

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Формирование двигательных навыков при выполнении начальных  
технических действий в борьбе самбо»**

**Автореферат бакалаврской работы**

студента 4 курса 424 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Склярова Романа Витальевича

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

П. А. Андюков

**Зав. кафедрой**

к. м. н, доцент

\_\_\_\_\_

Т.А Беспалова

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации определяется необходимостью модернизации и создания условий и стимулов для расширения сети физкультурно-спортивных клубов, интеграции средств формирования спортивной и физической культуры в целостном процессе образования и развития российской молодежи. В этой связи, занятия спортивным самбо обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное личностное развитие молодых людей. Занятия спортивным самбо направлены на формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Такие двигательные умения и навыки необходимы будут человеку в быту, его трудовой и оборонной деятельности. На начальном этапе подготовки акцент в занятиях делается на базовых навыках самозащиты. К ним относятся умение вырваться из захвата или группироваться при падении. Актуальными вопросами являются вопросы по проблеме выбора правильных и эффективных средств, направленных на формирование двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо.

Цель исследования: определить эффективность процесса формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо. Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Охарактеризовать борьбу самбо, как вид физкультурно-спортивной деятельности;
3. Сформулировать основы формирования двигательных навыков;

Объект исследования – процесс начальной технической подготовки в борьбе самбо

Предмет исследования – процесс формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо будет проходить эффективнее при использовании многофункциональной подготовки.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) контрольные испытания;

математическая обработка и интерпретация статистических данных.

## **Глава 1 Теоретико-методическое обоснование процесса начальной подготовки борцов самбистов**

### **1.1 Борьба самбо, как вид физкультурно-спортивной деятельности**

Самбо («самозащита без оружия») – один из видов спортивных единоборств, который включает в себя комплексную систему самообороны. Борьба самбо разделяется на два самостоятельных вида: спортивное и боевое самбо. Спортивное самбо – это вид борьбы с большим арсеналом технических приемов, всевозможных бросков, которые применяются в стойке и в партере.

### **1.2 Основы формирования двигательных навыков**

В теории борьбы самбо вопросу формирования двигательных действий уделено недостаточное количество внимания. Большинство

исследований направлены на изучение вопросов подготовки спортсменов высокой квалификации. Остаются актуальными такие вопросы, как: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать на начальном периоде подготовки, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием на одном занятии, сколько раз выполнять прием до его полного усвоения. В свою очередь в физкультурном образовании под термином «двигательное действие» понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями».

Научно-литературные источники указывают на то, что овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности:

1. Формирование положительной мотивации. Необходимо сознательное, осмысленное отношение к предстоящему овладению новым двигательным действием.

2. Формирование знаний о сущности нового двигательного действия на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария. Необходимо выделить в действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении. Эти представления должны включать:

- 1) зрительный образ двигательного действия;
- 2) логический (смысловой) образ;
- 3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося двигательного опыта
- 4) освоение изучаемого двигательного действия в целом. Это этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение. На этом этапе необходимо уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля

пространственных, временных и динамических характеристик техники. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Эффективность процесса перехода от умения до уровня навыка зависят от основных факторов:

- 1.двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2.возраста (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3.координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4.профессионального мастерства обучающего;
- 5.уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося.

Выделяют основные критерии ошибок при обучении двигательному навыку, которые проявляются как:

1. Лишние, ненужные движения при выполнении движения;
2. Искажение пространственных параметров движения;
3. Отклонение от заданных временных и пространственно-временных параметров движений;
4. Излишние затраты мышечных усилий, скованность и закрепощенность движений;
5. Искажение общего ритма действий.

При этом выделяют основные причины ошибок:

1. Недостаточная физическая, психологическая подготовленность к разучиванию действия;
2. Изъяны в информации, сообщаемой о двигательном действии;
3. Несовершенство методов передачи информации;
4. Искажение воспринятой информации;
5. Неблагоприятные внешние условия выполнения действия;
6. Негативное влияние утомления;
7. Отрицательный перенос навыка.

При разучивании двигательного действия используют средства и методы:

- 1) Практическое воспроизведение действия методом целостного выполнения упражнения (занимает доминирующее место);
- 2) Словесные методы передачи знаний (самостоятельная работа с текстовыми источниками, разъяснение, анализ-проговаривание, аналитический разбор правил выполнения движения);
- 3) Методы идеомоторного упражнения;
- 4) Наглядные средства и методы;
- 5) Технические средства обучения (тренажеры, специальные устройства);
- 6) Методы стандартного упражнения;
- 7) Вариативные методы выполнения упражнений;
- 8) Комбинированные методы (переменно-непрерывный, переменнo-интервальный);
- 9) Игровой и соревновательный метод.

В последнее время борьба самбо приобрела особую популярность у молодежи. Практика работы лучших тренеров показывает, что при построении занятий с юношами следует учитывать их анатомо-физиологические и психологические возможности. Дисциплинированность, выдержка, решительность, настойчивость, смелость, инициативность - качества, которые необходимы самбисту. Особенно быстро они развиваются и закрепляются у подростков и юношей. Следует учитывать, что эти качества развиваются при правильном построении педагогического процесса. Большое значение в воспитании имеет коллектив секции. Здоровый, сильный коллектив, имеющий богатые традиции и движимый едиными задачами, имеющий единую цель, является прекрасным средством воспитания. Культура поведения, пример старших, их отношение к младшим товарищам по секции играют большую воспитательную роль в самбо. Единые требования и одинаковые права всех членов секции позволяют правильно организовать воспитание. При образовании нового коллектива важную роль

играет личный пример инструктора - тренера, вокруг которого складывается коллектив, и выработка определенных требований к занимающимся.

## **Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе спортивного клуба в период с августа 2021 года по февраль 2022 года. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли борцы, занимающиеся спортивным самбо в спортивно-оздоровительных группах, на этапе начальной подготовки. Возраст борцов 10-11 лет. В каждой группе по 8 борцов.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (август) был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Была определена цель, задачи исследования.

На втором этапе (сентябрь-декабрь) проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (январь-февраль) был проведен анализ результатов исследования, сделан окончательный вывод.

Для достижения цели исследования были определены задачи:

1. Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Охарактеризовать борьбу самбо, как вид физкультурно-спортивной деятельности;
3. Сформулировать основы формирования двигательных навыков;
4. Представить характеристику основных средств начального формирования двигательных навыков в борьбе самбо;
5. Сформулировать основные методические рекомендации для эффективности формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо

Для решения конкретных практических исследовательских задач были представлены:

1. Результаты тестирования уровня физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента;
2. Результаты тестирования уровня технической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента;
3. Результаты соревновательной деятельности борцов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента;
4. Основные методические рекомендации для эффективности формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо;

В ходе проведения педагогического эксперимента перед борцами контрольной и экспериментальной группы была поставлена одинаковая техническая задача - овладеть техникой выполнения задней подножки с падением и техникой выполнения передней подножки с захватом ноги изнутри. При этом борцы контрольной и экспериментальной группы использовали одинаковую «системную подготовку», которая включала в себя традиционные этапы освоения технического действия. Но в экспериментальной группе дополнительно использовался подход многофункциональной подготовки. Занятия в группах проводились 2 раза в неделю по 60 минут.

Для определения уровня физической подготовленности у борцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента использовались тестовые упражнения:

1. Бег 30 м (сек);
2. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз);
3. Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз);
4. Прыжок в длину с места (см);



Для определения уровня технической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали тестовые упражнения:

1. Выполнить заднюю подножку с падением;
2. Выполнить переднюю подножку с захватом ноги изнутри;

Оценка за технику выставлялась в соответствии с критериями ошибок, по трех бальной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Для определения соревновательной подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы мы использовали метод анализа соревновательных поединков, которые проводились в группах, в простейших видах схваток. Оценки выставлялись по пяти бальной шкале, учитывались такие показатели, как: техническая подготовленность, общая плотность ведения боя, в частности по общему числу выполненных приемов, количество защитных действий.

Тестирование проводилось в одинаковых, стандартных условиях, что позволило получить объективную информацию за исследуемый период.

## **2.2 Анализ результатов исследования**

Результаты тестирования уровня физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента соответствовали в среднем оценке «удовлетворительно». Это указывает на однородность скомплектованных нами групп.

Средние результаты тестирования уровня физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы в конце проведения педагогического эксперимента улучшились в обеих группах. В частности значительно улучшились показатели в тестах: бег 30 м, подтягивание, прыжок в длину с места. Данные результаты указывают на то, что за время эксперимента физическая подготовка была эффективной и в контрольной и в экспериментальной группе. В конце эксперимента уровень

физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной группы стал соответствовать в среднем оценке «хорошо».

Результаты оценок техники проведения подножек у борцов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента также были на одинаковом уровне подготовленности, и соответствовал среднему «удовлетворительному» уровню. В конце проведения педагогического эксперимента оценка за техническую подготовленность в контрольной группе в среднем стала соответствовать оценке «хорошо». В экспериментальной группе оценка улучшилась более значительно и стала соответствовать оценке «отлично».

Более высокий уровень техничного выполнения подножек наблюдался у тех борцов, которые имели более высокий уровень скоростно-силовой подготовленности.

Анализ соревновательных поединков, которые проводились в группах, в простейших видах схваток показал, что результаты выступления борцов экспериментальной группы в среднем стал соответствовать оценке «отлично». В контрольной группе эта оценка соответствовала в среднем оценке «хорошо». В контрольной группе наблюдалась достаточно низкая техническая подготовленность юных спортсменов. У борцов контрольной группы в целом наблюдалась была низкая общая плотность ведения боя, в частности по общему числу нанесенных ударов. Была низкая эффективность защитных действий, по отношению парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных противником. Их количество не увеличилось. Не была показана достаточная сила ударов, что не отражалось на повышении количества ударов, дошедших до цели.

Полученные результаты исследования дают нам основание сформулировать основные методические рекомендации для эффективности формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо:

1. Использование дополнительных специальных подготовительных упражнений в подготовке борцов должны носить многофункциональную направленность и должны проводиться систематически;

2. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные способности начинающих борцов;

3. Специальные технические упражнения должны постепенно возрастать по объему и интенсивности;

4. Признаками того, что техника не освоена самбистом на уровне двигательного умения являются следующие показатели:

а) наблюдается постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) наблюдается нестабильность, изменчивость техники выполнения действия, возникновение нарушений в технике под влиянием сбивающих факторов;

в) низкая слаженность движений, которая приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия.

5. Основными факторами, усиливающими эффективность формирования двигательных навыков у самбистов, являются:

- врожденные способности;

- прошлый двигательный опыт или ранее выработанная координация;

- статокINETическая устойчивость;

6. Эффективные способы подготовки для проведения задней подножки:

а) осаживание противника на одну и на обе ноги;

б) заведение противника;

в) поворот туловища до скрещения ног;

г) поворот противника;

д) вызов отставления ноги противника

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что актуальность начального обучения двигательным действиям в спортивном самбо является актуальной задачей в технической подготовке борцов. В системе начальной подготовки наряду с решением различных задач физической, тактической, теоретической, психологической подготовки, важнейшую роль играет техническая подготовка. Она является одним из ведущих факторов и определяет результативность в соревновательных схватках самбистов. Для начальной технической подготовки необходимо подбирать комплекс специальных подготовительных упражнений, которые должны иметь многофункциональную направленность.

Результаты нашего исследования указали на то, что в конце педагогического эксперимента результаты по общей физической подготовке улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Результаты выполнения тестовых упражнений позволили определить среднестатистические показатели уровня развития физических качеств у борцов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента. Так уровень физической подготовленности борцов стал соответствовать оценке «хорошо». В начале эксперимента средние значения по уровню физической подготовленности соответствовали оценке «удовлетворительно» в контрольной и в экспериментальной группе. Результаты оценок за технику у борцов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента в среднем соответствовали оценке «удовлетворительно». В конце педагогического исследования результаты тестов по технической подготовке указали на то, что средние оценки за техническую подготовленность в контрольной группе в среднем стали соответствовать оценке «хорошо». В экспериментальной группе оценки улучшились более значительно и стали в среднем соответствовать оценке «отлично».

Анализ соревновательных поединков, которые проводились в группах, в простейших видах схваток показал, что результаты выступления борцов экспериментальной группы в среднем стал соответствовать оценке «отлично». В контрольной группе эта оценка соответствовала в среднем оценке «хорошо». В контрольной группе наблюдалась достаточно низкая техническая подготовленность юных спортсменов. У борцов контрольной группы в целом наблюдалась низкая общая плотность ведения боя, в частности по общему числу нанесенных выполненных приемов. Была низкая эффективность защитных действий, по отношению парированных приемов к общему числу приемов, выполненных противником. Их количество не увеличилось. Не была показана достаточная сила при выполнении приемов, что не отражалось на повышении количества приемов, дошедших до цели.

В заключение считаем возможным сделать вывод: процесс формирования двигательных навыков при выполнении начальных технических действий в борьбе самбо будет проходить эффективнее при использовании многофункциональной подготовки.