

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков

« _____ » 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ-САМБИСТОВ 13 – 14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Научный руководитель _____ канд.пед.наук, профессор А.П. Шумилин

Выпускник _____ К.С. Повар

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме: «Оценка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13 – 14 лет в тренировочном процессе» содержит 52 страницы текстового документа, 4 таблицы и 54 использованных источника.

Ключевые слова: МОДЕЛИРОВАНИЕ, ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО, ТЕХНИКО -ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, СПОРТИВНОЕ САМБО.

Цель исследования: Разработка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические аспекты технико-тактической подготовки борцов-самбистов;
- оценить уровень технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет;
- разработать содержание технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет.

У самбистов экспериментальной группы выявлены достоверные улучшения и более выраженные приrostы значений технико-тактической подготовленности на этапе контрольного эксперимента по всем исследуемым тестам.

Анализ содержания технико-тактической подготовленности после проведения методики показал достоверные различия в показателях между экспериментальной и контрольной группами, а также более выраженную динамику у самбистов экспериментальной группы. Полученные результаты тестирования технико-тактической и физической подготовленности самбистов свидетельствуют об эффективности реализуемого содержания спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки борцов-самбистов	6
1.1 Характеристика самбо как вида спорта	6
1.2 Содержание технико-тактической подготовки борцов-самбистов.....	9
1.3 Средства и методы технической подготовки борцов.....	15
2. Организация и методы исследования	22
3. Исследование технико-тактической подготовки самбистов 13-14 лет	25
3.1 Технико-тактическая подготовленность борцов-самбистов 13-14 лет.....	25
3.2 Содержание технико-тактической подготовки борцов самбистов 13-14 лет.....	27
3.3 Оценка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13- 14 лет.....	38
Заключение	43
Практические рекомендации.....	46
Список использованных источников	48

ВЕДЕНИЕ

В последнее время занятия единоборствами набираю все большую популярность среди детей и молодежи. Активное развитие получает такой отечественный вид спорта как самбо. Являясь сплавом различных практик национальных единоборств, данная спортивная дисциплина позволяет не только развивать основные физические, психические и морально-волевые качества детей и подростков, но и является отличным способом укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

В работах [9, 12, 13, 20, 33, 45], освещающих теоретико-методические положения тренировочного процесса спортсменов-единоборцев, авторы утверждают, что центральное место подготовки спортсменов, в частности самбистов, занимает технико-тактическая подготовка. Формирование технико-тактических действий на ранних этапах многолетней подготовки позволяет закладывать фундамент для успешных спортивных выступлений в будущем. Технико-тактическая подготовка у юных самбистов неразрывно связана с физической и психической стороной тренировочного процесса.

В настоящее время у специалистов и тренеров по спортивной борьбе не вызывает сомнений тот факт, что успешность подготовки спортсмена зависит непосредственно от эффективности осуществления индивидуального подхода в многолетнем тренировочном процессе подготовки борца. При этом технико-тактическая подготовка борца выделяется в качестве основного компонента профессиональной деятельности тренера, так как параметры владения техникой и тактикой являются определяющими по сравнению с другими видами подготовки спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Анализ литературных источников и данных научных исследований [22, 24, 28, 35, 39] свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по подготовке юных самбистов. Практические наработки по

технико-тактической подготовке борцов, в частности юных, не имеют научного обоснования. Все это может привести к неадекватному и нерациональному применению средств и методов и, как, следствие низким соревновательным результатам.

Таким образом, учитывая вышесказанное, актуальность нашего исследования заключается в сложившемся противоречии между потребностью общества в подготовке юных самбистов и повышением качества соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью вопроса технико-тактической подготовки спортсменов.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов-самбистов 13-14 лет.

Предмет исследования: содержание технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет.

Цель исследования: Разработка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические аспекты технико-тактической подготовки борцов-самбистов;
- оценить уровень технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет;
- разработать содержание технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе клуба ск дельфин в северо-енисейском р-не. В педагогическом исследовании участвовало 24 юноши 13-14 лет, которые были разделены на 2 группы – экспериментальная и контрольная по 12 человек.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-САМБИСТОВ

1.1 Характеристика самбо как вида спорта

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» Спиридонов В. А. начинает развивать прикладную дисциплину – самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений. Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан» и обладатель второго дана Ощепков В. С. В это время он преподает дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта [37].

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо. В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые

начинают проводиться международные соревнования. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году – первый чемпионат мира. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым [2, 56, 57].

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

По классификации создателя самбо, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

В самбо выделяют пять дистанций. Во-первых, дистанция вне захвата – на данной дистанции самбисты друг друга не касаются и маневрируют, передвигаясь без захватов по ковру. Во-вторых, дальняя дистанция – она предполагает, что борцы друг друга захватывают за рукава курток. В-третьих, средняя дистанция предполагает, что борцы проводят захваты за куртку и туловище. В-четвертых, ближняя дистанция предполагает, что борцы проводят захваты за рукава и куртки на спине или за ногу противника, пояс, ворот куртки и т.д. В-пятых, плотную дистанцию предполагает, что самбисты друг друга захватывают, прижимаясь туловищем.

Кроме того, в арсенал самбо входит техника борьбы в партере то есть лежа. В данную технику входят: заваливания (из положения стоя на коленях или колене противник переводится в положение лежа), удержания, перевороты, различные болевые приемы для суставов ног и рук, защитные приемы и контрприемы (борец отвечает своими атакующими действиями на атаку соперника) [23, 50].

Непосредственная встреча противников проводится на квадрате размером 10 на 10 метров или 13 на 13 метров из синтетического материала, толщина которого не менее 5 см. Поверхность данного ковра закрывает специальное покрывало. Рабочая площадь данного ковра, на котором происходит схватка борцов, составляет круг, диаметр которого составляет 6-9 м. Остальная часть данного ковра составляет зону безопасности, ширина которой должна быть как минимум 2 м в любой точке зоны безопасности.

На ковре противоположные углы обозначаются синим цветом (слева от стола судей) и красным цветом (справа от стола судей). Форма борцов состоит из курток красного цвета или синего цвета, борцовской обуви и спортивных трусов. Борцам-мужчинам разрешается надевать раковину или защитный бандаж, женщинам – закрытый купальник или топ. На время выступления борцам запрещено надевать цепочки, кольца и другие предметы, посредством которых можно нанести травму противнику или самому спортсмену [3, 16, 48].

Схватку судит бригада в следующем составе: арбитр, руководитель ковра, боковой судья, технический секретарь, судья-секундометрист и судья-информатор. Оценку действий борцов осуществляет нейтральная тройка судей: руководитель ковра, боковой судья и арбитр. Каждый из них самостоятельно принимает соответствующие оценочные решения. Первым выходит на ковер борец, одетый в красную куртку и занимает в соответствующем углу свое место, затем выходит борец, одетый в синюю куртку. После представления оба соперника сходятся в центре предназначенного для схватки ковра, а затем обмениваются рукопожатиями [49].

Самбо как особый вид единоборства представляет собой гражданскую систему, развитую для самообороны, ставшую видом спортивных состязаний, где два противника в рамках регламента имеют цель использовать или создать превосходство одного противника над другим, или довести противника до проигрышного положения.

1.2 Технико-тактическая подготовка борцов-самбистов 13-14 лет

Тренировочный процесс представляет собой неотъемлемую составную часть подготовки высококвалифицированных спортсменов-самбистов, который включает, в определенной мере, все главные разделы технической подготовки спортсмена, тактической подготовки спортсмена, физической подготовки спортсмена и психической подготовки.

Под технической подготовкой спортсмена-самбиста следует понимать процесс постижения спортсменом-самбистом системой движений в целях достижения в соревновании спортивных результатов высокого уровня, а также совокупность действий борца, разрешенных правилами проведения соревнований, которые направлены на предметное преобразование борцом своего соперника [15, 21, 29]. Техническая подготовка спортсмена-самбиста связана с такими видами подготовки как физическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка и интеллектуальная подготовка.

Техника спортивной борьбы представляет собой совокупность действий борца, разрешенных правилами проведения соревнований, которые направлены на предметное преобразование борцом соперника как предмета спортивной деятельности. Техника борьбы включает операции в стойке и партере, которые должны быть освоены до автоматизма, поскольку борьба быстротечна и соперник не позволяет особенно раздумывать.

Спортивная техника — это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий. Спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. Критерием первой является точная форма выполнения всех ее элементов.

В динамической технике, которая на первом этапе разучивается как кинематическая, в дальнейшем форма должна быть приспособлена к антропологическим особенностям и физическим данным каждого спортсмена

«Техника» в самбо представляет собой систему действий и операций спортсмена-самбиста, которые содействуют осуществлению противоборства с

соперником с минимальной затратой сил спортсмена-самбиста и энергии, в соответствии с комплексом индивидуальных особенностей самбистов [34].

Техническая подготовка представляет собой процесс овладения спортсменом-самбистом основами самбо (действий), которые служат средствами тренировки спортсмена, а также процесс совершенствования спортсменом-самбистом техники самбо то есть комплекса избранных технических движений [8, 53].

Центральной задачей технической подготовки спортсмена-самбиста, наряду с прочими видами спортивной подготовки, является пополнение фонда имеющихся у спортсмена двигательных умений, формирование у спортсмена-самбиста навыков выполнения различных технических действий, позволяющих спортсмену с максимальной результативностью и эффективностью действовать собственные возможности в совершенствовании спортсменом технического мастерства при многолетних занятиях самбо [10, 25, 38].

По мнению С.Е. Табакова, техническую подготовку можно рассматривать как совокупность двух процессов – обучение и тренировки. Методами обучения определяется владение способами решения специфических задач, т.е. техникой. Недостатки в обучении едва ли можно компенсировать увеличением объема тренировки, которая повышает физические возможности для выполнения технических действий, но существенно не влияет на перестройку сформированных при обучении способов действий. Более того, в результате тренировки происходит закрепление отработки этих способов. Поэтому важность и единство обоих компонентов очевидны [7; 8; 32].

В процессе осуществления технической подготовки спортсмен-самбист овладевает совокупностью базовых и вспомогательных приемов и действий. Приемы представляют собой специализированные положения тела и движения спортсменов-самбистов, которые выполняются спортсменом-самбистом вне соревнований, действия спортсмена-самбиста представляют собой один или

несколько различных приемов, которые спортсмен-самбист реализует в условиях соревнований. Базовые действия и приемы входят в обязательный объем необходимой для спортсмена-самбиста технической подготовки, вспомогательные приемы и действия являются элементами отдельных движений, возникающими в результате творческой работы спортсменов-самбистов. Они характеризуют различные индивидуальные особенности спортсменов [11, 36].

Для того чтобы техникой овладевали все борцы, необходима система подготовки, охватывающая весь процесс подготовки борца с детского возраста. Следующий уровень овладения техникой — это умение противодействовать замыслу противника, отвечая на его действия контрприемами, опережениями, защитами [6; 8].

И.Д. Свищев считает, что наиболее правильной и современной является техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший спортивный результат. Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа.

Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами школы вольной борьбы, обычно его первые годы занятий вольной борьбой. Этот этап характерен небольшим количеством соревнований.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники. В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена [27; 35; 43].

Различают три основные уровня процесса технической подготовки — формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностью последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают

одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка [18; 23].

По мнению Б.В. Иванюженкова, для того, чтобы построить рациональный процесс формирования у спортсмена-самбиста эффективного арсенала технических действий и приемов, необходимо решить такие проблемы:

- выявить и впоследствии формализовать совокупность таких соревновательных приемов и действий, которые наиболее полно соответствуют совокупности индивидуальным физических и психических особенностей конкретного борца;
- выделить взаимосвязь этих действий и их соподчиненность.

Вопросы оптимального применения спортсменом-самбистом собственного арсенала разнообразных технических действий и приемов на основе своих физических и психических возможностей с учетом аналогичных возможностей соперника-борца определяют понятие спортивная тактика [4, 30].

Спортивная тактика самбиста представляет собой целенаправленное сочетание технических действий и операций, которые подчинены мотиву и потребности спортсмена в рамках соревновательной деятельности.

Тактические знания самбиста – это представление использования тактических приемов в тренировочном и соревновательном процессах. Тактические умения – это прогностические действия самбиста на основе тактических знаний: антиципация плана соперника, соревновательной ситуации. Тактические навыки – это тактические действия, реализуемые в процессе тренировочного и соревновательного процесса и доведенные до автоматизма. Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком напряжении [19].

Тактическая подготовка спортсмена-самбиста представляет собой процесс овладения спортсменом различными приемами в рамках спортивной

тактики, различными видами и формами спортивной тактики и средствами их реализации спортсменом в условиях соревнований [4, 35].

Тактическая подготовка в самбо формируется из совокупности действий, которые направлены на формирование у спортсмена тактических знаний, тактических умений, навыков и тактического мышления спортсмена в целом [24].

Обучение спортсмена-самбиста тактике нацелено на формирование у самбиста спортивного мастерства, а именно: тактических знаний, тактических умений и навыков построения рационального плана действий спортсмена в ходе поединка, что подразумевает разработку спортсменом плана выступления в конкретных соревнованиях, сбор спортсменом информации о противнике, анализ спортсменом собранной информации. Важно учитывать наличие индивидуальных возможностей спортсмена, особенности соперников, а также условия проведения конкретного соревнования [12].

Критерием оценки тактической подготовки спортсмена-самбиста является результативность используемой им техники. Выделяют пять показателей технической результативности: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники и минимальный уровень тактической информированности соперника.

В качестве основополагающего компонента тренировочного процесса спортсмена-самбиста выступает технико-тактическая подготовка самбиста, которая направлена на предстоящую данному спортсмену соревновательную деятельность. Спортивная техника в сочетании со спортивной тактикой представляет собой основу спортивного мастерства самбиста и оценивается на основании правил соревнований. В свою очередь, остальные направления спортивной подготовки самбиста должны расширять и дополнять данный результирующий компонент спортивной соревновательной деятельности самбиста.

В процессе подготовки спортсменов-самбистов высокой квалификации следует ориентироваться на достижение стабильно высокого уровня

физической подготовленности и психологической подготовленности спортсмена-самбиста, рационально использовать имеющееся техническое мастерство самбиста на базе имеющейся у спортсмена тактической подготовки для более рационального использования энергии и распределения сил самбиста в процессе соревновательной деятельности и достижения спортсменом высокого уровня спортивных результатов.

Центральная задача техническо-тактической подготовки спортсмена-самбиста высокой квалификации заключается в автоматизации навыков выполнения спортсменом соревновательных действий, позволяющих самбисту результативно и эффективно использовать и совершенствовать спортивное мастерство в процессе осуществления многолетних спортивных занятий. Для этого важно стабилизировать основы имеющейся у спортсмена техники самбо, закрепить двигательные навыки и умения, совершенствовать уровень технико-тактического мастерства самбиста в соответствии с имеющимися у него индивидуальными особенностями.

Общая технико-тактическая подготовка спортсмена-самбиста высокой квалификации предусматривает пополнение имеющегося у самбиста фонда навыков и умений, которые являются предпосылками формирования у спортсмена-самбиста технико-тактического арсенала самбо.

В соответствии с правилами самбо победы в схватке с противником можно достичь двумя путями: путем проведения бросков противника из положения стоя, что является наиболее распространенным путем, либо путем проведения болевого приема, что на современном этапе развития самбо встречается существенно реже. Болевые приемы при этом представляют собой наиболее эффективный способ достижения победы в схватке из положения лежа. Следует отметить, что чаще всего самбисты не готовы к выполнению болевых приемов при переходе в положение лежа из положения стоя, поскольку опасаются попасть самому в положение защищающегося и в результате проиграть схватку.

В качестве причины недостаточного уровня технико-

тактической подготовленности самбистов можно назвать следующие противоречия:

- между необходимостью тренировки технико-тактических действий в стойке и в положении лежа и отсутствием научно-обоснованных рекомендаций по рациональному распределению объема тренировочного времени для подготовки ведения борьбы в стойке и времени для подготовки к осуществлению двигательных действий в борьбе лежа.
- нацеленностью технико-тактической подготовки на рост спортивных результатов и недостаточной разработанностью методики защиты от болевых приемов путем использования для этого болевых воздействий;
- между теоретическим обоснованием раздела «Защита при проведении болевых приемов» и методической разработкой переносимости болевых ощущений при проведении болевых приемов соперником.

Отмеченные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, которая заключается в отсутствии научного обоснования теоретических и методических основ технико-тактической подготовки по формированию готовности к борьбе лежа на основе повышения эффективности защит от болевых приемов.

1.3. Средства и методы технической подготовки борцов-самбистов

В теории и практике физического воспитания и спорта существует следующая классификация методов обучения:

- практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный);
- верbalные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор и т.д.);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- идеомоторный метод [10, с. 70].

В. Волосов считает, что приступая к изложению принципов подготовки

спортсменов, готовящихся штурмовать мировые и олимпийские вершины, необходимо сформулировать хотя бы часть общей проблемы в области тактико-технической подготовленности. Как правило, их подготовка должна концентрироваться на овладении достаточно узким спектром действий в трех фундаментальных тактико-технических составляющих борьбы:

1. Во время захвата.

2. Во время применения действия, выводящего соперника из равновесия, тем самым «пробивающего» его защиту и создающего удобную стартовую динамическую ситуацию, открывающую путь к реализации атакующего действия и разрушающую его атакующее действие.

3. Во время выполнения приема [10, с. 25].

По мнению А.В. Еганова, незнание особенностей формирования тактико-технического мастерства и методики его коррекции может привести к непредсказуемым, а порой и отрицательным результатам, в первую очередь в единоборствах. Одним спортсменам достаточно только подсказать, что нужно корректировать, и уже в ходе соревнований они могут перестроиться, другим необходимо определенное время для повышения показателя в тренировочном процессе. Это зависит от рационального применения средств подготовки, методов и способности спортсмена перестроиться в нужном направлении [13, с. 52].

Г.С. Туманян указывает, что при обучении технике борьбы целесообразно применять следующие методы разучивания:

- 1) целостный;
- 2) по частям;
- 3) подводящих упражнений.

При применении любого из данных методов отмечается необходимость приучать учеников после проведенного приема анализировать свои действия, чтобы выполнение приема было осознанным, а не механическим. Для этого при объяснении изучаемого приема сначаладается его тактическое обоснование, т.е. разъясняется для

чего и в каких условиях применяется данный прием, показываются наиболее удобные ситуации для его осуществления [12, с. 41].

Целостный метод освоения технических действий эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно сложные приемы и комбинации технико-тактических действий.

Метод разучивания по частям применять легче, особенно при освоении координационно-сложных приемов. Однако при его использовании может нарушаться скоростно-силовая структура движения, а также он требует больших затрат времени для объединения отдельных частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростным движениям обучать по частям нерационально [21].

При освоении технических действий А.Н. Блеер, предложил использовать следующие подходы для их совершенствования в процессе тренировки спортсменов-самбистов:

- 1) без противника (на первых этапах обучения);
- 2) с условным противником, т.е. с вспомогательными приспособлениями, манекенами и т.п.;
- 3) с партнером, оказывающим помочь и создающим благоприятные ситуации для проведения технических действий;
- 4) с противником (противодействующим партнером) [12, с. 65].

В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях [16, с. 66].

Медведь А.В и ряд других авторов рекомендуют при изучении и

совершенствовании техники борьбы уделять особое внимание:

- 1) упражнениям, включающим в себя различные движения, специфичные для единоборства с соперником (целесообразная потеря устойчивости атакующим борцом, способствующая выведению противника из равновесия при осуществлении входа в прием и т.д.);
- 2) упражнениям, способствующим максимальному использованию кинетической энергии и имеющим задачу усложнить условия выполнения приема (движения, выполняемые с амортизатором, с партнером);
- 3) различным способам переведения соперника в удобную для выполнения конкретного приема ситуацию (удержание противника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке и контратаке соперника);
- 4) тренировочным заданиям по решению определенных ситуаций поединка;
- 5) учебным и учебно-тренировочным схваткам, различным игровым комплексам [9, с. 64].

Для совершенствования навыков выполнения технических действий борьбы целесообразно использовать предлагаемые С.Н. Курников, нестрого регламентированные упражнения в следующих методических формах.

1. Выполнение постепенно усложняющихся заданий по применению разученных действий в игровых и соревновательных ситуациях, т.е. в условиях динамичных и внезапно изменяющихся взаимодействий, заранее точно не предсказуемых, которые требуют от спортсмена нестандартных технико-тактических решений.
2. Решение задач по практическому конструированию спортсменом вариантов техники действия, в том числе необычных (своего рода «упражнения в свободном спортивно-техническом творчестве»).
3. Использование в тренировке изменяющихся внешних условий, в том числе непривычных, вынуждающих приспособительно варьировать элементы техники действий [22, с. 40].

А.В. Еганов разработал комплексы специальных заданий (программ) для совершенствования технико-тактических характеристик соревновательных действий самбистов. Они разделены на четыре группы:

- 1) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы стоя;
- 2) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы стоя;
- 3) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы лежа;
- 4) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы лежа.

Каждая группа средств представлена в виде программы, направленной на повышение определенных характеристик деятельности: активности атакующих действий, надежности атакующих и защитных действий в борьбе стоя и лежа. В каждом задании выделены условия его выполнения (партнер на месте, в движении, защита активная, пассивная и др.) [20, с. 56].

В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

А.О. Акопян утверждает, что одними из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. При этом необходимы: максимальное согласование двигательной и

вегетативной функций; оптимальная реализации функционального потенциала и эффективное применение специальных двигательных действий (Б. А. Подливаев, С. В. Багаев и др.).

В.А. Панков считает, что нет типовой схемы для определения последовательности изучения приемов и она может осуществляться по-разному:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах [23].

А.А. Карелиным разработана трехуровневая структурно функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации:

Первый уровень - учебный - является показателем обучаемости и определяет ее результативность, обеспечивает комплекс знаний, умений и первичных навыков, которые реализуются в дальнейшей спортивной деятельности.

Второй уровень - тренировочный - включает в себя целесообразное сочетание тренировочных и соревновательных режимов спортивной деятельности, направленных на формирование, совершенствование и закрепление двигательных навыков и умений.

Третий уровень - соревновательный - состоит из интегральных характеристик всех основных сторон подготовленности борца, которые

органично входят в структуру спортивной деятельности и обеспечивают быстрый и стабильный рост спортивных результатов [15].

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема [6].

В.В. Игуменов считает, что изучение техники и тактики - одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);
- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;
- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;
- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);
- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к ковру и по отношению к сопернику).

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование было организовано на базе клуба СК «Дельфин». Были отобраны 24 юноши 13-14 лет, не имеющих медицинский противопоказаний к занятиям спортом, и разделены на 2 группы – экспериментальная и контрольная по 12 человек.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2019 по март 2020 года. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2019 г.) проводился поиск и анализ научно-методической литературы по общей характеристике самбо как вида спорта, анатомо-физиологическим особенностям подростков и содержанию технико-тактической подготовки самбистов. Проводился отбор методов исследования. Осуществлялся поиск и анализ содержания методик технико-тактической подготовки юношей в самбо. На основании анализа изучаемой литературы формулировалась цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (октябрь 2019 - январь 2020 г.) исследования определялось содержание методики технико-тактической подготовки юношей в самбо. Проведена оценка технико-тактической и физической подготовленности юношей на этапе констатирующего эксперимента. Проводился педагогический эксперимент в период с октября 2019 по январь 2020 г.

На третьем этапе (февраль 2020 г.) проводилась повторная оценка технико-тактической и физической подготовленности юношей. Проводилась математическая обработка и анализ результатов исследования, формулировались выводы, оформлялась работа. Для педагогического тестирования мы использовали следующие методы исследования.

Анализ научно-методической литературы включает изучение состояние вопроса совершенствования технико-тактических действий физических качеств, а также регуляции психоэмоционального состояния у самбистов.

Нами были проанализированы учебно-методические пособия, научные статьи, авторефераты и монографии.

Педагогический эксперимент включал реализацию методики спортивной подготовки с учетом четкого определения содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха), а также регуляции психоэмоционального состояния спортсменов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью фиксации особенностей проведения и соблюдения параметров методики спортивной подготовки самбистов.

Для проведения анализа технико-тактических действий в соревновательном поединке (по видео) применялся метод экспертных оценок. Данный метод проводился с участием группы экспертов в количестве 5 человек, квалификация которых позволяет оценить технико-тактические действия (ТТД), которые привели к успешному или провальному выступлению, а также хорошо знакомы со всеми правилами и особенностями самбо. Задачей группы экспертов являлось оценить реальные попытки ТТД. В ходе соревновательного поединка оценивали качественные и количественные параметры, характеризующие уровень развития технико-тактической подготовленности:

- 1 – завершающие атаку приемы (техническая подготовленность);
- 2 – промежуточные и подготовительные действия (тактическая подготовленность).

Оценка действий проводилась по некоторым критериям и разработанным протоколам [9] от 1 до 5 баллов.

5 баллов – успешное выполнение защитных и атакующих ТТД, применяемых адекватно сложившейся ситуации, приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, несмотря на сопротивления соперника.

4 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного

результата и получению собственного превосходства, а также не достижение превосходства соперника в эпизоде поединка.

3 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях не адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, без достижения превосходства соперника в эпизоде поединка.

2 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях не адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства при достижении превосходства соперника в эпизоде поединка.

1 балл – отсутствие попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях при возникновении благоприятной ситуации и как следствие получение превосходства соперника в эпизоде поединка.

Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t -критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда, ошибки среднего арифметического (m). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа Microsoft Excel.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди:

$$T=100(\Pi_2-\Pi_1)/0,5(\Pi_1+\Pi_2)\% \quad (1)$$

где T – темпы прироста;

Π_1 и Π_2 – исходный и конечный результаты.

Таким образом, совокупность использованных методик исследования позволяет оценить уровень технико-тактической подготовки борцов-самбистов в контрольной и экспериментальной группах.

3. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ

3.1 Оценка технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет

На этапе констатирующего эксперимента нами проводилась оценка уровня технико-тактической подготовленности юношей-самбистов 13-14 лет. Учитывая тот факт, что качество и успешность выполнения технико-тактических действий тесно связано с уровнем развития физических качеств нами дополнительно проводилась оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 - Результаты оценки уровня технико-тактической подготовленности юных самбистов на этапе констатирующего эксперимента

Сумма баллов по методу экспертных оценок		Достоверность различий
экспериментальная группа n=12	контрольная группа n=12	
55,3±2,5	57,0±3,1	p>0,05

По данным таблицы 1 можно судить об одинаковом уровне технико-тактической подготовленности самбистов в начале эксперимента. При индивидуальной оценке технико-тактических действий судьи-эксперты отмечают, что спортсмены предпринимают попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях, однако они не приводят к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства.

В таблице 2 отражены результаты уровня технико-тактической подготовленности в начале педагогического эксперимента.

На этапе констатирующего эксперимента различий в уровне технико-тактической подготовленности самбистов экспериментальной и контрольной групп не выявлено, что свидетельствует об однородности групп.

Таблица 2 - Результаты балльной оценки уровня технико-тактической подготовленности самбистов на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=12	Контрольная группа n=12	Достоверность различий
Бросок захватом ног (раздельным захватом)	$3,50 \pm 1,4$	$3,48 \pm 1,6$	p>0,05
Боковая подсечка (захватом рук снизу)	$4,7 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,2$	p>0,05
Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги)	$3,2 \pm 1,0$	$3,3 \pm 1,4$	p>0,05
Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги)	$3,8 \pm 1,0$	$3,7 \pm 1,1$	p>0,05
Бросок захватом бедра (бросок захватом бедра изнутри)	$2,3 \pm 0,9$	$2,4 \pm 1,0$	p>0,05
Бросок через грудь	$4,0 \pm 1,0$	$4,0 \pm 0,5$	p>0,05
Удержание верхом (с захватом руки и	$2,7 \pm 0,6$	$2,8 \pm 0,4$	p>0,05

головы)			
Удержание со стороны ног (с захватом головы)	$3,6 \pm 0,4$	$3,7 \pm 0,3$	p>0,05
Рычаг локтя зацепом ногой	$4,0 \pm 0,4$	$4,2 \pm 0,4$	p>0,05
Рычаг внутрь (захватывая руками)	$2,5 \pm 1,2$	$2,3 \pm 1,6$	p>0,05
Рычаг на оба бедра	$2,7 \pm 1,5$	$2,8 \pm 1,7$	p>0,05
Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенюю)	$3,3 \pm 1,1$	$3,0 \pm 1,9$	p>0,05

3.2 Составление содержания технико-тактической подготовки самбистов

13-14 лет

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- 3) создание интереса к самбо;
- 4) воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- 5) обучение и совершенствование техники;

6) постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовке спортсменов.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) элементы акробатики и самостраховки;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Программный материал по ОФП:

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. В перечень упражнений входят:

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;

– упражнения с предметами, отягощениями (гантеляи, гири, мячи) [37].

2) Упражнения легкой атлетики:

- бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- прыжки в длину с места.

3) Упражнения акробатики:

- перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове.

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам):

- футбол,
- ручной мяч.

5) Подвижные игры и эстафеты [35].

Специальная физическая подготовка СФП

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для самбо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в самбо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок [46].

Программный материал по СФП:

- упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов.

Простейшие виды борьбы;

- страховка и самостраховка;

- различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером;
- имитация приемов без партнера и на резине;
- упражнения для развития силы с применением тренажеров [33].

Технико-тактическая подготовка

ТЕХНИКА

БОРЬБА СТОЯ

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; «опереться голенюю или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра, упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка: (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу [48].

Передняя подножка:(с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади [43].

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу: перенести атакующую ногу: перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакованную ногу к ковру; захватить атакующую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри [39].

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват.

Подсад (подсад голенью).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу(атакованную).

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри [28]. Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног [42].

Обвив

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

Защиты: отставить ногу; оттолкнуть атакующего; не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком.

Обратное бедро.

Защиты: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голеню в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив [42].

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка па пятке.

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

Защиты: зацепить снаружи йогу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри [43].

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голеню и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи).

Зашиты: оттолкнуть атакующего голенями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Зашиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением [12].

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

Зашиты: упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Зашиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом).

Зашиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычат локтя захватом руки [29].

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уходы: вращением; поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя захватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: мельница.

Рычаг локтя, скрещивая руки (от удержания верхом).

Защиты :развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья; выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к ковру; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и суннитровать ее; уход, садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата[53].

Ущемление «ахиллова» сухожилия(сидя на противнике, захватом одноименной ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия. Рычаг колена(сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой и подколенный сгиб).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра из подколенного сгиба, снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног).

Защиты: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами [39].

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот рычагом (переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди).

Защиты: не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром(голеню); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: не дать сделать, обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра; прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи) [42].

ТАКТИКА

Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов:

подавление (силой, амплитудной движения, быстротой, выносливостью, ловкостью – использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами различными по весу, росту, качествам.

3.3 Оценка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13-14 лет

В начале эксперимента уровень технико-тактической подготовленности юных самбистов оценивался как невысокий. При индивидуальной оценке эксперты отмечали, что спортсмены предпринимают попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях, однако они не приводят к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства. Уровень физической подготовленности оценивался как средний и не имел достоверных различий в группах испытуемых.

В период с октября 2019 по январь 2020 года проводилась реализация методики технико-тактической подготовки юношей-самбистов.

На этапе контрольного эксперимента было проведено повторное тестирование технико-тактической и физической подготовленности юношей-самбистов. Результаты уровня технико-тактической подготовленности в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Динамика показателей технико-тактической подготовленности юношей-самбистов на этапе контрольного эксперимента

Сумма баллов по методу экспертных оценок		Достоверность различий
экспериментальная группа n=12	контрольная группа n=12	
70,2±2,0	62,0±2,4	P < 0,05

Проведение методики (таблица 3) позволило достоверно повысить уровень технико-тактической подготовленности самбистов экспериментальной группы. Увеличение суммы баллов произошло с 55,3 до 70,2 баллов ($p < 0,05$). Следует отметить, что на этапе контрольного эксперимента сумма баллов экспериментальной группы была достоверно выше в сравнении с контрольной группой (70,2 и 62,0, $p < 0,05$), что также подтверждает эффективность реализуемой методики.

При индивидуальной оценке спортсменов экспериментальной группы судьи указывают на попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, однако позволяющие сохранять превосходство над соперником в эпизоде поединка.

В экспериментальной группе наблюдался более выраженный прирост уровня технико-тактической подготовленности, который составил 23,42% ($p < 0,05$), в контрольной группе лишь –8,40%. В конце эксперимента среди спортсменов экспериментальной группы также можно отметить повышение уровня развития физических качеств и статистически значимые различия в сравнении с контрольной группой (таблица 4).

Таблица 4 - Динамика показателей бальной оценки технико-тактической подготовленности самбистов на этапе контрольного эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=12	Контрольная группа n=12	Достоверность различий
Бросок захватом ног (раздельным захватом)	$3,9 \pm 1,1$ 110,45%	$3,5 \pm 1,4$ 100 %	$p < 0,05$
Боковая подсечка (захватом рук снизу)	$4,4 \pm 0,1$ 93,10%	$4,7 \pm 0,2$ 100 %	$p < 0,05$
Зацеп снаружи	$3,4 \pm 1,0$	$3,2 \pm 1,0$	$p < 0,05$

(зацеп снаружи с захватом ноги)	105,98%	100 %	
Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги)	$4,7 \pm 0,3$ 126,66%	$3,8 \pm 1,0$ 100 %	p < 0,05
Бросок захватом бедра (бросок захватом бедра изнутри)	$2,9 \pm 0,4$ 125,00%	$2,3 \pm 0,9$ 100 %	p < 0,05
Бросок через грудь	$4,5 \pm 0,5$ 117,50%	$4,0 \pm 1,0$ 100 %	p < 0,05
Удержание верхом (с захватом руки и головы)	$3,6 \pm 0,5$ 132,53%	$2,7 \pm 0,6$ 100 %	p < 0,05
Удержание со стороны ног (с захватом головы)	$3,3 \pm 0,4$ 88,34%	$3,6 \pm 0,4$ 100 %	p < 0,05
Рычаг локтя зацепом ногой	$3,8 \pm 0,08$ 94,64%	$4,0 \pm 0,4$ 100 %	p < 0,05
Рычаг внутрь (захватывая руками)	$3,5 \pm 1,5$ 138,15%	$2,5 \pm 1,2$ 100 %	p < 0,05
Рычаг на оба бедра	$3,2 \pm 1,0$ 120,00%	$2,7 \pm 1,5$ 100 %	p < 0,05
Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенюю)	$3,7 \pm 1,2$ 114,58%	$3,3 \pm 1,1$ 100 %	p < 0,05

Балльная оценка по тесту «Бросок захватом ног (раздельным захватом)» составила 3,9 и 3,5 ($p<0,05$). При этом в экспериментальной группе оценка на 10,45% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Боковая подсечка (захватом рук снизу)» составила 4,4 и 4,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 6,90% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги)» - 3,4 и 3,2 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 5,98% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги)» - 4,7 и 3,8 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 26,66% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Бросок захватом бедра (бросок захватом бедра изнутри)» - 2,9 и 2,3 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 25,00% выше, чем в контрольной).

Балльная оценка по тесту «Бросок через грудь» 4,5 и 4,0 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 17,50% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Удержание верхом (с захватом руки и головы)» - 3,6 и 2,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 32,53% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Удержание со стороны ног (с захватом головы)» - 3,3 и 3,6 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 11,66% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг локтя зацепом ногой» - 3,8 и 4,0 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 5,36% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг внутрь (захватывая руками)» - 3,5 и 2,5 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 38,15% ($p<0,05$) выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг на оба бедра» - 3,2 и 2,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 20,00 % выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенюю)» - 3,7 и 3,3 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 14,58% выше, чем в контрольной.

У самбистов экспериментальной группы выявлены достоверные улучшения и более выраженные приrostы значений технико-тактической подготовленности на этапе контрольного эксперимента по всем исследуемым тестам.

Нами реализовано содержание спортивной подготовки, учитывающая четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния самбистов. После ее реализации уровень технико-тактических действий спортсменов в экспериментальной группе увеличился на 23,42% ($p<0,05$) и имел статистически значимые различия с данными контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо относят к виду спорта, в которых успешность выступлений на соревнованиях зависит не только от уровня физической и психической подготовленности, но и от степени технико-тактического мастерства. По мнению некоторых авторов технико-тактическая подготовка может являться интегральным звеном в подготовке спортсменов-единоборцев.

Содержание технико-тактической подготовки юных самбистов должно решать задачи формирования навыков двигательных действий, а также тактического мышления, которые в итоге приведут к успешному выступлению на соревнованиях в юном возрасте, а также будут являться отличным фундаментом для повышения спортивной квалификации в будущем.

Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности содержания технико-тактической подготовки юношей в самбо. Педагогическое исследование проводилось в 3 этапа. На каждом из которых проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, выявлялась степень разработанности вопроса технико-тактической подготовки юных самбистов, проводился выбор и реализация методики подготовки юных спортсменов, а также экспериментальная проверка эффективности данного содержания с формулированием выводов.

Нами было реализовано содержание подготовки юных самбистов включающая различные стороны подготовки с акцентом на технико-тактическую подготовку.

Эффективность внедрённого содержания, основанного на четком определении параметров физической нагрузки, а также регуляции психоэмоционального состояния, доказывается достоверным улучшением показателей технико-тактической подготовленности самбистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной:

Балльная оценка по тесту «Бросок захватом ног (раздельным захватом)» составила 3,9 и 3,5 ($p<0,05$). При этом в экспериментальной группе оценка на 10,45% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Боковая подсечка (захватом рук снизу)» составила 4,4 и 4,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 6,90% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги)» - 3,4 и 3,2 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 5,98% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги)» - 4,7 и 3,8 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 26,66% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Бросок захватом бедра (бросок захватом бедра изнутри)» - 2,9 и 2,3 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 25,00% выше, чем в контрольной).

Балльная оценка по тесту «Бросок через грудь» 4,5 и 4,0 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 17,50% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Удержание верхом (с захватом руки и головы)» - 3,6 и 2,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 32,53% выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Удержание со стороны ног (с захватом головы)» - 3,3 и 3,6 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 11,66% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг локтя зацепом ногой» - 3,8 и 4,0 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 5,36% ниже, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг внутрь (захватывая руками)» - 3,5 и 2,5 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 38,15% ($p<0,05$) выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Рычаг на оба бедра» - 3,2 и 2,7 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 20,00 % выше, чем в контрольной.

Балльная оценка по тесту «Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенюю)» - 3,7 и 3,3 ($p<0,05$). В экспериментальной группе результат на 14,58% выше, чем в контрольной.

У самбистов экспериментальной группы выявлены достоверные улучшения и более выраженные приrostы значений технико-тактической подготовленности на этапе контрольного эксперимента по всем исследуемым тестам.

Таким образом, полученные результаты тестирования технико-тактической и физической подготовленности самбистов свидетельствуют об эффективности реализуемого содержания спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Содержание технико-тактической подготовки юных самбистов должно решать задачи формирования навыков двигательных действий, а также тактического мышления, которые в итоге приведут к успешному выступлению на соревнованиях в юном возрасте, а также будут являться отличным фундаментом для повышения спортивной квалификации в будущем.

Технико-тактическая подготовка неразрывно связана и с другими сторонами подготовки спортсменов: физической, интеллектуальной, психологической. Однако степень влияния различных видов подготовки на уровень технико-тактического мастерства не одинаков. Поэтому необходимо организовать тесную взаимосвязь технико-тактических действий и психоэмоционального состояния. От того насколько успешно самбисты могут контролировать свое эмоциональное состояние будет зависеть итог соревновательных выступлений.

Необходимо опираться на научную литературу, в которой представлено немало работ, посвящённых изучению эмоций в спорте, а также описан опыт использования психотехнических методов при подготовке сборной команды единоборцев страны. В данном случае важно то, что рост психической устойчивости в предсоревновательном периоде, улучшение способности к сосредоточению внимания и способности к импровизации, к творческому переносу опыта, приобретенного на тренировках, в непредсказуемые, нестандартные ситуации соревнований, а также способствуют созданию доброжелательного, комфорtnого микроклимата в команде. Построение тренировочного процесса будет эффективным, если он будет основан на индивидуализации процесса подготовки, в частности, учитывающей тип психологических особенностей спортсменов-самбистов. Тренеры-практики все чаще отмечают, что на соревнованиях имеют преимущества те спортсмены, которые могут контролировать свои эмоциональные состояния, противостоять стрессовым соревновательным ситуациям.

Психорегулирующая тренировка базируется в основном на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике борьбы самбо. Техника релаксации осваивается как самостоятельный прием саморегуляции и как фундамент для овладения более сложным элементом психорегулирующей тренировки - техникой самовнушения. Структура психорегулирующей тренировки должна включать последовательное освоение таких разделов: концентрация и переключение внимания, расслабление мышц тела, расслабление лица, психоэмоциональная нейтрализация, идеомоторная тренировка, самовнушение, выход из релаксационного состояния и оперативная мобилизация.

Кроме того, важно отметить, что:

1. При работе с детьми необходимо учитывать их моррофункциональные особенности.
2. Способствовать развитию тех или иных способностей у учеников, которые более всего выражены.
3. Следует в обязательном порядке проводить с детьми беседы на спортивную тему.
4. При обучении техническим действиям обращать внимание не только на методику обучения приему, но и на развитие физических качеств от которых зависит эффективное применение этого приема.
5. Для оперативного контроля за уровнем подготовки спортсмена необходимо проводить контрольные тренировочные схватки и два раза в год проводить контрольные нормативы.
6. На занятиях делать акцент на физическое развитие детей.
7. При формировании технического арсенала ученика необходимо ориентироваться на наиболее результативные, эффективные и распространённые приёмы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М : Медиа, 2007. – 169 с.
2. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
3. Барчуков, Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2015. – 368 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – М. : Феникс, 2008. – 384 с.
6. Волостных, В.В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования ВУЗа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Волостных. – М., 2006. – 24 с.
7. Воронов, А.И. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ А.И. Воронов.– М., 2010.– 24 с.
8. Гелецкий, В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
9. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – 210 с.
10. Гаткин, Е.В. Самбо для начинающих / Е.В. Гаткин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
11. Грузных, Г.М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в тренировочном процессе / Г.М. Грузных, В.Ф. Шатунов, А.В. Бриль // Становление и совершенствование тактикотехнического мастерства в спортивной борьбе. – 2015.– № 2. – С. 52.

12. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г.В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 431 с.
13. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учеб.-метод. пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ентропов, А.А. Калайджян. – Новосибирск, 2001. – 250 с.
14. Джалилов, С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности / С.А. Джалилов, С.В. Малиновский. – М. :ФиС, 1981. – 190 с.
15. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М. :Юрайт, 2015. – 527 с.
16. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник / В.И. Дубровский. – М. :Владос, 2005. – 462 с.
17. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология / Н.Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 288 с.
18. Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
19. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М. :КноРус, 2015. – 132 с.
20. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 129 с.
21. Кондаков, А.М. Технико-тактическая и координационная подготовка самбистов с учетом весовых категорий : монография / А.М. Кондаков, И.Ю Горская. – Омск, 2012. – 199 с.
22. Крикуха, Ю.Ю. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля / Ю.Ю. Крикуха // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы каф.науч. конф. – М., 2011. – Ч. 1. – С. 29-35.

23. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
24. Любимова, З.В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М. : Владос, 2004. – 304 с.
25. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев / Д.В. Максимов. – М. : Дивизион, 2014. – 160 с.
26. Малков, О.Б. Педагогическое проектирование техники спортивной борьбы на основе биомеханического смысла конфликтного взаимодействия / О.Б. Малков, В.Л. Дементьев // Тактика спортивных единоборств: сб. науч.-метод. ст. – М., 2011. – Вып. 1. – С. 84-95.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
28. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) : учебное пособие для ВУЗов / Д.В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – М. :КноРус, 2015. – 144 с.
29. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
30. Насырова, Е.М. Повышение эффективности выполнения технико-тактических действий высоквалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний: автореф. дис. ... кандпед. наук / Е.М. Насырова. – М., 2016. – 24 с.
31. Смирнов, Ю.А. Структура физической подготовленности юных каратистов/Ю.А.Смирнов, В.В.Глухов//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафт,2014.– №8.– С. 169-173.
32. Николаев, Н.П. Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. П. Николаев. – Малаховка, 2009. – 26 с.

33. Пахомов, А.С. Технико-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 53.
34. Передельский, А.А. Поединок-основной метод педагогики единоборств / А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 2. – С. 17-19.
35. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А. Рожков. – М., 2014.– 25 с.
36. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2011. – 112 с.
37. Рудман, Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман. – М. : Тера-Спорт, 2000. – 216 с.
38. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. – М. : Владос, 2014. – 143 с.
39. Свищев, И.Д. Программно-нормативные основы технико-тактической подготовки к борьбе лежа для юных дзюдоистов / И.Д. Свищев, К.Н. Тарасенко // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы каф. науч. конф.– М. : Принт Центр, 2011. – Ч. 1.– С. 64-69.
40. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2002. – 608 с.
41. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Инфра-М, 2012. – 620 с.
42. Табаков, С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 30.
43. Тарасенко, К.Н. Подходы к преобразованию атакующих действий дзюдоистов в партере / К.Н. Тарасенко // Совершенствование системы

подготовки кадров по единоборствам: материалы каф.науч. конф. Ч. 1. – М. :Принт Центр, 2012. – С. 33-41.

44. Тихомирова, И.А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И.А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.

45. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.

46. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 144 с.

47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

48. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Спорт, 2015. – 120 с.

49. Шарипов, А.Ф. Тактико-техническая характеристики поединка в спортивных единоборствах / А.Ф. Шарипов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

50. Шестаков, В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков. – М. : Просвещение, 2017. – 320 с.

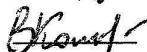
51. Шилакин, Б.В. Экспериментальное обоснование эффективности методики формирования атакующих действий в борьбе самбо / Б.В. Шилакин // Материалы Всерос. конф. Дальневост. гос. акад. физ культуры. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – С. 65.

52. Шиян, В.В. Влияние специальной выносливости самбистов на характер проявления технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности / В.В. Шиян, Н.Г. Кулик // Актуальные проблемы спортивных единоборств (Теория и методика подготовки спортсменов). – 2000. – N 1. – С. 24-36.

53. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шулика. – М., 2010. – 37 с.
54. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е. А. Югова. Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
 Кафедра медико-биологических основ физической культуры
 и оздоровительных технологий

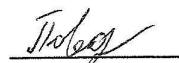
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 В.И. Колмаков
«21 » июня 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 Физическая культура

**ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Научный руководитель  канд.пед.наук, профессор А.П Шумилин

Выпускник



К.С Повар

Нормоконтролер



О.В Соломатова

Красноярск 2021