

МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО СО СПОРТСМЕНАМИ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Гуликян А.А., магистрант 2 курса

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма*

Современный уровень спортивных достижений в самбо, интенсивность действий самбистов на ковре предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. Самбо становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более зрелищным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической подготовленности спортсменов [1].

Эффективность управления общей физической подготовкой в самбо во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т. д. Причем главное, заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы тренировки, что особенно важно в настоящее время, когда уже во многих видах спорта исчерпана значительная часть резервов «механического увеличения» тренировочных нагрузок. В тренировочном процессе спортивного резерва возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов, и ограниченными возрастными возможностями растущего организма [2,3].

Целью исследования явилась теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики учебно-тренировочного процесса юношей 15-16 лет, занимающихся самбо, на основе применения средств силовой направленности.

Разработанная методика силовой подготовки самбистов, отражает основные направления тренировки и содержит в себе необходимые параметры, выполнение которых обеспечит более высокий уровень физической подготовленности самбистов 15-16 лет, в том числе силовых способностей (таблица 1).

Таблица 1 – Состав тренировочных средств и объем средств силовой подготовки самбистов

№ п/п	Средства подготовки	Время, затраченное на выполнение (мин)
	Средства ОФП	
1.	Бег	320
2.	Общеразвивающие упражнения	280
3.	Силовая подготовка (круговая тренировка)	400
4.	Игры	
	Средства специальной подготовки	200
	Совершенствование технико-тактических действий в стойке	80
1.	Совершенствование технико-тактических действий в стойке	40
2.	Совершенствование технико-тактических действий в партере	40
3.	Специальные упражнения	
1.	Средства соревновательной подготовки	232
	Учебно-тренировочные схватки	
	ИТОГО	1592

Анализируя вышеуказанные данные представленные в таблице очевидно, что задачи существенно влияют на объем применяемых средств. Так, при подготовке спортсменов уделялось большое внимание развитию силовых способностей, что составило - 27,6 % по отношению к общему объему тренировочной работы.

С целью более подробного изучения содержания силовой работы, необходимо рассмотреть работу базового мезоцикла.

Анализ литературных источников установил, что на базовом этапе увеличение объема средств силовой подготовки, оправдано важностью и значимостью силовых способностей в борьбе самбо и уровень развития

силовых способностей имеет ведущее значение в достижении высокого спортивного результата. В общей структуре физической подготовки эти способности занимают ведущее место. Именно поэтому увеличен объем средств силовой направленности [1,2].

Направленность применяемых упражнений на этапе базовой подготовки в процессе круговой тренировки была одинакова. Круговая тренировка является рациональной формой организации спортивной подготовки. Которая дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений, к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем, самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Установлено что тренировочная нагрузка эффективнее если выше ее интенсивность и длительность. Отсюда следует, что при развитии силовых способностей необходимо стремиться к повышению нагрузки до максимальной с одновременным увеличением длительности ее воздействия ориентируясь на условия соревновательной деятельности. В связи с этим в круговой тренировке применялось только восемь станций, длительность работы на каждой станции составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд, оставшееся время юные самбисты использовали для отдыха и перехода к другой станции. Один круг (то есть восемь станций, о которых указывалось выше) спортсменов проходил за 8 минут «грязного» времени. После которого, он отдыхал 7-8 минут, восстанавливаясь практически до исходного уровня, который имел после разминки. Проходя 6 кругов по восемь станций в каждом, спортсмен тратил на это 32 минуты, со временем разминки и отдыхом между кругами это составляло в среднем 86 минут тренировочного занятия. Поэтому, проводя одну такую тренировку в день, пять раз в неделю, самбисты выполняли объем работы специализированной силовой направленности до 430 минут.

С целью более точного отражения количественных результатов зарегистрированных с каждой станции при различных отягощениях, необходимо указать и на две величины существенно влияющих на конечные результаты. Отметим в первую очередь, - это вес отягощений, т.к. он на каждой станции при 40 секундах работы не превышал 60 – 80 % от максимума. И во вторую очередь, это скорость выполнения упражнений на станции. Темп работы был максимальным. Все это и обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40 секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой станции не более 2-3 подъемов на канат, на второй – 25-30 напрыгиваний на высоту 0,7 м, на третьей – 15-20 подъемов штанги, на четвертой - не более 24-26 разгибаний туловища, на пятой – 25-30 перемещений штанги, на шестой – не более 20-26 сгибаний разгибаний туловища, на седьмой – 15-20 подъемов штанги, и на восьмой – не более 10-12 бросков манекена.

Круговая тренировка выполнялась один раз в день и всегда только после разминки, которая включала в себя бег, общеразвивающие упражнения и акробатические упражнения. Такое построение тренировочного процесса имело место в дневной тренировке, в вечерней же предусматривалось только совершенствование технико-тактических действий. Следовательно, применяя круговую тренировку в первой половине дня, мы стремились целенаправленно совершенствовать силовые способности самбистов, а выполняя тренировку вечером, мы тем самым пытались совершенствовать технико-тактическую подготовленность на фоне утомления. Это объясняется тем, что двигательный навык у юных спортсменов в основных технических действиях уже имеет стойкой сформировавшийся стереотип, который на фоне утомления не должен поворачиваться «ломке». Это так же актуально, если исходить из регламента проведения соревнований, они проходят в течение всего дня, начиная с раннего утра и заканчивая поздно вечером, когда на

фоне огромного утомления происходит «ломка» технических действий. Да и время, отводимое на восстановление в течение 5-6 часов позволило уже в какой-то мере, к вечерней тренировке, при хорошей функциональной подготовленности, иметь запас сил.

Таким образом, такой режим организации силовых тренировок на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень физической подготовленности самбистов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в проведенном педагогическом эксперименте осуществляемых в начале базового и соревновательного этапа подготовки.

Литература

1. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Г. С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия». – 2017. – 394с.
2. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, – 2014. – 324 с.
3. Абдулкимов, Н.А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы // Педагогика высшей школы. – URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/43/1352/> (дата обращения: 08.10.2020).