

УДК 796.015.134

Алексєєнко А.О., Юхно Ю.О.

СКЛАД І СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

У роботі розглядаються актуальні проблеми технічної підготовки самбістів на початковому етапі навчання. Проаналізована змагальна діяльність самбістів та проаналізовано ефективність технічних дій у спортивних поєдинках. Даніми для дослідження служили змагання: всеукраїнські змагання, чемпіонати країни та Європи. Всього було проаналізовано 300 змагальних поєдинків. У результаті досліджень були визначені технічні прийоми, які найбільш часто використовуються в поєдинку змагання та встановлена їх ефективність. Висвітлено шляхи оптимізації тренувального процесу в боротьбі самбо.

Ключові слова: боротьба самбо, юні спортсмени, технічна підготовка, відеоаналіз змагань, етап початкової підготовки.

Постановка проблеми. При значному числі досліджень і методичних робіт по техніці боротьби [3, 4, 6, 7, 8, 9] необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки боротьби для дітей груп початкової підготовки.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, основними завданнями якого, поряд з вивченням основ правильного виконання технічних дій, є зміцнення загального стану здоров'я, створення фундаменту для подальшого успішного опанування техніки будь-якого виду спорту.

Як показує практика, на сучасному етапі розвитку боротьби самбо багато компонентів тренувального процесу практично досягли критичної відмітки [1, 6,]. Майже неможливо черпати резерви за рахунок збільшення часу тренувальних занять, кількості тренувальних днів, об'єму навантаження. У зв'язку з цим виникає проблема пошуку нових резервів ефективності учбово-тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав наявність значної кількості робіт, присвячених різним етапам підготовки борців, у тому числі і самбістів [1, 3, 4, 5, 6, 7]. На наш погляд, на сучасному етапі розвитку боротьби самбо з боку тренерів і теоретиків не досить уваги приділяється методиці початкового етапу підготовки [4, 7]. Це пов'язано з відносно короткою тривалістю даного етапу, в порівнянні з іншими етапами в системі багатолітньої спортивної підготовки, і майже відсутністю змагальної діяльності в тренувальному процесі дітей молодшого шкільного віку [4, 6]. Тому методика технічної підготовки самбістів на початковому етапі практично ідентична з методикою етапу базової підготовки, що є неприпустимою помилкою і негативно впливає на тренувальний процес [1, 7].

Існуюча методика початкової підготовки не досить враховує вікові особливості юних спортсменів, багато в чому повторює методику підготовки дорослих борців, ігнорує оздоровчий ефект від занять боротьбою в дитячому, підлітковому і юнацькому віці [1, 5].

Оскільки головною метою спортивної підготовки самбістів є досягнення високих спортивних результатів, що виражається в успішній участі спортсменів на міжнародних змаганнях, то необхідною умовою ефективної побудови учбово-тренувального процесу підготовки спортсменів є побудова та орієнтування на модельні характеристики змагальної діяльності, до складу яких належать показники активності, варіативності, ефективності та результативності техніко-тактичної підготовленості. Максимальний прояв особливостей техніко-тактичної підготовки самбістів можливо спостерігати під час змагальних поєдинків. У зв'язку з цим одним з найбільш ефективних методів вивчення показників техніко-тактичної підготовки самбістів є відеоаналіз змагальної діяльності.

Метою роботи є аналіз змагальної діяльності самбістів та виявлення основних ефективних технічних дій у самбістів на етапі початкової підготовки та вищої спортивної майстерності.

Результати дослідження. З метою проведення порівняння змісту технічної підготовленості дітей групи початкової підготовки другого року навчання з боротьби самбо та висококваліфікованих самбістів було проаналізовано близько 300 поєдинків міжнародних та регіональних змагань з боротьби самбо: чемпіонат Європи серед чоловіків та жінок 2013 р.(м. Крема, Італія); чемпіонам світу серед чоловіків та жінок 2013 р.(м. С.Петербург, Росія); чемпіонат Європи серед чоловіків та жінок 2014 р. (м. Бухарест,

Румунія); чемпіонам світу серед чоловіків та жінок 2013 р.(м. Наріта, Японія); турнір на призи СК "Оберіг" серед юнаків 2013 та 2014 р.(м. Київ, Україна); першість ДБЗЗ ЦСТО "САМБО-70" 2013 р.(м. Москва, Росія), Всеукраїнський турнір серед юнаків "Пересвет" 2014р.(м. Харків, Україна).

Під час дослідження ми фіксували загальну кількість технічних дій самбістів у змагальних сутичках, дії які приносили спортсмену оцінку, варіативність виконання технічних дій.

Аналіз змагань дозволив нам виявити технічний склад атакуючих дій самбістів високого класу в порівнянні з самбістами етапу початкової підготовки. Співвідношення використання самбістами технічних дій в партері та стійці наведено в рис. 1.

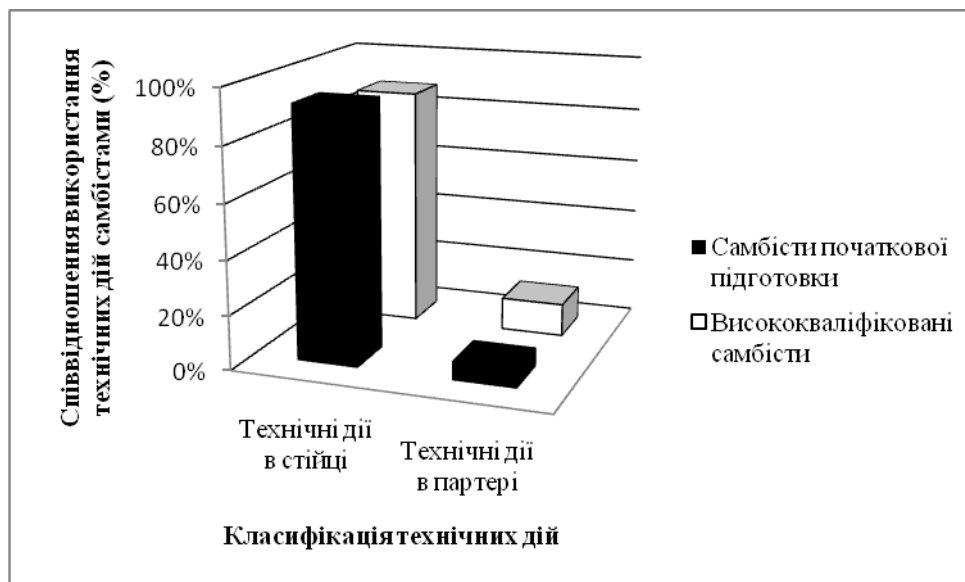


Рис. 1. Порівняльна характеристика співвідношення технічних дій в стійці та партері самбістів різної кваліфікації

При порівнянні даних за кількістю виконаних ТТД в стійці і в партері встановлено, що незалежно від кваліфікації самбісти виконують значно меншу кількість ТТД при боротьбі в партері, ніж при боротьбі в стійці. У висококваліфікованих самбістів серед всіх технічних дій 12% становлять дії в партері, що майже в двічі перевищує показник самбістів початкової підготовки (7%).

Відсоткове співвідношення технічних дій в стійці, використаних борцями різної кваліфікації, наведено в порівняльній гістограмі (рис. 2).

Отримані дані свідчать про різний склад технічних дій в стійці боротьби самбо, які використовуються самбістами в змагальних сутичках, в залежності від рівня кваліфікації борців. Під час змагальної діяльності висококваліфіковані самбісти частіше застосовували підсічки (17,4%), кидки через голову (11,1%), кидок ривком за гомілку (11%), кидок через спину з колін (9%), бічний переворот (7,3%) та підхоплення (7,1%) тобто технічні дії, які вимагають від спортсмена наявності високого рівня координаційних та силових якостей. Борці етапу початкової підготовки частіше використовували наступні технічні дії: 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%). Частота використання даних прийомів спортсменами перевищує 60% від всіх технічних дій та складають основу атакуючих дій майже всіх самбістів. Інші прийоми характеризують індивідуальну технічну підготовленість самбістів.

Наступним завданням проведення відеоаналізу змагальної діяльності самбістів було виявлення ефективності застосування технічних дій в стійці, що виражається в процентному відношенні вдалих спроб виконання технічних дій, які приносили спортсмену оцінку, до їх загальній кількості.

Проаналізувавши отримані дані, спостерігаємо, що для висококваліфікованих самбістів найефективнішими технічними діями в стійці є обвив (100%), передня підсічка (57%), задня підніжка на п'яті (50%), кидок через груди (50%), виведення з рівноваги (46,7%), підхоплення ззовні (40%), млин (38,1%).

Самбісти початкової підготовки ефективно застосовували обвив (100%), виведення з рівноваги (50%), підсаження (50%), бічний переворот (27,3%), підхоплення ззовні (20%). Безрезультативними виявились наступні дії: підсічка зсередини, передня підніжка з колін, кидки через голову, млин, задня підніжка на п'яті, які не принесли жодної оцінки спортсменам.

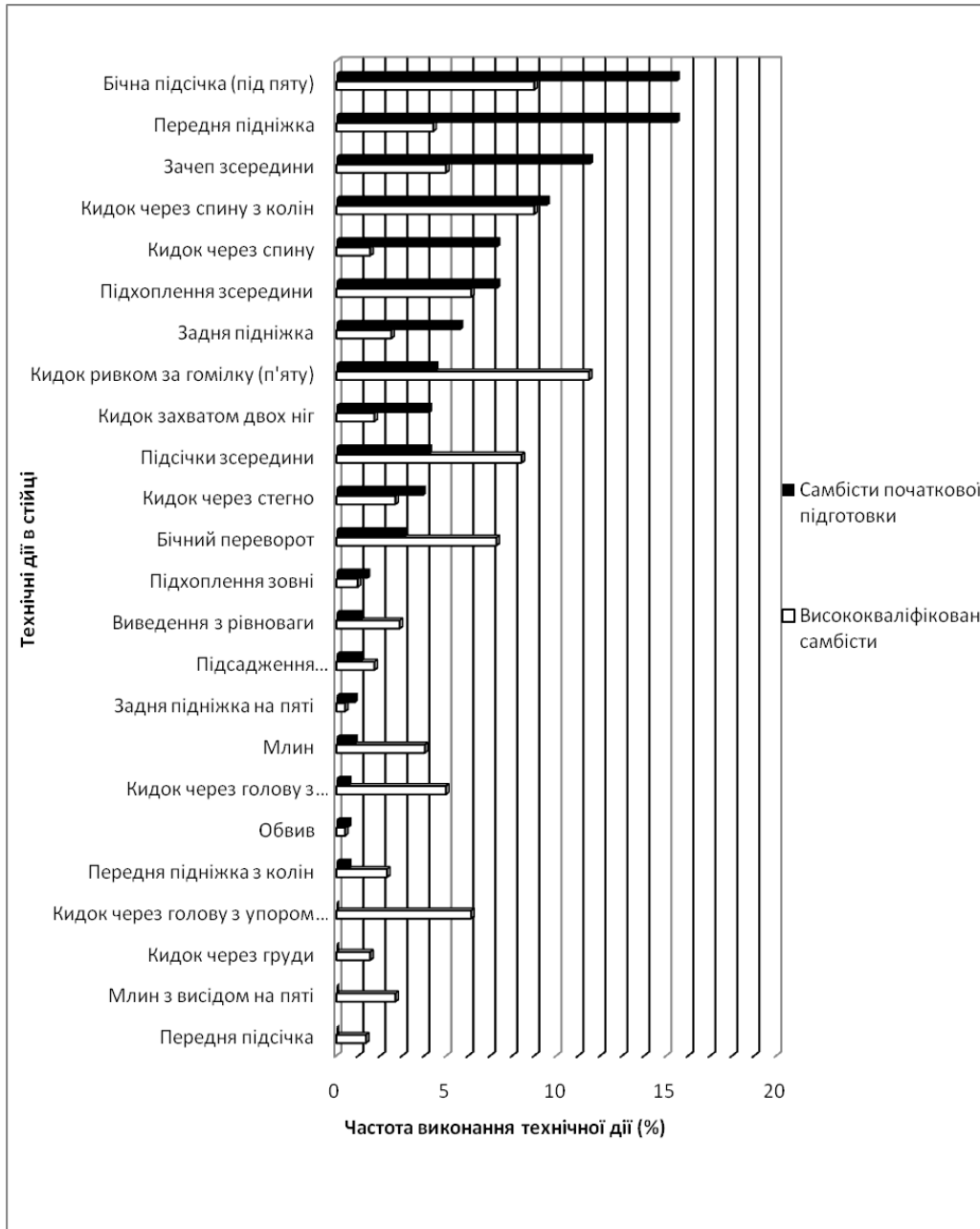


Рис. 2. Частота виконання технічних дій в стійці борцями різної кваліфікації в змагальних сутичках

Висновки и перспективи подальших досліджень. Зіставивши показники між частотою застосування борцями технічних дій та їх ефективністю ми зробили висновок, що певні прийоми, які найчастіше виконують самбісти являються допоміжними та слугують для створення зручної ситуації для застосування результативної дії. Так, наприклад, метою виконання підсічок є виведення з рівноваги суперника, переведення його дій в захисну тактику або створення враження активного ведення поєдинку. Також слід враховувати, що виконання підсічок не потребує від спортсмена великих затрат енергії. Також треба враховувати, що при виконанні певних технічних дій самбіст повинен бути впевнений в результативності їх проведення, оскільки при невдалій спробі борець опиняється в небезпечному положенні. Окремі технічні дії, незважаючи на ефективність, створюють значну загрозу травмування. До таких прийомів належать обвив, що при виконанні створює велике навантаження на колінні зв'язки та призводить до травмування колінних суглобів, і кидок через груди, що при недостатньому контролі виконання може призвести до травмування хребта.

Порівняльний аналіз складу технічних дій в стійці самбістами різної кваліфікації виявив прийоми, які з однаковою високою частотою використовуються в змагальних поєдинках як спортсменами

початкової підготовки так і висококваліфікованими спортсменами. До цих прийомів належать бічна підсічка, кидок через спину з колін та підхват ззовні.

На нашу думку, істотне зниження виконуваних дій в партері, в порівнянні з прийомами в стійці, слід віднести до недоліків в підготовці самбістів, оскільки окремі ТТД в партері (больові прийоми на ноги і на руки) приносять спортсменові чисту перемогу. І, як показує практика, спортсмени, які на високому рівні опанували техніку боротьби в партері, досить успішно виступають в змаганнях найвищого рангу. Однак, відпрацювання больових прийомів на початковому етапі підготовки є більш травмонебезпечним, ніж відпрацювання прийомів в стійці, тому ознайомлення самбістів з даним діями слід розпочинати з другого року навчання.

Перспективним напрямком подальших досліджень ми вважаємо розробку авторської програми з боротьби самбо для занять в групах початкової підготовки, в основі якої методика навчання ефективних технічних дій самбістів з врахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Використані джерела

1. Алексеенко А.О. Особенности учебно-тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки / А.О. Алексеенко // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт" / 36. Научных работ ; За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 10 (37). 86-88.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
3. Закорко І.П. Спортивний розділ самбо і дзюдо, (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) / І. П. Закорко, Б. Б. Шаповалов, О. В. Журавель. – К. : РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.
4. 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. Наухатко, Д.І. Голод, В.В. Шептицький. – К. : РНМКДУ, 2001. – 99 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
9. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – М.: Гранд, 2005. – 448 с.

Alekseenko A., Yukhno Y.

COMPOSITION AND STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY OF SAMBO FIGHTERS WITH DIFFERENT RANKS AT NOWADAYS STAGE

The wrestling is characterized by high demands for various aspects of athlete's training at the present stage of its development. Many experts state that the physical, psychological and theoretical training of fighters was showed in their technical actions, the degree of perfection of which depended, ultimately, the success of the performance of athletes in competitions.

The aim of this research is to analyze the competitive activities of sambo fighters and to identify the main technical effective actions in sambo fighters at the stage of initial training and higher sportmastership.

Pedagogical observations in major national and international events have shown that the structure of the technical arsenal of modern sambo was characterized by a large variety of motor actions of various directionalities. About 300 battles were analyzed. During the study, we recorded the total number of technical actions of sambo fighters in competitive battles; the actions that brought the result for athlete, the variability of technical actions performance.

The analysis of competitions allowed to identify the technical composition of the attacking actions of high graded sambo fighters comparing to sambo fighters at initial stage of training. Comparative analysis of the technical actions composition in stance of sambo fighters with different ranks revealed the dodges that as initial training athletes and highly skilled athletes used in competitive matches with the same high frequency. These dodges include sweeps lateral, shot through the back of the knee and picked the outside.

Prospective direction for further research is to develop authoring program to combat sambo for groups in initial training classes, based on effective methods of teaching technical actions of sambo fighters taking into account the level of athlete's physical fitness.

Key words: *sambo, young fighters, technical training, videoanalysis of the competition, the stage of initial training.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2015 р.