

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**«Развитие и совершенствование технической подготовки борцов-  
самбистов».**

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль подготовки ««Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Воронкина Егора Александровича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

**Зав. кафедрой**  
доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

## **Краткое содержание работы.**

Актуальность исследования. Современные силовые виды спорта характеризуются достаточными достижениями в выборе средств и методов проведения тренировочного процесса. Эффективная спортивная деятельность борцов-самбистов формируется на основе последовательности совершенствования технико-тактических приемов. При этом необходим поиск эффективных методик, направленных на развитие специально-направленных способностей борцов-самбистов. В частности методик на основе выполнения атакующих соревновательных приемов. Популярность самбо в мире стремительно растет, увеличивается конкуренция со стороны иностранных спортсменов, сильной стороной которых являются атакующие приемы. За последние годы был накоплен достаточный теоретический материал и практический опыт по этим проблемам. Но стоит отметить, что существует некоторый недостаток в исследованиях, методических материалах, касающихся методик специальной, узконаправленной подготовки самбистов. В связи с этим, можно заключить, что проведение исследований по проблеме совершенствования методик для технико-тактической подготовки самбистов 14-15 лет является актуальной задачей. Она имеет большое значение для теоретической и практической подготовки спортсменов в этом виде спорта. Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов тренировочного процесса в самбо. Материалы дипломной работы могут быть привлечены при работе тренеров, работающих с самбистами, учителей по физической культуре, инструкторов по фитнесу.

Цель исследования заключалась в определении эффективности методики подготовки самбистов 14-15 лет на основе выполнения атакующих соревновательных приемов с использованием интервального метода

тренировки. Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Представить теоретический анализ основных средств и методов в тренировочном процессе самбистов
2. Охарактеризовать процесс организации спортивной подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования мастерства
3. Представить анализ анатомо-физиологических особенностей самбистов 14-15 лет

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования - атакующие соревновательные приемы в спортивном самбо

Гипотеза исследования – предполагалось, что методика подготовки самбистов 14- 15 лет на основе выполнения атакующих соревновательных приемов с использованием интервального метода тренировки позволит самбистам улучшить результаты соревновательной деятельности, а также повысит эффективность тренировочного процесса.

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, заключения и приложений.

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

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания (тесты);

## 6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

### **Основное содержание работы.**

В первом разделе «Теоретико-методическое обоснование тренировочного процесса борцов-самбистов» представлена информация о борьбе самбо.

Самбо («самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Исторические предпосылки возникновения самбо сложились к 1920-м годам, центром его развития стал московский клуб «Динамо».

По классификации А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа. Техника борьбы стоя включает в себя стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. При этом броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы. Броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь. Броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относятся и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. «Дистанция вне захвата» когда самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. «Дальняя дистанция» когда борцы захватывают друг друга за рукава куртки. «Средняя дистанция» когда захваты проводятся за куртку и туловище. «Ближняя дистанция» когда захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника. «Дистанция вплотную» когда самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног,

защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

Большое значение для самбиста, по утверждению Г.С. Туманяна, имеют силовые способности. Это обусловлено характером спортивной деятельности самбистов, потому что для этого вида спорта характерны ациклические двигательные действия, которые проходят при высоком сопротивлении противника.

Для самбистов сила представляет собой статические и динамические усилия отдельных групп мышц в разных движениях и позах. Сила характеризуется неодинаковым режимом развития силовых усилий. Например, взрывного характера, а также силовой выносливостью. Силовая выносливость - способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми нагрузками. [25] При этом выделяют виды силовой выносливости:

- скоростно-силовая;
- выносливость к комбинированным проявлениям силы;
- статистическая;
- собственно силовая;

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли борцы-самбисты в возрасте 14-15 лет, тренирующиеся на этапе спортивного совершенствования мастерства. В каждой группе по 6 спортсменов. Все спортсмены имели одинаковый уровень подготовки (1 взрослый разряд), и относились к одной весовой категории. Цель исследования заключалась в определении эффективности методики на основе выполнения атакующих приемов с использованием интервального метода тренировки. Нами была сформулирована гипотеза, в которой предполагалось, что методика подготовки самбистов 14- 15 лет на основе выполнения атакующих приемов с использованием интервального метода тренировки позволит самбистам улучшить результаты соревновательной деятельности, а также повысит

эффективность тренировочного процесса. В течение проведения педагогического эксперимента тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 150 минут.

Для определения уровня развития физических качеств борцов-самбистов в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце педагогического эксперимента использовались тестовые упражнения:

1. Упражнение «Книжечка» 10 раз на время, с. (Одновременное поднятие рук и ног в одну точку);
2. Челночный бег (10 м по 3 раза с учетом времени);
3. Прыжки из низкого седа (кол-во раз за 1 минуту);
4. Бег 1000 м (сек);
5. Бег 100 м (сек);
6. Рывок гири 12 кг (кол-во раз);

Также нами были использованы тестовые упражнения для оценки технико-тактической подготовленности борцов-самбистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента:

1. Задняя подножка (кол-во раз за 10 с);
2. Бросок через бедро (кол-во раз за 10 с);
3. Подсад голенью в бедро с броском через голову (кол-во раз за 10 с);

Для определения результативности соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали методику определения степени применения двигательных возможностей в соревновательных поединках. Характеристики параметров соревновательной деятельности борцов-самбистов мы оценивали по параметрам, представленных А.А. Новичковым. Для характеристики параметров соревновательной деятельности в соревновательных поединках автор выделяет такие показатели как: интервал успешной атаки, эффективность атаки, надежность защиты,

преимущественная результативность, разнообразие техники. Данные характеристики параметров соревновательной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Характеристики параметров соревновательной деятельности борцов-самбистов по А.А. Новичкову

№	Показатель	Характеристика параметров
1.	интервал успешной атаки	Среднее время между оцененными приемами
2.	эффективность атаки	Отношение суммы выигранных баллов к общему количеству выигранных и проигранных баллов
3.	надежность защиты	Отношение количества выигранных технических действий к сумме выигранных и проигранных технических действий
4.	преимущественная результативность	Отношение количества выигранных приемов в стойке к сумме всех выигранных приемов (эффективность выполнения приемов в стойке и в партере)
5.	разнообразие техники	Количество технических действий из разных структурных групп

Педагогический эксперимент позволил определить исходный и итоговый уровень физической и технико-тактической подготовленности борцов самбистов 14-15 лет. Исходные результаты тестирования указали на то, что при выполнении тестовых упражнений спортсмены контрольной и экспериментальной группы показали приблизительно одинаковый исходный уровень общей и специальной физической подготовки. Это говорит об однородности скомплектованных нами групп. В конце педагогического

эксперимента эти показатели улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Значительно улучшились показатели силовой подготовленности рук. На это указывают результаты в подтягивании, а также лазания по канату. В таблице 7,8 представлены результаты уровня общей физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 7 - Результаты уровня общей физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в начале педагогического эксперимента

№	«Книжечка» (10 раз на время, с)		Челночный бег 3 по 10м (на время, с)		Прыжки из низкого седа (кол-во раз за 1 минуту)		Бег 1000 м, (мин)		Бег 100 м, (сек)		Рывок гири 12 кг (кол-во раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
2.	18	17	8,0	8,5	25	20	4,25	4,50	16	17,5	20	18

Таблица 8 - Результаты уровня общей физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента

№	«Книжечка» (10 раз на время, с)		Челночный бег 3 по 10м (на время, с)		Прыжки из низкого седа (кол-во раз за 1 минуту)		Бег 1000 м, (мин)		Бег 100 м, (сек)		Рывок гири (кол-во раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
3.	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
4.	20	19	7,7	8,2	32	27	3,30	3,55	14,2	15,00	25	23

На рисунке 1,2 представлены результаты (%) технико-тактической подготовленности борцов-самбистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента.



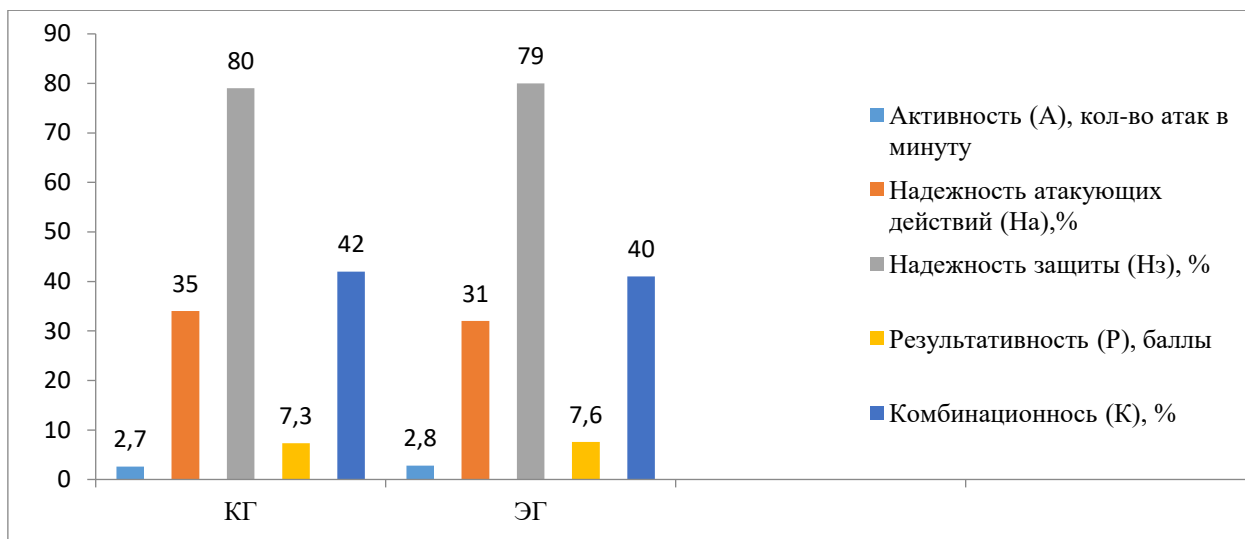


Рисунок 1 - Результаты оценки технико-тактической подготовленности борцов-самбистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

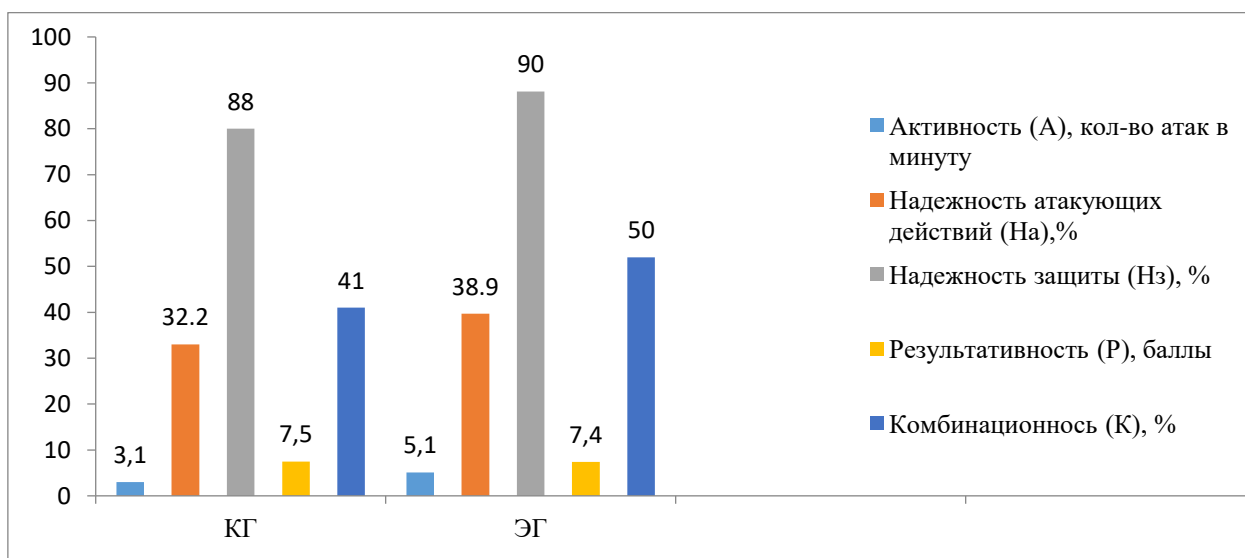


Рисунок 2 - Результаты оценки технико-тактической подготовленности борцов-самбистов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

В ходе исследования борцы-самбисты экспериментальной группы были распределены по парам и вступали в тренировочную схватку. Один самбист (А) выполнял атакующие приемы, а другой самбист (Б) - защищался. Самбисту (А) необходимо было выполнять основные атакующие приемы через определенный интервал времени в пределах 5 минут (по правилам

соревнований). Интервал между приемами и качество выполнения приемов заносились нами в протокол. На первых тренировочных занятиях интервал между атаками около 45 секунд. На следующих тренировках он сокращался до тех пор, пока эффективность атаки не уменьшилась. Продолжительность интервала атаки, когда количество попыток в схватке оставалось достаточно большим, а успешность выполнения приема - не уменьшалась, считалась оптимальной, тогда дальнейшие тренировочные схватки продолжались при этой продолжительности. На каждой тренировке выполнялись две тренировочные схватки, на одной из них атакующим являлся самбист (А), а на другой – самбист (Б).

Результаты нашего исследования позволили нам сформулировать методические рекомендации по организации тренировочного процесса самбистов 14-15 лет в аспекте использования методики на основе выполнения атакующих приемов с использованием интервального метода тренировки:

- В первую очередь необходимо выявить арсенал из 4-6 технико-тактических атакующих двигательных действий, которые обеспечивают победу самбисту в соревновательных поединках;
- технико-тактические атакующие двигательные действия должны быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, с учетом уровня его психологической, физической, технической подготовленности.
- Далее выполняется работа над этими упражнениями или приемами. В частности, необходимо выявить интервал успешной атаки, и дальнейшее совершенствование необходимо проводить с акцентом на выполнение атакующего приема с данным интервалом.
- После этого тренировочный процесс строится на совершенствовании атакующего приема, но если у спортсмена недостаточно развита скоростно-силовая подготовка, необходимо параллельно вести работу, направленную на ее развитие.

## **Вывод.**

Анализ научно-методической литературы показал, что в последнее время к соревновательной деятельности борцов-самбистов предъявляются высокие требования к ведению спортивного поединка. Он характеризуется высоким темпом с сохранением достаточной эффективности и надежности технико-тактических действий спортсмена. Поэтому высокий уровень развития специальных физических и технических качеств у борцов-самбистов на этапе спортивного совершенствования мастерства является главным. При планировании физических нагрузок в спортивной тренировке самбистов необходимо учитывать характеристики структуры поединков, требования к специальной подготовке спортсменов.

Основу специального содержания спортивной тренировки самбистов составляет и уровень физической подготовленности спортсменов. Ее недооценка может привести к прекращению спортивного роста спортсмена. Мышечная сила - одно из важных физических качеств самбиста. Сила мышц определяет выносливость, ловкость. При этом психологическая подготовка самбистов имеет немаловажное значение. Достижение победы в поединках может быть реализовано при надлежащем совершенствовании волевой подготовленности.

Совершенствование атакующих приемов с использованием интервального метода положительно отразилось на технико-тактической подготовке спортсменов, которая выразилась в разнообразии и качестве выполнения соревновательных приемов. Это положительно отразилось на результативности поединков. В контрольной группе таких значительных положительных изменений данных показателей не наблюдалось. Мы связываем это с применением большого арсенала атакующих действий противника и неспособностью спортсменов контрольной группы противостоять им. На фоне утомления и недостаточной общей и специальной

подготовки спортсмены контрольной группы не могли эффективно применять атакующие приемы.

В заключение считаем возможным сделать основной вывод: методика подготовки самбистов 14- 15 лет на основе выполнения атакующих приемов в паре с использованием интервального метода тренировки позволила самбистам улучшить результаты соревновательной деятельности, а также повысила эффективность тренировочного процесса.