются и получают определённую нагрузку.

Одним из критериев полноценной разминки служит частота сердечных сокращений на уровне 120-160 ударов в минуту, причём через 2 минуты отдыха эта частота должна стать близкой к первоначальной. После разминки в течение 3-5 минут можно применить упражнения на растяжку «stretch».

Основная часть занятия по содержанию может быть простой или сложной в зависимости от поставленных задач – освоение техники и тактики самбо, применение приёмов и бросков в вольных поединках без сопротивления или с полным сопротивлением партнёра.

Обучение технике проведения приёмов и бросков самбо проводится в следующем порядке:

1. Тренер показывает и объясняет приём или бросок целиком в обычном темпе, затем медленно, обращая внимание на основные моменты.
2. Занимающиеся выполняют приём или отрабатывают бросок на несопротивляющемся партнёре до тех пор, пока полностью не усвоят технику выполнения.

Полученные навыки закрепляют, а затем совершенствуют в движении и на сопротивляющемся партнёров последующих тренировках. При этом сопротивление партнёра на занятиях должно возрастать по мере улучшения техники выполнения изучаемых приёмов или бросков.

Задача заключительной части сводится к тому, чтобы привести организм занимающихся в спокойное состояние. Для этого используется медленный бег, ходьба с упражнениями для восстановления дыхания и упражнения на расслабление. В конце тренер подводит итоги занятия и оценивает каждого занимающегося.

Во второй главе «Экспериментальная работа по развитию физической подготовленности самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства» даны методы и результаты исследования, с помощью которых были выявлены какой вид подготовки наиболее интересен для самбистов, а на этапе педагогического эксперимента была разработана программа улучшения физических показателей испытуемых самбистов.

Исследование проводилось на базе муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района» Саратовской области секции борьбы САМБО. Количество испытуемых 16 человек.

Возраст борцов от 15 до 17 лет, стаж 3 года. Продолжительность исследования охватывает шесть месяцев (ноябрь 2019 г. – март 2020 г.)

Для оценки уровня подготовленности были предложены следующие тесты: для оценки скоростных качеств - бег, для оценки скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, до уровня подбородка, поднимание туловища из положения лежа, для выносливости - упражнение «Бёрпи»; для гибкости – борцовский мост, использованные с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие физических качеств, необходимых борцу.

Достоверность различия результатов тестовых упражнений исходного и заключительного тестирования определялось как среднеарифметическое с 5% уровнем значимости.

В процессе тренировки было проведено анкетирование с целью выявления интересов и склонностей борцов. Анкетирование помогло выявить на сколько и в какой мере интересны предлагаемые задания. Эта информация позволила определить дальнейшие пути организаций тренировочного процесса и включать в нее пользующиеся интересом виды подготовки, а так же включать менее интересные виды подготовки в различные игровые занятия или проводить их в виде игры.

Каждый респондент выбирает 3 наиболее интересных вида программы. Расставьте цифры от 1 до 3 по вашим интересам так, что 1 самое интересное, 2 менее интересное, 3 не интереснее.

Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Результаты анкетирования (таблица 1) показали, что наиболее предпочтительные виды подготовки: у 20% учащихся интерес - техника борьбы в стойке, 30% подвижные игры, 15% ОФП, 10% основы борьбы в партере, 15% тактическая подготовка, 10% остальные виды подготовки. Полученные результаты внесены в примерный план-график распределения учебных часов для самбистов обучаемых на спортивно-оздоровительном этапе.



Таблица 1 — Результаты анкетирования юных борцов

Виды подготовки	Кол-во голосов	%
Схватки с физически сильным , но менее опытным противником	0	0
Схватки «игрового характера»	2	4
Схватки на сохранение статических положений	0	0
Схватки на использование усилий партнера	0	0
Выполнять простые броски; «броски подножкой»; подсечкой; зацепом; через бедро; с захватом ног.	2	4
Учебные схватки с пассивным сопротивлением	0	0
Учебные схватки с активным сопротивлением	0	0
Отработка технических приемов в партере	0	0
Болевые приемы на руки	0	0
Болевые приемы на ноги	0	0
Уходы и пассивные защиты от удержания	0	0
Воспитательные работы	0	0
Элементы акробатики	0	0
Волевая подготовка	0	0
ОФП	9	18
СФП	0	0
Тактическая подготовка	6	12
Техника в стойке	10	20
Техника борьбы в партере	5	10
Судить соревнования	0	0
Подвижные игры	15	30
Спортивные игры	0	0
Специальные игры	1	2

Результаты исходного и заключительного тестирования занесены в таблицу 2.

Таблица 2 — Динамика результатов тестовых упражнений самбистов

итоги	тесты					
	Прыжок в длину с места, см	Бег 30 м; сек	Борцовский мост, сек	Подтягивание на перекладине, до уровня подбородка, результат количество раз за 20 секунд	Вис на поясе от перекладины в секундах на max	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз
Исходное	158,1±8,9	5,59±0,3	66,5±4,2	6,87±4,5	142,2±4,5	20,75±5,4

Заключительное	168,4±9,0	5,15±0,3	115,4±13,9	10,43±4,5	181,7±5,75	24,56±5,1
Разница, %	6,5%; P<0,05	7,9%; P<0,05	73,5%; P<0,01	51,8%; P<0,01	27,7%; P<0,05	18,3%; P<0,05

Результаты заключительного тестирования уровня физических качеств юных спортсменов показали однонаправленность статистически достоверно значимую положительную динамику результатов тестовых упражнений. Однако, степень прироста результатов тестовых упражнений была различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в результатах тестов характеризующие координационные и силовые способности. Так, в тесте «борцовский мост» прирост результата составил 73,5% (P<0.01), в подтягивание на перекладине 51,8% (P<0.01). Менее выраженные положительные сдвиги отмечались в поднимании туловища из положения лежа, в этом силовом упражнении исходный результат был превышен на 18,3% (P<0.05) и висе на поясе от перекладины на 27,7%. Наименее выраженный положительный эффект реализации предлагаемый нами программы определился в тестовых упражнениях характеризующих скоростные и скоростно-силовые качества, выносливость юных самбистов. Так результаты бега на 30 м были улучшены на 7,9% (P<0.05), в прыжках в длину с места на 6,5% (P<0.05).

Таким образом, предлагаемая нами программа показывает положительное влияние на динамику всех основных физических качеств юных спортсменов, при этом, наиболее выражены положительные изменения определились в координационных и силовых способностях юных спортсменов.

Одной из важней функций тренировочного процесса является планирование, как целенаправленное упорядочение его содержания в соответствии с задачами подготовки. При этом планирование и учет тренировочных нагрузок самбистов осуществляется по объему интенсивности, направленности, специализированности и величине воздействий.

Таблица 3 — Учебно-тренировочный процесс борцов 15-17 лет

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретические занятия	10	-	10
1.1	Вводное занятие	1	-	1
1.2	Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена	1	-	1
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	-	1
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка самбиста	1	-	1
1.6	Правила соревнований	1	-	1
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	-	2
1.8	Установки перед соревнованием	2	-	2
II	Практические занятия.	42	272	314
2.1	Общая физическая подготовка	8	48	56
2.2	Специальная физическая подготовка	8	72	80
2.3	Техника и тактика	8	32	40
2.4	Игровая деятельность	6	36	42
2.5	Подготовка к соревнованиям	4	24	28
2.5.1	Тренировочные схватки	2	12	14
2.5.2	Отработка отдельных элементов схватки	2	12	14
2.6	Участие в соревнованиях	-	48	48
2.7	Судейская практика	2	4	6
2.8	Познавательная-развивающая деятельность	6	6	12
2.9	Итоговое занятие	-	2	2
ВСЕГО		52	272	324

Приведем комплекс для развития каждого физического качества, упражнения подбираются тренером совместно со спортсменом в соответствии с самочувствием и включаются в общую и специальную физическую подготовку.

Весь этот комплекс упражнений на развитие физических качеств самбиста должен применяться не бессистемно, а строго исходя из результатов первоначального тестирования. Для достижения максимального результата нужно правильно распределить время тренировочного процесса между всеми группами упражнений.

Тренировка проходит в борцовском зале. Перед каждым началом комплексов упражнений необходимо хорошо размяться.

Комплекс упражнений:

1. Упражнения для развития силы (Все упражнения выполняются преимущественно с партнером собственного веса)

Упражнение. Накаты на борцовском мосту, отягощенные весом партнера. Шея для борца – мощный инструмент, участвующий в приёмах, необходимый для ухода с удержаний. Нужно проработать на борцовском мосту пару минут, выполнив 10-15 накатов в каждую сторону с предельной амплитудой.

2. Упражнения для развития быстроты (Для максимального эффекта нужно пройти два-три круга всех упражнений)

Упражнение. Партнер более легкой весовой категории берет на удержание сбоку. Нужно выполнить 5-6 максимально быстрых уходов с удержания через борцовский мост. Это упражнение задействует мышцы всего тела от шеи до ног.

3. Упражнения для развития выносливости (Для достижения наилучшего эффекта в тренировке выносливости необходимо пройти 2-3 круга упражнений)

Упражнение. Попеременное взятие захвата за пояс из-под руки. Отличное упражнение для обоюдной проработки плечевых поясов обоих партнеров. Длительность выполнения – не менее 2 минут.

После каждой тренировки необходимо, чтобы занимающиеся приняли тёплый душ или обтерли тело мокрым полотенцем.

Для отработки технико-тактических приёмов у самбистов третьего года рекомендуется проводить Тренировку следующими методами:

1. Выполнение приёмов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого выполнения приёмов. Тренировка происходит в форме

поочередного выполнения 3—6 приёмов одним самбистом, затем другим и т.д.

2. Тренировка приёмов с условным (дозировемым) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда приём усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приёмом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая всё же проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приёма. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3—6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приёмов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

3. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приёмов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

4. Тренировка в стойке с преследованием. Проводимые отдельно тренировки в борьбе стоя и лёжа, конечно, необходимы, однако нужно использовать и тренировки, соединяющие эти два раздела борьбы. При тренировке в стойке с преследованием нападающий или проводящий ответные приёмы в стойке преследует противника захватом его на удержание или на болевой приём. В случае удачного сопротивления противника нападающий, не тратя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствовать нужно только переход от борьбы стоя к приёмам борьбы лёжа.

Приёмы борьбы лёжа отрабатываются следующими специальными тренировками.

1. Тренировка заваливания. Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача — за определённое время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

2. Вырываться из удержаний. Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20" самбисты меняются ролями.

4. Тренировка болевых приёмов с сопротивлением. Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приёмом, проводимым верхним, не меняя своего положения. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

6. Тренировка уходов из борьбы лёжа. Первый номер находится в заданном тренером положении, второй над ним. Задача второго — не дать первому подняться в стойку, задача первого — встать на ноги. Затем по прошествии определённого времени меняются ролями.

7. Вольная схватка лёжа. Исходные положения:

- а) стоя на коленях друг перед другом;
- б) лёжа на спинах рядом;
- в) лёжа на животах рядом;
- г) сидя, прислонившись спинами друг к другу.

Борьба происходит заданное время без права переходить к борьбе стоя.

После каждой тренировки необходимо, чтобы занимающиеся приняли тёплый душ или обтерли тело мокрым полотенцем. Если недалеко от места занятий имеется река или пруд, то летом, остыв после занятия, рекомендуется выкупаться.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении хотелось бы отметить, что на этапе педагогического эксперимента была разработана программа улучшения физических

показателей испытуемых самбистов. Приведен комплекс для развития каждого физического качества, а именно 22 упражнения на силовую подготовку, 18 упражнений для тренировки скоростных качеств, 27 упражнений для работы над выносливостью и 25 упражнений для гибкости. Отличительной особенностью этой программы является то, что она ориентирована на проработку абсолютно всех групп мышц, направлена в своём выполнении сверху-вниз, от головы до ног. Разработан и апробирован план тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства для самбистов, занимающихся на данном этапе третий год

Также в завершении нашего исследования была проведена проверка эффективности предлагаемой программы тренировок для совершенствования физической подготовленности. Испытуемые самбисты вновь сдали весь комплекс тестовых упражнений. Все спортсмены продемонстрировали заметное улучшение показателей по всем физическим качествам. Общий уровень физического развития возрос у каждого спортсмена. Можно предположить, что предложенная программа тренировок по специальной физической подготовке при дальнейшем её применении позволит довести до максимума показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости, и, следовательно, получить физически разносторонне развитого самбиста. Это станет немаловажным фактором успеха в дальнейшей соревновательной деятельности борцов.