

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 развития физических качеств у юных самбистов на этапе
начальной спортивной специализации»

Обучающийся

А.А. Милов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Милова Андрея Александровича
на тему: «Методика развития физических качеств у юных самбистов на этапе
начальной спортивной специализации»

Тренер должен уметь разрабатывать и внедрять эффективную методику обучения, применять различные средства и методические приемы тренировки, оказывающие положительное влияние на спортсменов. В учебно-тренировочном процессе по самбо используют часто работу в парах – это отработка бросков, изучение акробатических упражнений (один выполняет упражнение, другой страхует), поэтому важно грамотно и рационально выстраивать тренировочные занятия с юными самбистами. Борьба популярна среди многих народов, являясь прекрасным средством физической подготовки спортсменов. Содержание тренировки и дозировка упражнений зависят от цели и задач, также индивидуальных особенностей, возраста и физической подготовленности борца.

Цель исследования: развитие основных физических качеств у юных самбистов, используя в учебно-тренировочном процессе средства различных видов спорта (лыж, плавания, бега), подвижных и спортивных игр.

С помощью специальных бесед, примеров из практики, правил соревнований тренер постоянно ведет воспитательную работу с юными самбистами. Основным принцип единоборства состоит в том, чтобы выполнить техническое действие в моменты, когда противник теряет равновесие и фактически оказывается беспомощным, важно в этот момент юным самбистам быть быстрее, сильнее и эффективно применить изученные приемы борьбы.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 14 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 44 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации.....	6
1.1 Технические приемы в самбо	6
1.2 Развитие физических качеств у юных самбистов	11
1.3 Изучение приемов самообороны в самбо и распространённые ошибки при их выполнении.....	16
Глава 2 Методы и организация исследования.....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	23
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	25
3.1 Экспериментальная методика развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации.....	25
3.2 Оценка физических качеств у юных самбистов в ходе педагогического эксперимента.....	31
Заключение.....	40
Список используемой литературы и используемых источников.....	42

Введение

Современная методика в тренировочном процессе по самбо требует подбора соответствующих средств и методов. На начальном этапе спортивной специализации для подготовки детей характерны различные средства, методы, формы организации, интенсивное использование различных спортивных и подвижных игр.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий Гарник В.С. [6];
- основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры Зиамбетов В.Ю. [8];
- теория и методика физической культуры и спорта Карась Т.Ю. [10];
- методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев Горбунов Н.А. [13].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных самбистов 14-15 лет.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации.

Цель исследования: развитие основных физических качеств у юных самбистов используя в учебно-тренировочном процессе средства различных видов спорта (лыж, плавания, бега), подвижных и спортивных игр.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя экспериментальную методику с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, улучшатся показатели физических качеств у юных самбистов.

Задачи исследования:

- определить развитие физических качеств у юных самбистов до педагогического эксперимента;

- разработать и внедрить экспериментальную методику развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- оценить развитие физических качеств у юных самбистов после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводили на базе на базе МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в разработке и внедрении экспериментальной методики развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти экспериментальной методики развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 14 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 44 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации

1.1 Технические приемы в самбо

Борьба самбо - самый богатый из всех видов борьбы, до сих пор практикуемых в мире, по количеству и возможностям технико-тактических движений.

Горбунов Н. А. пишет: «Спортивная подготовка юных самбистов рассматривается, как:

- тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;
- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
- многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена;
- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к

спортивным достижениям» [7].

Согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, при осуществлении спортивной подготовки принято выделять следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства [17].

Нас интересовал этап спортивной специализации, но для начала мы изучили особенности техники борьбы самбо в научной литературе. И обратили внимание, что под стационарный борцовский зал оборудуют любое помещение размером не менее 24x18 м, где размещают борцовские ковры. Для предохранения от ушибов вокруг ковра вплотную, без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 м и толщиной, не превышающей толщину ковра. Площадка, на которой укладывается ковер, должна быть больше ковра не менее чем на 2,5 м в каждую сторону. Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2 м не должно быть посторонних предметов. Если ковер какой-либо стороной примыкает к стене, то вдоль нее устанавливается рама высотой 1,5 м, на которой подвешиваются мягкие маты, покрытые чехлами из синтетической ткани. Они надежно предохранят борцов от ушибов.

В самбо разрешается проводить атакующие и защитные действия: броски, удержания, болевые приемы и другие атакующие и защитные действия в определенных положениях спортсменов.

Броском в самбо считается техническое действие спортсмена, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений «лежа».

Любые переворачивания в положении «лежа» двух спортсменов, а также

броски, выполняемые спортсменом, находящимся в положении «лежа», не оцениваются. В зависимости от исходного положения, атакуемого различают:

- оценка технических действий спортсмена, находящегося в положении стоя, который полностью отрывает соперника, находящегося в положении лежа, от ковра и осуществляет вращение вокруг продольной, поперечной или сагиттальной осей (или комбинированного вращения) оценивается аналогично техническим действиям, выполненным из стойки;
- броски противника, находящегося в положении «на коленях» или «на руках».

Контрбросок – активное ответное действие атакуемого, в результате перехвата инициативы, с остановкой атаки соперника или изменением направления его падения. Бросок считается выполненным с падением, если в процессе проведения броска атакующий переходит в одно из положений «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие (рукой или ногой). На рисунке 1 представлена схема базового приема в самбо.

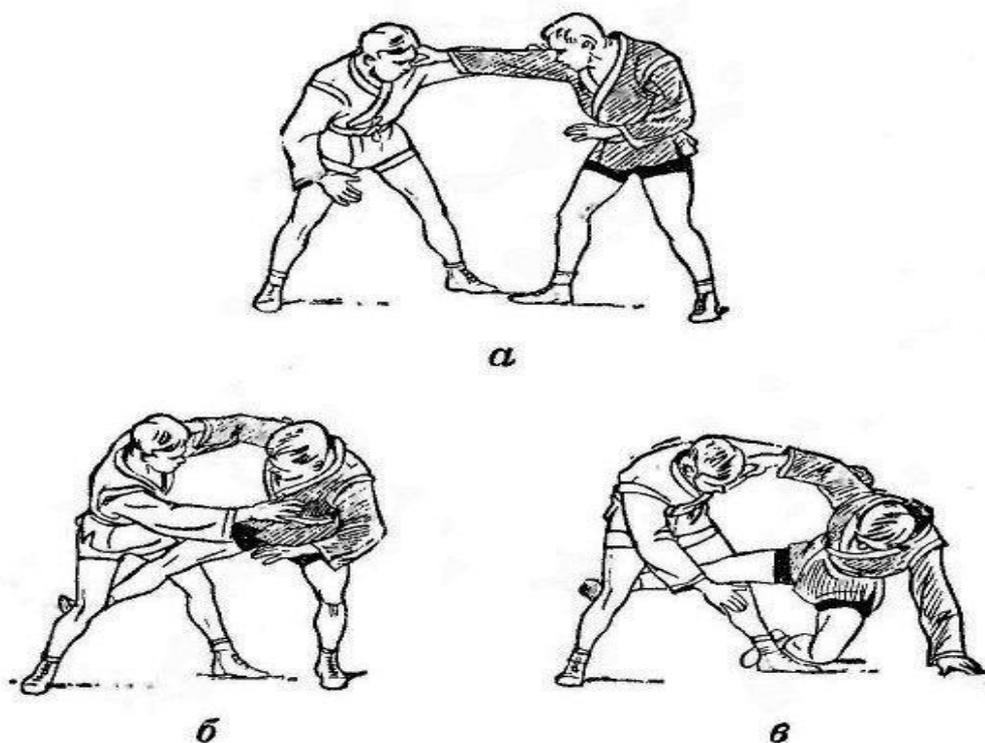


Рисунок 1 – Выполнение броска

Болевым приемом считается фиксация рук или ног противника (руками или ногами) в положении «лежа», которая позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), сдавливание сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным. Началом болевого приема считается момент схватки, когда атакующий фиксирует конечность противника с целью вызвать у него болевое ощущение. На проведение болевого приема отводится 1 минута. Болевые приемы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа», атакующий может находиться в стойке. Проведение болевого приема (на ногу или на руку) должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в положение «стоя».

Удержанием считается прием, с помощью которого спортсмен в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру, а сам прижимается туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу). Отсчет времени удержания начинается с того момента, когда атакующий прижался своим туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу противника и фиксирует его в положении «на лопатках». На рисунке 2 представлен пример приема удержания.

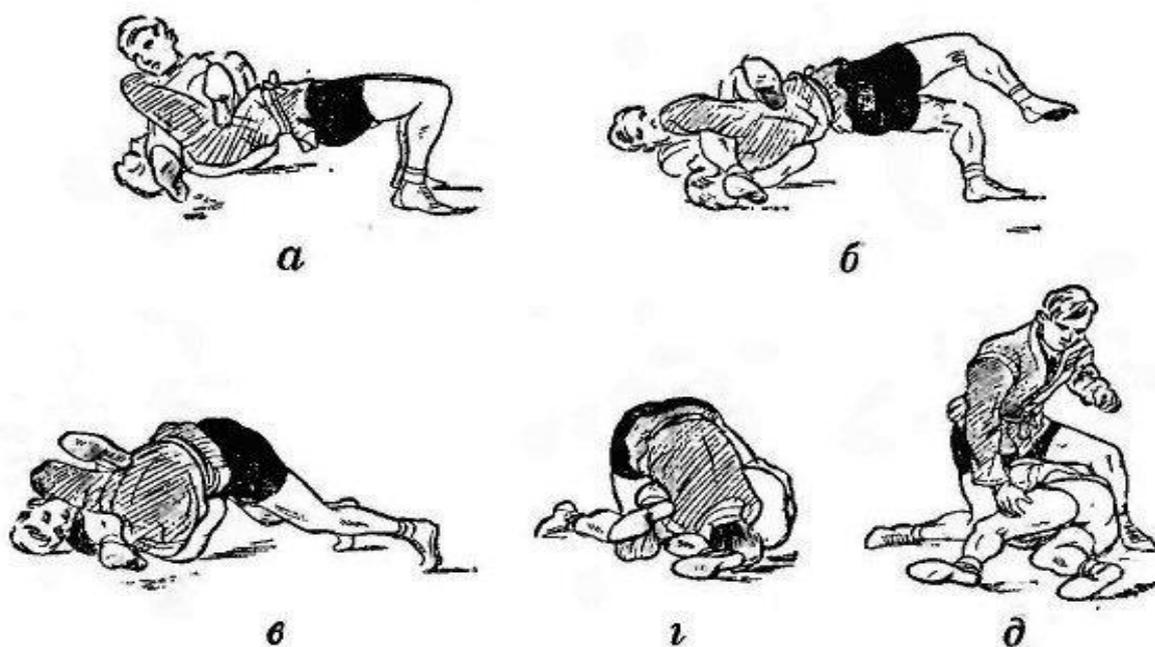


Рисунок 2 – Прием удержания в самбо

Удар - импульсивное техническое действие с прямолинейной или криволинейной траекторией, выполняемое руками, ногами или головой в разрешенных правилах области тела человека с определенной скоростью и силой. Удары оцениваются, если после проведения технического действия противник полностью потерял равновесие и упал на какую-то часть тела.

Для участия в схватке спортсменов вызывают на ковер. Перед началом схватки спортсмен, вызванный первым (в красной форме), становится в красный угол ковра, а его противник (в синей форме) - в синий угол. После представления спортсмены по жесту арбитра сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатием. Затем они делают шаг назад и по свистку арбитра начинают схватку. Схватка заканчивается по звуковому сигналу (гонгу), а не по дублирующему его свистку арбитра. По окончании схватки спортсмены занимают те же самые места на ковре, что и перед началом схватки. Для объявления результата схватки арбитр подзывает спортсменов на середину и, предварительно взяв их за запястья, поднимает руку победителя, после чего спортсмены обмениваются рукопожатием и уходят с ковра.

Приемы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Качество и, соответственно, оценка броска зависит от того:

- в каком исходном положении находился атакующий до броска;
- без падения или с падением проводился бросок;
- в каком исходном положении находился атакуемый до броска;
- на какую часть тела упал в результате броска противник.

Нарушениями правил, за которые спортсмену может быть сделано замечание, считаются:

- разговоры на ковре;
- уклонение от схватки;
- за опоздание на ковер на время свыше 30 секунд после первого вызова;

- уход с ковра без разрешения арбитра (в том числе на оказание медицинской помощи);
- неэтичное поведение представителя, тренера, или других участников его команды, находящихся вблизи ковра.

Рудман Д.Л. пишет: «Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов - спортивного, боевого и приемов самозащиты. В последние два раздела включаются удары руками, ногами, удушающие приемы в стойке, а также болевые приемы на кисть и позвоночник и защита от них. Нужно помнить, что с помощью этих действий можно причинить вред здоровью человека. В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты» [15].

Хомушку В. В. обращает внимание: «Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях» [18].

1.2 Развитие физических качеств у юных самбистов

Важной составляющей каждой тренировки является развитие физических и волевых качеств юных самбистов.

Матвеев Л. П. пишет: «Физические качества - качества человека, характеризующие его физическое развитие и способности к двигательной деятельности:

- сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц;
- быстрота - способность спортсмена осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных

процессов;

- выносливость - способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление;
- гибкость - способность спортсмена выполнять двигательное действие с высокой степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга;
- ловкость - способность спортсмена рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды» [12].

Данные возрастной динамики развития физических качеств у мальчиков, подростков и молодых людей в возрасте 6-19 лет показывают, что двигательная реакция, частота двигательных действий и максимальная скорость движения имеют тенденцию к возрастному развитию. При этом наибольший прирост скорости двигательной реакции происходит в возрасте 7-8 лет на фоне указанной выше тенденции к развитию движений. Отметим, что качество скорости реакции, быстроты и мышечной силы снижается в возрасте 17-19 лет.

Мышечная сила - это способность противостоять и преодолевать внешнее сопротивление. Основным способом увеличения относительной силы является целенаправленная тренировка. Мышечная сила развивается с помощью двух видов силовых тренировок изотоническая (мышцы преодолевают постоянную нагрузку, возникающую при выполнении упражнения) и изометрическая (мышцы не преодолевают сопротивление и находятся в состоянии максимального напряжения).

Блинков С. Н. пишет: «Быстрота зависит она от ряда факторов:

- от врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- от степени развития силы мышечных групп;
- от координации соответствующих движений;

- от быстроты мышления;
- от оптимального волевого усилия.

В самбо быстрота особенно важна: каждый самбист должен реагировать на меняющиеся внешние условия как психическими, так и двигательными проявлениями. Скорость реакции - время с момента возникновения импульса до начала двигательной реакции. Различают простую и сложную (избирательную) реакции. Быстрота - типичное проявление реакции, поскольку, в сущности, вся деятельность в самбо имеет характер избирательной реакции на раздражители внешней среды. У опытных самбистов реакция происходит не только быстрее, но и на более высоком уровне (в том смысле, что во многих случаях игровой опыт переходит в так называемую антиципацию - предвидение), на основании чего возникает определенная реакция с опережением. Механизм предвидения базируется на автоматизации процессов, создающих избирательную реакцию на основе многократного повторения в тренировочном процессе. Успешное овладение быстротой зависит от воспитания волевых качеств, силы и от степени совершенства владения техникой. Основная часть тренировочного занятия начинается именно с упражнений на быстроту, но только после тщательной разминки. Далее - статические упражнения, способствующие увеличению силы, а затем - воспитание выносливости» [3].

Зотова Ф. Р. пишет: «Под выносливостью в спорте мы понимаем сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. Аэробную мощность, являющуюся основой специальной выносливости, как показал опыт, лучше всего развивать продолжительной нагрузкой средней интенсивности. При воспитании специальной выносливости в самбо каждое специальное тренировочное средство необходимо различать:

- по продолжительности;
- по интенсивности;
- по числу повторений;

- по продолжительности и характеру отдыха между упражнениями» [9].

В любом случае следует иметь в виду, что планомерная и систематическая тренировка выносливости невозможна без определения степени нагрузки. Действительно, наиболее распространенным способом определения нагрузки является измерение частоты сердечных сокращений во время тренировки, после нее и в покое. Такой контроль нагрузки проводится прежде всего с целью определения дальнейшей тренировки. В зависимости от ситуации может потребоваться изменение всей тренировочной программы.

Бабушкин Г.Д. отмечает: «Гибкость мы характеризуем как двигательную способность, дающую возможность выполнять движения в широком диапазоне. Понятие гибкость включает упругость мышц (эластичность), подвижность. Недостаточная гибкость ограничивает воспитание быстроты и ловкости. Способность выполнять движения быстро, правильно и в максимальном диапазоне зависит:

- от эластичности мышц, связок и сухожилий;
- от подвижности суставов и позвоночника;
- от общего состояния ЦНС, влияющего на тонус мышц.

Эластичность связок и сухожилий можно улучшить постоянными упражнениями. При движениях с максимальным диапазоном подвижность суставов ограничивается недостаточной эластичностью мышц-антагонистов. Улучшения эластичности мышечных волокон добиваются тренировкой. При этом, разумеется, недопустимо снижение способности возвращения мышечных волокон в первоначальное состояние. Воспитание гибкости - обязательный элемент круглогодичной подготовки самбистов. Гибкость необходимо развивать систематически (ежедневно). Упражнения на гибкость должны быть обязательными во время утренней зарядки и разминки. Развитие гибкости лучше всего проводить в младших возрастных группах, при подготовке молодежи следует уделять больше внимания развитию гибкости» [1].

Упражнения на развитие быстроты и выносливости выполняются чаще обычного. Упражнения для отработки быстроты проводятся в начале тренировочного занятия, а для отработки скоростной выносливости только в середине и в конце тренировки, особенно в вольных схватках.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

Успешность обучения физическим упражнениям на тренировках по самбо зависит от заинтересованности тренера и его умения ставить цели, соответствующие возможностям занимающихся (т.е. создавать установку на результат, поддерживать и укреплять интерес к занятиям). Необходимо довести до сознания юных самбистов важность применяемых упражнений в ходе тренировки, характер упражнения и ожидаемые результаты, создать положительные эмоции, использовать средства, устраняющие страх и боязнь поражений.

Особенностью обучения специальных двигательных-координационных способностей у занимающихся, специализирующихся в самбо, мальчики имеют устойчивый двигательный навык, приобретенный во время занятий физкультурой в школе. Существует множество спортивных клубов, где занимаются единоборствами. Для данного контингента занимающихся проводится большое количество соревнований, где участники разбиваются по возрасту, опыту занятий. Юным самбистам важно знать, когда следует отрабатывать те или иные приемы. Тренеры должны обращать внимание на все виды поведения своих учеников. Позитивное поведение должно поощряться (хвалиться) и моделироваться.

Бельц В. Э. пишет: «Тренировка приемов с использованием усилия противника. Противник может, не передвигаясь по коврику, а стоя на месте, сосредоточить все усилия в каком-то одном направлении:

- противник напирает - тренировать все броски вперед;
- противник виснет и напирает - проводить, например, переднюю подножку с колена;
- противник виснет и тянет на себя - проводить, например, заднюю подножку с колена;
- противник виснет и тянет в сторону выставленной ноги - проводить, например, зацеп изнутри;
- противник виснет и тянет в сторону отставленной ноги - проводить, например, двойной зацеп» [2].

1.3 Изучение приемов самообороны в самбо и распространённые ошибки при их выполнении

Рудман Д.Л. пишет: «При комплектовании учебных групп в спортивных секциях надо учитывать квалификацию, общефизическую подготовку, в возраст и вес желающих заниматься. В подавляющем большинстве случаев те ученики, которые ранее занимались другими видами спорта, легче осваивают технику борьбы самбо. Как показывает практика, такие спортсмены гораздо быстрее овладевают приемами борьбы» [16].

Петрыгин С. Б. отмечает: «Примерная схема изучения приемов:

- назвать прием;
- обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов;
- показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово;
- показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе;
- рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения

приема;

- обратить внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема;
- составить пары занимающихся и приступить к изучению приема;
- изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера и без передвижения по ковру;
- выполнять прием в движении по ковру с сопротивлением партнера» [14].

Приемы самозащиты. Защита от удара кулаком сбоку осуществляется, когда соперник наносит удар правой рукой в лицо. При этом сделать левой ногой шаг вперед-влево и одновременно подставить напряженное левое предплечье под предплечье ударяющей (правой) руки так, чтобы рука атакуемого была согнута в локте под углом 90° и локтевая кость была направлена к предплечью атакующего. В случае нанесения удара левой рукой защита осуществляется правой рукой.

При обучении защите от удара кулаком сбоку, снизу и прямого удара вначале атакующий выполняет удар кулаком медленно и не сильно. По мере овладения защитой силу и быстроту удара увеличивают. Научившись выполнять защиту от удара справа, переходят к освоению защиты от удара слева. Характерные ошибки: атакуемый стоит на месте или делает шаг назад; слишком согнута рука в локтевом суставе: при подставке рука атакуемого расслаблена, а при отбиве рукой выполняется большое движение по амплитуде. Для усвоения приема рекомендуется выполнять следующие упражнения. Атакующий наносит удар правой или левой ногой, атакуемый должен вовремя среагировать и принять соответствующую защиту. Атакующий поднимает правую ногу, а атакуемый выполняет правильный захват и проводит заключительную часть самозащиты.

Защита от удара рукой отбивом. При нанесении удара кулаком сбоку или прямо необходимо резким ударом предплечья в сторону отбить руку нападающего. При нанесении удара кулаком снизу надо сделать шаг вперед и

резким ударом предплечья вниз в сторону отбить руку нападающего. При нанесении удара кулаком сверху атакуемый делает шаг вперед, захватывает предплечье руки атакующего двумя руками так, чтобы большие пальцы были направлены вверх и друг к другу. После этого выполняется бросок с помощью задней подножки или другой прием.

При защите от удара ногой в живот, атакуемый делает шаг в сторону - вперед и выполняет отбив ноги предплечьем. Для усвоения приемов рекомендуются следующие подводящие упражнения:

- атакующий имитирует удар правой рукой, атакуемый защищается с помощью подставки левой рукой.
- атакующий выполняет имитацию удара левой рукой, атакуемый защищается с помощью подставки правой руки.
- атакующий выполняет неожиданное движение, имитирующее удар ножом любой рукой сверху. Атакуемый вовремя должен среагировать и выполнить соответствующую защиту.

Обучение отдельным элементам приема:

- атакующий пытается нанести удар ножом (без оружия) правой рукой снизу с небольшой скоростью;
- атакуемый делает шаг левой вперед-влево и наносит удар ребром ладони по предплечью атакующего;
- выполнить медленно указанные выше упражнения с партнером, у которого в руках деревянный нож или эстафетная палочка, вначале медленно, а затем быстро.

Характерные ошибки: слабый удар ребром ладони, неправильный захват руки.

Выведение из равновесия в самбо выполняется рывком, скручиванием и толчком. Рывок осуществляется, когда соперник нападает и идет вперед. Выведение из равновесия скручиванием выполняется, когда соперник в низкой стойке идет вперед. Захватить его за куртку под локтями и сделать рывок двумя руками вниз в момент, когда атакуемый сделает шаг вперед. При

этом шагнуть назад и резко потянуть атакуемого одной рукой вниз, а другой - вверх, закручивая его плечи. При падении надо подтянуть атакуемого под себя, смягчая удар о ковер или гимнастический мат. Выведение из равновесия толчком выполняется, когда соперник отступает и стоит в односторонней стойке.

При самообороне часто применяют приемы борьбы самбо. Например, при защите от ударов главная задача состоит в том, чтобы задержать ударяющую руку. Защита от удара кулаком сбоку. Заблокируйте ударяющую руку партнера, подставив под удар свою левую руку, после чего правой рукой быстро захватите его запястье и сильно потяните на себя, одновременно поворачиваясь к нему левым боком. Поставьте свою левую ногу возле правой ноги партнера, ладонью левой руки надавите на его локтевой сгиб и проведите загиб руки за спину.

Защита от удара кулаком снизу. Ударяющую правую руку партнера заблокируйте предплечьями своих скрещенных рук. После блокирования левой рукой захватите локтевой сгиб его правой руки и сильным рывком правой рукой вниз, а левым предплечьем вверх свалите его на живот или проведите загиб руки за спину, встаньте сбоку от него и захватите для подстраховки дальнее плечо или волосы.

Защита от прямого удара кулаком. Прежде всего прямой удар необходимо отвести рукой в сторону или самому резко уйти от удара вправо или влево.левой рукой быстро захватить кулак или предплечье партнера, а правой - запястье захваченной правой руки. Одновременно резко рваните его руку вниз и встаньте от партнера так, чтобы ступни ваших ног стояли параллельно. Захваченную руку поверните ладонью вверх, после чего можно легко провести загиб руки за спину. С этой целью стоит развивать быстроту и выносливость у юных самбистов, использовать темповые схватки.

Лукин А.А. выделяет: «разновидности тренировок с ускорениями:

– тренировка с ускорениями при одностороннем сопротивлении.

Ускорения проводит только один нападающий. Защищающийся,

наоборот, стремится сдержать темп. Затем самбисты меняются ролями;

- тренировка с ускорениями в вольной схватке. Ускорения проводят оба самбиста по сигналу тренера;
- тренировка с произвольными ускорениями. Ускорения проводятся по инициативе каждого самбиста (один начинает, второй может принимать темп или сдерживать его)» [11].

Горбунов Н. А. пишет: «В основе единоборств лежат сложно координационные двигательные умения, упражнения, которые развивают абсолютно разные группы мышц и делают занятия спортом многогранными. Сами по себе единоборства являются хорошим средством совершенствования физических качеств. Отдельные виды борьбы способствуют развитию большинства групп мышц и становятся универсальным тренажером. Борьба самбо является именно таким видом спорта. Благодаря его освоению, человек становится физически сильным, функционально развитым и разносторонне подготовленным» [7].

Выводы по главе

Для подготовки юных самбистов в учебно-тренировочном процессе используют различные средства, методы, формы организации, применяют спортивные и подвижные игры. Успешность обучения на тренировках по самбо зависит от тренера и его умения ставить цели и задачи, соответствующие возможностям занимающихся (т.е. создавать установку на результат, поддерживать и укреплять интерес к регулярным занятиям).

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач в ходе педагогического эксперимента использовали традиционные методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализируя научно-методическую литературу, мы пришли к заключению, что улучшить показатели физических качеств у юных самбистов можно используя в учебно-тренировочном процессе средства различных видов спорта (лыж, плавания, бега), подвижных и спортивных игр.

Педагогическое наблюдение. В ходе педагогического эксперимента мы проводили педагогические наблюдения для изучения построения тренировочного процесса у юных самбистов и целенаправленного использования методов и методических приемов в ходе педагогического эксперимента.

Контрольные испытания позволили оценить показатели развития физических качеств мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Для тестирования мальчиков мы использовали следующие испытания, рекомендованные Виноградовым П.А.:

- бег на 30 м. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека;
- бег на 60 м - с высокого старта;
- бег на 2000 м, бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;

- кросс на 3 км (бег по пересеченной местности). Результат фиксируется по финишированию участника. Одновременно стартует 20 человек;
- подтягивание из виса на высокой перекладине, выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног

расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах [4].

Оценку результатов проводили, используя метод математической статистики путем определения среднего значения и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования проходил в августе 2022 года, на этом этапе мы изучали научно-методическую литературу по теме исследования.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по май 2023 гг., на данном этапе был организован педагогический эксперимент, мы разрабатывали и внедряли экспериментальную методику развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Педагогическое исследование проводили на базе МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г. Тольятти с юными самбистами 14-15 лет. В исследовании приняли участие 20 мальчиков, занимающихся в секции самбо. Контрольная группа 10 человек и экспериментальная группа 10 человек.

Третий этап проходил с июня 2023 по сентябрь 2023 гг. На данном этапе мы оценивали полученные результаты, делали выводы и оформляли выпускную квалификационную работу.

Выводы по главе

В ходе педагогического эксперимента проводились педагогические наблюдения для изучения построения тренировочного процесса у юных самбистов. Контрольные испытания позволили оценить показатели развития физических качеств мальчиков в ходе педагогического эксперимента. В ходе работы мы пришли к заключению, что улучшить показатели физических качеств у юных самбистов можно используя в учебно-тренировочном процессе средства различных видов спорта (лыж, плавания, бега), подвижных и спортивных игр.

Простейшие единоборства заключаются в том, чтобы за счет своей мышечной силы, быстроты, ловкости и выносливости добиться преимущества над противником. В ходе тренировочного процесса можно применять интересные комплексные соревнования из элементов борьбы за захват, за территорию. При выполнении таких соревновательных упражнений рекомендуется работа в парах.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Экспериментальная методика развития физических качеств у юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации

В экспериментальной группе мальчиков использовали в учебно-тренировочном процессе:

- занятия в тренажерном зале 1 раз в неделю;
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол) 1 раз в неделю;
- бег в подготовительной части тренировки;
- растяжка в заключительной части тренировки;
- занятия плаванием 1 раз в неделю, в зимнее время лыжная подготовка.

Также применялись упражнения с техническим выполнением элементов самбо (в основной части тренировки):

- эстафеты с элементами самбо;
- подвижные игры с элементами самбо;
- изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо.

При выполнении упражнений на развитие быстроты, для поддержания соревновательного духа все упражнения следует выполнять в парах:

- спринтерские упражнения: бег семенящим шагом, а также бег с легкими подскоками;
- бег на месте 3-5 минут непрерывно;
- приставные шаги левым и правым боком;
- прыжки влево и вправо на месте;
- челночный бег;
- бег в парах 3-5 минут непрерывно;
- ускорение.

В беговых упражнениях соревнования на скорость и ловкость можно сделать более интересными, положив на финише мяч - задача состоит в том, чтобы увидеть, кто быстрее добежит до мяча. Для легкоатлетических занятий зимой на открытом воздухе используется школьная площадка. Тренироваться в беге можно в аллеях парков, утопанных пешеходами. Зимой на снежных дорожках представляется полная возможность не только для обучения, но и для совершенствования техники бега. С этой целью юные самбисты под наблюдением тренера совершают в занятие от 3 до 8 пробежек в среднем темпе на дистанции от 70 до 100 м. Это является и средством развития выносливости. Далее ходьба, ходьба ускоренная (2 мин.). Общеразвивающие упражнения (10 мин.). Упражнения на быстроту реакции (по сигналу быстро поднять руки вверх или прыгнуть вперед, или вверх и т. д.) (3 мин.). Таким образом, на протяжении зимы, несмотря на морозный воздух и снежный грунт, возможна широкая полноценная учебно-тренировочная работа на свежем морозном воздухе.

Лыжная подготовка. Ходьба по снегу без лыж с имитацией скольжения и выкидыванием поочередно палок. Ходьба на лыжах без палок с сильным переносом тяжести тела с одной ноги на другую. То же, с палками. Закрепление полного цикла движения, соединение нескольких циклов. Совершенствование хода. Навык передвижения на лыжах после выполнения имитационных упражнений необходимо закрепить. Для этого применяется вначале прохождение небольших отрезков по 100-200 м, затем 500-1000 м. Далее, когда в основном техника будет изучена и закреплена, следует применять уже собственно тренировку, ставя задачу - пройти определенную дистанцию на время.

Упражнения в зале на укрепление мышц пресса, рекомендуемые Власовой Т.Г.:

- и.п. лежа на животе, поднятие и опускание рук и ног;

- и.п. лежа на животе, руки за головой – поднимание и опускание туловища или как показано на рисунке 3 можно усложнять упражнения [5].

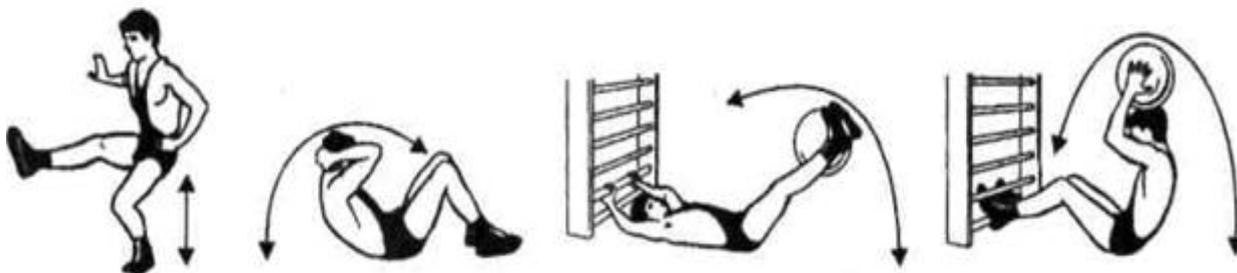


Рисунок 3 – Техника выполнения упражнений

Для укрепления спины выполняли повороты, пример выполнения упражнения представлен на рисунке 4.

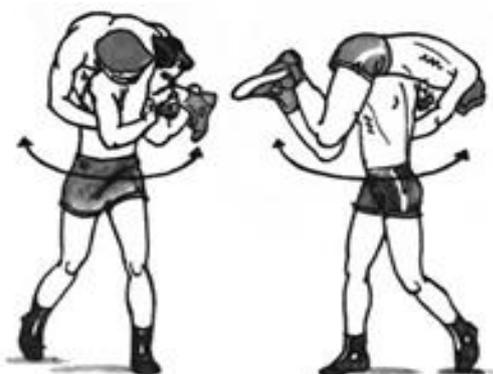


Рисунок 4 – Повороты с партнером на плечах

Далее можно усложнить упражнение и выполнить наклоны с партнером на плечах, приседания с партнером на плечах, техника выполнения упражнения представлена на рисунке 5. При выполнении данного упражнения важно не наклоняться сильно вперед, чтобы не потерять равновесие, рекомендуется выполнять данное упражнение медленно без рывков.

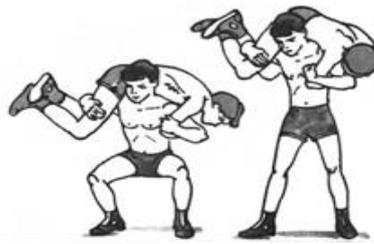


Рисунок 5 – Приседания с партнером на плечах

Далее можно выполнить наклоны вперед с партнером на плечах, важно задержаться при наклоне как показано на рисунке 6.



Рисунок 6 – Наклоны вперед с партнером на плечах

Для развития координационных способностей выполняли акробатические упражнения: перекаты в группировке, короткие кувырки вперед, назад, простые упражнения и с усложнениями (с предметами, ноги скрестно, с опорой в присед на одну ногу, без помощи рук и т. д.). Выполняли стойку на лопатках с различными положениями ног, из прыжков - длинный кувырок и прыжок в группировке через препятствие.

Якимов А.М. утверждает, что простейшие единоборства заключаются в том, чтобы за счет своей мышечной силы, быстроты, ловкости и находчивости добиться преимущества над противником. К ним можно отнести различные виды народных и национальных видов борьбы, борьбу за предмет. Интересные комплексные соревнования составляются из элементов борьбы за

захват, территорию. Эти соревнования регламентируются временем и обуславливаются результатом поединка [20].

Игра «Петушиный бой». Стоя друг перед другом на одной ноге, захватить рукой голень своей одноименной ноги, а другую руку заложить за спину. Передвигаясь в таком положении, заставить соперника коснуться опоры другой ногой. Аналогичное задание можно выполнить, передвигаясь на одной ноге со свободными руками.

В качестве испытания устойчивости, приобретения навыков в выведении противника из равновесия рекомендуются все упражнения, которые используются при борьбе за территорию, за захват. Особое внимание следует обратить на постоянную смену и приложение своих усилий в разных направлениях. Кроме того, большой интерес вызывают следующие поединки.

Стать лицом друг к другу и расположить ноги на одной линии, руки держать ладонями вперед перед грудью. Толчками в ладони в сочетании с обманными движениями заставить соперника сойти с места. Ноги в этом упражнении можно расположить на одной линии (одна за другой) или выполнить это задание при соответствующей страховке, стоя на нижней планке гимнастической скамейки, на гимнастическом бревне. Равновесие человека зависит от площади опоры, расположения центра тяжести, мышечного тонуса, уровня вестибулярной устойчивости, соблюдения правил передвижения.

Шиндина И. В. обращает внимание, что формирование игровых действий при условии борьбы за футбольный мяч начинается с участия игроков в специальных играх, их усложнение идет за счет уменьшения числа играющих и увеличения водящих. Помимо игр, в ходе тренировки даются упражнения для усвоения элементов, которые не встречаются в специальных играх. К игровым упражнениям можно отнести игру через теннисную и волейбольную сетку, упражнения с подвешенным мячом, удары с заданием попасть мячом в цель или послать мяч на определенное расстояние. Обучать выполнять удар, остановку, передачу футбольного мяча следует

одновременно с обеих ног, предварительно до усвоения движения ознакомив игроков с правильным выполнением удара одной ногой. Упражнения с футбольным мячом выполняются в условиях игры или соревнований (эстафета) причем действия совершают не в одиночку, а в составе группы это способствует большей активности игрока в выполнении разучиваемых действий и стремлении совершить их правильно, быстро и точно [19].

Для развития силы рук и ног выполняли упражнения, представленные на рисунке 7 (работа с гантелями и с собственным весом).

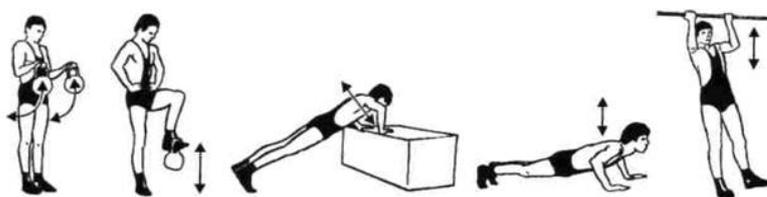


Рисунок 7 – Упражнения для развития силы рук и ног

Растяжка проводится в конце тренировочного занятия. Приведем пример упражнений на растяжку, растяжка брюшного пресса и передних мышц тазобедренных суставов. Лягте на живот, согните ноги в коленях и обеими руками обхватите лодыжки. Затем поднимите корпус, одновременно подтягивая лодыжки руками, несмотря на их сопротивление, стремитесь вытянуть ноги. Поначалу это положение сохраняйте 10 секунд.

Растяжка мышц брюшного пресса и передних мышц тазобедренных суставов. Это упражнение подходит тем, у кого действительно гибкий позвоночник и подвижные плечевые суставы. Лягте на спину и слегка согните ноги в коленях. Ноги на ширине плеч. Поместите ладони на пол около головы так, чтобы пальцы смотрели на плечи. Прижимая ладони и ступни к полу, поднимите туловище, при этом максимально толкайте бёдра вверх. Дыхание должно быть спокойным ритмичным. Эффект упражнения можно увеличить медленным притягиванием ног к рукам. Поначалу достаточно удерживать

достигнутое положение в течение 10 секунд. Позже можно и дольше.

Растяжка боковых мышц живота и мышц спины. Расставьте ноги и встаньте спиной к стене (шведской стенке). Поверните туловище в сторону, стараясь обеими руками опереться о стену. Когда вам это удастся, попытайтесь повернуть бёдра в противоположную сторону. Удерживайте достигнутое положение в течение следующих 10-30 секунд. Повторите упражнение на другую сторону.

Встаньте боком к шведской стенке, ноги на ширине плеч. Ладонью, которая ближе к стенке, возьмитесь снизу за перекладину, примерно на высоте пояса. Вторую руку поднимите над головой, и примерно на её уровне тоже возьмитесь за перекладину. Затем отклоните бёдра от стенки, пока не почувствуете напряжение в боковых мышцах живота. Лёгкую растяжку держите 20-30 секунд, а затем ещё немного отгесните бёдра. В достигнутом положении задержитесь на следующие 20-30 секунд. Повторите упражнение на другую сторону. Отвод бёдер от стенки прекрасно прорабатывает и другие мышцы, участвующие во вращательных движениях корпуса. Данное упражнение также воздействует и на широчайшие мышцы спины.

Растяжка мышц живота. Встаньте спиной к шведской стенке и возьмитесь обеими руками выше плеч, за перекладину. Отведите ноги от стенки и толкайте таз вперёд, пока не почувствуете напряжение в мышцах живота. Удерживайте лёгкую растяжку 10-15 секунд, а затем ещё немного сместите бёдра вперёд. Оставайтесь в таком положении следующие 10-15 секунд.

3.2 Оценка физических качеств у юных самбистов в ходе педагогического эксперимента

Мы оценивали развитие физических качеств мальчиков по контрольным испытаниям в начале и в конце педагогического эксперимента:

- быстроту: бег на 30 м, бег на 60 м;

- выносливость: бег на 2000 м, кросс на 3 км (бег по пересеченной местности);
- силу: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);
- гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- ловкость: челночный бег 3x10 м (с), метание мяча весом 150 г (м).

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 30 м (с)	до	5,34±0,43	5,26±0,57	≥0,05
	после	4,62±0,26	5,02±0,32	≤0,05
Бег на 60 м (с)	до	10,23±0,35	10,43±0,34	≥0,05
	после	8,34±0,26	9,32±0,54	≤0,05
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	до	17,43±0,54	17,23±0,43	≥0,05
	после	16,34±0,32	17,12±0,45	≤0,05
Бег на 2000 м (мин, с)	до	11,43±0,25	11,54±0,27	≥0,05
	после	9,48±0,41	10,27±0,46	≤0,05

В начале педагогического эксперимента результаты по контрольным тестам: бег на 30 м, бег на 60 м были примерно одинаковы с разницей в сотых значениях, таблица 1 и рисунок 8.

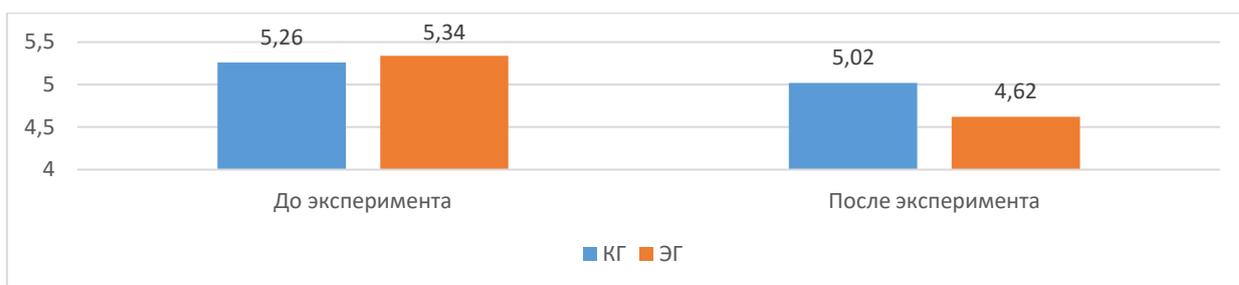


Рисунок 8 – Результаты бег на 30 м (с)

В экспериментальной группе мальчиков после педагогического эксперимента результат в беге на 30 м улучшился в беге на 30 м с 5,34 с до 4,62 с, а в контрольной с 5,26 с до 5,02 с.

В беге на 60 м результат контрольной группы изменился с 10,43 с до 9,32 с, а в экспериментальной группе с 10,23 с до 8,34 с.

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) мальчики контрольной группы улучшили результат с 17,23 мин до 17,12 мин, а мальчики экспериментальной группы с 17,43 мин до 16,34 мин.

Бег на 2000 м мальчики контрольной группы показали результат до эксперимента 11,54 мин, а после 10,27 мин, мальчики экспериментальной группы до эксперимента показывали результат 11,43 мин, а после 9,48 мин, рисунок 9.

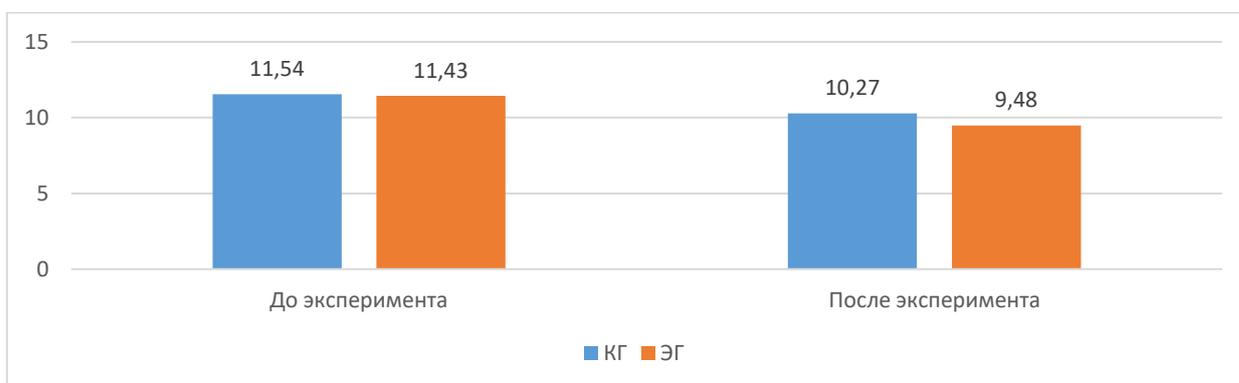


Рисунок 9 - Бег на 2000 м (мин, с)

В контрольных испытаниях на силу: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу также прослеживалась хорошая динамика результатов мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы, таблица 2.

Таблица 2 - Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	до	12,31±0,46	12,26±0,32	≥0,05
	после	20,35±0,54	18,24±0,43	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до	20,43±0,23	20,21±0,42	≥0,05
	после	28,54±0,32	25,32±0,48	≤0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	до	5,24±0,32	5,28±0,45	≥0,05
	после	13,21±0,26	9,21±0,28	≤0,05

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см результаты мальчиков контрольной группы менялись в ходе педагогического эксперимента с 12,26 раз до 18,24 раз, а у мальчиков экспериментальной группы с 12,31 раз до 20,35 раз. На рисунке 10 представлена динамика результатов данного испытания в ходе педагогического эксперимента.

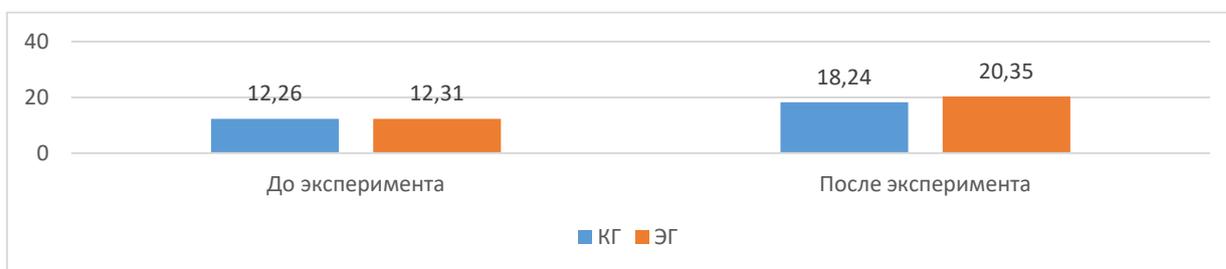


Рисунок 10 – Результат подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы улучшили результат с 20,21 раз до 25,32 раз, а мальчики экспериментальной группы с 20,43 раз до 28,54 раз.

Подтягивание из виса на высокой перекладине у мальчиков контрольной группы результат менялся с 5,28 раз до 9,21 раз, а в экспериментальной группе с 5,24 раз до 13,21 раз, динамика результатов данного испытания представлена на рисунке 11.

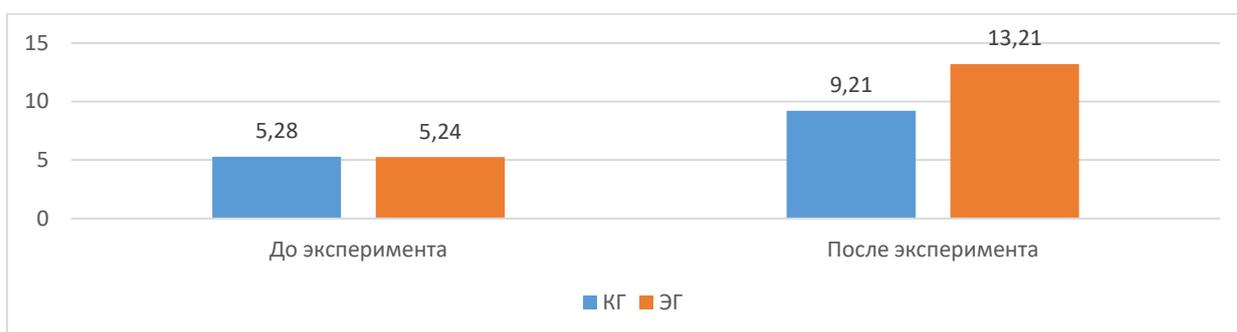


Рисунок 11 – Результат подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)

Скоростно-силовые способности изучали контрольными испытаниями: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до	167,43±2,84	167,22±2,32	≥0,05
	после	210,23±0,23	198,34±0,56	≤0,05
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	34,24±0,18	34,28±0,24	≥0,05
	после	49,54±0,32	40,32±0,52	≤0,05

Так в контрольном испытании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со 167,22 см до 198,34 см, а мальчики экспериментальной группы со 167,43 см до 210,23 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы до эксперимента показали результат 34,28 раз, а после 40,32 раза, мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 34,24 раз до 49,54 раза, динамика результатов данного испытания представлена на рисунке 12.

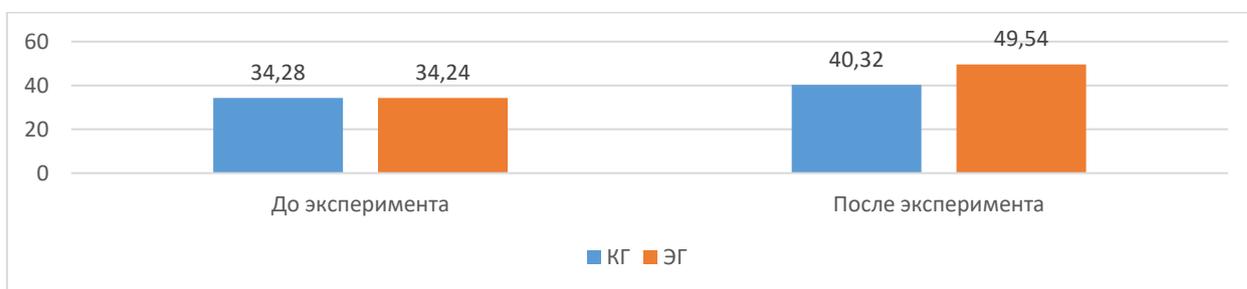


Рисунок 12 – Результат поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье мальчики контрольной группы улучшили результат не значительно по сравнению с результатами экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 4 и на рисунке 13.

Таблица 4 - Результаты контрольного испытания до и после педагогического эксперимента

Контрольное испытание (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	до	4,48±0,35	4,26±0,23	≥0,05
	после	9,45±0,17	6,35±0,21	≤0,05

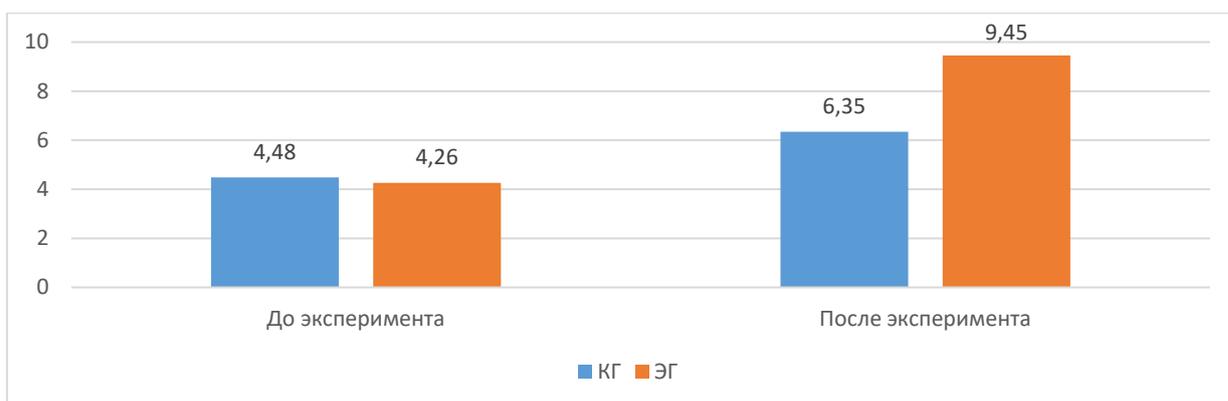


Рисунок 13 – Результат наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Так мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента с 4,48 см до 6,35 см, а мальчики экспериментальной группы с 4,26 см до 9,45 см.

В контрольных испытаниях на ловкость: челночный бег 3x10 м (с), метание мяча весом 150 г (м) мальчики тоже улучшили результаты, смотрите таблицу 5.

Таблица 5 - Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента

Контрольное испытание (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Челночный бег 3x10 м (с)	до	8,21±0,13	8,26±0,31	≥0,05
	после	7,45±0,17	8,17±0,32	≤0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	до	32,24±0,34	32,34±0,27	≥0,05
	после	41,54±0,43	37,45±0,52	≤0,05

В контрольном испытании челночный бег 3x10 м мальчики контрольной группы улучшили результат с 8,26 с до 8,17 с, а мальчики экспериментальной группы с 8,21 с до 7,45 с.

Метание мяча весом 150 г мальчики экспериментальной группы до педагогического эксперимента показали результат 32,24 м, а после 41,54 м, в то время как мальчики контрольной группы улучшили результат с 32,34 м до 37,45 м.

Таблица 6 - Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента

Контрольное испытание (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Самозащита без оружия (очки)	до	15,21±0,54	15,32±0,56	≥0,05
	после	23,45±0,17	19,43±0,48	≤0,05

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами). При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки. За выполнение каждого приема насчитываются очки:

- 1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок;
- 2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки;
- 3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Мальчики контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента показали примерно одинаковые результаты в контрольном испытании «Самозащита без оружия» 15,32 и 15,21. После педагогического эксперимента результат экспериментальной группы вырос до 23,45 очков, а в контрольной группе до 19,43 очков, таблица 6 и рисунок 14.

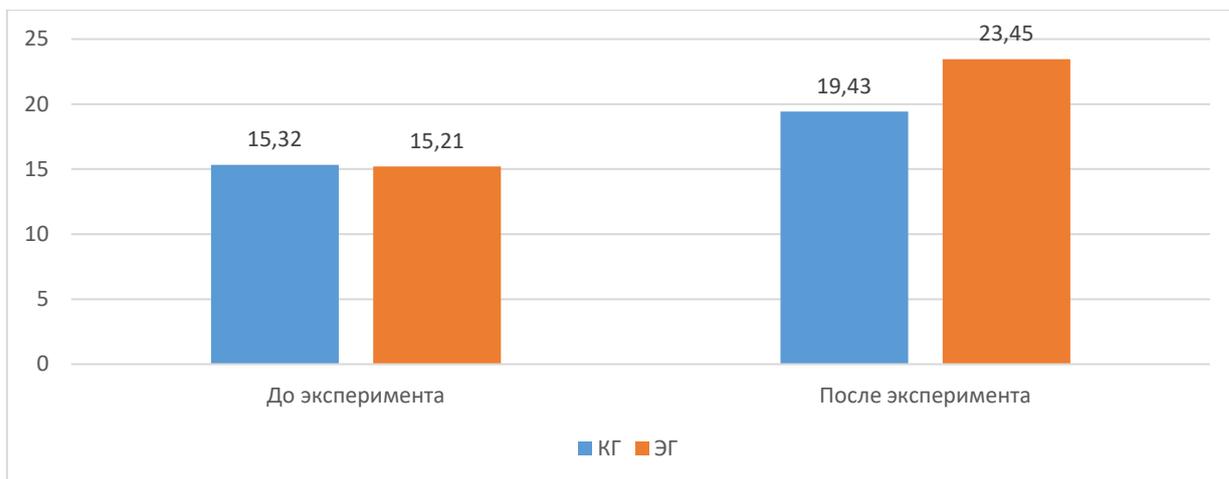


Рисунок 14 – Результат испытания «Самозащита без оружия»

По итогам проведенного педагогического эксперимента мы можем заключить что, используя экспериментальную методику развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, улучшаются показатели физической подготовленности у юных самбистов.

Выводы по главе

В начале педагогического эксперимента результаты по всем контрольным тестам были примерно одинаковы с разницей в сотых значениях. После педагогического эксперимента у мальчиков контрольной группы результаты улучшились незначительно в сравнении с результатами мальчиков экспериментальной группы, это подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что, используя экспериментальную методику развития физических качеств у юных самбистов с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр совершенствуется физическая подготовленность юных самбистов.

Заключение

После проведенного педагогического эксперимента мы пришли к следующим выводам:

- основы борьбы самбо заключаются в том, чтобы за счет своей мышечной силы, быстроты, ловкости и выносливости добиться преимущества над противником. В ходе тренировочного процесса можно применять различные комплексные соревнования из элементов борьбы за захват, за территорию;
- в экспериментальной группе мальчиков после педагогического эксперимента результат в беге на 30 м улучшился в беге на 30 м с 5,34 с до 4,62 с, а в контрольной с 5,26 с до 5,02 с. В беге на 60 м результат контрольной группы изменился с 10,43 с до 9,32 с, а в экспериментальной группе с 10,23 с до 8,34 с. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) мальчики контрольной группы улучшили результат с 17,23 мин до 17,12 мин, а мальчики экспериментальной группы с 17,43 мин до 16,34 мин. Бег на 2000 м мальчики контрольной группы показали результат до эксперимента 11,54 мин, а после 10,27 мин, мальчики экспериментальной группы до эксперимента показывали результат 11,43 мин, а после 9,48 мин. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см результаты мальчиков контрольной группы менялись в ходе педагогического эксперимента с 12,26 раз до 18,24 раз, а у мальчиков экспериментальной группы с 12,31 раз до 20,35 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы улучшили результат с 20,21 раз до 25,32 раз, а мальчики экспериментальной группы с 20,43 раз до 28,54 раз. Подтягивание из виса на высокой перекладине у мальчиков контрольной группы результат менялся с 5,28 раз до 9,21 раз, а в экспериментальной группе с 5,24 раз до 13,21 раз. Так в контрольном испытании

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со 167,22 см до 198,34 см, а мальчики экспериментальной группы со 167,43 см до 210,23 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы до эксперимента показали результат 34,28 раз, а после 40,32 раза, мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 34,24 раз до 49,54 раза. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье мальчики контрольной группы улучшили результат не значительно по сравнению с результатами экспериментальной группы. Так мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента с 4,48 см до 6,35 см, а мальчики экспериментальной группы с 4,26 см до 9,45 см. В контрольном испытании челночный бег 3x10 м мальчики контрольной группы улучшили результат с 8,26 с до 8,17 с, а мальчики экспериментальной группы с 8,21 с до 7,45 с. Метание мяча весом 150 г мальчики экспериментальной группы до педагогического эксперимента показали результат 32,24 м, а после 41,54 м, в то время как мальчики контрольной группы улучшили результат с 32,34 м до 37,45 м. Мальчики контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента показали примерно одинаковые результаты в контрольном испытании «Самозащита без оружия» 15,32 и 15,21. После педагогического эксперимента результат экспериментальной группы вырос до 23,45 очков, а в контрольной группе до 19,43 очков;

- мы подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что, используя экспериментальную методику с применением средств различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, улучшаются показатели физических качеств у юных самбистов в ходе педагогического эксперимента.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с.
2. Бельц В. Э. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования: монография / В. Э. Бельц, Ю. Т. Ревякин. - Томск: ТГАСУ, 2015. - 200 с.
3. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
4. Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. - Электрон. дан. - Москва, 2016. - 234 с.
5. Власова Т. Н. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с.
6. 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.
7. Горбунов Н. А. Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры в средней школе: учебно-методическое пособие / Н. А. Горбунов. - Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2019. - 128 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. Зотова Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 84 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. 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.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с.
13. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев: учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Горбунов. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2017. - 72 с.
14. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. - Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2017. - 172 с.
15. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2013. - 288 с.
16. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2010. - 296 с.
17. 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.

18. Хомушку В. В. Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие / В. В. Хомушку, С. Ы. Ооржак, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2018. - 70 с.

19. Шиндина И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.

20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 176 с.