

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ В ПАРТЕРЕ

Б.Э. Багдасарян, магистрант

И.Ю. Аксарина, канд. пед. наук, доцент

Югорский государственный университет
(Россия, г. Ханты-Мансийск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-6-2-106-109

Аннотация. Значимость исследования обуславливается выработкой методологического подхода к подбору комплекса приемов с атакующей ориентацией борцов-самбистов партере, на базе персональной развитости имеющих у субъекта-спортсмена качеств из разряда «двигательные» и его спортмастерства; практическим тестированием в экспериментально-педагогической работе педагогического плана и выработкой технического мастерства борьбы спортсменов-борцов на базе приоритетного исполнения приемов с атакующим уклоном в партере, которое наглядно продемонстрировало, что практическое осуществление в рамках процесса тренировочно-образовательного характера способствует наращиванию уровня качества и эффективности занятий тренировочной направленности и поединков в рамках состязаний.

Ключевые слова: самбо, борьба, партер, болевой приём, атака, эксперимент.

Борьбой в партере принято считать положение спортсменов при встрече, при котором они касаются ковра не только подошвами, но и другими частями тела.

При анализе соревновательной практики исследователи выявляют, что самыми популярными у российских самбистов являются приёмы в стойке [1]. Можно говорить о том, что в рамках тренировочного процесса большинству спортсменов в основу их техники не закладывают борьбу в партере.

В то время как о преимуществах борьбы в партере перед борьбой в стойке писали многие исследователи. Так, в борьбе лёжа и на коленях можно выделить ряд важных плюсов. Их в своих работах освещают Д.Л. Рудман и И.Д. Свищев [2, 3]. Партер помогает окончить схватку чистой победой, даже если спортсменом проигрывает встречу по очкам. Вторым преимуществом исследователи считают меньшую вероятность травмирования спортсмена во время тренировок. Это в свою очередь способствует сохранению здоровья и физической формы спортсмена, что особенно важно при работе с начинающими самбистами. Последнее преимущество борьбы в партере – более

быстрое развитие физических качеств спортсмена [4].

Мы считаем, что проведение тренировок с акцентированным выполнением атакующих действий в партере позволит в более быстрые сроки улучшить уровень подготовленности начинающих борцов.

Результаты исследования.

С целью анализа результатов внедрения в тренировочный процесс преимущественного выполнения упражнений в партере, были использованы методы педагогического наблюдения и педагогического эксперимента. В результате исследования мы планировали прийти к выводу о том, как работа в партере коррелирует со скоростью совершенствования техники, тактики и уровнем физической подготовки начинающего самбиста 10-12 лет.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Были сформированы экспериментальная и контрольная группа. На начальном этапе спортсмены показывали примерно равный уровень подготовки. Контрольная группа занималась по традиционной методике, экспериментальная – с уклоном на работу в партере.

Эксперимент предваряли контрольные испытания, которые позволили определить различия в уровне физического развития

спортсменов. Как можно видеть на таблице 1, участники обеих групп показывают примерно равные результаты.

Таблица 1. Усреднённые показатели определения уровня подготовленности спортсменов

| Виды | ЭГ | КГ | Достоверность различий |
|---|------------|------------|------------------------|
| Количество переходов на болевой прием за 60 сек. | 9±0,82 | 9,2±0,79 | P>0,05 |
| Время удержания равновесия в пробе Яроцкого, сек. | 16,75±0,74 | 17,37±0,86 | P>0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 162,1±6,06 | 156,4±7,07 | P>0,05 |
| Сила сгибателей левой кисти, кг | 16,6±1,02 | 17,25±1,55 | P>0,05 |
| Сила сгибателей правой кисти, кг | 18,3±1,69 | 17,9±1,2 | P>0,05 |

Также, существенных различий не удалось обнаружить и по результатам схваток. Достоверные различия по сумме рангов мест в предварительных соревнованиях отсутствовали.

Занятия проводились три раза в неделю по 1,5 часа в течение 6 месяцев. Рассмотрим особенности, внедрённой нами в экспериментальной группе, методики.

Начинались и заканчивались занятия упражнениями, направленными на растяжку, гибкость, расслабление. В основной части проходила работа над изучением атакующих, контратакующих и защитных приёмов борьбы самбо. При отработке больший акцент ставился на совершенствование атак в партере. Также для подготовки спортсменов на занятиях использовались специализированные подвижные игры, направленные на совершенствование борьбы лёжа и на коленях («Волки и овцы», «Регби на коленях», «Затяни в берлогу» и т.д.). Так как участники экспериментальной группы – начинающие спортсмены (10-12 лет), игровой элемент необходим для удержания интереса к занятиям и мотивации, более того, навык, приобретенный в игре, более прочно закрепляется у спортсменов этой возрастной категории. Однако наиболее важной задачей игровых элементов в тренировочном про-

цессе оказывается отработка тактических действий. Так как во время отработок приёмов внимание детей обращено на технику, а совершенствования тактики при такой работе не происходит.

Педагогический эксперимент был прекращён спустя 6 месяцев. Для того чтобы проанализировать результаты, нами были проведены заключительные контрольные испытания. Они позволили определить уровень подготовленности участников контрольной и экспериментальной группы.

Так, например, по результатам исследования спортсмены экспериментальной группы в среднем улучшили свои координационные способности на 27,9% (проба Яроцкого), а в контрольной группе этот показатель улучшился лишь на 5,7%. Количество переходов на болевой приём за ограниченное время в экспериментальной группе изменилось на 33,3%, тогда как в контрольной группе лишь на 11%. Значительные изменения в экспериментальной группе можно наблюдать и в показателе силовой подготовленности рук (табл. 2). За счет большого объема работы ногами, в частности внутренней частью бёдер, показатели прыжка в длину с места в экспериментальной группе увеличились на 16,4%, а в контрольной группе лишь на 3,7%.

Таблица 2. Измененные усреднённые показатели определения уровня подготовленности спортсменов к концу эксперимента

| Виды | ЭГ | | КГ | | Достоверность различий |
|---|------|------|------|------|------------------------|
| | Δх | % | Δх | % | |
| Количество переходов на болевой прием за 60 сек. | 3 | 33,3 | 1 | 11,1 | P>0,05 |
| Время удержания равновесия в пробе Яроцкого, сек. | 4,68 | 27,9 | 0,99 | 5,7 | P>0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 26,5 | 16,4 | 5,8 | 3,7 | P>0,05 |
| Сила сгибателей левой кисти, кг | 3,6 | 21,7 | 2,52 | 14,6 | P>0,05 |
| Сила сгибателей правой кисти, кг | 4,4 | 24,1 | 2,88 | 16,1 | P>0,05 |

Определить различия между контрольной и экспериментальной группой также позволили заключительные соревнования. По итогам схваток между участниками двух групп, дети, занимающиеся с уклоном в партер, показали более хороший результат. Спортсменам за счёт более сильных физических данных удавалось чаще переводить соперников в борьбу на коленях и лёжа, где они показывали более качественные технико-тактические действия.

Заключение. Таким образом, по результатам эксперимента нам удалось вы-

яснить, что включение в тренировочный процесс большого числа упражнений, направленных на работу в партере, способствует улучшению уровня подготовленности самбистов в более быстрые сроки. Сравнение показателей борцов экспериментальной и контрольной группы показало достоверные отличия и выявило эффективность применения внедрённых нами средств и методов совершенствования технико-тактических действий.

Библиографический список

1. Никишкин, В.В. Выявление наиболее эффективных технических приемов, выполненных самбистами на Чемпионате Мира по самбо 2022 в городе Бишкек / В.В. Никишкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 323-325. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p323-326. – EDN QYUHAУ.
2. Рудман Д.Л., Троянов К.В. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приёмов. – М.: Человек, 2010. – 296 с.
3. Свищёв И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ереги́на. – М.: Советский спорт, 2013. – 128 с.
4. Югай, К.В. Сравнительный анализ показателей технико-тактической подготовленности самбистов в соревновательной деятельности / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 408-412.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE TRAINING PROCESS OF NOVICE SAMBO WRESTLERS ON THE BASIS OF PREFERENTIAL WORK IN THE STALLS

B.E. Bagdasaryan, *Graduate Student*

I.Y. Aksarina, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

Ugra State University

(Russia, Khanty-Mansiysk)

***Abstract.** The significance of the study is determined by the development of a methodological approach to the selection of a set of techniques with an attacking orientation of sambo wrestlers on the ground, based on the personal development of the subject-athlete's qualities from the category of "motor" and his sportsmanship; practical testing in the experimental and pedagogical work of the pedagogical plan and the development of the technical mastery of wrestling athletes on the basis of the priority execution of techniques with an attacking bias in the stalls, which clearly demonstrated that practical implementation as part of the training and educational process contributes to increasing the level of quality and effectiveness of training sessions. orientation and fights within the competition.*

***Keywords:** sambo, wrestling, parterre, painful hold, attack, experiment.*