

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Методика обучения технике борьбы самбо мальчиков 9-10 лет
на этапе начальной подготовки»

Студент

А.А. Кудимов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Кудимова Алексея Александровича
по теме: «Методика обучения технике борьбы самбо мальчиков 9-10 лет на
этапе начальной подготовки»

При обучении технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки необходимо учитывать, что однообразное повторение одного и того же приема, даже очень большое количество раз, не даст умения выполнить его в вольной схватке при полном сопротивлении противника. Однако, совершенствуя прием в самых разнообразных условиях, можно приблизиться к умению выполнять этот прием в вольных схватках. Следовательно, чем больше мы имеем разнообразных способов тренировок, тем лучше сумеем подготовить юных самбистов к выполнению приемов при любом сопротивлении. Подходы к каждому броску необходимо разнообразить, подходы, разученные к одним броскам, нужно стараться применять к другим броскам, а также с одним подходом проводить как можно больше разнообразных бросков. Исходя из этого, целесообразно ознакомиться с некоторыми наиболее распространенными подходами к броскам, броски в самбо весьма разнообразны. Для удобства их изучения и запоминания они разделены на броски в основном ногами, броски в основном туловищем и броски руками.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 8 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ САМБО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
1.1. Особенности обучения технике борьбы самбо	6
1.2. Изучение основных приемов и комбинированных защит борьбы самбо.....	9
1.3. Изучение и совершенствование техники самбо	14
Выводы по главе.....	18
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	21
Выводы по главе.....	22
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	23
3.1. Особенности экспериментальной методики обучения технике борьбы самбо	23
3.2. Результаты физического развития и физической подготовленности юных самбистов	34
3.3. Результаты соревновательной деятельности юных самбистов	37
Выводы по главе.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Независимо от возраста физическая активность играет важную роль в улучшении здоровья и самочувствия детей. Некоторые люди полагают, что физическая активность имеет значение лишь в жизни спортсменов. Однако надлежащее функционирование организма, чтобы быть здоровым, необходимо всем без исключения. В спортивных секциях процесс организации учебно-тренировочного процесса и контроля здоровья занимающихся отличается от школы, но он не должен существовать отдельно. Каждый вид спорта и учебно-тренировочный процесс имеет свои специфические особенности. Сходные факторы определяют возможность заимствования методики подготовки и обмена опытом в родственных видах спорта. Однако могут быть: сходные методические подходы, организация управления подготовкой, использование опыта и т.д. Уроки, тренировки, выступления на соревнованиях, показательные выступления дают неисчерпаемые возможности для воспитательной работы с детьми [25].

Воспитание моральных и волевых качеств может идти совместно с развитием определенных физических качеств. Так в секции самбо, воспитание воли идет параллельно с развитием силы и выносливости, воспитание смелости и решительности - с развитием ловкости и преодолением противника, воспитание трудолюбия - с развитием выносливости и отработки техники.

Теоретическая база исследования: основы методики физического воспитания (Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева), основы спортивной тренировки (С.М. Гордон, В.П. Губа, О.С. Морозов), научные исследования в физической культуре и спорте (Л. В. Капилевич, В.В. Пономарев).

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борьбы самбо.

Предмет исследования: методика обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки.

Цель исследования - совершенствование методики обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи**:

1. Разработать и внедрить методику обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки.
2. Сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных самбистов.
3. Определить эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку и эффективность применения знаний и умений юных самбистов на соревнованиях.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя методику обучения технике борьбы самбо, будут решены основные задачи технической подготовки юных самбистов и эффективного применения полученных знаний и умений в условиях соревнований.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна: разработанная методика обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки позволит сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных самбистов и умению эффективно применять свои знания и умения в условиях соревнований.

Практическая значимость заключается в том, что при обучении технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки осваиваются необходимые технические навыки борьбы и на их основе юные самбисты овладевают более сложными техническими приёмами.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 8 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 44 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ САМБО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Особенности обучения технике борьбы самбо

Требования безопасности проведения занятий по самбо заключаются в следующем:

1. Занимающиеся самбо должны проходить вводный и первичный инструктаж по технике безопасности на учебном месте (в зале).

2. Занимающиеся, не прошедшие инструктаж по технике безопасности, к занятиям не допускаются.

3. В отсутствие тренера самостоятельные занятия занимающихся детей запрещаются.

4. Перед занятием во избежание травм необходимо снять украшения и другие посторонние предметы (цепочки, кольца, часы и т.д.).

5. Занимающиеся должны соблюдать правила внутреннего распорядка в зале и других помещениях.

6. Начинать и завершать выполнение различных упражнений и приемов необходимо по сигналу преподавателя по физическому воспитанию (тренера). Выполняются только те приемы или упражнения, которые предлагает тренер.

7. При разучивании приемов с повышенным риском неудачного падения занимающиеся обязаны владеть необходимыми приемами страховки и само страховки. Приемы выполняются только в пределах ковра (татами) в одном метре от его края. Вести борьбу следует осторожно, избегая удара о стенку.

8. Перед началом занятий необходимо убрать все посторонние предметы за боковые и лицевые линии ковра. Для посещения спортивных залов необходимо иметь сменную обувь [11].

Тренер должен выполнять функции организатора деятельности, консультанта, наставника, сопровождающего деятельность занимающегося. Новая парадигма требует от преподавателя (тренера), совокупности знаний, умений, опыта, владения способами и приемами работы, которые являются наиболее эффективными для выполнения целей [25].

Анализ достигнутых в процессе занятий результатов позволяет целенаправленно организовывать работу с каждым занимающимся по достижению им более высокого уровня развития. Тренер организует самостоятельную, познавательную деятельность занимающихся мальчиков, применяя уровневые задания, в соответствии с логикой занимающихся. Поддерживает интерес к поисковой работе занимающихся мальчиков. Уровень сложности задания ориентирован на зону ближайшего развития, которую он еще не может выполнить самостоятельно, но может справиться с заданием при поддержке тренера.

Основное содержание тренировочного процесса сводится к следующему:

1. Участие в соревнованиях различного ранга с предшествующей теоретической подготовкой и последующим анализом итогов.
2. Дальнейшее выполнение запланированных тренировочных нагрузок всех параметров в дни между соревнованиями [26].

Если на очередном соревновании по самбо спортсмены успешно применяли всего 15-20 приемов, а остальные не получались, то следует изучать только эти приемы. Это мнение ошибочно, можно заметить, что некоторые приемы, особенно те, что успешно применяются каким-либо выдающимся самбистом, становятся популярными. Против них начинают усиленно разрабатывать защиты и ответные приемы, и через некоторое время эти приемы перестают быть эффективными, а иногда на время совсем исчезают с крупных соревнований. Такой процесс закономерен. Поэтому изучать только те приемы, которые сегодня пользуются популярностью, совершенно неправильно. Практика не раз доказывала, что «натаскивание» в

конечном счете, всегда дает несравненно худшие результаты, чем разносторонняя подготовка. Наряду с приемами спортивной борьбы на первом году обучения нужно приступать к изучению приемов самозащиты.

В начале подготовки к соревнованиям самбистам можно предоставить возможность самим выбирать партнера для схваток. Однако большинство спортсменов выбирает себе партнеров по вкусу. Одни все время избегают тренироваться с сильными и тяжелыми противниками, другие, наоборот, только с ними и тренируются. Поэтому примерно за месяц до начала соревнования тренер по особому плану должен назначать, кто с кем будет бороться. При этом нужно по возможности реже устраивать встречи с одним и тем же противником, половину встреч проводить с самбистами той же весовой категории, четверть встреч - с противниками на одну весовую категорию легче и четверть - с противниками на одну весовую категорию тяжелее. С противниками одинаковой спортивной квалификации нужно проводить половину встреч, четверть встреч - с противниками более высокой квалификации и четверть встреч - с противниками, стоящими по квалификации ниже самбиста [14].

Накануне соревнования тренер должен собрать всех участников, проверить документацию и провести беседу. Тренер должен настроить спортсменов на победу, нужно создать здоровую бодрую обстановку, а затем подробно рассказать, сколько предстоит встреч, как распределить свои силы, что нужно сделать для подгонки веса, напомнить правила соревнований, еще раз сказать о том, что один недисциплинированный участник может лишить весь коллектив хорошего результата [25].

Лучший способ быстро скомплектовать группу желающих заниматься борьбой самбо – это организовать показательное выступление самбистов. Можно коротко рассказать о самбо, продемонстрировать спортивные и боевые приемы, разыграть небольшую сценку с применением приемов самбо, а в заключение сделать объявление об организации секции и здесь же, на вечере, провести запись желающих заниматься в ней [26].

1.2. Изучение основных приемов и комбинированных защит борьбы самбо

При составлении комбинированных защит против бросков противника, не равноценных по своей тренированности, следует ставить против сильнейшего броска сильнейшую защиту, лучше всего защиту, осуществляемую до начала броска противника. Так как комбинированные защиты против бросков составляются самим самбистом или его тренером непосредственно против конкретных противников. Ответными называются такие броски, благодаря которым самбист перехватывает у противника инициативу и сам проводит броски. Ответные броски могут быть стандартизированными, т.е. приспособленными к ответным действиям против ряда бросков одного направления [14].

В ответ на бросок, начатый противником, самбист сам может сделать бросок. Эти ответные броски могут быть основаны на преодолении усилия противника или на развитии усилия противника в нужном для самбиста направлении. В тех случаях, когда противник, начиная бросок, не выводит самбиста из равновесия, можно провести ответный бросок, основанный на преодолении усилия противника. Такие ответные броски делаются за счет изменения соотношения рычагов, а также своевременного и неожиданного приложения силы против силы противника.

Ответные броски, основанные на преодолении усилия противника, успешно применяют самбисты, которые превосходят своих противников в силе, если даже они уступают им в быстроте. В тех случаях, когда противник, проводя бросок, выводит самбиста из равновесия, можно пойти всем телом в направлении тяги противника, перехватить у него инициативу и, изменив направление своего полета, бросить противника спиной на ковер. Такие ответные броски проводятся за счет ликвидации одной, из точек приложения силы противника. Это бывает вследствие перешагивания через

барьер, поставленный противником, сбивания точки приложения силы или перемещения захватываемой ноги [23].

Ответные броски, основанные на развитии усилия противника в нужном для самбиста направлении, успешно применяют борцы, которые превосходят своих противников в быстроте реакции, если даже они и уступают им в силе.

Зацепы снаружи являются нетрудными бросками, однако, разучивая их с новичками, тренер во избежание ушибов должен внимательно следить за точным соблюдением страховки и самостраховки. Можно провести против зацепа изнутри и бросок через голову. Для этого, падая назад, нужно опереться свободной от зацепа ногой в живот противника и провести в темпе бросок через голову. В схватках на краю ковра основной вариант зацепа изнутри нужно делать ногой, дальше стоящей от края, а при проведении зацепа изнутри скручиванием, наоборот ногой, стоящей ближе к нему. Если оба варианта зацепа изнутри хорошо освоены, можно запутывать расчеты противника по борьбе на краю ковра [5].

Зацеп изнутри - сравнительно несложный прием, поэтому разучивать его можно с начинающими самбистами. Однако тренер должен помнить, что это один из основных приемов борьбы самбо, и, следовательно, на дальнейших уроках и тренировках ему должно уделяться достаточное внимание.

Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот. Противник в левой стойке, нападающий - в правой стойке. Захватить левой рукой за пояс спереди, а правой - через левое плечо противника за его ворот. Сделав шаг левой ногой вперед, сильно потянуть левой рукой на себя противника за пояс, правой рукой возможно дальше отжать ворот, а вместе с ним и верхнюю часть туловища противника от себя. Сделать рывок от себя вправо-вниз так, чтобы тяжесть тела противника оказалась перенесенной на его пятки, а оба носка немного отделились от ковра. Подшагнуть левой ногой вперед, разворачивая носок наружу. Пропустив правую ногу между ног противника, зацепить

правой голенью за его правый подколенный сгиб и, оторвав зацепленную ногу от ковра, прижать ее к внутренней части своего правого бедра. Для того чтобы устоять, в момент падения противника нужно перешагнуть правой ногой через туловище противника так, чтобы оно оказалось между ног нападающего. Самостраховка падающего борца - падение перекатом по спине. Самостраховка бросающего - прижимать голень зацепленной ноги к внутренней части своей атакующей ноги и сближать бедра настолько, чтобы чужим движением голенью не мог ушибить. Страховка - не садиться противнику на ноги. Самостраховка - падение на спину перекатом. Защитой против зацепа стопой с падением служит напор на противника и движение вперед [13].

Темповые схватки - это такие, при которых каждый самбист проводит один прием за другим, не делая между ними пауз для передышки. Темп схватки определяется количеством приемов, проводимых самбистом в единицу времени (например, в одну минуту). Темповые схватки вначале должны продолжаться по 30 секунд, затем каждую тренировку постепенно следует увеличивать время схватки на 5 секунд, постепенно доводя ее продолжительность до минуты.

При борьбе лежа самбисты используют различные исходные положения и разнообразные передвижения по коврам. В одних случаях исходные положения самбистов при борьбе лежа более благоприятны для проведения приемов, в других - менее. Если положение благоприятное, проводится сразу основной прием; если же нет, то прежде, чем провести основной прием, делаются специальные подготовки или вспомогательные приемы, облегчающие его проведение.

Во время борьбы лежа самбисты производят ряд специальных движений, делающих борьбу лежа безопасной. Вся техника борьбы лежа делится на три отдела:

1. Исходные положения и вспомогательные действия.
2. Основные приемы.

3. Защиты и ответные приемы [17].

Цель борьбы лежа - с помощью болевых приемов заставить противника сдаться или, применяя удержания, сковать его и вынудить пролежать на спине определенное время. Если противник сдался после болевого приема, то самбист получает чистую победу и схватка прерывается.

Передвижениями при борьбе лежа называются самостоятельные перемещения самбиста, а также перемещения противника по коврику и по воздуху, вызванные усилиями самбиста. Ниже приводятся основные виды передвижений при борьбе лежа.

Забегания. Забеганиями называются самостоятельные передвижения самбиста вокруг противника. Чаще всего они употребляются для уходов из болевых приемов и для усиления удержаний.

Выползания. Выползания - это самостоятельные передвижения самбиста, находящегося снизу, направленные на то, чтобы либо прекратить борьбу лежа, либо продолжать ее ближе к центру коврика.

Перескоки. Перескоками называются самостоятельные перемещения самбиста, находящегося сверху, направленные на то, чтобы изменить свое положение над противником (оказаться с другого бока).

Перекатывания. Перекатывания - это такие действия самбиста, при которых он и его противник перекатываются друг через друга. Перекатывания могут проводиться для ухода за ковер (для перехода после свистка к борьбе стоя) и для того, чтобы откатить противника от края коврика к центру.

Перетаскивания. Перетаскиваниями называются перемещения противника усилиями самбиста, находящегося сверху, направленные на то, чтобы перетащить его поближе к центру коврика для продолжения борьбы лежа.

Приподнимания. Приподнимания - это перемещения самбистом противника, находящегося снизу и делающего болевой прием, в

вертикальном направлении. Приподнимания проводятся с целью перехода к борьбе стоя [13].

Если противник оказался лежащим на спине, его нужно захватить на одно из удержаний. Растерявшегося или временно потерявшего ориентацию противника можно захватить на удержание непосредственно из того положения, в котором находится самбист. В тех случаях, когда противник осознает опасность удержания, следует перескоком или забеганием изменить свое положение над противником и с новой, незащищенной, стороны захватить его на соответствующее удержание.

Если противник лежит ничком или стоит на четвереньках, следует провести переворот его на спину и сейчас же захватить на удержание или провести болевой прием. Однако если противник против переворота умело применяет защиты, следует непосредственно проводить болевые приемы.

Во всех случаях, если при борьбе лежа противник вытягивает руки, его движения благоприятны для перегибания локтя. Если же он поджимает руки, целесообразно проводить узлы. Противник вытягивает ноги - нужно проводить перегибание коленного сустава или ущемление ахиллесова сухожилия на выпрямленной ноге. Если же, напротив, противник поджимает ноги, следует проводить болевые приемы на тазобедренный сустав и соответствующие ущемления ахиллесова сухожилия. [21]

Прорывы захватов при борьбе лежа входят: разъединение рук, сцепленных перед грудью нападающего и за спиной нападающего; разъединение руки, цепляющейся за ногу; разъединение рук, цепляющихся за одежду. Все эти разъединения проводятся из определенных исходных положений, вокруг которых они и группируются.

Обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху. Противник стоит на четвереньках, опираясь предплечьями о ковер. Встать возле правого бока противника на колени и из-под его груди обеими кистями сверху захватить его правое предплечье. Сильно нажимая грудью на правый бок противника вперед-вниз и одновременно, вытаскивая из-под его груди его

правое предплечье, прижать противника грудью к ковру и полностью освободить из-под него его правую руку. Быстро повернувшись влево кругом, сесть на правую ягодицу лицом к ногам противника и захватить его правую руку под плечевую часть своей правой руки. Правой кистью держать предплечье, а левой кистью захватить запястье правой руки противника снизу [26].

Обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху от удержания сбоку. Противник лежит на спине. Захватить его на удержание со стороны правого бока. Крепко прижав своей левой рукой правую руку противника к своему туловищу, освободить свою правую руку из-под его шеи. Надавлив правой кистью сбоку на голову противника, пригнуть ее как можно больше к его правому плечу. Начать забегание вокруг головы противника по ходу часовой стрелки, перекатывая туловище противника в направлении тупого угла, образованного его головой и левым плечом. Стремясь повернуть противника в положение ничком, наблюдать за его правой рукой. Как только противник начнет поворачиваться на живот, захватить плечевую часть его правой руки под свое правое плечо и двумя кистями фиксировать его предплечье [17].

Активные действия одного из самбистов, вынуждающие другого перейти к борьбе стоя, называются переходами от борьбы лежа к борьбе стоя. Эти переходы могут использоваться или для выходов из затруднительных положений или при явном преимуществе противника при борьбе лежа.

1.3. Изучение и совершенствование техники самбо

Опыт показал, что лекции, книги по технике и тактике борьбы самбо, наблюдения на соревнованиях помогают самбисту расширить свои знания по, но полученные таким образом знания на практике очень мало применяются. Дело в том, что теоретическое изучение техники и тактики

борьбы самбо дает только знания, но не умение применять эти знания, так что вопрос остается еще не полностью решенным. Чтобы восполнить этот пробел, необходимо практическое изучение техники и тактики борьбы самбо.

Практическое изучение техники и тактики следует разделить на четыре цикла. Приступить к нему лучше всего спустя полгода после начала обучения. Первые три цикла обучения проходятся в полгода каждый, последний, четвертый, цикл рекомендуется распределить на год [13].

Исходя из местных условий, материал каждого года обучения может быть разбит по месяцам и, наконец, по урокам, причем особое внимание следует уделить многократному выполнению заданий, часто повторяя их.

1-й цикл обучения

1. При изучении стоек, захватов, дистанций, передвижений и приемов давать их подробную тактическую характеристику.

2. Давать задания и требовать, чтобы перед проведением каждого приема проводилась самоподготовка.

3. Давать задания при тренировках с односторонним сопротивлением, тренировках с усиленным односторонним сопротивлением и в вольных схватках:

- делать предварительные захваты;
- применять изученные подготовки к броскам;
- использовать различные стойки противника, а также направление его усилия и передвижения;
- использовать моменты, когда противник скрещивает ноги;
- пользоваться защитами направлением усилия и передвижения;
- маскировать сведения о противнике для успешного проведения намеченных приемов.

4. Давать задания на внезапное нападение на противника в вольных схватках, используя:

- тот момент, когда противник не мобилизовал своего внимания или чем-либо отвлекается;

- незнакомую противнику технику (незнакомые захваты, подготовки к приемам и приемы);

- различный характер борьбы (изменяя ритм схватки, применяя вторичные атаки, неожиданные переходы к борьбе лежа) [21].

2-й цикл обучения

1. При изучении техники борьбы самбо (новых вариантов приемов, ответных приемов и т.д.) спрашивать у спортсменов тактическую характеристику изучаемых приемов.

2. Давать задания в тренировках с односторонним сопротивлением, с усиленным односторонним сопротивлением и в вольных схватках использовать:

потерю противником равновесия при передвижениях;

- моменты, когда противник встает с коленей;

- моменты, когда внимание противника отвлечено;

- моменты, когда противник утомится.

3. Давать задания в тренировках с односторонним сопротивлением, с усиленным односторонним сопротивлением и в вольных схватках:

- проводить несколько определенных бросков с одной и той же подготовкой;

- проводить комбинации из бросков одного направления;

- немедленно преследовать болевыми приемами после проведения каждого броска;

- преследовать противника, улучшая опору и точку приложения силы;

4. Давать задания выполнять определенные болевые приемы от указанных удержаний при тренировках болевых приемов с односторонним сопротивлением и в вольных схватках лежа.

5. Давать задания применять приемы после ответных захватов в вольных схватках стоя и в вольных схватках [21].

3-й цикл обучения

1. При изучении техники борьбы самбо давать тактическую характеристику каждого основного приема и присоединять к нему все приемы, которые можно объединить вокруг него по тактическим признакам.

2. Давать задания в тренировках с односторонним сопротивлением, с усиленным односторонним сопротивлением и в вольных схватках использовать:

- попытки противника восстановить потерянное перед этим равновесие;
- моменты, когда противник меняет свою стойку;
- все удобные моменты для того, чтобы «накрыть».
- моменты для нападения, следующие сразу за прорывом оборонительного захвата противника.

4-й цикл обучения

1. При изучении техники борьбы самбо необходимо спрашивать о тактической характеристике каждого изучаемого приема и обо всех приемах, имеющих такие же тактические признаки.

2. При тренировках с односторонним сопротивлением, с усиленным односторонним сопротивлением и в вольных схватках давать задания:

- действовать против противника, который висит на самбисте;
- действовать против противника, стремящегося догнать отступающего самбиста;
- нападать в момент, когда противник делает выдох.

3. Давать задания по применению:

- подготовок к броскам до соприкосновения с противником;
- комбинаций из подготовок к броскам;
- отвлекающих захватов для подготовок приемов борьбы лежа;
- комбинаций из приемов борьбы лежа;
- преследований, производных от бросков;
- нападения болевыми приемами, подготавливаемыми из стойки.

4. Давать задания:

- применять комбинированные защиты;
- использовать защиты против болевых приемов уходами;
- применять ответные приемы;
- проводить разведку во время борьбы лежа;
- маскировать свои замыслы;
- маневрировать, мешая противнику осуществить свои замыслы [21].

Выступления на личных соревнованиях, как и на командных, должны планироваться по весовым категориям. Это обеспечивает контроль над соблюдением нужного веса, а также позволяет изучить своих противников на предстоящих командных соревнованиях. При подготовке к соревнованиям нужно учитывать, что однообразные тренировки ведут не только к односторонней подготовке. Они часто вызывают переутомление даже при сравнительно небольших нагрузках, надоедают самбистам. Во избежание всего этого следует тренировки и занятия организовывать так, чтобы они были не только содержательными, но и разнообразными [26].

Выводы по главе

1. При обучении технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки осваиваются необходимые технические навыки борьбы и на их основе юные самбисты овладевают более сложными техническими приёмами. При разучивании приемов с повышенным риском неудачного падения занимающиеся обязаны владеть необходимыми приемами страховки и само страховки. Приемы выполняются только в пределах ковра (татами) в одном метре от его края. При изучении стоек, захватов, дистанций, передвижений и приемов тренер должен раскрывать их подробную характеристику, перед проведением каждого приема должна проводиться самоподготовка. При изучении техники борьбы самбо (новых

вариантов приемов, ответных приемов и т.д.) спрашивать у юных самбистов основную характеристику изучаемых приемов.

2. При изучении техники борьбы самбо тренер должен давать характеристику каждого основного приема и присоединять к нему все приемы, которые можно объединить вокруг него по тактическим признакам. Прежде чем приступить к изучению бросков, каждый юный самбист должен хорошо усвоить страховку товарища при бросках и само страховку при проведении бросков и при падениях от них.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе педагогической работы мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Методы математической статистики [7].

Анализ научно-литературных источников

Изучение научно-методической литературы позволило определить состояние вопроса о методике обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки. Изучены особенности формирования двигательного навыка, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных самбистов. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий по борьбе самбо.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях, с целью совершенствования методики обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки.

Контрольные испытания (тесты)

В ходе педагогического эксперимента мы изучали показатели уровня физического развития мальчиков: ЧСС (уд/мин), длину тела (см), массу тела (кг) и др.

Техническую подготовку изучали при выполнении контрольных нормативов: «борцовский мост», забегания вокруг головы, варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками), и демонстрацию базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе Самарской региональной спортивной общественной организации «Арсенал». В экспериментальной методике мы использовали метод предметного ориентирования, который позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемого движения, как направление, форма и амплитуда. В процессе обучения мы систематически чередовали формы обучения, имеющие разную направленность - при разучивании элементов техники по частям и в целом. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия специальные подвижные игры, при проведении которых необходимо соблюдать следующие требования: условия и правила игры должны соответствовать правилам соревнований по самбо, взаимное расположение партнёров, захваты, элементы движений в игре должны иметь сходство с изучаемыми техническими действиями.

В ходе педагогического эксперимента изучали эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку юных самбистов и эффективность применения их знаний и умений на соревнованиях

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2. Организация исследования

Первый этап исследования (с ноября 2018 - по апрель 2019 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с мальчиками 9-10 лет в количестве по 12 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Второй этап исследования (с апреля 2019 - по февраль 2020 г.) проводили основной педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводили на базе Самарской региональной спортивной общественной организации «Арсенал». Были сформированы две группы: контрольная, в неё вошли мальчики, занимающиеся по общепринятой программе, и экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной методике. В течение недели учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования (с марта - по май 2020 г.) на данном этапе решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе были выполнены корректировки результатов и заключения исследования, было закончено оформление квалификационной работы и подготовлен презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

1. В методике обучения мальчиков экспериментальной группы преобладали задания на развитие координации движения, на технику выполнения броска, все это оказало прямое воздействие на выносливость и развитие координационных способностей занимающихся детей. Отработка и применение упражнений, в содержании которых отрабатывались технические приемы выполнения захватов и бросков различной сложности оказали положительное воздействие на физическую подготовленность мальчиков экспериментальной группы.

2. Техническую подготовку юных самбистов мы изучали по контрольным упражнениям: «борцовский мост», забегания вокруг головы, варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками), и демонстрацию базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности экспериментальной методики обучения технике борьбы самбо

Однообразное повторение одного и того же приема, даже очень большое количество раз, не даст умения выполнить его в вольной схватке при полном сопротивлении противника. Однако, совершенствуя прием в самых разнообразных условиях, мы приближаемся к умению выполнять этот прием в вольных схватках. Следовательно, чем больше мы имеем разнообразных способов тренировок, тем лучше сумеем подготовить учеников к выполнению приемов при любом сопротивлении.

Подходы к каждому броску можно разнообразить. Подходы, разученные к одним броскам, нужно стараться применять к другим броскам, а также с одним подходом проводить как можно больше разнообразных бросков. Исходя из этого, целесообразно ознакомиться с некоторыми наиболее распространенными подходами к броскам.

Подходы к броскам поворотом стопы:

1. Поворотом стопы наружу на пятке. Этот подход очень удобен для боковой подсечки. Ценность его в том, что он дает возможность атакующей ноге действовать с несравненно большей амплитудой.

2. Поворотом стопы наружу на носке. Он дает возможность сблизиться с ногами противника и очень удобен для зацепа изнутри и зацепа стопой.

3. Поворотом стопы внутрь на носке. Этот подход удобен для передней подсечки.

Подходы к броскам подшагом:

1. С разворотом стопы. Подход удобен для задней подножки и отхвата. Преимущество его в том, что заранее обеспечивается удобный поворот туловища в сторону разворота стопы.

2. С поворотом стопы (внутри). Этот подход хорош для проведения передней подсечки, передней подсечки в колено и броска обратным захватом

двух ног. Он обеспечивает удобный поворот туловища в сторону атакующей ноги.

3. С подседом. Этот подход необходим при всех захватах ноги или ног.

4. Носком к носку. Подход удобен для проведения задней подсежки и зацепа снаружи. Он создает возможность вынести подсекаемую или цепляемую ногу противника наружу и не дать ей зацепиться за свою опорную ногу.

5. С постановкой на пятку. Этот подход хорош для броска через голову, подсада голенью с падением, подсада подъемом изнутри и броска перекатом. Он обеспечивает удобную постановку ноги для глубокого подшага.

Обманными движениями в самбо называются перемещения туловища, движения руками и ногами с целью отвлечь внимание противника от задуманного нападения. Они способствуют проведению неожиданных нападений.

Наиболее распространены такие обманные движения:

- наклоны туловища (вправо - влево), сгибания туловища (сгибания - выпрямления), повороты ступни на носке, повороты коленей (вправо, влево, внутрь), приседания,

- движения двумя руками (на дистанции вне захвата), движения одной рукой (при захвате одной рукой), начальные движения приемов.

К каждому тренируемому приему необходимо подобрать два-три обманных движения и хорошо тренировать переходы от них к данному приему. В тренировочном процессе по самбо важно хорошо чередовать схватки с незаметным потягиванием противника обеими руками вниз в тех направлениях, куда он сам немного отклоняется. Таким образом, нередко удастся вывести противника из равновесия и провести на нем задуманный прием. Однако для облегчения проведения того или иного броска самбист должен учесть следующее:

- ногу, которой самбист собирается атаковать противника, нужно как можно больше освободить от веса своего тела и тела противника;

- руки, которыми самбист собирается атаковать противника, должны быть или совершенно освобождены от захватов, или атака должна происходить в направлении самого «слабого места» в захвате;

- туловище, которое нужно подвернуть для проведения броска, должно быть освобождено от захватов противника.

Подходы к броскам прыжком:

1. Со сменой ног. Подход удобен для проведения подбива, передней подножки, подсада голенью. Ценность его - быстрота.

2. На туловище противника сбоку. Этот подход хорош для «ножниц» и двойного зацепа. Его ценность - быстрота и неожиданность.

3. На туловище противника спереди. Подход удобен для проведения подсада туловища с захватом двух пяток.

4. На одной ноге вперед. Он удобен для задней подножки и отхвата.

Подходы к броскам поворотом туловища:

1. Перекатом с пятки на носок. Данный подход хорош для проведения броска через бедро, броска через спину, бросков с захватом руки на плечо и под плечо, подхвата.

2. Прнося ногу между собой и противником. Подход удобен для тех же бросков, что перечислены выше, и, кроме того, для зацепа стопой с падением.

3. Занося ногу (стоящую сзади). Это удобно для всех бросков и, помимо того, для подсечки изнутри, подсада голенью.

4. На двух носках. Подход хорош для всех бросков, перечисленных в п.

Прорывами оборонительных захватов при борьбе стоя называются действия, которые позволяют самбистам встать в исходное положение и сблизиться с противником на расстояние, необходимое для проведения намеченного броска. Опытные противники в схватках предпринимают ряд мер, затрудняющих проведение на них некоторых приемов. Самым распространенным является применение оборонительных захватов. Поэтому каждый самбист должен уметь прорываться сквозь них.

Прорываться сквозь оборонительные захваты можно с помощью:

- отрыва от захвата,
- сближения с противником без изменения захвата,
- захвата сковывающей руки противника.

Сближение с противником без изменения его захватов необходимо тогда, когда противник упорно придерживается дальней дистанции. При взаимных захватах за рукава между обоими самбистами образуется два прямоугольника: один - из рук и туловищ самбистов, а второй - из их рук, ковра, туловищ и ног (при прямой стойке). В первом прямоугольнике одновременно высотой и линией, отделяющей самбиста от противника, являются руки, и для уменьшения расстояния между самбистами нужно скосить руки - оставляя их в горизонтальном положении, следует отойти в одну сторону и отвести противника в другую. Высота четырехугольника будет тем меньшей, чем острее один из его углов. Вторым прямоугольником (руки, ковер, туловище и ноги) можно превратить в трапецию, присев, в результате расстояние между плечевыми суставами самбиста и ногами противника окажется короче.

Прорыв оборонительного захвата захватом сковывающей руки противника происходит таким образом. Самбист, захватив обеими руками сковывающую его руку противника, тем самым в корне изменит обстановку схватки и сблизится с противником. Например, противник захватил правой рукой одежду на его груди из-под руки. Стоит самбисту захватить двумя руками правую руку противника, как у того не будет возможности проводить задуманные и подготавливаемые им приемы, а самбист сможет провести бросок через голову с подсадом голенью, переднюю подножку правой ногой или ряд других приемов.

Прежде чем приступить к изучению бросков, каждый самбист должен хорошо усвоить страховку товарища при бросках и само страховку при проведении бросков и при падениях от них. Страховка товарища при борьбе стоя предполагает следующие моменты:

1. Поддержка падающего противника.
2. Направление падающего противника на перекат.
3. Предупреждение падений на противника.

Предупреждение падений на противника зависит от того, чем вызвано падение. Падения на противника чаще всего связаны либо с потерей равновесия самим самбистом, либо с выведением его из равновесия падающим противником.

Потеря равновесия в первом случае восстанавливается таким образом:

1. Сгибание опорной ноги и поворот туловища в ее сторону.
2. Подпрыгивание на опорной ноге в сторону потери равновесия.
3. Выпад на атаковую ногу.

Во втором случае равновесие сохраняется так:

1. Освобождение руки, зажимаемой противником.
2. Приседание и сгибание туловища, за которое цепляется противник.

Направление падающего противника на перекат осуществляется с помощью соответствующего рывка за рукав, захватом противника за ворот или обхватом его шеи. Чаще всего самбист делает это одной рукой, вторая рука в этом случае отпускает захват для более удобной самостраховки падающего.

Самостраховка при борьбе стоя очень разнообразна. Самбист может падать от броска противника, для проведения бросков с падением и в случае полной потери равновесия при выполнении броска из стойки. Способы безопасных падений для проведения бросков:

1. Падение перекатом по спине, садясь ближе к пятке (для броска через голову и зацепа стопой с падением).
2. Падение на бок, опускаясь на опорной ноге (для задней подножки па пятке, боковой подсечки с падением и передней подножки с падением).
3. Падение на бок, скользя амортизирующей рукой (для броска захватом руки под плечо и задней подл ножки с падением).
4. Падение на бок, скользя амортизирующей ногой (для подсада голенью с падением).

5. Опуститься на колено (для задней и передней подножки с колена).
6. Опуститься на колени (для броска захватом руки на плечо с падением).
7. Падение на бок со стороны живота с сильным прогибом (для броска через грудь).

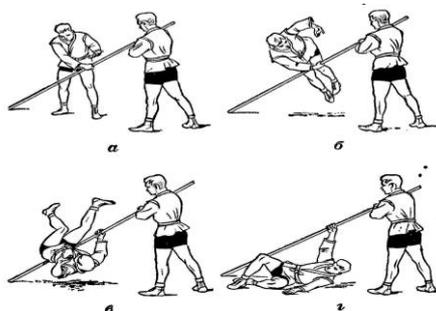


Рисунок 1 – Обучение выполнения самостраховки

Способы безопасных падений в случае потери равновесия при выполнении бросков из стойки наиболее сложны, так как приходится учитывать не только инерцию, развиваемую самим самбистом, но и рывки падающего противника, также ускоряющие падения самбиста.

Изучать эти падения вначале следует из искусственно создаваемых положений, затем присоединять к ним соответствующий мах атакующей ногой (по воздуху) и, наконец, добавить рывок противника.

Приведем примеры наиболее часто встречающихся падений.

1. Падения вперед и в сторону опорной ноги кувырком через бок упавшего противника (амортизируя свободной рукой) встречаются после передних подножек, передних подножек с захватом ноги, задних подножек, задних подножек с захватом ноги изнутри, отхвата и подхвата.

2. Падения вперед и в сторону опорной ноги, кувырком через ногу и туловище противника (амортизируя свободной рукой) следуют после зацепа изнутри, зацепа изнутри одноименной ногой и подсечки изнутри.

3. Падения кувырком назад через плечо свободной руки встречаются после зацепа стопой и подбива.

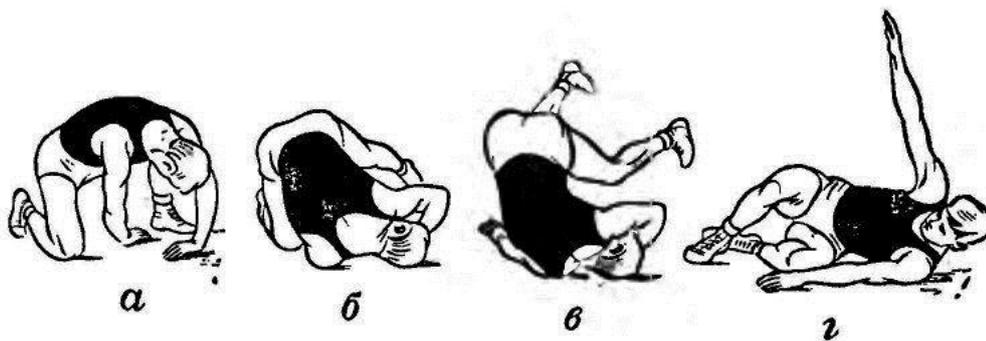


Рисунок 2 - Самостраховка при падении

Способы, делающие безопасными действия самбиста ногами, руками и туловищем различны. Предотвращение придавливания ноги самбиста осуществляется:

- при задней подножке - за счет подкашивающего движения ногой (не дает возможности противнику сесть на ногу самбиста);
- при проведении «ножниц» - за счет сильного подбива находящейся сзади ноги и во время падения противника приподнимания ее вверх;
- при проведении задней подсечки или зацепа снаружи - за счет своевременного выпада на атакующую ногу.

Предотвращение перенесения веса тела на переплетенные ноги. Перенос веса тела на переплетенные ноги происходит при приседании на переплетенных ногах и при падении на переплетенные ноги. Во всех случаях самостраховка заключается в приподнимании переплетенных ног от ковра до переноса на них веса самбиста и его противника.

Предотвращение ушибов голени о колени противника. При проведении передней подсечки необходимо следить, чтобы подсекаемая нога противника была выпрямлена в колене, и чтобы он перенес на нее тяжесть тела.

Предотвращение срывов кожи с тыльной стороны пальцев достигается захватами одежды, при которых материя зажимается между кожей ладонной поверхности пальцев и ладони.

Предотвращение закручивания пальцев самбиста в одежду противника достигается, если силой остановить вращение одежды противника или своевременно отпустить захват.

Предотвращение ушибов большого пальца самбиста достигается, если прижать большой палец к указательному пальцу (в особенности при захватах ног).

Предотвращение перегибания локтя против сустава достигается проведением захватов, при которых противник не может осуществить движения с нажимом против локтевого сустава самбиста. Кроме того, если противник начинает перегибать руку против естественного сгиба в локтевом суставе, самбист должен немедленно поворачивать ее внутрь и поднимать локоть вверх.

Предотвращение падений на локти, колени или туловище противника может быть достигнуто за счёт:

- сгибания опорной ноги или ног,
- расположения проекции центра тяжести тела самбиста над площадью его опоры (при завершении бросков),
- максимального увеличения площади опоры самбиста,
- перемещения атакующей ноги в направлении, потери самбистом равновесия,
- прыжка через упавшего противника (не касаясь его),
- отрыва от падающего и цепляющегося противника.

Кроме того, при проведении броска через спину или броска захватом руки под плечо во избежание падений на туловище противника необходимо сначала приземляться самбисту, а затем противнику.

Предотвращение ушибов промежности достигается вынесением захваченной ноги или ног наружу от своих ног, сближением коленей при попытках противника проводить зацеп изнутри, подхват изнутри и бросок через голову голенью. Способы, создающие безопасность для головы

самбиста при проведении бросков и предотвращающие ушибы головы и смещения шейных позвонков, заключаются в следующем:

1. При падениях замена всех кувырков через голову кувырками через плечо.

2. Исключение всех приземлений, при которых голова может коснуться ковра.

3. Отведение головы в сторону при подныриваниях для проведения бросков с захватом ноги или ног.

4. Необходимо наблюдать за тем, чтобы при захватах противником шеи ушные раковины не перегибались.

5. Наблюдать нужно и за тем, чтобы при захватах противника его локти не касались лица и головы самбиста.

Почти во всех случаях при неудачном проведении броска можно наблюдать неуверенные движения, чересчур заметное начало броска, которое противник легко улавливает. Происходит это потому, что в подобных случаях самбист только пытается провести прием, а не проводит его.

Для успешного проведения задуманного броска самбист должен, не выдавая своего намерения противнику, провести самоподготовку:

1. Ясно представить весь бросок, особенно его окончание, и как бы проделать его в уме.

2. Сконцентрировать все внимание, всю волю на проведении задуманного броска и твердо верить в его успех.

3. Приготовиться для выполнения задуманного броска и затем мгновенно обрушить на противника все силы.

Только после такой самоподготовки самбист может быть уверен в успехе задуманного броска. Броски в самбо весьма разнообразны. Для удобства их изучения и запоминания они разделены на броски в основном ногами, броски в основном туловищем и броски руками.

Наиболее распространены следующие подходы к передней подножке:

а) поворотом на одной ноге перекатом с пятки на носок. Сделав такой поворот на правой ноге в левую сторону, поставить левую стопу пяткой к правой пятке и перенести на нее весь вес. В темпе движения правую ногу поставить на переднюю подножку;

б) поворотом вокруг ноги, пронося другую ногу между собой и противником. Поставить левую стопу пяткой возле левого носка противника, при этом носок сильно развернуть влево. Поворачиваясь влево кругом на левой ноге, правую пронести между собой и противником и поставить на переднюю подножку;

в) поворотом на двух носках. Подставить левый носок сзади и снаружи своей правой пятки. Повернуться влево кругом на двух носках и перенести тяжесть тела на левую ногу. В темпе движения поставить правую ногу на переднюю подножку.

Развитие передней подножки не имеет характерных вариантов и отличается в большинстве случаев только лишь благодаря особенностям телосложения и развития самбистов. Обучение передней подножке, совершенствование и тренировка ее не представляют какой-либо трудности. Поэтому основное внимание самбист должен концентрировать на безопасности выполнения данного броска, а тренер - на подборе вариантов захватов, подготовок противника, подходов к броску и завершений его. Они должны соответствовать телосложению и характеру самбиста.

При развитии броска - задняя подножка наиболее характерно подпрыгивание на опорной ноге вперед в тех случаях, когда подшаг был недостаточным и атакующая нога мало зашла за атакуемую. При отпрыгивании на опорной ноге назад, когда атакующая нога слишком выдвинулась вперед и создалась угроза для ответного броска противника той же задней подножкой или обхватом. Завершение задней подножки может быть в стойке (как в основном варианте), с колена и с падением.

Для страховки противника следует перенести свою правую руку через его плечо вперед и смягчить свое падение скольжением правой ладони по ковру вперед-влево.

Основные защиты против задней подножки:

- напор на противника и наступление;
- отставление атакуемой ноги;
- упор в бедро атакующей ноги противника;
- перенос веса противника в ту точку, откуда начала нападение атакующая нога.

Задняя подножка с колена и задняя подножка с падением хорошо получаются у высоких самбистов, а задняя подножка с захватом ноги снаружи и изнутри - у спортсменов меньшего роста.

Задняя подножка является легким приемом, и часто с нее начинают изучение бросков. Она хорошо запоминается. Тренеры обязательно должны возвращаться к изучению данного приема, так как во многих случаях задняя подножка незаменима.

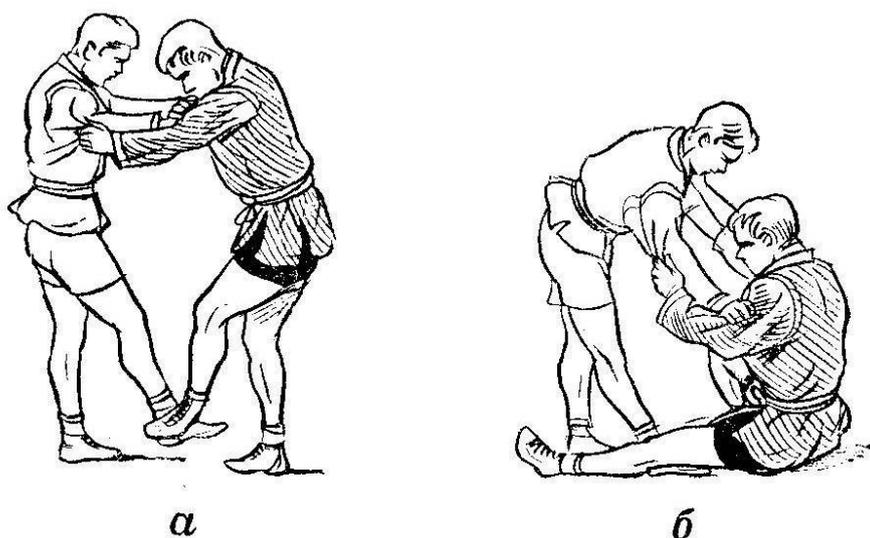


Рисунок 3 - Выполнение боковой подножки

Наиболее благоприятные положения противника боковая подножка проведения боковой подножки с обратным захватом руки. Подготовкой к боковой подножке может служить сбивание противника на одну ногу,

заведение до скрещения ног, рывки и тяга противника в сторону, противоположную броску. К основному варианту боковой подножки можно добавить подсад подъемом опорной ноги в подколенный сгиб стоящей сзади ноги противника. Завершение боковых подножек может быть только с падением.

3.2. Результаты физического развития и физической подготовленности юных самбистов

Мы изучили уровень физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента, и обратили внимание, что по данным показателям отличия не наблюдались, это говорит об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1- Показатели уровня физического развития мальчиков

Показатели	ЭГ	КГ	t	P
	M±m	M±m		
ЧСС (уд/мин)	85±4,5	84±3,9	0,2	≤0,05
Длина тела (см)	140,3±1,3	141,9±1,2	0,9	≤0,05
Масса тела (кг)	32,8±1,1	34,2±0,8	1,0	≤0,05
АД сист. (мм. рт. ст.)	103±3,5	101±2,4	0,5	≤0,05
АД диаст. (мм. рт. ст.)	52±1,9	54±3,3	0,5	≤0,05

Методика обучения техники борьбы самбо не включала высокие физические нагрузки, которые способны вызвать изменения в функциональной системе мальчиков в ходе педагогического эксперимента, поэтому при оценке их физического развития мы ограничились показателями, отраженными в таблице 1.

Воспитание моральных и волевых качеств может идти совместно с развитием определенных физических качеств. Так в секции самбо, воспитание воли идет параллельно с развитием силы и выносливости,

воспитание смелости и решительности - с развитием ловкости и преодолением противника, воспитание трудолюбия - с развитием выносливости и отработки техники.

Таблица 2 - Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	P
Бег 1200 м (мин, с)	5,42±0,2	6,34±0,1	≤0,05
Челночный бег 4х9 м (с)	11,7±0,1	13,9±0,07	≤0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	12,6±0,2	9,3±0,5	≤0,05
Глубина наклона с тумбочки (см)	7,1±1,0	4,2±0,5	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	154,2±2,2	133,4±2,6	≤0,05
Проба Ромберга «Журавль» (с)	5,9±0,3	3,2±0,6	≤0,05

Результаты физической подготовленности мальчиков отраженные в таблице 2 и на рисунке 4.

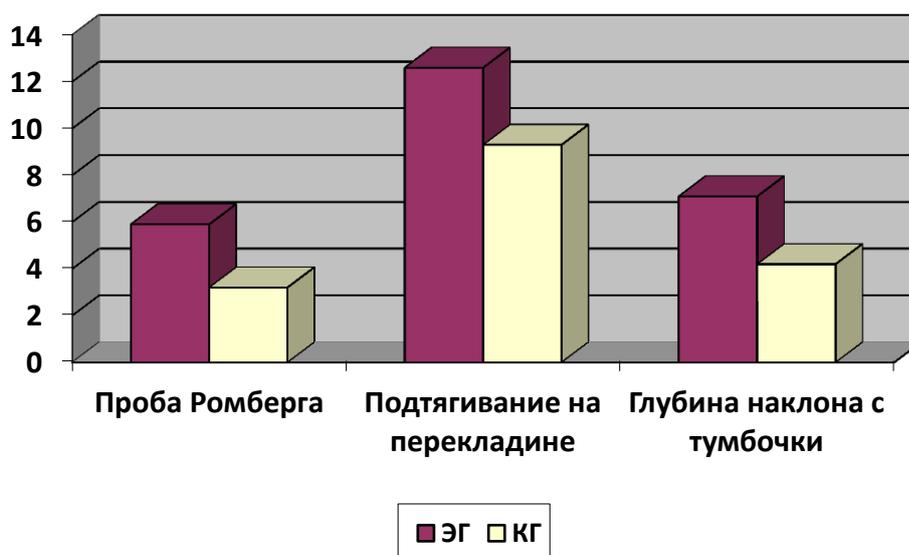


Рисунок 4- Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

В методике обучения мальчиков экспериментальной группы преобладали задания на развитие координации движения, на технику выполнения броска, все это оказало прямое воздействие на выносливость и развитие координационных способностей.

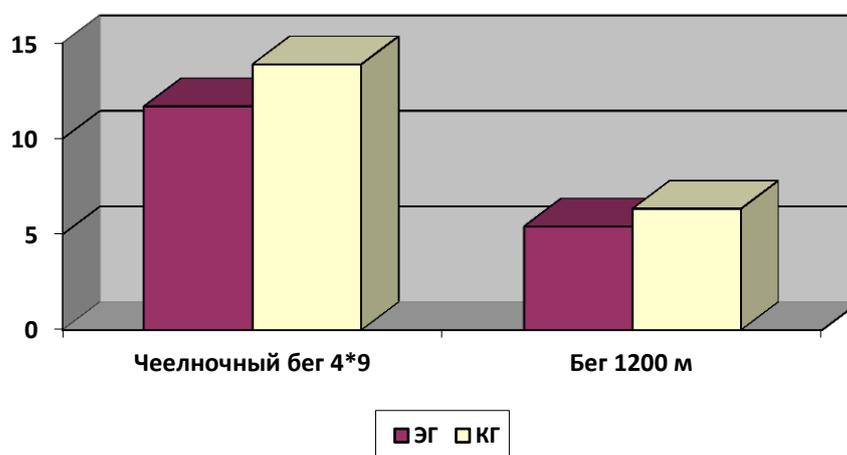


Рисунок 5 - Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

Отработка и применение упражнений, в содержании которых отработывались технические приемы выполнения захватов и бросков различной сложности оказали положительное воздействие на физическую подготовленность мальчиков экспериментальной группы.

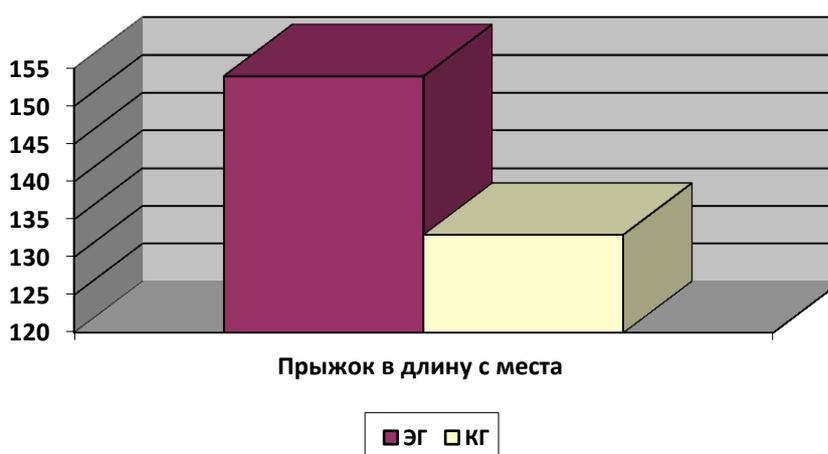


Рисунок 6 - Показатель уровня физической подготовленности мальчиков

Спортсмены обучаются технике падений вперед и назад в парных упражнениях, выполняются всевозможные кувырки, хождение в стойке, прыжки из положения на корточках и др. При обучении новым техническим действиям движения отрабатываются поэлементно, начиная со статических позиций. Освоив структуру, юные борцы переходят к отработке приема в целом, в динамике, совершенствуется техника в спаррингах по заданию тренера.

3.3. Результаты соревновательной деятельности юных самбистов

Техническую подготовку юных самбистов мы изучали по контрольным упражнениям, результаты которых представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Техническая подготовка (контрольные упражнения)

Контрольные упражнения	КГ баллы	ЭГ баллы	Р достоверность результатов
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	3,7±0,3	4,6±0,4	≤0,05
Варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками)	3,6±0,4	4,8±0,2	≤0,05
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	3,4±0,6	4,6±0,4	≤0,05
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	3,2±0,8	4,9±0,1	≤0,05

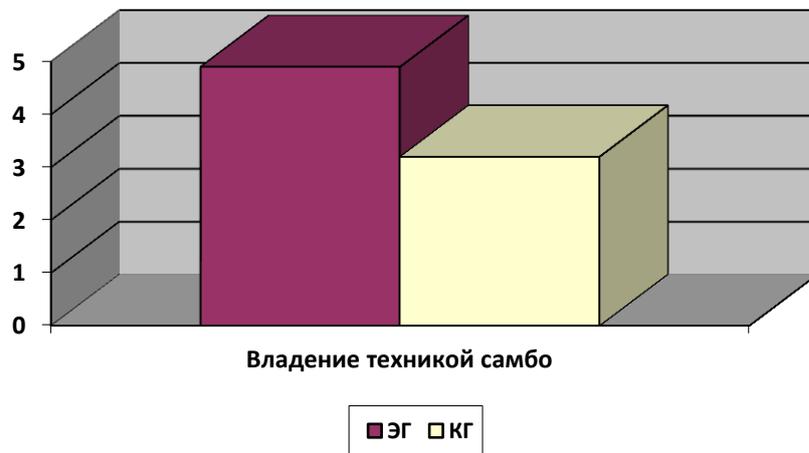


Рисунок 7 - Техническая подготовка мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Соревнования являются итогом спортивной деятельности юных борцов, они отражают результат их тренировочной деятельности. В процессе тренировок формируется и совершенствуется спортивное мастерство, соревнования же помогают оттачивать его, доводить до совершенства.

В конце педагогического эксперимента мальчики участвовали на городских соревнованиях по самбо (рисунок 8).

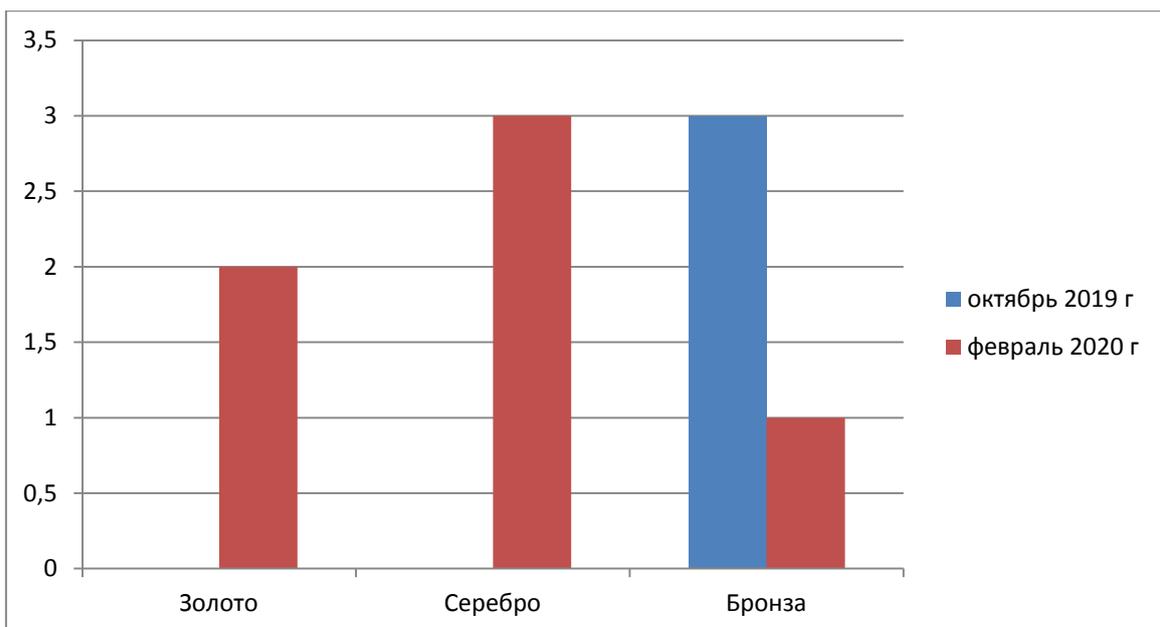


Рисунок 8 - Результаты выступлений мальчиков на городских соревнованиях по самбо

Процесс подготовки новичка до борца высокого класса протекает в соответствии с закономерностями развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости) и интеллектуальных способностей, а также психических особенностей. Эффективность разработанной нами методики подтверждается успешным выступлением на городских соревнованиях мальчиков экспериментальной группы. В октябре 2019 года дети в личном зачете заняли на городских соревнованиях всего лишь три бронзовых медали. После внедрения разработанной методики у юных самбистов улучшилась результативность выступления на соревнованиях. Уже в феврале 2020 года дети заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну бронзовую, три серебряных и две золотых медали, улучшилась техника выполнения приемов. В ходе соревнований развивается техническое и тактическое мастерство, повышается уровень физической и морально-волевой подготовки юных самбистов.

Выводы по главе

1. При подготовке к соревнованиям нужно учитывать, что однообразные тренировки ведут не только к односторонней подготовке, они часто вызывают переутомление даже при сравнительно небольших нагрузках, надоедают самбистам. Во избежание всего этого следует тренировки и занятия организовывать так, чтобы они были не только содержательными, но и разнообразными.

2. В октябре 2019 года дети в личном зачете заняли на городских соревнованиях всего лишь три бронзовых медали. После внедрения разработанной методики у юных самбистов улучшилась результативность выступления на соревнованиях. Уже в феврале 2020 года дети заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну бронзовую, три серебряных и две золотых медали, улучшилась техника выполнения приемов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При обучении технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки осваиваются необходимые технические навыки борьбы и на их основе юные самбисты овладевают более сложными техническими приёмами. При разучивании приемов с повышенным риском неудачного падения занимающиеся обязаны владеть необходимыми приемами страховки и самостраховки. Приемы выполняются только в пределах ковра (татами) в одном метре от его края. При изучении стоек, захватов, дистанций, передвижений и приемов тренер должен раскрывать их подробную характеристику, перед проведением каждого приема должна проводиться самоподготовка. При изучении техники борьбы самбо (новых вариантов приемов, ответных приемов и т.д.) спрашивать у юных самбистов основную характеристику изучаемых приемов. При изучении техники борьбы самбо тренер должен давать характеристику каждого основного приема и присоединять к нему все приемы, которые можно объединить вокруг него по тактическим признакам. Прежде чем приступить к изучению бросков, каждый юный самбист должен хорошо усвоить страховку товарища при бросках и самостраховку при проведении бросков и при падениях от них.

2. В методике обучения мальчиков экспериментальной группы преобладали задания на развитие координации движения, на технику выполнения броска, все это оказало прямое воздействие на выносливость и развитие координационных способностей занимающихся детей. Отработка и применение упражнений, в содержании которых отрабатывались технические приемы выполнения захватов и бросков различной сложности оказали положительное воздействие на физическую подготовленность мальчиков экспериментальной группы. Техническую подготовку юных самбистов мы изучали по контрольным упражнениям: «борцовский мост», забегания вокруг головы, варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками), и демонстрацию базовых элементов:

стоек, захватов, передвижений. Результаты мальчиков экспериментальной группы были выше результатов мальчиков контрольной группы.

3. При подготовке к соревнованиям нужно учитывать, что однообразные тренировки ведут не только к односторонней подготовке, они часто вызывают переутомление даже при сравнительно небольших нагрузках, надоедают самбистам. Во избежание всего этого следует тренировки и занятия организовывать так, чтобы они были не только содержательными, но и разнообразными. Соревнования являются итогом спортивной деятельности юных борцов, они отражают результат их тренировочной деятельности. В октябре 2019 года дети в личном зачете заняли на городских соревнованиях всего лишь три бронзовых медали. После внедрения разработанной методики у юных самбистов улучшилась результативность выступления на соревнованиях. Уже в феврале 2020 года дети заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну бронзовую, три серебряных и две золотых медали, улучшилась техника выполнения приемов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с.
2. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. - 304 с.
3. Билич, Г. Л. Атлас анатомии человека: учебное пособие: в 3 томах / Г. Л. Билич. - Ростов-на-Дону: Феникс, [б. г.]. - Том 1 - 2014. - 488 с.
4. Блонский, П.П. Развитие мышления школьника [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 93 с.
5. Гарник, В. С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 191 с.
6. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008.- 256 с.
7. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
8. Зиамбетов, В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зиамбетов В.Ю., Матявина С.И., Холодова Г.Б.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 104 с.
9. Ильина, Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие: Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. - 109 с.

10. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.
11. Катанский, С.А. Теория и практика рукопашного боя: учебное пособие / С.А. Катанский, Т. Касьянов. - Москва: Спорт-Человек, 2018.-112 с.
12. Колмогорова, Н. В. Методология и методика психолого-педагогических исследований: учебное пособие / Н. В. Колмогорова, З. А. Аксютин. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 248 с.
13. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 50 с.
14. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с.
15. Мясникова, Т. И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учебное пособие / Т. И. Мясникова; под редакцией А. В. Шишкина. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 244 с.
16. Попков, В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Попков В.Н.- Электрон. текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 288 с.
17. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2013. - 288 с.

18. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2010. - 296 с.
19. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера: справочник / перевод с английского А. Гнетовой [и др.]. - 3-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2013. - 328 с.
20. Усков, В. А. Методология исследования психологической и педагогической деятельности в спорте: учебно-методическое пособие / В. А. Усков. - Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. - 192 с.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. №932 / . - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 29 с.
22. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]: материалы конференции / Сост. Т. К. Ким, И. В. Шагин. - Электрон. дан. - Москва: МПГУ, 2018. - 258 с.
23. Цветкова, Л.А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья: учебное пособие / Л.А. Цветкова, Н.А. Антонова, К.Ю. Ерищян. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2013. - 55 с.
24. Шаргородская, Л. В. Формирование и развитие предметно-практической деятельности на индивидуальных занятиях / Л. В. Шаргородская. - 4-е изд. (эл.). - Москва: Теревинф, 2019. - 57 с.
25. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 176 с.
26. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.П. Яковлев. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 312 с.