

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

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ У САМБИСТОВ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)»**

АВТОРЕФЕРАТ

магистерской работы

Студента 3 курса 341 группы
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Шишина Сергея Константиновича

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Самбо – уникальный вид боевого искусства и спорта, отличающийся высокой практической эффективностью в условиях реальной самообороны. Его близость к рукопашному бою обуславливает необходимость комплексной подготовки спортсменов, включающей не только техническую и тактическую составляющие, но и всестороннее физическое развитие. Анализ многочисленных научных работ и методических пособий подтверждает, что на начальных этапах обучения самбо первостепенное значение имеет развитие основных физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. При этом, специальная физическая подготовка, ориентированная на специфику самбо, не менее важна. Она включает в себя силовую выносливость, необходимую для длительных схваток, скоростно-силовые качества, обеспечивающие эффективность бросков и болевых приемов, а также гибкость и координацию, позволяющие эффективно перемещаться по коврику и выполнять сложные технические действия.

Опыт показывает, что ранняя узкая специализация в самбо, сосредоточенная исключительно на оттачивании технических приемов без должного внимания к общему физическому развитию, в долгосрочной перспективе малоэффективна. Хотя такой подход может привести к быстрому росту спортивных результатов в юном возрасте, он чреват застоем и снижением конкурентоспособности в дальнейшем. Спортсмен, обладающий высоким уровнем технического мастерства, но слабый физически, будет уступать сопернику, имеющему более сбалансированную подготовку. Поэтому оптимальный подход предполагает гармоничное сочетание общефизической и специальной подготовки на всех этапах спортивного совершенствования.

Динамичное развитие самбо в России и за рубежом стимулирует поиск инновационных методик тренировочного процесса, особенно в детско-юношеском спорте. К сожалению, количество экспериментальных научных

исследований, посвященных эффективным методам развития физических качеств юных самбистов, остается недостаточным. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на разработку оптимальных программ тренировок, учитывающих возрастные особенности детей и индивидуальные физиологические характеристики.

Особое внимание в самбо заслуживает партерная борьба. Многочисленные наблюдения показывают, что спортсмены, уделяющие достаточно времени отработке партерной техники и развитию соответствующих физических качеств (сила хвата, выносливость в партере, гибкость, координация), имеют существенное преимущество над соперниками, недостаточно подготовленными в этом аспекте. Эффективность работы в партере зависит не только от технического мастерства, но и от силы, выносливости, способности выдерживать большие нагрузки в течение длительного времени. Поэтому тренировки должны включать специальные упражнения, направленные на развитие силы рук, плечевого пояса, пресса, а также выносливости в условиях ограниченного пространства и сопротивления партнера.

Современная методика подготовки самбистов должна опираться на принципы индивидуального подхода, использовать разнообразные методы тренировки (интервальные, круговые, метод повторного максимального усилия) и учитывать последние достижения спортивной науки и медицины. Только комплексный подход, объединяющий техническую, тактическую и физическую подготовку, позволит воспитать высококвалифицированных самбистов, способных добиваться высоких результатов на соревнованиях и эффективно применять полученные навыки в реальных условиях. Включение в тренировочный процесс элементов психологической подготовки, направленных на развитие самоконтроля, уверенности в себе и стрессоустойчивости, также является необходимым условием достижения высоких результатов.

Объект исследования: тренировочный процесс самбистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Предмет исследования: структура тренировочных нагрузок у самбистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Цель исследования: выявление наиболее эффективной методики для увеличения эффективности технико-тактических действий в схватках у самбистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные технико-тактические действия самбистов в партере.
2. Составить планы тренировок с преимущественной направленностью на прием «Узел плеча».
3. Определить эффективность методики обучения и разработанных нами планов тренировок у самбистов.

Гипотеза исследования: предполагаем, что оптимальное использование приема «Узел плеча» наиболее эффективно скажется на успешном завершении схваток у самбистов в тренировочном процессе, а в последующем успешно отразится в соревновательной деятельности.

Для решения вышеперечисленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и изучение научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассматривает теоретические аспекты влияния занятий борьбой самбо на развитие физических качеств: самбо как вид спорта: история становления и краткая характеристика, особенности учебно-тренировочного процесса по самбо и его роль в развитии физических качеств, характеристика на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) у спортсменов самбистов, методика развития технико-тактическим действиям у самбистов, учёт и контроль уровня физической подготовленности самбистов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Тесты для оценки физических и технико-тактических качеств самбистов

1. Метание ядра – взрывная сила
2. Скорость выполнения приёма «Узел плеча» – скоростные способности
3. Тройной прыжок с места см – скоростно-силовые способности
4. Выполнить приём со стандартным манекеном (50кг) – технико-тактические способности.

Эксперимент проводился на базе спортивного центра «ТИТАН», находящегося по адресу г. Саратов улица Им. Е.И. Пугачева 10к1 с 01.04.2024 г по 01.10.2024 г. в исследовании приняли участие 18 самбистов 2010-2012 года рождения, разделенных на две группы (контрольная и экспериментальная) по 9 человек в каждой.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе был осуществлён анализ научно-методической литературы, в результате которого была выбрана методика, предназначенная для проведения занятий самбистов. В рамках этого этапа было проведено тестирование физических и технико-тактических навыков у двух групп. Результаты показали, что контрольная и экспериментальная группы имеют практически равный уровень физической подготовленности.

На втором этапе в экспериментальную группу была внедрена методика варьирования тренировочных условий. Здесь особое внимание уделялось тренировочным нагрузкам, направленным на развитие мышц, задействованных в выполнении приема «Узел плеча». Упор делался на мышцы плечевого пояса, спины, а также двуглавые и трёхглавые мышцы рук, в зависимости от фазы выполнения приема. В то же время, в контрольной группе тренировки проводились по общепринятой системе.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование уровня физической и технико-тактической подготовки самбистов, а также сравнительный анализ результатов обеих групп: контрольной и экспериментальной.

Подбор основных упражнений для проработки слабых мест.

Проблемы с захватом

1. Подтягивания с задержкой в верхней точке на турнике
2. Вис на турнике
3. Удержание гладкого диска от штанги
4. Отжимание от пола на пальцах

Рука соперника "застревает" в начале первой фазы(цепляется за куртку)

1. Отжимания на брусьях
2. «Французский жим» от шведской стенки
3. Отжимания от пола узким хватом
4. Отжимания с хлопком
5. Одновременное поднятие ног и рук лежа на животе (лодочка)

Проблемы с дожиманием руки

(последняя фаза) 1. Подтягивание с широкой постановкой рук

2. Подтягивания с узкой постановкой рук
3. Поднятие прямых ног в висе на турнике
4. Лёжа на спине, вытянуть руки в стороны, поднять прямые ноги

так, чтобы они были перпендикулярны полу, затем прямые ноги опускать к левой и к правой руке попеременно

Недельная программа тренировок контрольной и экспериментальной группы на период прохождения эксперимента.

Понедельник:

Подтягивания узким хватом 4 подхода по 14 раз

Упражнение «Дворники» 3 подхода по 10 раз (на 2ую неделю + Отжимания на брусьях 4 по 25 раз)

Выполнение приёма «Узел плеча» Изменяя исходные положения.5 мин

Выполнение бросков:

1 Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. (1 мин на каждую вариацию)

2 Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колени, задней, изнутри.(1мин на каждую вариацию)

Схватки 3 схватки по 2 мин на каждую вариацию :

схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

схватки на броски с падением;

Среда:

Отжимания от пола широкой постановкой рук 4 подхода по 20 раз

Подтягивания широким хватом 4 подхода по 14 раз (на 2ую неделю + поднятие прямых ног к турнику 4 по 10 раз)

Выполнение приёма «Узел плеча»

Изменяя положение противника Выполнение бросков:

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Схватки:

схватки на использование усилий партнера;

схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;

Пятница:

Отжимание от пола с предплечий 4 подхода по 15 раз

Французский жим от шведской стенки 4 подхода по 15 раз (на 2ую неделю)

+Упражнение «Лодочка» 4 по 30 сек)

Выполнение приёма «Узел плеча»

Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.

Изменяя точку приложения усилия.

Выполнение бросков:

Выведение из равновесия – рывком, толчком. (2 мин на каждую вариацию)

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. (2 мин на каждую вариацию).

методика спортивной тренировки, применяемая в экспериментальной группе, продемонстрировала положительное воздействие. Во-первых, скоростно-силовые возможности спортсменов постепенно увеличивались на протяжении длительного времени. Во-вторых, грамотное использование приема «Узел плеча» не только способствует сохранению энергии в мышцах, но и облегчает нагрузку на дыхательную систему, что особенно важно в условиях самбо, где легкие самбистов активно работают. Это уменьшение нагрузки способствует продолжительной готовности атлета к регулярным тренировкам. Кроме того, борьба с различными соперниками, обладающими различными антропометрическими данными, положительно влияет на адаптацию самбистов к условиям, которые они испытывают, что, в свою очередь, способствует развитию их технико-тактического мастерства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исследование научно-методической литературы показало, что на протяжении длительного времени в подготовке самбистов особое внимание уделялось созданию перспективного плана для каждой схватки, что позволяло определить наиболее целесообразный, краткий и простой путь к победе. Однако, несмотря на это, использование техники узла плеча с вариацией условий остается незаслуженно игнорируемым - ни один из авторов не

исследовал данное направление в полной мере. У некоторых авторов эта тема упоминается лишь теоретически, а ее практическое изучение недостаточно.

2. Были разработаны тренировочные планы, ориентированные на технику «Узел плеча». Планирование тренировочных нагрузок осуществлялось по мезо- и микроциклам, при этом учитывались индивидуальные особенности каждого спортсмена, состояние материально-технической базы, а также физическое состояние и уровень физической подготовки на текущий момент.

3. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) была выявлена наиболее эффективная методика тренировок для борьбы в партере. Результаты показывают прирост как в скорости выполнения приема «Узел плеча», так и в других упражнениях. Непосредственная скорость возросла на 10,4% в контрольной группе и на 16,5% в экспериментальной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аккуин Д. Ю. Овладение техническими действиями в спортивной борьбе на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Акунин, А. В. Еганов, А. Ю. Сырников. // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : материалы Всероссийской науч.-метод. конф. - Челябинск, 2016. - С. 59-64.

2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах теория и практика физической культуры / Е. А. Бавыкин. // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2024. – № 2. – С. 20-22.

3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. — 192 с.

4. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. -2018. - № 2. – С. 21-26, 39-42.

5. Глазистов А. В. Повышение эффективности базовой техникотактической подготовки юных бойцов 10 – 13 лет по спортивному рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. – Набережные Челны, 2018. – 22 с.

6. Гончаров Ю. С. Индивидуализации физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния / Ю. С. Гончаров. // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 3.- С. 77.

7. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта / В. П. Губа. — Москва : Советский спорт, 2018. - 302 с.

8. Еганов А. В. Инновационная методика оценки защитных техникотактических действий дзюдоистов / А. В. Еганов. // Спорт, человек, здоровье : VII Международный научный конгресс / под ред. проф. В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2015. – С. 87–88.

9. Железняк Ю. Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования / Ю. Д. Железняк. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 24-28.

10. Зекрин Ф. Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15 – 18-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. наук / Ф. Х. Зекрин. - Москва, 2007. – 24 с