

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ
АТАКУЮЩИХ ПРИЕМОВ САМБИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Байдушева Айдара Тулигеновича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в самбо в условиях все возрастающей конкуренции требует постоянного поиска все более эффективных средств и методов подготовки спортсменов на всех его этапах, начиная с юношеского возраста.

Спортсмены-самбисты должны обладать развитыми специфическими физическими качествами. Тренировочный процесс должен предусматривать целенаправленное развитие групп мышц, участвующих в характерных для самбо движениях. Кроме того, они должны овладеть представлением о фундаментальных технико-тактических приемах и технологии их исполнения. Многочисленные исследования показывают, что определенные технические приемы самбистов многократно повторяются в схватках, как в самих бросках, так и в исходных положениях.

Важно учитывать, что правила проведения поединков в самбо постоянно совершенствуются с целью увеличения количества результативных соревновательных приемов. Данный фактор, наряду с воздействием ряда дестабилизирующих внешних и внутренних факторов, приводит к сужению арсенала технико-тактических действий, появлению ошибок и неточностей в выполнении двигательных действий. Поэтому необходимо совершенствовать методику обучения и закладывать основы правильного выполнения технических атакующих приемов в самбо.

Объект исследования – тренировочный процесс самбистов этапа спортивной специализации четвертого года обучения.

Предмет исследования – показатели общей физической и технической подготовленности, а также основных атакующих приемов самбистов этапа спортивной специализации четвертого года обучения.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение совершенствования техники атакующих приемов самбистов юношеского возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышение эффективности соревновательной борьбы в самбо возможно путем активного применения в поединках атакующих движений. В частности, борцам рекомендуется преимущественно использовать хорошо освоенные и эффективные приемы, которые демонстрируют зрелищность и отвечают их индивидуальным физическим и техническим характеристикам. Применение этих приемов с оптимальными параметрами позволит повысить результативность выступлений самбистов на соревнованиях.

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

1. Рассмотреть теоретические проблемы физической и технической подготовленности самбистов юношеского возраста в научно-методической литературе.

2. Определить показатели общей физической подготовленности самбистов 15-16 лет по параметрам силовой выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.

3. Оценить показатели технической подготовленности самбистов 15-16 лет на основе выполнения атакующих приемов в условиях моделирования соревновательных поединков.

4. Провести диагностику параметров соревновательной деятельности самбистов 15-16 лет на основе расчета показателей атакующих приемов.

5. На основе литературных источников составить методические рекомендации по совершенствованию атакующих приемов у самбистов 15-16 лет.

6. Исследовать динамику общей физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности самбистов 15-16 лет в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ и обобщение научно-методической

литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, видеозапись, статистическая обработка результатов исследования.

Перед проведением исследования юноши были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную после предварительной оценки физической и технической подготовленности для того, чтобы обследуемые находились в равных условиях. Программа настоящего исследования включала: оценку физической и технической подготовленности самбистов, а также параметры соревновательной деятельности и эффективность атак.

Оценка общей физической подготовленности осуществлялась в упражнениях «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Челночный бег 3x10 м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Тестирование технической подготовленности самбистов осуществлялось по результатам выполнения атакующих приемов «Бросок через бедро», «Бросок прогибом», «Бросок через спину», «Зацеп изнутри», «Передняя подножка», «Задняя подсечка». Оценка параметров соревновательной деятельности самбистов осуществлялась на основании общего количества атак в схватке, количества успешных атак в схватке, среднего времени одной атаки в схватке, среднего времени успешной атаки в схватке, а также эффективности успешной атаки в схватке.

Регистрация показателей соревновательной деятельности самбистов осуществлялась в процессе видеосъемки с последующим их анализом по результатам проведения 3 схваток по 4 минуты.

Продолжительность экспериментального исследования составила 8 месяцев с его проведением в два этапа.

На первом этапе осуществлялось первичное тестирование показателей общей физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности самбистов. На втором этапе проводилось повторное итоговое тестирование вышеуказанных показателей самбистов с последующим сравнительным анализом.

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики на основании критерия Стьюдента и пакета прикладных программ «Microsoft Excel». Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе спортивного клуба единоборств «Кобра» г. Энгельса Саратовской области. В исследовании приняли участие 20 юношей 15-16 лет, занимающихся самбо в группах этапа спортивной специализации четвертого года обучения.

Тренировочные занятия в обеих группах проходили 5 раз в неделю по 3 часа.

Тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся в соответствии со стандартной программой для спортивных школ по виду спорта «Самбо».

В экспериментальной группе 3 раза в неделю тренировочные занятия были посвящены отработке и совершенствованию конкретных атакующих приемов, которые чаще всего самбисты использовали в своей стратегии. Начинались и заканчивались занятия упражнениями, направленными на растяжку, гибкость, расслабление. В основной части проходила работа над изучением атакующих приемов борьбы самбо. При отработке больший акцент ставился на совершенствование атак в партере.

На двух из трех тренировочных занятиях самбисты после каждого поединка получали информацию о продолжительности интервала атаки.

Тренер в начале тренировочного поединка включал секундомер, а по истечении оптимального времени атакующего приема останавливал секундомер, подавал сигнал об окончании оптимального времени интервала атаки и включал секундомер для регистрации времени следующего интервала атаки. Так продолжалось в течение всего поединка.

На одном из трех тренировочных занятий тренировка проводилась без подачи сигнала об окончании оптимального времени атакующего приема. В такой тренировке тренер определял, насколько испытуемый мог выдерживать оптимальный интервал между атакующими приемами без подачи сигнала об окончании оптимальной продолжительности перерыва между атакующими приемами. Все самбисты должны были выполнить перерыв между атакующими приемами без подачи сигнала с продолжительностью, близкой к оптимальной.

Кроме того, в тренировочный процесс были включены дополнительные упражнения для совершенствования физической и технической подготовленности самбистов: упражнения с отягощением, упражнения в преодолении собственного веса, упражнения с сопротивлением партнёра, ударные упражнения, изометрические упражнения, приёмы самостраховки, упражнения для бросков, упражнения для тактики, переворачивания партнёра, выведение из равновесия.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы организации процесса физической и технической подготовки самбистов юношеского возраста» и «Экспериментальное исследование совершенствования атакующих приемов самбистов с учетом физической и технической подготовленности», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 58 страницах, содержит 5 таблиц и 6 рисунков.

Теоретический анализ проблемы организации процесса физической и технической подготовки самбистов юношеского возраста.

Самбо – это боевое искусство и система самообороны без оружия, синтезирующая наиболее эффективные техники различных видов единоборств, основанные на принципах, выработанных народами мира. Происходящее из Советского Союза, Самбо является единственной в мире спортивной дисциплиной, где официальным языком признан русский язык.

Данный вид спорта рассматривается как система всестороннего развития человека, направленная не только на совершенствование его физических способностей, но и на формирование морально-волевых качеств.

Подготовка самбистов – сложный многоэтапный процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, повышающие эффективность тренировки и соревнований. Основными аспектами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, которые реализуются в соответствующих разделах спортивной тренировки.

Тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Наиболее правильной и современной является техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший спортивный результат. В индивидуальной технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена.

Техника в самбо представляет собой систему движений и действий, которые способствуют решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, а также которые применяются в зависимости от индивидуальных особенностей борцов. Основу техники составляет совокупность звеньев и черт двигательного действия, которые необходимы для выполнения задач противоборства конкретным способом – согласованность движений, порядок проявления мышечных сил. Основное звено техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задач противоборства должна быть реализована за минимально возможный отрезок времени и требует при этом проявления максимальных усилий.

Технический арсенал боевого самбо состоит из ударов руками, ногами, головой, бросков, болевых, удушающих приемов и удержаний, а комбинации данных приемов создают неограниченное количество вариантов развития атаки. Такой большой объем технических действий требует выделения наиболее часто применимых и эффективных приемов и их комбинаций.

В настоящее время система многолетней подготовки самбистов требует от тренеров подбора средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки. Высокий уровень развития физических качеств и разносторонняя физическая подготовка самбиста создают предпосылки для эффективного усвоения сложных технических и тактических элементов. Это подчеркивает исключительную значимость комплексной физической подготовки спортсмена для достижения гармоничного развития его двигательных навыков.

Экспериментальное исследование совершенствования атакующих приемов самбистов с учетом физической и технической подготовленности.

На начальном этапе исследования самбисты 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали одинаковый уровень общей физической подготовленности по параметрам силовой выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей в упражнениях

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Челночный бег 3x10 м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

На начальном этапе исследования уровень технической подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп, определяемый в условиях моделирования соревновательной ситуации, не имел принципиальных отличий. При этом наиболее низкие балльные оценки установлены при выполнении атакующих приемов «Бросок прогибом» и «Бросок через спину», а наиболее высокие – в приемах «Передняя подножка» и «Задняя подсечка».

Проведенная диагностика параметров соревновательной деятельности по результатам трех схваток на основе расчета показателей атакующих приемов выявила отсутствие статистически значимой разницы у самбистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп:

- общее количество атак в одной схватке в группе контроля колебалось в диапазоне от 5,4 до 6,2, в экспериментальной группе от 5,8 до 6,4;
- количество успешных атак в одной схватке в контрольной группе составило от 1,5 до 1,8, в экспериментальной группе – от 1,8 до 2,1;
- среднее время одной атаки в схватке в контрольной группе регистрировалось в интервале от 40,9 до 48 секунд, в экспериментальной группе – от 39,6 до 45,7 секунд;
- среднее время успешной атаки в схватке в контрольной группе составило от 160 до 180 секунд, в экспериментальной группе – от 142 до 148 секунд;
- эффективности успешной атаки в схватке в контрольной группе составила от 26,1 до 32,6%, в экспериментальной группе – от 30 до 31,4%.

На основе литературных источников составлены методические рекомендации по совершенствованию атакующих приемов у самбистов 15-16 лет, учитывающие показатели их физической и технической подготовленности, а также предполагающие активное применение в

поединках атакующих движений с преимущественным использованием хорошо освоенных и эффективных приемов.

Выявлена положительная динамика общей физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности самбистов 15-16 лет в тренировочном процессе:

- прирост показателей общей физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности в экспериментальной группе был более существенным по сравнению с контрольной группой;
- несмотря на положительную динамику, на завершающем этапе по-прежнему наиболее низкие балльные оценки продолжали доминировать при выполнении атакующих приемов «Бросок прогибом» и «Бросок через спину», а наиболее высокие – в приемах «Передняя подножка» и «Задняя подсечка»;
- общее количество атак в одной схватке в группе контроля колебалось в диапазоне от 6,5 до 7,6, в экспериментальной группе от 8,2 до 8,9;
- количество успешных атак в одной схватке в контрольной группе составило от 2,3 до 2,6, в экспериментальной группе – от 3,1 до 3,6;
- среднее время одной атаки в схватке снижалось в контрольной группе до диапазона 32,7-39,1 секунд, в экспериментальной группе – до 27,8 - 30,1 секунд;
- среднее время успешной атаки в схватке снижалось в контрольной группе до интервала от 116 до 132 секунд, в экспериментальной группе – от 74,4 до 84,6 секунд;
- эффективности успешной атаки в схватке увеличилась в контрольной группе до 31,6-35,3%, в экспериментальной группе – до 37,3-40,2%.

Таким образом, проведенные исследования показали, что активное применение в поединках атакующих движений с преимущественным

использованием хорошо освоенных и эффективных приемов, отвечающих и индивидуальным физическим и техническим характеристикам самбистов экспериментальной группы, оказало весьма существенное влияние на результативность поединков в условиях моделирования соревновательной ситуации.

Заключение. Одним из ключевых направлений совершенствования технико-тактической подготовки с целью повышения эффективности соревновательной деятельности самбистов является целенаправленный отбор и разработка индивидуальных технических приемов, обеспечивающих устойчивость достигнутого уровня спортивных результатов. 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.

В процессе подготовки самбистов особое значение следует придавать использованию специализированных методов, средств и упражнений. Цель данных мер – повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов. При этом важно уделять внимание отработке основных атакующих соревновательных приемов с использованием полного двигательного потенциала спортсмена.