

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт социально-гуманитарных технологий  
Направление подготовки физическая культура  
Кафедра Физической культуры

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

Тема работы
<b>Обучение технико-тактическим действиям у самбистов на этапе углубленной специализации</b>

УДК 796.814.015.136

Студент

Группа	ФИО	Подпись	Дата
ЗК31	Саттаров Эдгар Ильясович		

Руководитель

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Доцент	Давлетьярова Ксения Валентиновна	К.М.Н		

**ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:**

Зав. кафедрой	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Физической культуры	Капилевич Леонид Владимирович	Д.М.Н Проф		

Томск – 2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА I ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	8
1.1 Характеристика этапа углубл. спец. у спортсменов самбистов	9
1.2. Методики развития технико-тактическим действиям у самбистов	12
1.3. Учет и контроль уровня физической подготовленности у самбистов на этапе углубленной специализации	27
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ	31
2.1. Задачи исследования	31
2.2. Методы и организация исследования	31
ГЛАВА III. СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ САМБИСТОВ	35
3.1. Содержание и построение обучения технико-тактическому мастерству самбистов на этапе углубленной специализации	35
3.2. Эффективность обучения технико-тактическим действиям с преимущественной направленностью на технический прием «Узел плеча» на этапе углубленной специализации	44
ВЫВОДЫ	47
Аннотация на английском языке	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

**Результаты обучения**  
**(профессиональных, общекультурных общепрофессиональных**  
**компетенций)**  
**по основной образовательной программе подготовки бакалавров**  
**49.03.01 Физическая культура**

1. Способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.
2. Решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования.
3. Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся.
4. Обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности.
5. Участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы.
6. Сотрудничать с учащимися, родителями (или лицами их заменяющими), педагогами.
7. Способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.

8. Организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
9. Подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности.
10. Соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий, а также от возможных последствий чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.
11. Организовывать работу малых коллективов исполнителей.
12. Проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик.
13. Способность владеть иностранным языком как средством профессионального общения, на уровне, позволяющем общаться в интернациональной среде с пониманием культурных, языковых и социально – экономических различий.
14. Готовность следовать кодексу профессиональной этики, ответственности и нормам системы жизненных ценностей, сформированных на гуманистических идеалах.
15. Способность владеть методами, способами и средствами работы с информацией, в том числе с использованием компьютерных технологий.

## Реферат

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографии, содержащей 27 наименований и 6 приложений. Исследование вместе с приложениями изложено на 58 страницах, содержит 14 таблиц и пример анкеты.

Ключевые слова: самбо, углубленная специализация, «Узел плеча», технико-тактическая подготовка, борьба в партере.

Объектом исследования является тренировочный процесс спортсменов, занимающихся борьбой самбо на этапе углубленной специализации.

Цель работы – Выявление наиболее эффективной методики для увеличения эффективности технико-тактических действий в схватках у самбистов на этапе углубленной специализации.

На втором этапе была внедрена методика варьирования условий в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. В контрольной группе тренировочный процесс проводился по общепринятой системе тренировок.

Произошли достоверные изменения по тестам в экспериментальной и контрольной группах. Но в экспериментальной группе значительно улучшились результаты в техническом плане. В тройном прыжке в длину с места прирост в экспериментальной группе в среднем составил 0,61 см, а в контрольной – 0,22 см. В тесте, броска ядра, прирост показателей в контрольной группе составил 0,77метра. А в экспериментальной группе – 0,32 метра. Скорость выполнения приёма «Узел плеча» на сопернике в экспериментальной группе на 0,68с быстрее начальных результатов, в то время как в контрольной группе на 0,17с, а скорость выполнение приёма «Узел плеча» на стандартном манекене(50кг) в экспериментальной группе составил на 0,85с быстрее чем в начальном результате, в контрольной быстрее на 0,19с.

## ВВЕДЕНИЕ

Официально считается, что борьба самбо зародилась 16 ноября 1938 года, в Советском Союзе. В этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(озащита)" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

По окончании Великой Отечественной войны борьба самбо развивалась быстрее. Начала издаваться литература по самбо, а затем ее стали переводить и за рубежом. С этого времени борьба самбо перешагнула границы Советского Союза и получила широкое распространение, и прежде всего, в дружественных СССР странах. Этому во многом способствовали успешные выступления самбистов на соревнованиях по дзюдо. Так, в 1963 году самбисты, принявшие участие в чемпионате Европы по дзюдо и, борясь не по привычным для них правилам, все же выиграли первое место. В 1966 году самбо получило международный статус и вошло в Международную любительскую федерацию (ФИЛА). В 1972 году был проведен I открытый чемпионат Европы по борьбе самбо.

В борьбе самбо, работа в партере является достаточно актуальной темой, так как наблюдается значительное преобладание уровня физической подготовленности занимающихся, которые используют грамотную технико-тактическую подготовку в тренировочном процессе над теми, кто мало уделяет этому внимания, что не дает по общему счету возможности совершенствоваться в данной специализации, особенно на этапах углубленной специализации.

Объект исследования: Тренировочный процесс самбистов на этапе углубленной специализации.

Предмет исследования: Структура тренировочных нагрузок у самбистов на этапе углубленной специализации.

Цель исследования: Выявление наиболее эффективной методики для увеличения эффективности технико-тактических действий в схватках у самбистов на этапе углубленной специализации.

Гипотеза: Предполагаем, что оптимальное использование приема “Узел плеча” наиболее эффективно скажется на успешном завершении схватках у самбистов в тренировочном процессе, а в последующем успешно отразится в соревновательной деятельности.

Структура дипломной работы: Работа состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, аннотации на английском языке, списка используемой литературы и приложений.

## ГЛАВА I

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

#### 1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ САМБИСТОВ

Углубленная специализации самбистов является одним из этапов подготовки спортсмена в том периоде жизни, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, которые обеспечивают высокий ответ на неблагоприятные факторы, проявляющиеся в процессе тяжелых тренировок и работоспособность организма в целом. В это время тренировочный процесс принимает ярко выраженную специфичность. Совокупность специальной подготовки в тренировочном процессе неумолимо растёт из-за увеличения временного объёма, уделяемого на выполнение упражнений соревновательного и специально подготовительного типа. Общее количество и степень нагрузок во время тренировки все продолжают возрастать. Возрастает так же и количество соревнований в рассматриваемой дисциплине. Подготовка во время тренировок к соревнованиям принимает все более индивидуальный характер. В частности форма и содержание методов и средств в тренировочном процессе приближены к выполнению в соревновательном ключе. Самое главное на этом этапе, обеспечить разнообразное и совершенное владение техникой борьбы в усложненных условиях, ее персонализацию, развить технико-тактическое мастерство самбиста и качества, способствующие его совершенствованию.

Тактика борьбы самбо частично образовалась из национальных видов борьбы. Схватки самбистов, которые различаются манерой ведения борьбы и разной техникой, во многом содействовали развитию тактики. Вместе с развитием мастерства борцов тактика самбо укрепилась и приняла стройный вид. Ради достижения успешной победы в схватке большую часть своего внимания самбист должен уделять тактике. Этого можно достичь благодаря

длительным тренировкам своих основных движений и приемов с целью смоделировать эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Ради выполнения поставленной цели борцу самбисту «нужно быть наблюдательным, бдительным и иметь железную волю к победе. Без воспитания этих качеств самбист не сможет пустить в ход знание тактики»[25]. Задачи и преимущественная направленность тренировок на этапе углубленной специализации: совершенствование техники; развитие специальных физических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки, (%)	тренировочный этап (этап углубленной специализации), (%)	этап совершенствования спортивного мастерства, (%)	этап высшего спортивного мастерства, (%)
Общая физическая подготовка	80	17	15	15
Специальная физическая подготовка		21	20	24
Технико-тактическая подготовка	15	46	47	47
Теоретическая подготовка	3	5	4	1

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Под соревновательной практикой в настоящее время признаётся участие в схватках по самбо направленное на положительный результат. Измерение соревновательной деятельности ведётся путём подсчёта проведённых схваток. Целью каждой схватки является одержание победы над соперником. Во время схватки желательно использование всего технико-тактического арсенала и физических возможностей спортсмена.

Соревновательные схватки могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований) в зависимости от места и задачи проведения, Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Минимальный объём соревновательной нагрузки

Схватки (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки	Углубленной специализации	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
				жен	муж
тренировочные	40	90	160	180	220
контрольные	10	40	40	40	50
основные	10	30	40	40	50
Всего за год:	60	160	240	260	320

На соревнованиях победить можно: чисто, с преимуществом, по баллам, технической, по предупреждению судьи, при снятии противника за бездействие. В нашей же теме основной целью является чистая победа. Она присуждается за болевой прием, приведший к отказу противника продолжать

схватку или чистый бросок , при явном преимуществе одного из борцов, а также при снятии противника со схватки. (Чистым считается бросок без падения атакующего, в результате которого атакуемый, находившийся в положении стоя, падает на спину.) При чистой победе победитель получает 4 очка.

Так же участники соревнований делятся на следующие весовые категории представленные в таблице 3

Таблица 3

Весовые категории в борьбе самбо

Подростки и младший возраст		Средний возраст		Старший возраст		Юниоры		Взрослые		Ветераны
юн.	дев	юн.	дев.	юн.	дев	юн.	дев.	муж	жен	муж.
30	26	40	36	48	40	48	44	-	-	-
32	28	42	38	52	44	52	48	52	48	-
35	30	45	40	56	48	57	52	57	52	-
38	32	48	42	60	52	62	56	62	56	62
41	34	51	45	65	56	68	60	68	60	68
45	36	55	48	70	60	74	64	74	64	74
49	38	59	51	75	65	82	68	82	68	82
53	41	63	55	81	70	90	72	90	72	90
57	45	68	59	87	75	100	80	100	80	100
62	49	73	65	+87	+75	+100	+80	+100	+80	+100
67	53	78	70							
+67	+53	+78	+70							

Могут проводиться соревнования без учета весовой категории – абсолютная весовая категория.[13] Нормативные требования разрядов в борьбе Самбо указаны в приложении 5

## 1.2 МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ У САМБИСТОВ

По мнению многих авторов тактико-техническая подготовка является основополагающим процессом в формировании и совершенствовании арсенала успешного ведения схватки или боя. Поэтому неудивительно, что вопросам тактико-технической подготовки единоборцев посвящено много исследований, и, несмотря на это, новые разработки в этой области остаются по-прежнему актуальными.

М.С. Прошин разработал тренажер, позволяющий формировать технику действий в партере. Им же разработана и внедрена методика обучения юных борцов броскам в партере, отличающаяся высокой эффективностью и позволяющая снизить травматизм поясничного отдела позвоночника[17].

По мнению А. А. Харлампиев проекционном плане каждой схватки нужно обозначить наиболее целесообразный, укороченный и легкий путь к победе над противником. «В плане самбисту нужно предусмотреть максимальное использование всех своих ресурсов, а также слабых сторон противника т.е надо умело использовать знание намерений противника»[24].

Так же Анатолий Аркадиевич Харлампиев считал, что перед обозначением перспективного плана схватки нужно принять в расчет свои возможности и возможности противника, но и ценность результатов этой схватки ради достижения победы всего соревнования. Без качественного проведения всех схваток самбист может лишиться первого места. В других случаях тяга к чистой победе может привести к излишнему риску, могущему повергнуть к поражению. Следовательно, временами благоразумно не идти на неоправданный риск и довольствоваться достигнутыми результатами, меньшими, но более надежными, а бывают случаи, когда риск оправдан и борьба «стоит свеч», достигая победы определенного качества[23].

Как предполагал Кравченко В.А , включение в учебно-тренировочный процесс борцов самбо комплексов базовых тактико-технических действий с использованием игровых и тренировочных заданий позволит качественно

улучшить процесс обучения технико-тактической подготовки занимающихся[7].

А.Г. Левицкий предлагает уделить внимание организации процесса подготовки борцов, способствующую формированию их соревновательной готовности с учетом уровня индивидуальных особенностей, определяющих физическую и технико-тактическую подготовленность. При этом, в положениях выносимых на защиту он отмечает, что формированию устойчивого двигательного навыка выполнения сложных технико-тактических действий способствует учет особенностей вестибулярной готовности дзюдоистов[8].

С.А. Казанцев отмечает, что между различными видами спортивной подготовки технической, тактической, физической и др. нет четкой границы. Процесс, связанный с одним видом подготовки будет затрагивать и другие виды подготовки[4].

Камалов. Р. З определяет тактику как главное организующее начало в системе технических действий, тактических приемов, рекомендаций спортивной борьбы[6].

Чумаков Е.М предполагал, «чтобы принять решение, нужно располагать всеми необходимыми сведениями, из которых складывается ситуация. В первую очередь необходимо определить («узнать») ситуацию. Совершенно новые ситуации почти не встречаются: каждая из них в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту»[2].

В своей работе А.А. Новиков писал: "чтобы техника улучшалась, а методика обучения и тренировки совершенствовалась необходимо обобщать передовой опыт по борьбе наших и зарубежных спортсменов, изучать важнейшие вопросы техники, теории и методики обучения"[14].

Осваивая ступенчатость обучения приемам спортивной борьбы, Г.С. Туманян приходит к умозаключению, что уже на начальных этапах обучения желательно вооружать занимающихся навыкам ведения схватки в

комбинационном стиле. Сам автор объясняет свое высказывание с физиологической точки зрения, как доминирующее влияние первого раздражителя в начальном периоде обучения. «Первый раздражитель, наиболее восприимчивый, что облегчает формирование соответствующих связей в коре головного мозга, различающихся огромной устойчивостью»[20].

По мнению Р.А. Пилюяна «с педагогической точки зрения полнота и точность опережающего отражения действительности "акцептором результата действия" обуславливается от того, как грамотно был построен процесс обучения и тренировки определенного спортсмена»[16].

Рудман Д.Л считает, что нужно выбирать и распределять скорость ведения поединка в процессе схватки. Раз борьба перешла в партер, то атакуемому надо поменять темп схватки и, используя превосходство в положении или захвате, удерживать выигрышную позицию сколько понадобится. Однако, если борьба из позиционной перешла в активную (а это бывает в тех случаях, когда противник сделал хороший захват), вам необходимо в короткий промежуток времени освободиться от захвата, перейти в иное положение или провести контрприем. Оттого скорость ведения схватки в борьбе лежа разнообразная: низкая, когда у вас есть грамотный захват, и высокая, когда подобного не имеется. «Строго говоря, тактика ведения боя (в данном случае подавление соперника быстротой) имеет свои своеобразные нюансы и зависит от многих кондиций, которыми обязан обладать самбист. Допустим, вы почувствовали свое преимущество в захвате, как можно быстрее используйте его по назначению, опережая поведение соперника. Раз разведка боем дала иные результаты (противник опередил вас), поменяйте тактику и намерено замедляйте действия партнера, связывая его своим захватом или неудобной позицией. Ведение борьбы в не быстром темпе в данном случае будет идти вам на пользу»[18].

Оборона защитными действиями от приемов противника именуется техническими приемами, препятствующие атакующее воздействие соперника на

разных фазах его проявления. Защита называется статической, когда обороняющийся самбист увеличивая площадь своей опоры, не позволяет противнику произвести выгодный для схватки захват, или выйти на грамотную позицию для выполнения болевого приема. Динамической же защита считается, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

В свое время А. Н. Ленц выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения технических действий, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации. Единственное уточнение сводится к тому, что первый раздел будет правильнее называть «тактика проведения атакующих действий». Дело в том, что в борьбе спортсмен реализует большое число действий, таких, как атака, защита, удержание преимущества и т. п., а тактически готовит он только атаку[10].

Для грамотной защиты или нападения, самбисту нужно владеть (и развивать) следующими физическими качествами : сила, скоростно-силовые качества, статическую выносливость, гибкость, ловкость и др.

В отличие от ударных стилей единоборств такие как бокс, карате и т.п, основой самбо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), самбо отличаются меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Борцовская тактика является своеобразным сценарием грядущих соревнований, схваток. Спортивный успех зависит от способности борца принимать правильные решения, составлять план на свои действия в зависимости от складывающейся ситуации. Для того чтобы успешно планировать действия, самбисту нужны опыт и знания. Он должен уметь

оценивать свой потенциал и потенциал своих соперников, по-иному не сможет выбрать правильную тактику и воплотить ее в жизнь. Тактика — это искусство и в то же время наука. В борьбе самбо накоплен значительный опыт использования тактических приёмов и движений, которые в последние годы интенсивно используется для нововведений в тренировках. Спортсменов-самбистов, принимающих участие в соревнованиях, становится все больше, увеличивается количество технических и тактических действий, которыми они пользуются. Все факторы тактической подготовки борца-самбиста рассматривать без системы невозможно, поэтому борцу и тренеру при выборе той или иной тактики приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация. В данном пособии сделана попытка систематизировать ситуации, требующие принятия тактических решений.

Фаза выбора тактики начинается после того, как только закончена «фаза узнавания». Важно отметить, что нужно учитывать решение, которое было принято в подобной ситуации, до этого, и каков был итог. Вторая фаза сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора — личное дело каждого борца. Во время тренировок и выступлений на соревнованиях у самбиста формируются грамотные в зависимости от ситуации тактические схемы.

Использование тактических решений можно представить как процесс, состоящий из нескольких этапов. На первом отбирается информация, необходимая для построения модели ситуации. Это так называемая разведка. На втором собранная информация классифицируется и оценивается. Этот этап в дальнейшем будем называть «оценка ситуации». На третьем выбирается (исходя из целей и возможностей борца) наиболее эффективный в данной ситуации вариант тактики. На последнем этапе тактика реализуется

и корректируется в процессе борьбы. Эти этапы выделены условно. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется и детализируется.[1]

Методы ведения борьбы не представляются принадлежащими какой-либо одной форме. Впрочем, они не мыслимы без определенных форм ведения борьбы. Методы объединяются с многообразными формами ведения борьбы и видоизменяются в зависимости от них:

1 Метод внезапности — очевидно, обречен на успех в борьбе с «неоклемавшимся» соперником и дарит шанс победить его используя намного меньше усилий. Вдобавок внезапность применяется во многих других формах ведения борьбы, но чаще всего применима к нападению, преследованию и достижению победы.

2 Метод подавления противника в первую очередь обеспечивает моральное доминирование над соперником, и порождает в нем неуверенность в своей мощи, вынуждает его переоценивать силы своего партнера. Подобное состояние соперника повергает его к сомнениям в планировании схватки, к нерешительности в осуществлении задуманных действий, истощает его волю к победе. Метод подавления противника обычно применяется при атаке с последующим преследованием, с преимущественным достижением победы, а также при встречной борьбе.

3 Метод изматывания сил противника предоставляет шанс уравнять силы и мало того приобрести превосходство над более физически сильным противником.

Изматывание обычно применяется в активной обороне, но оно так же может быть использовано и в других формах ведения борьбы.

4 Метод отвлечения соперника облегчает задачу отвлечения внимания или сил противника от планируемого нападения. Используя этот метод, самбист применяет в схватки обманные действия. Метод отвлечения противника применим в абсолютно всех формах ведения борьбы.

5 Метод вызовов помогает при использовании для победы силы и инерции тела противника. Используя этот метод, борец в процессе схватки устраивает противнику всевозможные ловушки и западни. Метод вызовов применим во всех основных формах ведения борьбы и так же применим в разведке.[9]

## РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИКИ

Реализация тактики — это центральный этап, от которого обуславливается успех борца. Тактика хороша в процессе реализации и свободно поддается изменениям. Предварительный тактический план можно считать опытом, который пробуется в процессе схватки. Опытный самбист знает, что для грамотной реализации тактики он должен:

1) брать в расчёт все факторы, которые влияют на результат соревнований (физическое состояние, подсчет баллов, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.);

2) знать содержание процесса борьбы, обучения и тренировки, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применять их.

3) своевременно вносить коррективы в тактику, для этого, во-первых, понять, когда наступает момент отклонения от запланированных действий; во-вторых, вычислить причины неудачных действий и, в-третьих, решить, какие изменения нужно внести, чтобы добиться поставленной цели. Эффективное корректирование тактики подразумевает большой запас вариантов тактических действий.

Разведка боем (схваткой) применяется для получения информации о возможности реализации тех или иных тактических решений. Схватки в прошедших соревнованиях или во время тренировок могут рассматриваться как разведка боем.

Во время построения тактических действий основную роль играют не только учет и применение сформировавшейся обстановки, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий,

позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Можно условно объединить все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление — действия, которые подразумевают превосходство над соперником.

2. Маневрирование — наиболее целесообразное передвижение борца по ковру с целью формирования благоприятных ситуаций для решения тактических задач.

3. Маскировка — ложные действия, из-за которых противник начинает действовать или реагировать на них, таким образом, что позволит борцу решить тактические задачи. Есть два главных вида маскировки — вызов и угроза. Вызовом самбист умышленно добивается проведение атаки противника для последующих тактических действий. Угрозой самбист обеспечивает себя защитными действиями в лице противника для решения дальнейших тактических задач.[24]

Разделим болевые приёмы на 2 раздела (болевые на руку и болевые на ноги);

Болевыми на руку называются узлы и рычаги, воздействующие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы, а также ущемления предплечья и плеча. Это достаточно распространённые приёмы где идёт воздействие на локтевой и плечевой суставы разрешены во многих видах единоборств, где болевые не запрещены вообще, благодаря тому, что между воздействием, причиняющим боль, и воздействием, наносящим травму, есть относительно существенная разница в напряженности применения. Ущемления не обладают таким свойством, вследствие чего, к примеру, ущемление бицепса в соревнованиях по бразильскому джиу-джитсу разрешено только начиная с коричневого пояса. По статистике, рычаг локтя и кимура (обратный узел плеча) входят в число самых популярных приёмов в UFC. Н. М. Галтовский в своём учебнике «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо)»

рекомендовал начинать обучение начинающих самбистов болевым приёмам с болевых на локтевой , а затем — плечевой сустав.

Болевые приёмы на запястье стоят несколько особняком: при отработке с готовым к этому оппонентом они сравнительно безопасны, но при реальном применении — резком и с приложением силы — очень легко вызывают травму, что привело к ограничению их применения в спорте (к примеру, в спортивном самбо запрещены вообще, а в дзюдо отрабатываются только в ката). Также они не особо популярны в ММА, так как в вышеупомянутых единоборствах обязательно надевают защитные бинты на запястья. Однако , воздействия на запястье являются существенной частью техники и «визитной карточкой» в айкидо. Вероятность выполнить болевые приёмы на запястье в стойке и с лёгкостью перейти на узел плеча с заломом руки за спину (англ. hammerlock) сделал эти приёмы очень частыми в применении среди сотрудников силовых структур.

Используя болевые приёмы на ногу борец воздействует на в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, а также мягких тканях ног вызывая болевые ощущения: рычаг коленного и голеностопного сустава, ущемление икроножной и, мышцы ахиллова сухожилия, скрутка пятки, узел стопы и другие. Болевые на ногу травмоопасны, потому что точка их приложения — сравнительно хрупкие связки колена и голеностопа. В связи с этим отработка даже разрешённых приёмов на тренировках должна проводиться аккуратно и плавно, а после подачи партнёром сигнала о сдаче выполнение приёма следует немедленно прекратить. Болевые приёмы на ноги запрещены в дзюдо, сильно ограничены в бразильском джиу-джитсу (большинство приёмов можно выполнять только начиная с коричневого пояса, а, в частности, скрутка пятки запрещена на любом уровне), но широко применяются в самбо, грэпплинге и смешанных единоборствах. В бразильском джиу-джитсу приёмы на ноги вообще долгое время (ещё со времён знаменитого мастера Элиу Грэйси) имели весьма негативную

репутацию, однако впоследствии и в этом единоборстве появились борцы, специализирующиеся на приёмах на ноги, к примеру Дин Листер и Гэрри Тонон.

## АКТИВНАЯ ОБОРОНА

А.А. Харлампиев чётко сформулировал принципы системы активной обороны: «Активная оборона в борьбе самбо преследует цель: сохранить силы самбиста, одновременно выматывая силы его противника, и благодаря этому получить преимущество над ним. Если преимущество над противником уже имеется, то активная оборона ставит целью это преимущество сохранить.

Обороняющийся не нападает первым и поэтому находится в этом отношении в невыгодном положении. Однако на умелую защиту обороняющийся тратит значительно меньше усилий, чем атакующий на прием, против которого применена данная защита.

Таким образом, обороняющийся сохраняет силы в то время, как его противник их растрчивает. Следовательно, активная оборона с течением времени способна изменить соотношение сил и сделать возможным достижение победы посредством нападения на ослабленного своими атаками противника.

В некоторых случаях самбист, добившись преимущества, но значительно утомившись, может использовать оборону с целью передышки, которая может привести к восстановлению его силы или сохранению полученного преимущества до конца схватки.

Активная оборона требует от самбиста внимания, предусмотрительности, бдительности, выдержанности, веры в себя и решительности, позволяющей немедленно использовать каждый благоприятный момент для перехода к нападению»[23].

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Главные основы техники борьбы в стойке расписаны Р.З Камаловым:

«В технику борьбы стоя входят: Стойки, дистанции, подготовки к захватам, захваты, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков и подходы к броскам. Прорывы оборонительных захватов, страховка и само страховка, броски, комбинации из бросков, защиты против бросков, ответные броски»[6].

Дистанции.

В самбо различают пять дистанций:

1) Дистанция вне захвата – не соприкасаясь, самбисты подбирают наиболее выгодный для нападения время, двигаясь по ковру с использованием разнообразных ложных движений без захвата соперника.

2) Дальняя дистанция – у борцов имеется захват за куртку(за рукава) одной или двумя руками.

3) Средняя дистанция – у борцов имеется захват за куртку в районе туловища спереди или когда одна рука взялась за рукав, а другая - за куртку на туловище спереди.

4) Ближняя дистанция - самбисты хватают одной рукой за рукав или куртку в районе груди, а другая рука – взялась за куртку в районе спины, за ворот или за ногу.

5) Дистанция вплотную - самбист охватывает противника, прижавшись с ним туловищем или выполнив, обвив ногой.

Захваты же делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные:

Захват считается основным, если его выполнение в последующем подразумевает исполнение броска. Борцу следует реализовать захват до того момента, когда его соперник навяжет собственный захват.

Захват считается ответным, когда его выполняют в ответ на основные захваты соперника, отталкиваясь от условий которые представлены перед борцом. В этом случае также как и с основными захватами, самбист может выполнить бросок.

Захват считается оборонительным, когда его выполняют для затруднения или для невозможности исполнения того или иного броска противником. И в этом случае в обусловленный момент самбист может выполнить бросок.

Захват считается предварительным, когда этот захват даёт удобные исходное положение борцу для дальнейшего исполнения основных захватов и проведения атакующих действий с ними на сопернике.

Главные основы техники борьбы в партере также расписаны Р.З Камаловым: «В основу техники борьбы в партере входят: Исходные положения и вспомогательные действия, прорывы оборонительных захватов, заваливания, переворачивания, удержания, болевые приемы, комбинации из приемов борьбы лежа, защиты против приемов борьбы лежа, ответные приемы при борьбе лежа»[6].

#### ЗАЩИТА ПРИ БОРЬБЕ В ПАРТЕРЕ

Основные же формулировки защиты при борьбе в партере описаны у Д.Л. Рудмана и являются общепринятыми: «Защита против заваливаний — вставанием. Если противник стоит неустойчиво и, следовательно, не может нападать, следует, не теряя времени, вскочить на ноги. Если же противник стоит устойчиво, то сначала его нужно вывести из равновесия рывком или толчком и, удерживая его в этом положении, встать на ноги.

Защита против переворачиваний — вставанием. Для того чтобы из положения на четвереньках встать на ноги, самбист должен повернуться головой к противнику, рывком или толчком вывести его из равновесия и встать на ноги. Кроме того, можно сделать быстрый кувырок в направлении усилий противника и, оторвавшись от него, вскочить на ноги.

Защиты против переворачиваний, оставаясь на четвереньках. При попытках противника провести переворачивание самбист должен отставлять соответствующую ногу в ту сторону, в которую противник делает попытку его перевернуть.

Предупредительные защиты против удержаний.

Упором голенью. Если противник пытается сделать захват на удержание сбоку поперёк или со стороны ног, то самбисту нужно, поджав ноги к груди, упереться голенью или двумя голеньями в грудь противника и, не давая ему прижаться туловищем к своему, притянуть его за одежду так, чтобы он был прижат к голеньям.

Защиты ногами против удержания.

Отстранением руки. Если противник делает захват на удержание со стороны левого бока, то нужно отстранить своей правой рукой его левую руку, направляя её за свою голову и одновременно делая поворот туловища влево»[18].

Кроме этого Д.Л. Рудман детально описал всевозможные уходы, такие как: «уходы от удержания сбоку. Противник захватил обороняющегося на удержание сбоку и находится возле вашего правого плеча.

Отжимание головы ногой. Ладонью левой руки отжать подбородок противника возможно дальше от себя. Закинув левую ногу на шею противника, отжать её от себя, и противник отпустит обороняющегося

Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой.

Перекат через себя.левой рукой захватить пояс противника как можно ближе к левому боку. Пододвинувшись к противнику возможно ближе, перекатить его через себя усилием обеих рук и за счёт сильного прогиба и поворота туловища.

Опрокидывание противника, садясь. Если противник высоко держит голову и туловище, быстро поднять свои ноги вверх и, упираясь левой рукой в его подбородок, энергично сесть, опрокидывая противника спиной на ковёр

Уход от удержания сбоку опрокидыванием противника.

Отжимание противника упором стопой в пояс. Если пояс противника завязан не туго, то надо, отжав пояс свободной рукой, подсунуть стопу ноги, которая находится дальше от противника, под пояс. С усилием выпрямляя ногу, отжать противника от себя.

Уход от удержания сбоку отжиманием пояса ногой.

Уход от удержания сбоку внутрь. Сделать попытку перекатить противника через себя и, когда почувствуется, что противник отодвинулся, резко повернуться направо кругом и стать на колени. При уходе внутрь главное внимание сосредоточить на освобождении от захватов своей правой руки»[18].

## ОТВЕТНЫЕ ПРИЁМЫ ПРИ БОРЬБЕ В ПАРТЕРЕ

Наиболее подробно защитные действия при борьбе в партере описаны у Е.М. Чумакова: «Оказавшись под противником, самбист не должен рассматривать свое положение как безнадежное. Первое, можно выбраться из-под противника, используя описанные выше уходы из удержаний. Второе, находясь под нападающим противником, можно провести ряд ответных приёмов.

Ответные приёмы при борьбе лежа состоят из сбрасываний и болевых приёмов: сбрасываниями называется примитивные броски, которые проводятся самбистом, находящимся под противником. Сбрасывания могут быть проведены самбистом, прижатым спиной к ковру и стоящим на четвереньках. Эти действия служат не только выходом из затруднительного положения, но и своеобразной подготовкой к нападению удержаниями и болевыми приёмами. Сбрасывания, так же как заваливания и переворачивания, при судействе схватки не оцениваются. Сбрасывания из положения на спине.

Для проведения сбрасывания из положения лёжа на спине нужно, захватив пятки противника, упереться в его туловище стопой или голенью и опрокинуть его на спину. Если удалось упереться стопой в живот нападающего, то его можно сбросить в сторону свободной ноги, сделав ею подсечку или зацеп снаружи. Иногда из упора одной или двумя ногами можно провести сбрасывание, напоминающее бросок через голову, но, конечно, оно происходит несравненно медленнее. Сбрасывание из положения на четвереньках. Если противник, находясь сверху, обхватывает ваше туловище или шею из-под дальней руки, то можно провести

сбрасывание, напоминающее бросок с захватом руки под плечо. Иногда удаётся провести сбрасывание с захватом руки на плечо. Если же противник стал сзади и справа на колени и левую ногу поставил между ног самбиста, то надо, сделав зацеп правой стопой за ахиллесово сухожилие левой ноги противника и упираясь правой рукой снизу в его грудь, сбросить противника с себя назад–вправо»[26].

Кроме этого, болевые приёмы, которые эффективно выполнять защищаясь партере, вышеупомянутый автор расписал следующим образом: «в ответ на нападение противника, самбист, находящийся под ним, может провести болевые приёмы, иногда оставаясь под противником, а иногда в процессе проведения болевого приёма выходя из-под противника и ложась рядом с ним или даже оказываясь сверху него.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Если противник успел прижать своё туловище к обороняющемуся, то ногу бывает трудно закинуть за голову противника, в этом случае её нужно закладывать при помощи своей руки, а иногда и двух рук, так как руку противника бывает, возможно, без всякого риска на время выпустить из захвата своих кистей. В момент падения противника на спину закинуть свою правую ногу к нему на грудь и потянуть обеими руками за правую руку на себя и вверх с таким расчётом, чтобы правый локоть противника оказался выше правого бедра обороняющегося. Затем провести перегибание локтя захватом руки между ног.

Обратный узел поперёк против удержания поперёк. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание поперёк со стороны его правого бока. Упираясь в грудь противника своим правым предплечьем и правой голенью, захватить левой рукой снаружи за правое запястье противника. Неожиданно перекинуть правую руку через плечевую часть правой руки противника и из-под неё захватить снаружи свое левое предплечье. Поднимая захваченную руку противника вправо–вверх и одновременно круто прогибаясь, сбросить противника вправо от себя.

Продолжая делать приём, прижать противника спиной к ковру и провести обратный узел поперёк.

Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание верхом. Левым бедром прижать к ковру правую голень противника, а его правое запястье захватить своей левой кистью. Нажимая правой ладонью на левый локоть противника, заставить его упасть влево от обороняющегося, после чего захватить его левую голень подмышку правой руки и провести ущемление ахиллесова сухожилия»[26].

Были подобраны наиболее эффективные, базовые болевые приёмы, применяемые в ответ на атакующие действия противника в партере в самбо.

### 1.3 УЧЁТ И КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Комплексный контроль является основным элементом системы управления подготовкой спортсменов. Этот контроль подразумевает оценку различных сторон подготовленности спортсменов такие как: ответная реакция организма самбиста на соревновательные и тренировочные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, но и учет адаптационных перестроек функций организма спортсменов с помощью организационных мероприятий.

Динамика физического развития, уровень общей и специальной подготовленности, функциональное состояние организма, адекватность тренировочных нагрузок возможностям занимающихся, все эти пункты изучаются для оценки педагогического контроля.[2] Значимой основой контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов чрезвычайно важны регулярный контроль состояния спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки,

адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Борьба относится к сложно-координационным видам, исходя из этого сенсорные способности систем организма являются очень важными для успешной подготовки спортсменов. Борец должен уметь быстро проанализировать складывающуюся ситуацию и правильно и точно реагировать своими действиями, а также подготовить для себя благоприятные моменты для атаки. Высокий уровень развитости координации, внимания и мышления являются неотъемлемыми процессами для спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) показаны в таблице 5

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из вися на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Сегодня тренировочный процесс строится на основе объективной информации о состоянии двигательных функций спортсменов. При этом организация тренировочного процесса может быть двойственной лишь при наличии объективной оценки функционального состояния спортсмена и его двигательной функции во времени при строгом учете нагрузок.

Контроль предполагает: оценку состояния спортсмена в данный момент; сопоставление результатов последнего обследования с более ранними данными, полученными у этого же спортсмена на разных этапах тренировочного процесса, после отдельных упражнений в тренировочном занятии, в состоянии спортивной формы, в период достижения лучших спортивных результатов и т. д.; [8]

Изучение факторной структуры специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в единоборствах, позволяет унифицировать методы контроля путем выбора комплексов показателей, объективно характеризующих широкий спектр двигательных возможностей. В то же время необходимо учитывать неоднозначность специфических требований, выдвигаемых при отборе показателей в целях этапного, текущего, оперативного контроля.

Наиболее надежными считаются те показатели, использование которых является обоснованным с позиций физиологических механизмов возникновения взаимосвязи (в частности, со спортивными результатами) и подтверждается бесспорными количественными данными о степени взаимосвязи. При этом весьма важен выбор критерия для оценки состояния спортсмена.

Предлагается использовать для этих целей два основных критерия:

- сопоставление результатов обследования конкретного спортсмена с данными, зарегистрированными у большой группы спортсменов (в этом случае объективность выводов о состоянии обследованного спортсмена может быть существенно повышена путем сопоставления его показателей с модельными характеристиками, разработанными с учетом пола, возраста, спортивной квалификации и специализации спортсменов, что позволяет тренеру сделать выводы об уровне физического развития своего ученика);
- использование результатов измерений, зафиксированных у спортсмена и сравнение их значений с теми, которые наблюдались у него в предыдущих обследованиях.

## ГЛАВА II

### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 2.1 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

#### 2.2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся борьбой самбо, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное на развитие двигательных способностей и формирование грамотных технико-тактических действий во время борьбы в партере.

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.

#### 1. АНАЛИЗ И ИЗУЧЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ;

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, выяснения решаемой проблемы изучались литературные источники о методиках

тренировочных занятий борцов на этапе углубленной специализации. Всего было проанализировано 27 литературных источника отечественных авторов.

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

В процессе занятий 2 тестирования. Первое в начале эксперимента, второе в конечной стадии эксперимента. Определение уровня физической подготовленности, а также выявление технико-тактических кондиций в контрольной и экспериментальной группе самбистов проводились по тестам, которые были предложены авторами: Юрий Аванесович Шахмурадов и Аркадий Николаевич Ленц. (Таблица 6)

Таблица 6

Тесты для оценки физических и технико-тактических качеств самбистов

№	Тесты	Оцениваемые качества
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

На базе выбранных тестов существует ряд других схожих тестов тех же авторов, но были выбраны вышеперечисленные т.к они лучше раскрывают общий потенциал спортсменов в данной теме.

## 3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Наблюдение проводилось за содержанием занятий самбистов, за повышением уровня физической подготовленности и технико-тактических навыков.

## 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности воздействий упражнений на подготовленность самбистов, а так же выявление

эффективности действий борцов в партере для достижения успешного завершения схватки.

## 5. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

Статистическая обработка проводилась с помощью методов, описанных в специальной литературе [12]. Расчеты выполнялись по следующим формулам:

Среднее арифметическое значение:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n};$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}};$$

Ошибка среднего арифметического значения:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

Достоверность различий (P) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях [12].

$$t_{расч} = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n}$$

Эксперимент проводился на базе ТПУ, в борцовском зале 9 корпуса с 30.04.2017г по 30.05.17г. Оно проходило в 3 этапа: на 1 этапе был проведен анализ научно-методической литературы. В результате была выбрана методика построения занятий характерных для самбистов на этапе углубленной специализации. Также на этом этапе было проведено тестирование уровня физической и технико-тактической подготовки двух групп. Выявлено, что контрольная и экспериментальная группа находятся почти на одном уровне физической подготовленности. На втором этапе была

внедрена методика варьирования условий в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Так же в экспериментальной группе большее внимание уделялось проведению тренировочных нагрузок преимущественно на мышцы участвующие в приеме «Узел плеча» (такие как: мышцы плечевого пояса, мышцы спины, двуглавые и трехглавые мышцы рук) в зависимости от фазы приёма. В контрольной группе тренировочный процесс проводился по общепринятой системе тренировок. На третьем этапе было проведено заключительное тестирование уровня физической и технико-тактической подготовленности обучаемых самбистов, и сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной. Результаты представлены в таблицах (приложения №1 и 2).

## ГЛАВА III

### СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ГРУППАХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

#### 3.1 СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Очень важно распределить тренировочную деятельность стратегически эффективно для разучивания приемов борьбы в партере, в нашем случае преимущественно для приёма «Узел плеча». По мнению Евгения Чумакова, метод варьирования условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях, таких как: изменение видов схваток(схватки с заданиями, учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные), изменением партнеров в схватках по росту(выше, ниже, равный), по весу (большой, меньший, равный), по особенностям захвата, по особенностям стойки(высокая, низкая, фронтальная, правая, левая) по особенностям перемещения по коврику (отступает, наступает заходит в сторону и т.п) [26]

На этапе углубленной специализации у самбистов годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл определяется индивидуально, система подготовки строится в зависимости от календаря

спортивных мероприятий. Основная задача подведение спортсмена к основным соревнованиям в оптимальной спортивной форме. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) делится на два больших этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап. Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла. Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или

развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико- тактических навыков; создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) в накопительном мезоцикле с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Трансформирующий мезоцикл больше всего вызывает непонимание у тренерского состава. В их понимании он отождествляется с предсоревновательным этапом подготовки, с реализационным мезоциклом, когда происходит существенное снижение объемов нагрузки по всем видам средств, кроме соревновательных.

Казалось бы, что классификация средств развития в теории физического воспитания на общеподготовительные, специально-

подготовительные и соревновательные «диктует» и путь развития: от преимущественного использования в большом объеме общеподготовительных средств с умеренной интенсивностью в накопительном мезоцикле к преимущественному использованию специально-подготовительных упражнений с субмаксимальной и максимальной интенсивностью выполнения с варьирующими условиями в трансформирующем блоке.[2]

Если в накопительном мезоцикле выполнение общеподготовительных упражнений не лимитируется временем их выполнения и сенсорная коррекция осуществляется в основном по механизму рефлекторного кольца, то в трансформирующем в силу жесткого лимита времени при выполнении специально-подготовительных упражнений, особенно по укороченной амплитуде воздействия на предмет (в нашем случае это манекен), центрально-нервные механизмы управления взрывным усилием мышц выдвигаются на первый план, поскольку данный переход от срочной адаптации к долговременной на основе адаптационного синдрома Ганса Селье [19] сопряжен как с развитием двигательных качеств, так и с совершенствованием спортивно-технического мастерства. Реализационный мезоцикл в сущности лишь закрепляет обновленную биодинамическую структуру соревновательных двигательных актов.

Таким образом, перед уровнем высокой квалификации, необходимо уходить от «валового» планирования и учета процентного соотношения в распределении средств в двухмесячных циклах, когда на схватку в стойке и борьбу в партере в подготовительном месяце отводится до 70% тренировок и 30% на болевые приёмы и броски, затем в предсоревновательном наоборот. Казалось бы, все как надо. Однако выше мы отмечали, что болевые приёмы и броски включая как соревновательные, так и специально-подготовительные, лимитируются временем их выполнения и поэтому требуют высокой мощности сокращения мышц. Поэтому даже 30%-е их использование в накопительном мезоцикле с высокой интенсивностью может сильно

нивелировать всю базовую силовую работу по гипертрофии и гиперплазии мышечных волокон (перекрестная отрицательная адаптация), и при переходе на трансформирующий мезоцикл неспецифической адаптационной реакции организма не произойдет, и он не выйдет на более высокий уровень функционирования, опять же в силу этого 30%-го предшествующего применения. С таким процентным соотношением можно согласиться только в том случае, если в накопительном мезоцикле классические и близкие к ним по координационной структуре специально-подготовительные упражнения будут выполняться в «щадящем» режиме с интенсивностью, не превышающей 70%-ю зону по ранее созданному стереотипу движений, который не требует серьезного вмешательства ЦНС, и сенсорная коррекция будет происходить главным образом по механизму рефлекторного кольца. Это своего рода поддержка базовых основ техники на невысокой скорости выполнения упражнений. К тому же это яркий пример ведущей роли качественной стороны применяемой нагрузки, когда режим работы мышц в том или ином блоке-мезоцикле согласно промежуточным целевым задачам «диктует» нам и требования по дифференцированию средств развития[2].

Накопительный мезоцикл прежде всего должен отвечать требованиям накопления потенциальной энергии в НМА (нервно-мышечный аппарат), чтобы затем через мощные мышечные сокращения в трансформирующем блоке, активируя гипоталамо-гипофизарный пучок в ЦНС, вызвать неспецифический ответ организма самбиста на нагрузку, подняв тем самым его адаптационный резерв, и преобразовать эту накопленную потенциальную энергию в энергию соревновательного движения как по мощности сокращения мышц, так и по скорости выполнения двигательного акта.

Разучивание приемов и упражнений целостным способом строится по следующей таблице 7:

## Схема целостного разучивания приемов

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организация группы (привлечение внимания и указания наилучшего размещения для лучшего восприятия).	Расположение согласно указаниям тренера
Демонстрирует прием и объясняет условия, благоприятные для его выполнения <ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонстрация приема в целом</li> <li>– Демонстрация приема замедленно</li> <li>– Демонстрация приема в целом</li> </ul>	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Расположение подопечных по ковру, указание направления, в котором следует проводить прием. Указание последовательности действий самбистов (кто начинает и сколько попыток делает до перемены ролей) Исправление ошибок	Выполняют прием на несопротивляющемся партнере, который создает наиболее благоприятные условия для выполнения
Усложнение условий выполнения	
Организация для борцов условий, которые затрудняют выполнение приема (передвижение, сопротивление и др.), дает сигнал к перемене ролей. Оценка правильности выполнения задания и исправление ошибок	Выполняют каждый свою задачу По сигналу тренера меняются ролями

Таблица разучивания приема по частям (в приеме два сложных элемента)таблица 8

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организация занимающихся для просмотра (дает указание расположиться там, где им будет удобно наблюдать за действиями тренера и слушать его объяснение). Подбор партнера для показа	Расположение в соответствии с указаниями тренера, концентрация внимания на его действиях и объяснениях
Название приема и показ наиболее благоприятных позиций для его выполнения Демонстрация приема (в целом виде) Демонстрация элементов приема отдельно	Партнер тренера занимает положение, удобное для выполнения приема (в соответствии с объяснением), все остальные следят за показом и слушают объяснение

Демонстрация элемента приема, который будет изучаться, и указания, как его следует выполнять	Следят за показом и слушают объяснение тренера
Выполнение элемента приема	
Организация занимающихся для выполнения элемента приема (располагает на ковре, указывает, как подобрать партнеров, в каком направлении проводить движения, когда меняться ролями)	Подбор напарника и расположение на ковре в соответствии с указаниями тренера
Оценка правильности выполнения элемента приема и исправление ошибок	Выполнение элементы приема с напарником поочередно (когда один усваивает элемент приема)
Показ следующего элемента приема	
Организация занимающихся для просмотра Демонстрация второго элемента приема	
Выполнение элемента приема (так же, как и первого элемента)	
Показ приема в целом	
Организация занимающихся для просмотра	Располагаются в соответствии с указаниями тренера
Демонстрация приема и объяснение, как следует его выполнять	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Организация занятия для выполнения приема	Располагаются с партнером на ковре в соответствии с указаниями тренера
Оценка правильности выполнения приема и исправление ошибок	Выполнение приёма с напарником поочередно. При ошибках в исполнении, если сами не могут их выявить, то обращаются к тренеру и просят помощи
Усложнить условия выполнения (как и при целостном разучивании)	

В отличие от приведенных таблиц разучиваний приемов, когда фазы приёма разучиваются отдельно, может использоваться и другой метод. Он подразумевает наложение элементов приёма один на другой. Обучение происходит так же, как и в приведенной таблице, однако второй элемент приема выполняется занимающимися вместе с первым в единой структуре и используется в тренировках во время разучивания любой фазы будь-то первая, вторая и т.д. Обучение приёма можно считать законченным, если

борец научится выполнять его в тренировочной схватке, то есть когда один спортсмен нападает обусловленным приемом, а второй обороняется.

Узел плеча - это вращение согнутой руки противника внутрь под прямым углом (кулаком к ногам) (рисунок 1). Данный болевой довольно распространен в единоборствах. Здесь так же применимы все основные законы проведения болевого приема «узел», например увеличив угол сгибания атакуемой руки, вращать ею будет крайне тяжело, а согнув руку на меньший угол, вы затратите больше энергии.



Рисунок1

Рассмотрим, к примеру, болевой приём «Узел плеча поперек» в атаке. Основное положение: соперник лежит на спине. Атакующий самбист находится сверху, поперек, справа от соперника, животом к полу. Производим захват правой рукой разноименное запястье противника. Подводим левую руку за плечо, одновременно подводя кулак захваченной руки в область бедра противника и приподнимая локоть вверх. Детали: прижимаем грудью соперника вниз, препятствуя его возможному передвижению по полу, тем самым оставляя противника без возможности «уйти от приёма». Ноги ставим как можно шире, этим мы увеличиваем площадь опоры, а это в свою очередь мешает противнику сместить нас с «опасной» для него позиции. Большой палец правой руки прижмите к четырем остальным, чтобы он не мешал сгибать в локте руку соперника. При попытке сопротивления, например: если защищающийся самбист пытается разгибать руку, можете согнуть руку под меньшим, чем прямой, углом или подтянуть локоть захваченной руки к голове соперника.

Характерные ошибки: неправильный захват руки противника (слишком близко к локтю). Сгибание руки соперника под углом, большим, чем прямой. Поднимание плеча соперника вверх (вместо вращения руки). Так же этот приём предусматривает вариацию его исполнения в защитной позе (снизу). Упражнения развивающие этот приём указаны в приложении 3.

Освоение и разучивание приёма «Узел плеча». Для решения этой задачи мы первую неделю уделяли внимание качественному исполнению начальной фазы приёма «Узел плеча» (которая начинается с захвата кисти соперника, а заканчивается на сгибании руки вышеупомянутого в локтевом суставе до 90 градусов) с преимущественным развитием мышц задействующихся в ходе выполнения этой фазы, такие как: мышцы плечевого пояса, двуглавые мышцы рук, мышцы предплечья, косые мышцы брюшного пресса и почти все мышцы спины. Как мы упоминали выше, если в приеме имеется два сложных элемента, то второе повторение необходимо проводить уже в виде целостного выполнения приема(со всеми фазами). Вторую неделю мы посвятили второй (финальной) фазе приёма «Узел плеча»(которая представляет собой поворот руки соперника ему за спину и дальнейшее давление до сдачи) и на этот раз помимо развития тех мышц которые мы рассматривали в первую неделю, мы так же начали уделять большее внимание трехглавым мышцам рук, прямые мышцы брюшного пресса, мышцы поясничного отдела. Планы программ указаны в (приложении №4). Обращая внимание на ошибки во время исполнения любого приёма, следует отнестись к ним с полной серьёзностью, чтобы свести возможность травм к нулю. Когда подопечные научатся правильно выполнять прием на партнере не оказывающем усилия, следует «доводить» прием до умения выполнять его в условиях сопротивления, то есть в схватке. Делается это путем усложнения условий выполнения, за счет передвижения или увеличения сопротивления партнера, а так же выполнение этого приёма с разными по росту/весу партнерами. Поэтому третья и четвертая неделя посвящена закреплению навыка в схватках с варьированными условиями.

Условия в нашем эксперименте усложнялись постепенно без «контрастных» нагрузок.

В конечном тестировании испытуемые демонстрируют приём на стандартном манекене(50 кг), скорость выполнения замеряется на секундомер. Вспомогательные упражнения для выполнения приёма «Узел плеча» указаны в таблице 9

Подбор основных упражнений для "проработки" "слабых мест"

Таблица 9

Проблемы с захватом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания с задержкой в верхней точке на турнике</li> <li>2. Вис на турнике</li> <li>3. Удержание гладкого диска от штанги</li> <li>4. Отжимание от пола на пальцах</li> </ol>
<p>Рука соперника "застревает" в начале первой фазы(цепляется за куртку)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания на брусьях</li> <li>2. «Французский жим» от шведской стенки</li> <li>3. Отжимания от пола узким хватом</li> <li>4. Отжимания с хлопком</li> <li>5. Одновременное поднятие ног и рук лежа на животе (лодочка)</li> </ol>
Проблемы с дожиманием руки (последняя фаза)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание с широкой постановкой рук</li> <li>2. Подтягивания с узкой постановкой рук</li> <li>3. Поднятие прямых ног в вися на турнике</li> <li>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</li> </ol>

### 3.2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ «УЗЕЛ ПЛЕЧА» У САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Для управления тренировочным процессом проводился контроль на протяжении трансформирующего мезоцикла для увеличения эффективности

использования приёма «Узел плеча» у самбистов. Полученные результаты педагогического тестирования свидетельствовали, что исходные величины показателей в контрольной и экспериментальной группах не имели существенного различия.

Анализ результатов показанных в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе занятий с преимущественной направленностью на технический приём «Узел плеча», позволил совершить положительный перенос также на приём «Рычаг локтя» и обратный «Узел плеча», которые являются основными приёмами в самбо(т.е соревновательными), также взрывные вариации отжиманий от пола и подтягиваний способствовали положительному переносу на упражнение бросок ядра(4кг) и скорость выполнения приёма «Узел плеча».

Произошли достоверные изменения по тестам в экспериментальной и контрольной группах. Но в экспериментальной группе значительно улучшились результаты в техническом плане. В тройном прыжке в длину с места прирост в экспериментальной группе в среднем составил 0,61 см, а в контрольной – 0,22 см. В тесте, броска ядра, прирост показателей в контрольной группе составил 0,77метра. А в экспериментальной группе – 0,32 метра. Результат данного теста показал, что показатели скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе не значительно,но выше, чем в контрольной. Скорость выполнения приёма «Узел плеча» на сопернике в экспериментальной группе на 0,68с быстрее начальных результатов, в то время как в контрольной группе на 0,17с, а скорость выполнение приёма «Узел плеча» на стандартном манекене(50кг) в экспериментальной группе составил на 0,85с быстрее чем в начальном результате, в контрольной быстрее на 0,19с. Результаты этих тестов показывают высокий уровень развития технико-тактических и скоростных способностей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

Можно отметить, что за период проведения эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост скоростно-силовых показателей, но в экспериментальной группе значительно увеличились результаты в техническом плане. Так же хотелось отметить, что используя приёма «Узел плеча» испытуемые стали заканчивать тренировочные схватки в свою пользу значительно быстрее и чаще, нежели в начале обучения, что положительно отразится в соревновательной деятельности, так как это способствует сохранению сил на последующие схватки.

На этой основе можно сделать вывод, что вариант спортивной тренировки в экспериментальной группе с методикой варьирования условий дает свой положительный результат. Во-первых, в этом случае, скоростно-силовые возможности спортсменов растут постепенно, длительное время. Во-вторых, за счет того, что мы грамотно используем приём «Узел плеча» помимо того, что сохраняем энергию в мышцах, еще и уменьшаем нагрузку на дыхательную систему, так как в борьбе лежа у самбистов активно работают легкие, а уменьшение нагрузки способствует продолжительной «боеготовности» спортсмена на тренировках. Борьба с разными соперниками в антропометрическом плане влияет на адаптацию самбиста в условиях, которые представляются перед ним, а это в свою очередь влияет на выработку технико-тактического мастерства.

## ВЫВОДЫ

1 Изучение научно-методической литературы показало, что на протяжении долгого периода в подготовке самбистов заостряли внимание на перспективном плане каждой схватки чтобы наметить самый целесообразный, короткий и легкий путь к победе, однако данное направление как использование приема узел плеча с варьированием условий, не используется ни одним из авторов, у некоторых авторов эта тема затронута только в теории, но на практике изучено не достаточно.

2 Составлены планы тренировок с преимущественной направленностью на приём «Узел плеча». Планирование тренировочных нагрузок осуществлялось по мезоциклам и микроциклам, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, состояния материально-технической базы, физического состояния на данный период и физической подготовленности.

3 На этапе углубленной специализации выявлена наиболее эффективная методика тренировок для борьбы в партере. Прирост результатов наблюдается не только в скоростном исполнении приёма «Узел плеча», но и в других упражнениях. Непосредственная скорость увеличилась на 10.4% в контрольной группе и 16.5% в экспериментальной.

## **ABSTRACT**

*Training in technical and tactical actions for Sambo wrestlers at the stage of in-depth specialization*

*National Research Tomsk Polytechnic University,  
the Institute of Humanities, Social Sciences and Technologies*

The volume of the thesis 58 pages that contain 14 tables. When writing a thesis used 27 literary source.

**Keywords:** technical and tactical actions, Hammer lock.

The goal is to identify the most effective method for increasing the effectiveness of technical and tactical actions in the battles of Sambo wrestlers at the stage of in-depth specialization.

The object of the study is the Sambo training process at the stage of in-depth specialization.

**Research objectives:**

1. Identify the most effective technical and tactical actions of Sambo wrestlers in the stalls
2. Draw up training plans with a primary focus on the "Hammer lock"
3. Determine the effectiveness of the training methodology and the training plans developed by us for the Sambo wrestlers

**Methods:**

1. Analysis and study of scientific and methodological literature;
2. Control tests;
3. Pedagogical observation;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematical statistics.

## **Conclusions:**

1. The study of scientific and methodological literature has shown that over a long period in training Sambo wrestlers have focused attention on the prospective plan of each bout to outline the most expedient, short and easy way to victory, however, this direction as using the shoulder knot with varying conditions is not used by any of the Authors, Chumakov's theme is only touched upon in theory, but in practice it has not been studied enough.

2. The plans for training the demolished focus on the reception of the "Hammer lock" have been drawn up. Planning of training loads is carried out by mesocycles and microcycles, taking into account the individual characteristics of each athlete, the state of the material and technical base, the state at this stage and physical preparedness.

3. At the stage of in-depth specialization, the most effective method of training for fighting in the stalls was revealed. The increase in the results is observed not only in the high-speed performance of the "Knot of the Shoulder" reception, but also in other exercises. The immediate rate increased by 10.4% in the control group and 16.5% in the experimental group.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Алиханов И.И. Проблема технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. В кн.: Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса: Материалы Всесоюз. науч. конф. М., 1976, с. 35-26.
- 2 Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Изд-во ФиС, 1985. 54-57 с.
- 3 Дьячков В.М. Педагогические аспекты проблемы управления техническими действиями спортсменов. В кн.: Научные труды ВНИИФК за 1969 год. Том I. - М.: ВНИИФК, 1970, с. 127-131.
- 4 Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования : монография / С.А. Казанцев ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2007. – 110 с.
- 5 Казиллов М.М. Пути оптимизации тактико-технических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1979, -16 с.
- 6 Камалов Р.З. О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы - 10 с.
- 7 Кравченко В.А. Учебное пособие по боевому разделу самбо, М., 1967. ("Для служебного пользования") 24-27с.
- 8 Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Санкт- Петербург, 2003. 50 с.
- 9 Ленц А.Н. Тактика спортивной борьбы. В кн.: Спортивная борьба / Под общ. ред. А.П. Купцова. М., 1978, с. 251-266.
- 10 Ленц А.Н., Пилюян Р.А. Некоторые особенности тактической подготовки борцов. Теория и практика физической культуры, 1911, № 9, с. 58-61.

11 Лесгафт Пётр Францевич Физическая, техническая, психологическая подготовка в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №11 (105) С.(54-56).

12 Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте/Н.А. Масальгин - М.: Физкультура и спорт 1974. - 151с

13 «Международные правила по борьбе самбо» Издательство: "Янтарный сказ", Калининград, 1999.

14 Новиков А.А. Некоторые проблемы управления СТТД в борьбе. Теория и практика физической культуры, 1977,с. 7-10.

15 Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. 303 с.;

16 Пилюян Р.А. Понятие "спортсмен высшей квалификация" с позиции теории функциональной системы. Теория и практика физической культуры, 1982, № II, с. 51-53.

17 Прошин Максим Станиславович: Методика поэтапного обучения борцов 13 - 15 лет броскам в партере на основе использования технических средств : автореф. дис. ...канд. пед. наук. Малаховка (Моск. обл.), 2007. - 21 с.

18 Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа. Защита. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1983 45-49с.

19 Селье Ганс Гуго Бруно. Стресс без дистресса. — М: Прогресс, 1979. — 123 с

20 Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. Москва : Советский спорт, 2006. 492,[1] с;

21 Туманян Г.С. О классификации приемов спортивной борьбы и последовательность их изучения. Теория и практика физической культуры. 1964, № 2, с. 64-66.

22 Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издательство "физкультура и спорт" Москва 1959г. с 87-90.

23 Харлампиев А.А. САМБО. Специальные приемы. - Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования") 15-29 с

24 Харлампиев А.А. САМБО. Боевые приемы - Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования") 8-17с

25 Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1958. 123-128 с

26 Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 400 с. и др.).

27 Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. [2-е изд., доп.]. Махачкала : Эпоха, 2011. 367 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Результаты тестирования экспериментальной группы самбистов  
в начале эксперимента**

ФИО	Метание ядра(4кг)	Тройной прыжок(м)	Скорость выполнения приёма«Узел плеча»(сек)	Скорость выполнения приёма на манекене(50кг)(сек)
Манаков Дмитрий	11.49	6.29	4.95	2.29
Скобелев Павел	10.21	7.10	5.02	2.44
Сычев Алексей	11.47	7.02	4.79	3.01
Нелюбин Василий	9.72	6.59	4.88	2.56
Ерёмин Алексей	10.49	6.78	5.12	2.09
Добрынин Сергей	11.91	6.63	5.41	2.15
Ружьин Евгений	10.87	7.05	4.96	2.32
Савельев Егор	10.54	6.32	4.71	2.61
Семёнов Айтал	11.37	6.87	4.62	2.09

**Результаты тестирования контрольной группы самбистов**

ФИО	Метание ядра(4кг)	Тройной прыжок(м)	Скорость выполнения приёма«Узел плеча»(сек)	Скорость выполнения приёма на манекене(50кг)(сек)
Шестаков Виталий	11.02	5.97	4.99	2.32
Туранов Давид	10.28	6.53	5.27	2.02
Стеблецов Максим	10.11	6.91	5.58	2.19
Кищенко Валерий	10.52	6.94	4.61	2.51
Абасов Антон	10.31	6.79	5.10	2.05
Анисимов Никита	11.09	6.31	4.58	2.08
Пименов Евгений	10.98	6.48	5.13	2.31
Крылов Виктор	11.12	6.92	4.82	2.97
Торбеев Николай	10.75	5.92	4.71	2.51

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты тестирования экспериментальной группы самбистов в конце эксперимента

ФИО	Метание ядра(4кг)	Тройной прыжок(м)	Скорость выполнения приёма«Узел плеча»(сек)	Скорость выполнения приёма на манекене(50кг)(сек)
Манаков Дмитрий	11.98	7.29	4.12	1.60
Скобелев Павел	11.56	7.45	4.25	1.29
Сычев Алексей	12.18	7.71	3.99	2.02
Нелюбин Василий	11.04	7.24	4.12	1.32
Ерёмин Алексей	11.92	7.33	4.02	1.24
Добрынин Сергей	12.24	7.18	4.65	1.58
Ружьин Евгений	12.06	7.62	4.00	1.35
Савельев Егор	11.89	6.97	3.94	1.72
Семёнов Айтал	12.21	7.56	3.95	1.27

### Результаты тестирования контрольной группы самбистов

ФИО	Метание ядра(4кг)	Тройной прыжок(м)	Скорость выполнения приёма«Узел плеча»(сек)	Скорость выполнения приёма на манекене(50кг)(сек)
Шестаков Виталий	11.23	6.89	4.45	2.06
Туранов Давид	10.89	7.16	4.81	1.89
Стеблецов Максим	11.21	7.11	5.01	1.95
Кищенко Валерий	11.16	6.98	4.41	2.12
Абасов Антон	11.05	7.03	4.63	1.83
Анисимов Никита	11.44	6.95	4.42	1.96
Пименов Евгений	11.39	6.90	4.86	2.01
Крылов Виктор	11.42	7.15	4.59	2.32
Торбеев Николай	11.38	6.93	4.52	2.14

### Развивающие упражнения для приёма «Узел плеча»

- 1.Подтягивания на турнике узким хватом (с доп. весом)
- 2.Подтягивания на турнике широким хватом (с доп. весом)
- 3.Отжимание от пола узкой постановкой рук (с доп. весом)
- 4.Отжимание от пола широкая постановка рук (с доп. весом)
- 5.Отжимание от пола с предплечий
- 6.Планка в упоре лёжа
- 7.Планка на локтях
- 8.Планка на одном локте (поочередно)
- 9.Французский жим у шведской лестницы
- 10.Отжимания на брусьях (с доп. весом)
- 11.Вис на турнике на одной руке (поочередно)
- 12.Поднятие ног и рук лежа на животе
- 13.Стойка на руках у шведской стенки
- 14.Поднятие прямых ног к турнику
- 15.Упражнение «Дворники» на турнике
- 16.Скручивание на брюшной пресс у шведской стенки

### 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 колено, задней, изнутри.(1 мин на каждую вариацию)

Схватки 3 схватки по 2 мин на каждую вариацию :

1 схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2 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:

1 Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

2 Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Схватки:

1) схватки на использование усилий партнера;

2) 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»

1 Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.

2 Изменяя точку приложения усилия.

Выполнение бросков:

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

2 Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

(2 мин на каждую вариацию)

**Нормативные требования разрядов в борьбе САМБО**

Мастер спорта (МС)

**МУЖЧИНЫ / ЖЕНЩИНЫ**

1-5 места на чемпионате России или Кубке России;

1-3 места на чемпионате Европейской или Азиатской части России;

1-2 места на первенстве России среди юниоров или молодежных играх;

1 место на первенстве Европейской или Азиатской частей России среди юниоров;

1-2 места на чемпионате России среди студентов;

1-3 места на территориальных чемпионатах Центра России, Юга России, Поволжья, Урала, Северо-Запада России, Сибири;

1-2 места на территориальном чемпионате Дальнего Востока;

1-2 места на чемпионатах РС ДСО профсоюзов, ВС и родов войск, входящих в состав РС ФСО «Динамо»;

1 место на чемпионатах РС ДСО «Спартак», РО ДСО «Локомотив»;

1 место на всероссийских турнирах среди мужчин или женщин.

Кандидат в мастера спорта (КМС)

**МУЖЧИНЫ / ЖЕНЩИНЫ**

1-3 места на первенстве России среди юношей старшего возраста или на Всероссийских юношеских играх;

1-2 места на территориальных первенствах России среди юношей старшего возраста;

1 место на первенствах республик, краев, областей, г. Москвы и Санкт-Петербурга среди юношей старшего возраста;

1-5 места на территориальных первенствах среди юниоров;

1-3 места на первенствах республик, краев и областей России, г.г. Москвы и Санкт-Петербурга среди юниоров;

1-3 места на первенствах ДСО и ведомств и родов войск, входящих в состав

РС ФСО «Динамо», среди юниоров;

1-2 места на первенстве министерства образования России среди юношей старшего возраста; одержать 10 побед (из них 2 чисто) над спортсменами 1 разряда в течение года на соревнованиях не ниже городского масштаба или в течение 2 лет – 16 побед над спортсменами 1 разряда (в том числе 5 чисто); 1-2 места на соревнованиях не ниже городского масштаба, где в каждой весовой категории участвовало не менее 12 спортсменов 1 разряда.

I разряд

Одержать с течение года 10 побед над спортсменами II разряда (из них 3 чисто) или 5 побед над спортсменами I разряда на соревнованиях любого масштаба.

II разряд

Одержать 8 побед (из них 2 чисто) в течение года над спортсменами III разряда или 4 победы над спортсменами II разряда на соревнованиях любого масштаба.

III разряд

Одержать в течение года 6 побед над новичками (из них 2 чисто) или 3 победы над спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба.

I юношеский разряд

Одержать в течение года 5 побед над спортсменами I юношеского разряда (из них 2 чисто) или 10 побед над спортсменами II юношеского разряда (из них 3 чисто) на соревнованиях любого масштаба.

II юношеский разряд

Одержать в течение года 5 побед над разными спортсменами II юношеского разряда (из них 2 чисто) или 10 побед над разными юношами-новичками (из них 3 чисто) на соревнованиях любого масштаба.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Изменения физической подготовленности самбистов за период педагогического эксперимента (30.04.2017 – 30.05.2017г)

Виды упражнений	n	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	P
			исходные		конечные			
			М	±m	М	±m		
Метание ядра 4кг	9	ЭГ	10.42	0.04	11.16	0.07	0.74	<0.05
	9	КГ	10.39	0.07	11.02	0.02	0.59	>0.05
Тройной прыжок	9	ЭГ	6.94	0.05	7.40	0.06	0.46	<0.05
	9	КГ	6.58	0.01	6.89	0.04	0.31	>0.05
Скорость выполнения приёма «Узел плеча»	9	ЭГ	4.95	0.05	4.35	0.08	0.51	<0.05
	9	КГ	5.14	0.02	4.87	0.07	0.27	>0.05
Выполнение приёма на манекене 50кг	9	ЭГ	2.43	0.03	1.98	0.08	0.45	<0.05
	9	КГ	2.39	0.06	2.51	0.02	0.12	>0.05