

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
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТА НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

студента 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Рожкова Дмитрия Валерьевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова

подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, к.м.н

_____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В настоящее время самбо приобретает особую значимость как одна из разновидностей спортивных единоборств. Многие занимаются самбо не только как видом спорта, но и как методом самообороны, поскольку в процессе спортивной подготовки самбиста у него формируются навыки, позволяющие побеждать противника не только на ринге, но и в реальной жизни.

Начальный этап подготовки в самбо является важнейшим этапом, в течение которого закладывается база технического мастерства. От того, насколько качественно и правильно будет организован процесс обучения на этом этапе, напрямую зависит дальнейший прогресс будущего самбиста. **Актуальность** данной дипломной работы в том, что неправильно сформированные навыки, неверная техника выполнения приемов могут привести к возникновению ошибок, что в дальнейшем будет вызывать трудности и ограничивать потенциал начинающего спортсмена. Именно на начальном этапе необходимо формировать правильную двигательную базу, развивать координационные способности, гибкость и силу, необходимые для эффективного выполнения приемов самбо.

Объектом выпускной квалификационной работы является тренировочный процесс самбистов.

Предметом выступает методика обучения технике самбо у спортсменов начального уровня подготовки.

Цель данной работы заключается в теоретическом и практическом исследовании особенностей технической подготовки самбиста на начальном уровне подготовки. Для достижения данной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

- 1) дать общую характеристику самбо как виду спорта;

- 2) рассмотреть историю возникновения самбо;
- 3) изучить основную методику обучения технике самбо на начальном этапе тренировочного процесса;
- 4) установить способы оценки эффективности тренировочного процесса у самбистов начального уровня подготовки
- 5) разработать собственную технику обучения самбо на начальном этапе тренировочного процесса;
- 6) сформулировать рекомендации по проведению тренировочного процесса обучения технике самбо.

В процессе написания работы были использованы общенаучные и эмпирические **методы**. Из общенаучных методов были использованы индукция, дедукция, анализ, синтез, классификация, обобщение, описание. Из эмпирических методов, в первую очередь, были задействованы педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Для написания бакалаврской работы была установлена следующая **гипотеза**: внедрение комплекса специализированных упражнений, направленных на развитие базовых технических навыков, на начальном этапе тренировочного процесса самбиста позволит повысить эффективность освоения приёмов и снизить риск травматизма на дальнейших тренировках.

Теоретическая значимость данной работы состоит в подробном анализе различных методических подходов к освоению технических приёмов самбо на начальном уровне подготовки спортсменов. **Практическая значимость** заключается в разработке собственной методики технической подготовки самбистов на начальном этапе тренировочного процесса, что может сделать данный процесс более эффективным как для самого ученика, так и для его тренера.

Структура работы имеет следующий вид: введение, основная часть, состоящая из двух глав, заключение, список использованных источников и литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В первой главе были рассмотрены теоретические основы самбо и история возникновения этого вида спорта. . Самбо – это уникальный вид единоборства, зародившийся в СССР и сочетающий в себе элементы различных боевых искусств. Оно развивалось в двух направлениях: спортивное, акцентирующее внимание на технику и стратегию, и боевое, предназначенное для реальной самообороны.

Самбо изначально являлось системой обучения самозащите для НКВД и Красной Армии, и только потом стало отдельным видом спорта, получившим международное признание. Ключевую роль в развитии самбо сыграли В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, А. А. Харлампиев. В настоящее время самбо хоть и признано олимпийским видом спорта, но при этом он не включён в программу Олимпийских игр.

Тренировочный процесс начинающих самбистов включает в себя разминку, основную часть (с акцентом на физическую, техническую и тактическую подготовку) и заключительную часть. Основными приёмами самбо являются броски, удержания, болевые приемы и защита от них.

Для оценки эффективности тренировок применяются педагогическое наблюдение, тестирование и анкетирование. Результаты оценки служат основой для корректировки тренировочного процесса, учитывающего индивидуальные особенности спортсменов и направленного на улучшение их результатов.

Педагогическое исследование было организовано на базе МАУДО «ЦСШОР» в спортивном зале боевых единоборств по адресу ул. Астраханская, 87Б. В эксперименте приняло участие 30 спортсменов в возрасте 10-12 лет, которые имеют 3 юношеских разряд. Они были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Обе группы занимались одинаковое количество времени – 1.5 часа три раза в неделю. Контрольная

группа занималась самбо по уже имеющейся программе тренировок. Экспериментальная группа занималась по программе тренировок, которая была специально разработана в рамках выпускной квалификационной работы.

В процессе работы оценивались не только технические и тактические способности начинающих спортсменов, но и общая физическая подготовка. Анализ показал, что за 6 месяцев тренировок показатели общей физической подготовки в среднем увеличились на 70%. Также оценивалось выполнение таких приёмов самбо как бросок через бедро и удержание сбоку, выполнение которых заметно улучшилось к 6 месяцу тренировок. Также была дана для решения тактическая задача, и к шестому месяцу тренировок начинающие самбисты смогли ее выполнить на 80%. Рост данных показателей говорит об эффективности разработанной тренировочной программы.

На основании полученных результатов анализ были сформулированы рекомендации как для тренеров самбо, так и для начинающих самбистов. Тренерам необходимо тщательно планировать тренировки, четко определяя цели и задачи. Важно правильно распределять время и нагрузку, индивидуально подходя к каждому ученику и обеспечивая достаточное восстановление. Особое внимание следует уделять технике безопасности, а также контролировать соблюдение правил во время спаррингов. Личные качества тренера, такие как лидерство, дисциплина и умение мотивировать, играют важную роль в успехе учеников.

Начинающим самбистам важно пройти медицинский осмотр перед началом занятий и ответственно подойти к выбору тренера и секции. Соблюдение режима сна и питания способствует восстановлению и поддержанию энергии начинающих спортсменов. На тренировках следует внимательно слушать тренера, соблюдать технику безопасности, проявлять дисциплину и ответственность, а также развивать не только технические навыки, но и тактическое мышление.

Подводя итог второй главы, можно сделать следующие выводы. В рамках написания выпускной квалификационной работы была разработана

тренировочная программа по самбо для юношей возраста 10-12 лет длительностью 6 месяцев и регулярностью тренировок 3 раза в неделю. После разработки и внедрения тренировочной программы для начинающих самбистов был проведен анализ ее эффективности. Оценка включала в себя проверку не только технических навыков и тактического мышления спортсменов, но и уровня их физической подготовки. Результаты показали значительный прогресс, что свидетельствует об эффективности разработанной тренировочной программы.

На основе полученных результатов были сформулированы рекомендации для тренеров и начинающих спортсменов. Было выявлено, что тренерам следует тщательно планировать тренировки, ставить четкие цели, правильно распределять время и нагрузку, а также учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Тренеру необходимо уделять повышенное внимание технике безопасности, а также быть лидером и уметь мотивировать. Начинающим самбистам, в свою очередь, рекомендуется ответственно подойти к выбору тренера и секции, соблюдать режим сна и питания, а также развивать как технические навыки, так и тактическое мышление, внимательно следуя указаниям тренера и соблюдая технику безопасности

Заключение

В настоящее время самбо весьма популярный вид спортивных единоборств. Многие занимаются самбо не только как видом спорта, но и как методом самообороны, что позволяет сформировать навыки, которые дают возможность побеждать противника не только на ринге, но и в реальной жизни.

Самбо ведёт свою историю с 1920х годов. Зародившись в СССР, данный вид спорта объединяет различные национальные боевые искусства и существует в двух формах: спортивной (с упором на технику и стратегию) и

боевой (для самообороны). Изначально самбо было разработано как система самозащиты для НКВД и Красной Армии. В 1938 году самбо получило официальное признание как вид спорта. Однако его развитие было заторможено Великой Отечественной Войной, и лишь в 50-х годах XX века вновь началось его развитие. Ключевые фигуры в развитии самбо – В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков и А.А. Харлампиев. Несмотря на международное признание, самбо пока не входит в программу Олимпийских игр по ряду причин, одна из которых заключается в том, что самбо не самый распространённый вид спорта

Классическая тренировка по самбо включает разминку, основную часть и заминку. В процессе тренировок изучаются и закрепляются основные приёмы самбо – броски, удержания, болевые приёмы и защитные приёмы. Основная часть тренировки включает в себя специальную физическую подготовку, а также технический и тактический этап. Тактический этап тренировки предполагает проведение поединков и спаррингов

Эффективность тренировок оценивается с помощью педагогического наблюдения, тестирования и анкетирования, а полученные результаты исследования используются для внесения корректировок в тренировочный процесс и повышения его результативности. При внесении корректировок в тренировочный процесс очень важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Во второй главе данной работы была разработана уникальная тренировочная программа для начинающих самбистов. Она предназначена для юношей 10-12 лет, длится 6 месяцев и предполагает регулярные занятия 3 раза в неделю. Анализ эффективности этой программы, включающий оценку технических, тактических навыков и физической подготовки, показал значительный прогресс, подтверждающий ее результативность.

На основе анализа были разработаны рекомендации для тренеров (например, тщательное планирование тренировок, индивидуальный подход, соблюдение техники безопасности, развитие своих лидерских качеств, а также

мотивация своих спортсменов) и для начинающих самбистов (например, ответственный выбор тренера, соблюдение режима сна и питания, развитие как технических навыков, так и тактического мышления).

Таким образом, в результате написания данной выпускной квалификационной работы удалось достичь основную её цель – теоретическое и практическое исследование особенностей технической подготовки самбиста на начальном уровне подготовки. Это было выполнено путём:

- 1) дачи общей характеристики самбо как виду спорта;
- 2) рассмотрения истории возникновения самбо;
- 3) изучения основной методики обучения технике самбо на начальном этапе тренировочного процесса;
- 4) установления способов оценки эффективности тренировочного процесса у самбистов начального уровня подготовки
- 5) разработки собственной техники обучения самбо на начальном этапе тренировочного процесса;
- 6) формулирования рекомендаций по проведению тренировочного процесса обучения технике самбо.

Список использованных источников

- 1) Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А. Э. Болотин, А. В. Зюкин, А. М. Фокин, И. А. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 12-14.
- 2) Болдырев, И. И. История развития национальной борьбы САМБО / И. И. Болдырев // Естественные и гуманитарные науки в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции, Орёл, 13–15 мая 2021 года. – Орёл: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2021. – С. 347-349.

- 3) Болдырев, И. И. Национальная борьба самбо: история и современность / И. И. Болдырев, А. В. Цыганков, А. Ю. Панфилов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 3-1. – С. 54-56.
- 4) Волков, В.П. Курс самозащиты без оружия «самбо»: учебное пособие для школ НКВД/ В.П. Волков, Н.С. Зобов, А.Л. Станкевич – М.: Издание школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. – 273 с.
- 5) Германов, Г. Н. Начальное физкультурное образование: учебник для вузов / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, Г. А. Васенин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 426 с.
- 6) Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 394 с.
- 7) Давиденко, И. А. Разработка классификации базовых приемов и технических действий в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. В. Зюкин, Е. С. Иванова // Основные направления развития физической культуры и спорта : Сборник статей Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2022. – С. 116-124.
- 8) Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с.
- 9) Калинина, Е. А. Роль профессиональных качеств тренера в становлении личности спортсмена / Е. А. Калинина, Л. М. Киэлевяйнен // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 68-70.
- 10) Мансуров, Т. М. Ещё раз о «сотворении самбо» / Т. М. Мансуров, Ш. Ю. Шихшабеков // Вестник Социально-педагогического института. – 2023. – № 2(46). – С. 46-52.
- 11) Махмадрасулов, Б. С. Анатолий Харлампиев - основоположник борьбы

САМБО / Б. С. Махмадрасулов // Вестник Таджикского национального университета. – 2017. – Т. 2, № 3-7. – С. 64-66.

12) Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 479 с.

13) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с.

14) Панков, В. А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В. А. Панков, И. Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 36-39.

15) Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 264 с.

16) Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с.

17) Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 378 с.

18) Похачевский, А. Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки / А. Л. Похачевский, А. Б. Петров, Н. В. Анкудинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11(81). – С. 126-130.

19) Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд.,

- перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 390 с.
- 20) Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 3(193). — С. 405-409.
- 21) Рыбкин Ю.О. Принципы формирования технических навыков в Самбо/ Ю.О. Рыбкин – ФСТ: теория и практика , 2018.
- 22) Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М. Катулина А.З. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 23) Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 160 с.
- 24) Структура и показатели развития "чувства соперника" квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1(179). — С. 190-194.
- 25) Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 749 с.
- 26) Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. -М.: Физкультура и спорт, 2012.
- 27) Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с.
- 28) Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 276 с.

29) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: Инфра-М, 2014.

30) Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: Инфра – М, 2014.