

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ САМБІСТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ



Алексєєнко Андрій, Журавель Олександр, Юхно Юрій
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотація

В работе рассматриваются актуальные проблемы технической подготовки самбистов на начальном этапе обучения. Проанализирована соревновательная деятельность самбистов. Данными для исследования служили региональные и всеукраинские соревнования по борьбе самбо среди юных самбистов. В результате исследований определены технические приемы, которые чаще всего используются в соревновательных поединках юными самбистами, и установлена их эффективность. Фиксировалась зависимость освоения технических действий от уровня физической подготовленности спортсменов, что диагностировалось путем выполнения спортсменами тестовых упражнений.

Ключевые слова: борьба самбо, юные спортсмены, техническая подготовка, уровень физической подготовленности, этап начальной подготовки.

Annotation

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 regional and Ukrainian National competitions in combat Sambo among young Sambo fighters were chosen as the data for the study. The techniques that are most often used by young Sambo fighters in competitive matches and their effectiveness were determined as a result of researches. 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.

Key words: Sambo fight, young athletes, technical preparation, level of physical preparedness, stage of initial training.

Постановка проблеми. При значному числі досліджень і методичних робіт з техніки боротьби [1, 2, 3, 4, 5] необхідно відмітити, що однією з актуальних проблем залишається недосконалість розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту та послідовності навчання базової техніки боротьби для спортсменів груп початкової підготовки.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без удосконалення 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 оволодіння прийомми техніки будь-якого виду спорту[6].

Як показує практика, на сучасному етапі розвитку боротьби самбо багато компонентів тренувального процесу практично досягли критичної межі [7, 8, 9]. 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 підвищення ефективності учбово-тренувального процесу[10].

Метою роботи є визначення



найбільш прийнятних і ефективних технічних дій з боротьби самбо для дітей 8-9 років з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості.

В роботі поставлені такі **завдання**:

1. Провести аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, які висвітлюють стан проблеми дослідження.

2. Вивчити змагальну діяльність і виявити основні ефективні технічні дії у самбістів на етапі початкової підготовки.

3. Встановити взаємозв'язок між якістю засвоєння базової техніки боротьби самбо юними спортсменами та рівнем їх фізичної підготовленості.

Методи і організація дослідження.

1. Аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів.

2. Відеозйомка.

3. Біомеханічний аналіз відеоматеріалів.

4. Педагогічне спостереження.

5. Педагогічне тестування.

6. Методи математичної статистики.

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

На першому етапі (жовтень 2012 р. – серпень 2013 р.) вивчалися літературні джерела, які висвітлюють проблему дослідження, визначався загальний напрям роботи, були сформульовані мета і завдання дослідження.

На другому етапі (вересень 2013 р. – травень 2015 р.) проводився відеоаналіз змагальної діяльності самбістів етапу початкової підготовки, визначався зміст технічної підготовки, здійснювалися педагогічні методи дослідження.

Третій етап (червень 2015 р. – серпень 2015 р.) був присвячений аналітичному узагальненню

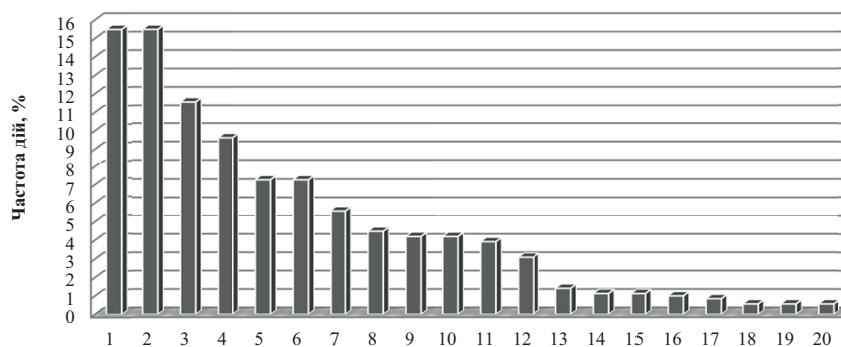


Рис. 1. Частота виконання технічних дій в стійці юними борцями (n=193):

1 – передня підніжка; 2 – бічна підсічка (під п'яту); 3 – зачеп зсередини; 4 – кидок через спину з колін; 5 – кидок через спину; 6 – підхоплення зсередини; 7 – задня підніжка; 8 – кидок ривком за гомілку (п'яту); 9 – кидок захватом двох ніг; 10 – підсічки зсередини; 11 – кидок через стегно; 12 – бічний переверот; 13 – підхоплення зовні; 14 – виведення з рівноваги; 15 – підсадження (стегном, гомілкою, подошвою); 16 – задня підніжка на п'яті; 17 – млин; 18 – обвив; 19 – кидок через голову з підсадом гомілкою; 20 – передня підніжка з колін

отриманих даних, уточненню теоретико-методичних аспектів базової підготовки борців, визначення змісту базової техніки і послідовності її формування на етапі початкової підготовки самбістів.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу змагальної діяльності вдалося виявити особливості техніко-тактичної підготовленості самбістів групи початкової підготовки. Борці етапу початкової підготовки частіше використали такі 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 цих прийомів спортсменами перевищує 60% від усіх технічних дій і складає основу атакуювальних дій юних самбістів (рис. 1).

Інші прийоми характеризують індивідуальну технічну підготовленість самбістів. Юні самбісти ефективно застосовували такі технічні дії: виведення з рівноваги (50%), підсадження (50%), бічний переверот (27,3%), підхо-

плення зсередини (20%). Безрезультативними виявилися такі дії: підсічка зсередини, передня підніжка з колін, кидки через голову, млин, задня підніжка на п'яті, які не принесли жодної оцінки спортсменам (рис. 2).

Отримані дані дають уявлення про технічний арсенал юних самбістів і можуть служити орієнтиром при розробці методики підготовки юних борців з урахуванням рівня фізичної підготовленості. У зв'язку з цим, наступним етапом нашого дослідження було вивчення особливостей технічної підготовки самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості в групах початкової підготовки. З цією метою нами проводилося спостереження за тренувальною діяльністю юних самбістів в м. Києві.

За результатами спостереження відмічено, що в групах початкової підготовки кількість представників з високим рівнем фізичної підготовленості для даного віку значно поступається кількості інших спортсменів, серед яких більшість складають діти з низьким рівнем фізичної підготовленості.



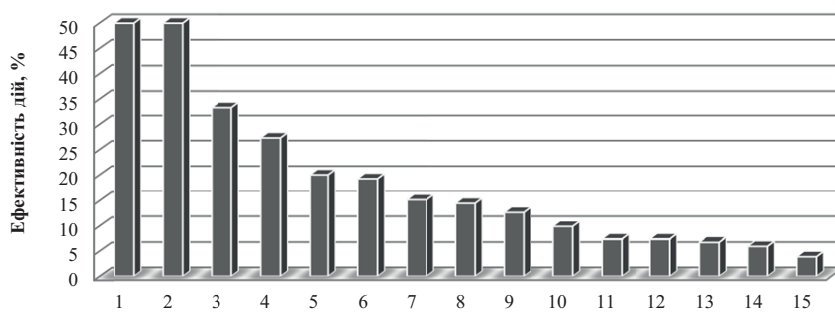


Рис. 2. Ефективність використання технічних дій в стійці юними самбістами (n=193):

1 – виведення з рівноваги; 2 – підсаження (стегном, гомілкою, підошвою); 3 – задня підніжка на п'яті; 4 – бічний переворот; 5 – підхоплення з зовні; 6 – кидок через спину; 7 – задня підніжка; 8 – кидок через стегно; 9 – кидок ривком за гомілку (п'яту); 10 – зачеп зсередини; 11 – передня підніжка; 12 – бічна підсічка (під п'яту); 13 – кидок захватом двох ніг; 14 – кидок через спину з колін; 15 – підхоплення зсередини

В результаті спостереження встановлено, що в учбово-тренувальному процесі груп початкової підготовки тренерами досить широко використовуються засоби і методи, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей, розвиток силових, швидкісних, швидкісно-силових якостей і гнучкості. Основна частина вправ відображає специфіку боротьби і, відповідно, більшою мірою сприяє вдосконаленню спеціальних фізичних якостей самбіста.

Спостереження за оволодінням і вдосконаленням техніки рухових дій самбістами, показало, що засвоєння матеріалу відбувається успішніше у спортсменів, які мають кращу фізичну підготовленість.

Першою проблемою у засвоєнні технічних дій боротьби самбо для юних спортсменів є низький рівень координаційних умінь, який проявляється в неузгодженості рухів руками, ногами і тулубом. Ця проблема виникає при навчанні дітей елементарних рухів при реалізації технічної дії: правильного захоплення, виконанні першої фази кидка – зашагування в потрібну сторону, повороту тулуба.

Наступним бар'єром в оволодінні технікою боротьби самбо

для спортсменів є це низькі силові показники окремих м'язових груп дитячого організму. У разі недостатньої силовой підготовленості м'язів черевного пресу, що діагностувалося при виконанні самбістами згинання тулуба лежачи на спині, і м'язів попереку – підняття тулуба лежачи на животі, спостерігається складність утримання самбістом необхідного положення тіла, подолання незначного опору з боку партнера при відпрацюванні технічних дій. Особливо цей недолік фізичної підготовленості спостерігається при навчанні дітей кидка задня підніжка. Також м'язи черевного пресу беруть безпосередню участь у виконанні кидків під час фази фінального зусилля і виведення з рівноваги при скручуванні, а боротьба в партері не проходить без участі цієї групи м'язів – вони задіяні при виконанні утримань, больових прийомів і звільнень з них.

У разі недостатнього показника силовой підготовленості м'язів спини – за тестом підтягування на поперечині, самбіст не в змозі якісно провести виведення з рівноваги ривком, що є основою для виконання кидків уперед (передня підніжка, кидок через стегно,

кидки через спину).

Низький рівень силовой підготовленості у дітей м'язових груп грудей і задніх м'язів плечей – за показниками тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи, впливає на якість навчання виведення з рівноваги поштовхом, що є основою для виконання кидків назад (задня підніжка, зачеп зсередини). Також ця група м'язів бере участь в другій і третій фазі кидків уперед.

Рівень силовой підготовленості м'язових груп нижніх кінцівок – за результатами тестів стрибок в довжину з місця, присідання, випади, впливає на здатність самбіста утримуватися в стійці і виконувати першу фазу кидків. Діти зі слабкими ногами не здатні утримувати впевнену стійку, виконувати підвертання з метою проведення кидків. Особливо цей недолік фізичної підготовленості спостерігається при навчанні дітей кидка через стегно, коли в момент виконання присіду спортсмен не втримується на ногах, або з положення присіду не здатен відірвати партнера від килима.

Під час проведення дослідження ми оцінювали рівень засвоєння спортсменами технічних дій за 5-тибальною системою:

- оцінка «5» (відмінно) – технічна дія виконана без помилок, впевнено, швидко;

- оцінка «4» (добре) – технічна дія виконана впевнено, але повільно, а також якщо зроблена певна помилка;

- оцінка «3» (задовільно) – технічна дія в цілому виконана, але невпевнено, з допущенням помилок;

- оцінка «2» (незадовільно) – технічна дія не виконана, а також якщо не зроблена спроба спортсменом виконати її.

Керуючись отриманими даними, ми впорядкували технічні дії за складністю їх засвоєння юними самбістами (табл. 1)

Результати оцінювання рівня технічної підготовленості ми



Рівень засвоєння технічних дій у стійці самбістами групи початкової підготовки (n=40)

Технічна дія в стійці	Група технічної дії	Клас технічної дії	Середня оцінка, бал
задня підніжка	підніжки	кидки в основному ногами	4,1
виведення з рівноваги	кидки ривком за рукави	кидки в основному руками	4,0
передня підніжка	підніжки	кидки в основному ногами	3,9
задня підніжка на п'яті	підніжки	кидки в основному ногами	3,6
кидок через стегно	кидки через тазовий пояс	кидки в основному тулубом	3,6
кидок ривком за гомілку	кидки захватом за ногу	кидки в основному руками	3,5
кидок захватом двох ніг	кидки захватом за дві ноги	кидки в основному руками	3,4
зачеп зсередини	зачепа	кидки в основному ногами	3,3
кидок через спину	кидки через спину	кидки в основному тулубом	3,1
бічна підсічка	підсічки	кидки в основному ногами	2,9
підхоплення зовні	підбиви	кидки в основному ногами	2,7
кидок через спину з колін	кидки через спину	кидки в основному тулубом	2,7
бічний переворот	перевороти	кидки в основному руками	2,5
підсічки зсередини	підсічки	кидки в основному ногами	2,3
підхоплення зсередини	підбиви	кидки в основному ногами	2,2

співставили з показниками виконання тестових завдань, що відображають рівень фізичної підготовленості самбістів, та виявили певні закономірності.

Використовуючи формулу Браве-Пірсона, визначали коефіцієнт кореляції між отриманими показниками. В результаті розрахунків ми звертали увагу на коефіцієнт кореляції $r > 0,7$, що свідчить про сильний ступінь взаємозв'язку між показниками (табл. 2).

Базовою технічною дією, від якої залежить рівень оволодіння спортсменами всіх прийомів в стійці є виведення з рівноваги. Якість навчання цій технічній дії залежить від рівня силової підготовленості м'язових груп грудей, верхніх і нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.

Освоєння кидка «задня підніжка» залежить від показника виконання вправ згинання-розгинання рук в упорі лежачи і згинання тулуба лежачи на спині.

Освоєння кидка «передня підніжка» залежить від показника виконання вправ згинання-розгинання рук в упорі лежачи і стри-

бок в довжину з місця.

Також нами зафіксовано, що, незважаючи на низький рівень фізичної підготовленості, всі самбісти здатні виконувати виведення з рівноваги, задню і передню підніжку на задовільному рівні.

Самбісти успішно навчалися виконувати прийом «кидок через стегно» у разі задовільного складання тестових завдань: стрибок в довжину з місця, підтягування на поперечиніта згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Серед самбістів досліджуваної групи в 10 % дітей фіксувався низький рівень виконання цього кидка.

Нами виявлено, що кидок «задня підніжка» є базовою технічною дією для навчання кидку «зачеп зсередини»; прийом «кидок через стегно» являється базовим для навчання кидків через спину і через спину з колін; від рівня освоєння кидка «передня підніжка» залежить здатність виконувати кидки «підхоплення зовні» і «підхоплення зсередини».

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведений відеоаналіз змагальних по-

єдинків самбістів дозволив нам виявити склад і структуру змагальної діяльності борців на етапі початкової підготовки. Так юні спортсмени найчастіше застосовують такі технічні дії в стійці: бічна підсічка, передня підніжка, зачіп зсередини, кидок через спину з колін, підхоплення зсередини, кидок через спину, задня підніжка. Ефективнішими кидками, за допомогою яких борці отримували оцінку, виявилися: виведення з рівноваги, підсаджування, задня підніжка на п'яті, бічний переворот, підхоплення зовні.

Результати педагогічного спостереження показали, що освоєння і удосконалення технічних дій юними спортсменами різного рівня фізичної підготовленості має ряд особливостей. На підставі результатів спостереження можна констатувати, що в групах початкової підготовки самбістів м. Києва, тренерами проводиться контроль рівня фізичної підготовленості спортсменів, проте використання диференційованого підходу в підготовці юних спортсменів спостерігається-



**Взаємозв'язки між технічними діями і виконанням тестових вправ
на визначення рівня фізичної підготовленості (n=40)**

Технічна дія	Вправа					
	підтягування на поперечині	стрибки в довжину з місця	згинання і розгинання рук в упорі лежачи	біг на 30 м	нахил тулуба в положенні сидячи	згинання тулуба лежачи на спині
виведення з рівноваги	0,72	0,47	0,71	-0,48	0,55	0,60
задня підніжка	0,42	0,39	0,71	-0,36	0,49	0,70
передня підніжка	0,59	0,71	0,72	-0,65	0,39	0,49
кидок через стегно	0,69	0,71	0,71	-0,62	0,56	0,55
зачеп зсередини	0,75	0,61	0,66	-0,58	0,45	0,63
кидок ривком за гомілку	0,80	0,75	0,59	-0,65	0,38	0,56
бічна підсічка	0,75	0,65	0,67	-0,62	0,46	0,62
кидок через спину з колін	0,73	0,49	0,55	-0,44	0,41	0,44
кидок захватом двох ніг	0,77	0,65	0,68	-0,56	0,37	0,51
підсічки зсередини	0,75	0,50	0,60	-0,42	0,24	0,45
задня підніжка на п'яті	0,70	0,53	0,71	-0,53	0,46	0,64
кидок через спину	0,78	0,71	0,68	-0,68	0,38	0,57
підхоплення зовні	0,73	0,65	0,67	-0,49	0,48	0,47
підхоплення зсередини	0,58	0,54	0,63	-0,39	0,29	0,28
бічний переворот	0,85	0,57	0,60	-0,48	0,36	0,43

ся лише епізодично, що, на нашу думку, відбувається через недостатнє розкриття даного питання.

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.

Література

1. 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.
2. 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.
3. Туманян Г.С. Стратегія підготовки чемпіонів / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
4. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
5. Чумаков Е.М. 100 уроків самбо / Е.М. Чумаков. – М.: Гранд, 2005. – 448 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
7. Шарипов А.Ф. Тактико-технічні характеристики поєдинка в спортивних єдиноборствах / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков. – М.: Фізкультура и спорт, 2007. – 224 с.
8. Алексеенко А.О. Особенности учебно-тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки/ А.О. Алексеенко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – 2013. – Випуск 10 (37). – С.86-88.
9. Бойко В.Ф. Фізическая підготовка борців / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олімпійська література, 2004. – 221 с.
10. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олімпійського резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

