

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ
ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Чурило Владислава Сергеевича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей всех спортивных школ, в том числе и в самбо. Поэтому задача тренеров заключается в подборе средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки самбистов, а оптимизация многолетнего процесса подготовки должна осуществляться уже на ранних этапах спортивной специализации.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности необходимо не только обладать богатым арсеналом технико-тактических действий, но и высоким уровнем развития специальных физических качеств. При этом необходимо развивать группы мышц с учетом специфики двигательной деятельности самбистов. В связи с этим целенаправленная, эффективная, учитывающая особенности двигательной деятельности самбистов, физическая подготовка должна занимать важное место в тренировочном процессе.

По мнению многих специалистов, предпосылкой к успешному освоению основ противоборства будет высокий уровень развития координационных способностей, а целенаправленное совершенствование специальных координационных способностей в благоприятные для этого периоды, даст возможность более успешного освоения технико-тактического арсенала борьбы самбо и его применения в соревновательном поединке.

В последнее время заметно изменилась структура ведения борьбы, она стала проходить в более агрессивной форме и быстром темпе с использованием разнообразных технических действий. В борьбе с опытным соперником недостатки в технике или неумение применять тактические приемы становятся препятствием, не позволяющим борцу действовать эффективно. В связи с этим совершенствование содержания технико-тактической подготовленности юных спортсменов в самбо является актуальной задачей.

Объект исследования – тренировочный процесс самбистов этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической, координационной и технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.

Целью исследования явилась комплексная оценка физической и технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение комплекса упражнений круговой тренировки путем рационального дозирования упражнений и их сочетаний будет способствовать повышению не только уровня физической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации, но и их технико-тактического мастерства при условии регулярного педагогического контроля.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической и технико-тактической подготовки самбистов этапа спортивной специализации.
2. Оценить уровень общей и специальной физической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.
3. Определить показатели и уровень специальной координационной подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.
4. Провести диагностику технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.
5. Составить и апробировать комплекс упражнений круговой тренировки для повышения физической, координационной и технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.
6. Исследовать динамику физической, координационной и технико-тактической подготовленности самбистов в процессе круговой тренировки.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация

экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе спортивного клуба «Авиатор» г. Саратова, в котором приняло участие 20 подростков мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся самбо в группах спортивной специализации 5 раз в неделю по 2 часа.

Обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Подростки контрольной группы тренировались в соответствии с общепринятым планом подготовки по виду спорта самбо. У спортсменов экспериментальной группы в тренировочный процесс был внедрен комплекс упражнений круговой тренировки на период проведения эксперимента. Комплекс круговой тренировки применяли 3 раза в неделю. Каждая круговая тренировка участников состояла из специальных упражнений. Продолжительность круговой тренировки составляла 40 минут. Перед круговой тренировкой самбисты проводили разминку с включением разогревающих и общеразвивающих упражнений, а также с элементами акробатических упражнений. Продолжительность разминки составляла 15-20 минут.

Для выполнения задачи с целью мониторинга за изменением показателей физической и технико-тактической видами подготовленности самбистов подросткового возраста были подобраны тестовые задания в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта самбо.

У самбистов проводилась комплексная оценка общей и специальной физической, специальной координационной и технико-тактической подготовленности.

Оценка общей физической подготовленности осуществлялась в тестовых заданиях «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «Челночный бег 3x10 м» и «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», а специальной физической подготовленности – по результатам тестовых заданий «Забегания

на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо), «10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно» и «10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)».

Для диагностики специальной координационной подготовленности использовали тестовые упражнения «Устойчивость к комбинированным нагрузкам», «Устойчивость после 5 кувырков» и «Оценка направления».

Уровень технико-тактической подготовленности самбистов оценивали по результатам выполнения комплекса из 5 упражнений «Мельница», «Плечо с колен», «Бросок через спину с сопротивлением», «Зацеп изнутри», «Зацеп изнутри с сопротивлением».

Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе была проведена диагностика фонового уровня физической и технико-тактической подготовленности юных самбистов контрольной и экспериментальной групп. На втором этапе в ходе экспериментального исследования изучена динамика указанных параметров у самбистов обеих групп, а также проведен анализ полученных результатов, их систематизация и обобщение.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Основой достижения высокого спортивного результата в борьбе самбо является формирование комплекса физической, координационной, технико-тактической видов подготовленности спортсменов.

2. Высокий уровень общей и специальной физической подготовленности способствует совершенствованию всех сторон подготовленности самбистов.

3. Повышение уровня технико-тактического мастерства самбистов этапа спортивной специализации может быть достигнуто при условии

целенаправленного развития и улучшения их общей и специальной координационной подготовленности в целом.

4. Метод круговой тренировки является наиболее эффективным для решения цели всестороннего развития физической и технико-тактической подготовленности самбистов.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения физической и технико-тактической подготовленности подростков, занимающихся самбо.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по самбо.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической и технико-тактической подготовки самбистов этапа спортивной специализации» и «Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет в процессе круговой тренировки», заключения и списка литературы, включающего 55 источников. Текст магистерской работы изложен на 76 страницах, содержит 4 таблицы и 19 рисунков.

Теоретический анализ проблемы физической и технико-тактической подготовки самбистов этапа спортивной специализации. Спортивная подготовка самбистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Физической подготовке в системе тренировочного процесса спортсмена отводится одно из важнейших мест. Благодаря развитию силовых, скоростных, а также координационных способностей, выносливости и гибкости закрепляется рациональная спортивная техника.

На этапе спортивной специализации и углубленной специализации соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Броски в самбо требуют акробатической ловкости и смелости и выполняются во всех направлениях: через бедро, через голову, через спину, через грудь. Совершенствование техники, координации, механизмов управления движениями самбиста сочетается с тренировкой взрывных усилий, статической и динамической силы и скоростно-силовой выносливости. Самбисты должны обладать высокой вестибулярной устойчивостью, уметь сохранять равновесие при неожиданных нарушениях контакта ног с опорой (ковром) во время бросков, рывков, толчков.

Изучение техники и тактики одна из главных задач тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

В настоящее время тема использования метода круговой тренировки на тренировочных занятиях становится все более актуальной. Это связано с тем, что на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдается методу круговой тренировки как наиболее эффективному для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств. Метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определенного комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера,

значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и комплексные формы их проявления.

Совершенствование физической и технической подготовленности самбистов 13-14 лет в процессе круговой тренировки.

Проведенная оценка общей и специальной физической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации показала, что:

- в начале исследования при тестировании уровня общей и специальной физической подготовленности не выявлено принципиальных различий между самбистами контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует об однородности состава исследуемых групп;

- фоновые показатели общей физической подготовленности в каждом из четырех тестовых заданий у самбистов контрольной и экспериментальной групп соответствовали низкому и среднему уровням;

- фоновые показатели силовой выносливости и гибкости у большинства самбистов обеих групп соответствовали низкому уровню, а скоростно-силовой подготовленности и гибкости – среднему уровню;

- фоновые показатели специальной физической подготовленности во всех трех тестовых заданиях у самбистов обеих групп соответствовали низкому и среднему уровням;

- в тестах «Забегания на «борцовском мосту» и «10 бросков партнера через бедро» у самбистов контрольной группы выявлено одинаковое количество лиц с низким и средним уровнем специальной физической подготовленности, а в экспериментальной группе зафиксировано доминирование (60%) ее средних значений; в тесте «10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно» распределение спортсменов по уровням было противоположным.

Определены показатели и уровень специальной координационной подготовленности самбистов этапа спортивной специализации:

- на начальном этапе исследования не выявлено достоверных различий в показателях специальной координационной подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп по каждому из 3 тестовых заданий;

- уровень специальной координационной подготовленности в тестах «Устойчивость к комбинированным нагрузкам», «Устойчивость после 5 кувырков» у самбистов обеих групп соответствовала удовлетворительным и хорошим значениям, а в тесте Оценка направления – неудовлетворительным, удовлетворительным и хорошим значениям;

- устойчивость к комбинированным нагрузкам у 60% самбистов была удовлетворительной, а у экспериментальной группы, напротив, – хорошей;

- способность сохранять основную стойку без колебаний после выполнения 5 кувырков за 10 секунд у 60% самбистов контрольной группы была удовлетворительной, а в экспериментальной группе по 50% самбистов имели удовлетворительные и хорошие ее значения;

- способность к оценке направления у 60% самбистов контрольной группы и 50% экспериментальной группы была удовлетворительной.

Проведена диагностика технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации:

- фоновые показатели технико-тактической подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп не имели статистически значимой разницы;

- анализ индивидуальных результатов выполнения технико-тактических приемов выявил у самбистов обеих групп наличие неудовлетворительных, удовлетворительных и хороших оценок по всем 5 тестовым заданиям.

Составлен и апробирован комплекс упражнений круговой тренировки, способствующий повышению физической, координационной и технико-

тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации в экспериментальной группе.

Выявлена положительная динамика физической, координационной и технико-тактической подготовленности самбистов в процессе круговой тренировки с более выраженным приростом в экспериментальной группе:

- в конце года показатели общей физической подготовленности у самбистов контрольной группы соответствовали низким и средним значениям, а в экспериментальной группе – средним и высоким; у самбистов в обеих группах доминировал средний уровень общей физической подготовленности;

- в конце года показатели специальной физической подготовленности у самбистов соответствовали низким, средним и высоким значениям, при этом низкий уровень регистрировался только у спортсменов группы контроля;

- в конце года показатели специальной координационной подготовленности по всем тестовым заданиям у самбистов соответствовали удовлетворительному, хорошему и отличному уровням;

- устойчивость к комбинированным нагрузкам в группе контроля у 40% спортсменов была удовлетворительной и хорошей, а в экспериментальной группе у большинства – отличной;

- способность сохранять основную стойку без колебаний после выполнения 5 кувырков за 10 секунд у большинства самбистов контрольной группы была хорошей, а в экспериментальной группе – отличной;

- способность к оценке направления у большинства самбистов обеих групп продолжала соответствовать удовлетворительному уровню;

- в конце года показатели технико-тактической подготовленности соответствовали удовлетворительному, хорошему и отличному уровням, при этом удовлетворительные результаты в большей степени были характерны для самбистов контрольной группы.

Таким образом, динамика результатов физической, координационной и технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет свидетельствует о значительном их превосходстве у спортсменов экспериментальной группы, что доказывает эффективность данного исследования.

Заключение. В современном спортивном мире к физической и технико-тактической подготовленности самбистов предъявляются повышенные требования. При этом большой диапазон технико-тактических элементов самбо требует комплексного развития всех физических качеств. Высокий потенциал физической подготовленности самбистов оказывает непосредственное влияние на дальнейший рост их тактико-технического мастерства.

Одним из важнейших путей совершенствования технико-тактической подготовки с целью повышения эффективности соревновательной деятельности самбистов является целенаправленный выбор и формирование индивидуальных технических приемов, которые создают необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсменов.