

Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

### ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ САМБІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В роботі розглядаються актуальні проблеми технічної підготовки самбістів на початковому етапі навчання. Проаналізована змагальна діяльність самбістів. Фіксувалась залежність освоєння технічних дій від рівня фізичної підготовленості спортсменів, що діагностувалась шляхом виконання спортсменами тестових вправ. В результаті дослідження авторами підібраний найбільш прийнятний кидковий арсенал для самбістів 8-9 років на сучасному етапі розвитку боротьби і обґрунтована необхідність в зміні існуючої методики підготовки борців.

**Ключові слова:** боротьба самбо, юні спортсмени, технічна підготовка, учбово-тренувальний процес, етап початкової підготовки.

**Алексєєнко А.О., Юхно Ю.А. Формирование системы технических действий самбистов на этапе начальной подготовки.**

В работе рассматриваются актуальные проблемы технической подготовки самбистов на начальном этапе обучения. Проанализирована соревновательная деятельность самбистов. Фиксировалась зависимость освоения технических действий от уровня физической подготовленности спортсменов, что диагностировалось путем выполнения спортсменами тестовых упражнений. В результате исследования авторами подобран наиболее приемлемый бросковый арсенал для самбистов 8-9 лет на современном этапе развития борьбы и обоснована необходимость в изменении существующей методики подготовки борцов.

**Ключевые слова:** борьба самбо, юные спортсмены, техническая подготовка, учебно-тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

**Alekseenko A.O., Yukhno Y.A. Formation of the system of technical actions of Sambo fighters at the initial stage of training.**

This paper deals with topical issues of technical training of Sambo fighters at the initial stage of training. The competitive activity of Sambo fighters have been analyzed. The relationship of technical actions mastering from the level of athlete's physical preparedness as fixed that have been diagnosed by performance of test exercises. The authors choose the most suitable for throwing arsenal for wrestlers 8-9 years at the current stage of development of the struggle and the necessity to change the current methodology of training wrestlers.

**Keywords:** sambo, young fighters, technical training, study-training process, the stage of initial training.

**Постановка проблеми.** Боротьба самбо на даний час представлена більш ніж в 80 країнах світу, на 5 континентах. У більшості країн, які розвивають боротьбу самбо, діють національні федерації, що входять до складу Міжнародної федерації самбо, головний пріоритет роботи якої включення даного виду єдиноборств до програми Олімпіад.

Таким чином для існуючого міжнародного темпу розвитку боротьби самбо характерне стрімке зростання конкуренції серед спортсменів всіх країн, намагання досягти ними найвищих спортивних результатів, та пов'язана з цим значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, що вимагає науково обґрунтованого підвищення якості та ефективності тренувального процесу [5, 9].

На сьогоднішній день в науково-методичній літературі в основному представлені експериментальні дані про можливості вдосконалення методики спортивної підготовки самбістів на етапі спеціально-базової підготовки, спортивного удосконалення та на етапі підготовки до вищих досягнень [6, 8]. І як практика показує вдосконалення технічної майстерності на етапі підготовки до вищих досягнень йде шляхом перенавчання спортсменів зафіксованим технічним діям, що супроводжується великим енергетичним та психічним затратам як з боку спортсменів так і з боку тренерів [7, 10]. Тому досягнення високих результатів в боротьбі самбо неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи раціонального виконання базових технічних дій [3, 4].

**Мета дослідження** – розробка програми навчання технічним діям самбістів на етапі початкової підготовки з врахуванням рівня їх фізичної підготовленості.

**Задачі дослідження:**

2. Проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу і дані Internet щодо питання технічної підготовки самбістів на початковому етапі тренування.
3. Вивчити змагальну діяльність борців та виявити базові ефективні технічні дії у самбістів на етапі початкової підготовки.
4. Визначити рівень фізичної підготовленості самбістів на початковому етапі підготовки.
5. Встановити взаємозв'язок між якістю засвоєння базових технічних дій самбістами на етапі початкової підготовки та рівнем їх фізичної підготовленості.
6. Обґрунтувати та розробити програму навчання технічним діям самбістів на етапі початкової підготовки з врахуванням рівня фізичної підготовленості.

**Методи дослідження** - теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; відеозйомка; біомеханічний аналіз відеоматеріалів; метод антропометрії; педагогічне тестування; метод опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики,

Наше дослідження проводилося на базі спортивного клубу з боротьби самбо «Юний Олімпієць» м. Києва і проходило в чотири етапи:

жовтень 2012 - серпень 2013 - постановка мети и задач дослідження, аналіз спеціальної науково-методичної літератури;

вересень 2013 - серпень 2015 - відеоаналіз змагальної діяльності юних самбістів, педагогічне тестування на визначення рівня фізичної та технічної підготовленості самбістів, анкетування провідних тренерів з боротьби самбо, розробка методики оцінки рівня фізичної підготовленості юних борців, спостереження за навчально-тренувальним процесом самбістів, розробка експериментальної програми формування технічних дій у юних борців;

вересень 2015 - травень 2016 – апробація експериментальної програми в рамках педагогічного експерименту;

червень 2016 - серпень 2016 – аналіз результатів педагогічного експерименту, формування висновків та практичних рекомендацій.

**Результати дослідження.** З метою визначення базової техніки для самбістів на етапі початкової підготовки ми провели метод відеозйомки з подальшим біомеханічним аналізом відеоматеріалів [2]. Нами проаналізовано 193 поєдинки регіональних змагань з боротьби самбо, на яких приймали участь самбісти віком 9-10 років, що відповідає етапу початкової підготовки другого року навчання. Аналіз результатів даного дослідження дозволив нам визначити базову техніку самбо, застосовану на змаганнях юними самбістами. Борці етапу початкової підготовки частіше використовували наступні технічні дії в стійці: бічна підсічка (15,5%), передня підніжка (15,5%), зачеп зсередини (11,5%), кидок через спину з колін (9,6%), підхоплення зсередини (7,3%), кидок через спину (7,3%), задня підніжка (5,6%). Проаналізувавши отримані дані, спостерігаємо, що самбісти початкової підготовки ефективно застосовували виведення з рівноваги (50%), підсадження (50%), задню підніжку на п'ять (33,3%), бічний переворот (27,3%), підхоплення ззовні (20%). Самбісти початкової підготовки в змагальних поєдинках застосовують п'ять технічних дій в партері: важіль ліктя (35,2%), утримання збоку (32,1%), защемлення ахілєсового сухожилка (21,4%) утримання попереку (7,1%) та утримання зверху (3,6%).

Оцінюючи ефективність застосування технічних дій в партері спостерігаємо, що самбісти початкової підготовки результативніше застосовують утримання попереку та зверху, ефективність яких склало 100%. Ефективність застосування утримання збоку становить 55,6%, важіль ліктя - 40%.

Також нами фіксувались техніко-тактичні показники змагальної діяльності юних самбістів, які здобували перемогу у поєдинках.

Успішні самбісти групи початкової підготовки під час змагань намагаються проводити більше 5-ти атакуючих дій за хвилину. Враховуючи короткий час поєдинку (2-3 хвилини), темп боротьби у спортсменів доволі швидкий з інтервалом атак кожні 10-15 секунд.

Встановлено, що ефективність проведення технічних дій під час змагальних поєдинків у юних самбістів складає 35%. Самбісти проводять поєдинки, здобуваючи до 5 балів за поєдинок, та з варіативністю - 4 різних дій за поєдинок.

Далі нами проводився констатуючий експеримент та здійснювалось педагогічне спостереження за навчально-тренувальною діяльністю 40 самбістів групи початкової підготовки у спортивному клубі «Юний олімпієць» м. Києва, по завершенню яких оцінювався рівень засвоєння базових технічних дій та рівень фізичної підготовленості спортсменів [1].

Результати дослідження дозволили нам визначити базовий склад технічних дій боротьби самбо для спортсменів груп початкової підготовки, їх послідовність навчання, розробити методику оцінювання рівня фізичної підготовленості самбістів-початківців та встановити залежність між якістю навчання спортсменами базових технічних дій самбо з виконанням тестових вправ на визначення рівня фізичної підготовленості, що стало основою для розробки програми навчання техніці рухових дій самбістів 8-9 років з врахуванням рівня їх фізичної підготовленості.

Нами розроблений учбовий план з розрахунку 44 тижня занять безпосередньо в умовах спортивної організації та 2 тижня для тренувань в навчально-тренувальних зборах для самбістів груп початкової підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

План-графік розподілу тренувальних годин для самбістів груп початкової підготовки

Розділи підготовки	I рік навчання											II рік навчання											
	Всього, год	Місяці, год										Всього, год	Місяці, год										
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	
теоретична	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
загальна фізична	183	18	20	20	20	20	17	19	17	17	15	18	19	19	18	19	18	16	18	17	15	22	
спеціальна фізична	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	80	8	9	8	9	8	8	8	7	7	8	
техніко-тактична	37	1	3	3	3	3	4	6	6	4	4	55	3	6	6	6	6	6	6	6	6	4	
психологічна	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

змагання	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	2	2	-	-
контрольно-перевідні випробування	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
всього годин	260	26	26	26	26	24	28	26	26	26	348	36	36	34	36	34	32	36	34	34	36

При розробці плану ми враховували необхідний розподіл часу відповідно до виду підготовки та частин тренувального заняття для етапу початкової підготовки.

Особливістю нашої методики технічної підготовки самбістів (рис. 1) було застосування концентричного способу визначення послідовності навчання прийомів самбо з дотриманням методичних принципів фізичного виховання: принципу доступності та індивідуалізації, принципу систематичності, принципу наочності, з гармонічним поєднанням методів розучування: по частинах, цілісного, підводящих вправ, та з підбором необхідних засобів технічної підготовки: спеціально-підготовчі, ігрові, змагальні вправи.



Рис. 1. Послідовність навчання технічним діям самбістів на етапі початкової підготовки.

На початку формуючого експерименту ми поділили самбістів 8-9 років за антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості на дві однорідні групи по 20 чоловік: експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ).

Отримані дані педагогічного експерименту продемонстрували якісну перевагу в засвоєнні технічних дій самбістами експериментальної групи – середньостатистичний показник рівня засвоєння кожного прийому досліджуваних даної групи перевищує результат спортсменів контрольної групи: виведення з рівноваги на 5,1%, задня підніжка на 3,8% , передня підніжка на 6,8%, кидок через стегно на 11,8%, зачеп зсередини на 13,1%, кидок ривком за гомілку на 10,4%, кидок захватом двох ніг 23,3%, задня підніжка на п'яті на 13,2%, перевертання з живота на 33,3%, перевертання з положення партеру на 16,7%, утримання на 29,2% (рис. 2).



Рис. 2. Порівняльний аналіз технічної підготовленості самбістів експериментальної та контрольної групи (n=40):

■ - ЕГ      ■ - КГ

В кінці експерименту досліджувані експериментальної і контрольної груп брали участь в міжгрупових та індивідуальних змаганнях (табл. 2, табл. 3).

Таблиця 2

Порівняння спортивних результатів досліджуваних експериментальної та контрольної групи у міжгрупових змаганнях (n=40)

Спортивні результати	Групи досліджуваних	
	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)
кількість перемог	24	42
кількість оцінених дій	72	88
кількість кидків на 4 бали	2	6
кількість кидків на 2 бали	14	30
кількість кидків на 1 бал	56	52

В кінці експерименту у міжгрупових змаганнях спортсмени експериментальної групи отримали на 75 % більше перемог ніж спортсмени контрольної групи, на 22% більше провели результативних дій, серед яких в тричі більше дій, які оцінені в максимальний бал.

Таблиця 3

Порівняння техніко-тактичних показників досліджуваних ЕГ та КГ за результатом участі у офіційних змаганнях (n=40)

Техніко-тактичні показники	Групи досліджуваних	
	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)
активність, кількість дій	454	567
оцінені атаки, кількість дій	202	292
варіативність, кількість дій	5	3
ефективна варіативність, кількість дій	2	2
ефективність, %	43,2	58,05
результативність, бал	4	6

В індивідуальних змаганнях самбісти ЕГ на 25% активніше проводили змагальні поєдинки в порівнянні з борцями КГ, на 45% ефективніше реалізовували технічні дії та з кращим показником результативності на 50 %.

**ВИСНОВКИ.** В результаті педагогічного експерименту нами було доведено ефективність розробленої програми формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки з врахуванням рівня їх фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробки програми навчання самбістів техніки рухових дій на етапі попередньої базової підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєнко А.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості / Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2016. - № 2.

2. Алексєєнко А.О. Склад і структура змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації на сучасному етапі/ Алексєєнко А.О., Южно Ю.О. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Т.4. Вип. 129. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ, 2015. – С. 7-10
3. Матвеев С.Ф. Самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С.Ф. Матвеев, О.К. Наухатько, Д.І. Голод, В.В. Шептицький. – К. :РНМКДУ, 2001. – 99 с.
4. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеєв, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков / – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
6. Bompa T. Peorodization training for sports / T. Bompa. – Champing : Human Kinetics, 1999. – 248 p.
7. Mysuyk M. Simpson B. Winning Wrestling mowes / M. Mysuyk, B. Davis. – Barselona, 1994. – 195 p.
8. Schmidt W. D. Effects of competitive wrestling season on body composition, strength, and power in national collegiate athletic association division III college wrestlers / W. D. Schmidt, C. L. Piencikowski, R. E. Vandervest // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2005. – vol.19. – pp. 505–508.
9. Steve Combs. Winning wrestling.- Chicago, 1980.- 127.
10. Vardar S. A. The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers / S. A. Vardar, S. Tezel, L. Ozturk [and oth.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2007. – vol.6. – pp. 34–38.