

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ САМБИСТОВ 10-12 ЛЕТ

*Красавцев А.А. – магистрант 3 года обучения
Смоленский государственный университет спорта*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности применения специализированных игровых и тренировочных заданий для формирования технико-тактических действий самбистов 10-12 лет, моделирующих ориентировочную основу позиционных решений отдельных эпизодов поединка.

Ключевые слова: борьба самбо, дети 10-12 лет, процесс обучения, блоки базовых технико-тактических действий.

Актуальность. Обучение и совершенствование технико-тактических действий борцов любого возраста и квалификации – одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в единоборствах. Несмотря на большое количество исследований в данном направлении, актуальность вопросов, связанных с методикой технико-тактической подготовки не утрачена до настоящего времени [1, 3]. Постоянная устремленность специалистов теории и методики спортивных единоборств к совершенствованию теоретико-методических основ технико-тактической подготовки находит отражение в публикациях, где справедливо подвергается критике методика, направленная на обучение «приемам борьбы», копируя технику ведущих борцов экстра-класса, а не обучение самому процессу ведения противоборства с соперником [2, 4].

Целью исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование применения в технико-тактической подготовке борцов-самбистов 10-12 лет комплекса специализированных игровых и тренировочных заданий для освоения базовых приемов поединка различного тактического назначения.

Для достижения цели исследования последовательно решались следующие **задачи**:

1. Изучить особенности выполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях квалифицированными спортсменами при решении промежуточных задач эпизодов поединка и схватки в целом.
2. Разработать комплекс специализированных игровых и тренировочных заданий, формирующих базу позиционных решений отдельных эпизодов поединка у борцов-самбистов 10-12 лет.
3. Выявить эффективность применения специализированных игровых и тренировочных заданий, направленных на освоение базовых технико-тактических действий борцов-самбистов 10-12 лет в группах начальной подготовки.

Результаты исследования. Опрос, беседы со специалистами (тренерами, спортивными судьями, спортсменами), наблюдения, анализ литературных источников, позволили собрать и описать содержательную сущность активности противоборствующих, которая складывается из следующих визуально наблюдаемых признаков:

- попыток атаковать приемом (броском, сваливанием, переворотом, и др.), но не оцененных судьями – «опасных» положений нет, но действия вызывают ярко выраженную защиту атакованного, его отступление (по совокупности впечатлений могут перерасти в замечание, предупреждение и т.д.);

- «теснений» соперника, выражающееся в его отступлении на фоне силового «взламывания» атакующим защиты и завоевания захвата с угрозой атаки;

- «выведений из равновесия» противника, связанных с его отступлением, принятием неустойчивых поз, выраженной защитой от этих действий;

- завоевания ситуационно выгодных, активных захватов-позиций, от которых противник явно защищается, отступает, уходит (т.е. ситуация грозит неизбежной атакой);

- частые сбивания противника на колени без завершающей фиксации положения в партере или лежа;

- контратакующие действия, заставляющие противника распускать захват и нейтрализовать действия активно защищающегося соперника.

Анализ различных схем взаимодействия противоборствующих, посредством которых происходит переход от одной позиции к другой, позволяет говорить о том, что достижение любой из позиций активной или защитной осуществляется с помощью базовых действий, которые содержат:

- передвижения противоборствующих в различных стойках и положениях относительно ковра (татами);

- контакты силового взаимодействия борцов различными частями тела (захваты, упоры, подсечки и т.д.);

- выведение из равновесия конкурента действиями в пределах правил и сохранение собственной устойчивости;

- силовое подавление противника теснением;

- действия в ситуациях позиционно неравноценных и «опасных» взаиморасположениях соперников;

- завершающие атаку приемы (броски, сваливания, перевороты, удержания, болевые).

Перечисленные блоки действий, просматриваются в соревновательных поединках всех видов спортивных единоборств (самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы) – в связи с чем, есть смысл трактовать их как базовые, так как только на их основе рождается структура поединка, а в дальнейшем (вначале формируется ООД – общая для поединков) – арсенал технико-

тактических действий, приобретающий специфику вида единоборства.

Рассматривая технико-тактический арсенал как комплекс перечисленных выше операций, действий, эпизодов и отдельных частей поединка, необходимо отметить, что они объединены «двигательными фразами», с помощью которых «общаются» противоборствующие. Это означает, что каждая из них для освоения должна преобразиться в игровое и тренировочное задание, включение которой в тренировку повышает шанс их выполнения в соревновательных условиях. Формирование понятия и модели простейших «двигательных фраз» должно стать обязательным условием, принципом учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных борцов. Освоение технико-тактических действий по программе групп начальной подготовки бросков, переворотов, болевых приемов осуществлялся как по общепринятой схеме одиночного двигательного действия, так и по схеме, принятой нами в виде комплексов базовых действий противоборства в отдельных частях поединка, которая в совокупности определяет логичность перехода одного действия в другое. Фактически, все блоки комплекса базовых действий противоборства в отдельных частях поединка – составляющие данной характеристики.

В подготовке юных борцов логично и необходимо изучение и освоение необычных позиций (и действий в них) в ходе поединка. Нет смысла строить тренировочные задания только по типу «определенное положение – определенное решение «ситуации», т.к. подобных положений может быть много, а вероятность их повторяемости мала. Цель исследования состояла в том, чтобы научить юного борца ориентироваться в неожиданных, позиционно неравноценных ситуациях. Целевая установка в каждом учебном задании – добиться эффективного решения неравноценных позиций. Игровые формы заданий подобного типа «дебюты» использовались в экспериментальной группе систематически, с первых занятий. В качестве исходных положений опробованы позиции-дебюты противоборствующих: спина к спине (стоя, сидя, лежа на боку); один в стойке, другой – на коленях или лежа и т.д. По мере приобретения опыта ведения противоборства, решение заданий «дебютами» усложняется за счет увеличения времени на взаимную атаку. Наблюдения показали, что успешно осваиваются и выполняются позиционные решения «дебютами» взаимообеспеченных (т.е. равных возможностей) захватов в ситуации – мгновенный контакт – ответное решение активным действием.

Многочисленные анкетные опросы и беседы с тренерами и методистами показали следующее. Установлено, что на начальном этапе подготовки занимающихся большинство тренеров отводят ведущую роль игровой форме организации занятий. Выделение блоков базовых технико-тактических действий ведения противоборства делает необходимым разработку содержания учебного материала и приоритетность его освоения в группах начальной подготовки в связи с логикой и закономерностями формирования технико-тактического арсенала юных борцов.

Методика базовой технико-тактической подготовки самбистов 10-12 лет, экспериментально опробованная, состоит из трех частей, условно обозначенных как:

- общая – формирование комплексов базовых действий ведения противоборства посредством специализированных игровых комплексов;
- специально-подготовительная – освоение и совершенствование ТТД посредством учебно-тренировочных заданий;
- контрольно-корректировочная – выявляющая и исправляющая недостатки подготовки (рисунок 1).

Оценка уровня физической (специальной - во втором полугодии) подготовленности занимающихся: тестирующая часть	
Общая часть. Задачи обучения (первая половина учебного года): «Выравнивание» физических возможностей занимающихся; Освоение элементов страховки, само страховки; Формирование различных двигательных координаций (посредством общих, специальных упражнений и упражнений, заимствованных из других видов спорта); Овладение базовой школой движений единоборцев посредством специализированных игровых комплексов (элементарные передвижения, теснения, разновидности захватов, упоров и т.д.); Освоение ЗАП (как одиночного двигательного действия) в соответствии с требованиями Программы.	Специально-подготовительная часть. Задачи обучения (вторая половина учебного года): Изучение и совершенствование базовой техники с учетом специфики борьбы самбо; Освоение способов достижения и реализации активных позиций противоборства; Освоение ситуаций, фрагментов реального соревновательного поединка (в упрощенной форме); Формирование способов силового блокирования действий противника; Изучение атакующих и защитных приемов в стойке и партере (в виде элементарных комбинаций); Участие в соревнованиях по общефизической подготовке и мини-борьбе с элементами единоборств; в соревнованиях по официальным Правилам избранного стиля борьбы (как переводные нормативы).
Средства подготовки юных борцов в экспериментальном периоде: игровые комплексы, проводимые на спортивных площадках в спортивных и специализированных борцовских залах	
Общеразвивающие, специально-подготовительные; структурно-иммитационные и акробатические упражнения; Способы взаимной страховки и само страховки; Подвижные игры и элементы спортивных игр; СИК; Мини-поединки по заданию.	СИК → ТЗ → реальный поединок; Общеразвивающие, специально-подготовительные; структурно-иммитационные и акробатические упражнения; Эпизодически-соревновательные поединки; Схватки по заданию; Соревновательные упражнения;
Контрольно-коррекционная часть	
Условия дифференцированного подхода в обучении (начиная со второго полугодия проводимого эксперимента)	

Рисунок 1 – Структура и содержание учебно-тренировочного процесса, проводимого по экспериментальной методике

Основная направленность учебных заданий первого полугодия (общая часть) – формирование базового технико-тактического арсенала ведения противоборства с использованием в учебно-тренировочном процессе специализированных игровых комплексов. На протяжении этого периода решались традиционные (с некоторыми частными акцентами задачи). Приводим некоторые из них:

- «выравнивание» уровня физической подготовленности «отстающих» учащихся посредством выполнения ими индивидуальных учебных и домашних заданий;
- освоение элементов самостраховки, взаимной страховки при падениях;
- формирование специфичных для единоборств двигательных координаций, заимствованных из восточных единоборств, спортивных игр и акробатики;
- овладение базовой школой движений (элементарными передвижениями, силовыми воздействиями на противника (толчки, продергивания, упоры, удары, рывки, обхваты, хваты, подножки, подсечки и т.п.) без учета специфики борьбы самбо с использованием специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий;
- изучение завершающих атаку приемов в стойке и партере с постепенным нарастанием помех и т.д.

Начиная со второго полугодия, в учебный процесс включался комплекс блоков базовых технико-тактических действий, осваиваемых посредством игровых и тренировочных заданий значимого содержания для занимающихся. Основная доля работы специально-подготовительной части с атлетами экспериментальной группы содержала следующие компоненты:

- использование игрового учебного материала СИК в разминках с включением решений различных эпизодов поединка;
- смещение акцентов от использования СИК к тренировочным заданиям, моделирующим ориентировочную основу позиционных решений эпизодов поединка и формирующим арсенал технических действий борьбы самбо;
- освоение и совершенствование блоков базовых технико-тактических действий, формирующих эффективное решение активных позиций и избранных эпизодов соревновательного поединка;
- освоение эффективных способов блокирования действий противника и техники преодоления помех при атаке в стойке и партере.
- подбор и освоение фрагментов, эпизодов противоборства в соревновательных условиях (условия реализации: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные поединки; схватки по заданию; вольные схватки).

В качестве минимума вариантов игровых тренировочных заданий, после обсуждения с тренерами, выбрали и рекомендуем для использования следующий учебный материал (таблица 1).

Характерной особенностью этих игр является возможность начала поединка из любой, самой невероятной позиции борцов.

Таблица 1 – Игровые и учебные задания по освоению и совершенствованию действий противоборства в эпизодах при неравноценных взаиморасположениях начала поединка

Борцы «А» или «Б»: целевая установка при освоении способов и действий решения позиций из неравных взаиморасположений Борцы «А», «Б» - взаиморасположение в контакте и вне	Оказаться в положении верхнего	Вытолкнуть соперника за пределы площадки противоборства	Выполнить касание обусловленной части тела	Завоевать обусловленный захват	Выполнить сбивание с удержанием на животе (спине)
1. Сидя одноименным боком друг к другу, захват за куртку у локтя	1	2	3	4	5
2. Стоя на коленях спиной друг к другу	6	7	8	9	10
3. Один в стойке - другой на коленях, лицом друг к другу	11	12	13	14	15
4. Стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу	16	17	18	19	20
5. Один лежа на животе, другой на спине, одноименным (разноименным) боком друг к другу	21	22	23	24	25
6. и т.д. (варианты тренера)					

Примечание: 1) Цифры в таблице - номера заданий. 2) Установка на выполнение тренировочного задания определяется как групповая, так и индивидуальная

Выполнение, освоение и совершенствование строится по принципу: «кто быстрее», например:

Задание 1. Борцы «А», «Б». Установка обоим: из положения, лежа на спине одноименным боком друг к другу взявшись за локти изнутри оказаться в положении верхнего, провести удержание.

Задание 18. Борцы «А», «Б». Установка для обоих борцов: из положения, стоя на «четвереньках» разноименным боком друг к другу, выполнить захват голени соперника.

Задание 25. Борцы «А», «Б». Из положения лежа: один - на животе,

другой - на спине, одноименным боком друг к другу. Установка обоим: не дать противнику подняться в стойку.

Контрольно-корректировочная часть учебного процесса представляла условно выделенный этап с частым использованием соревновательных поединков по упрощенным правилам (с запретом на выполнение болевых приемов, с продолжением поединка после «чистого» броска). На основе анализа результатов соревновательных встреч и педагогического контроля принимались решения о необходимости коррекции технических действий в подготовке занимающихся. Уточнялась правильность выполнения игровых и тренировочных заданий, вносились поправки в «методическую составляющую» учебно-тренировочного процесса. Отличительной особенностью контрольно-корректировочной части учащихся являлся учет подготовленности занимающихся в течение учебного года; результатов тестирования эффективности выполнения комплексов базовых технико-тактических действий и итога соревновательной деятельности (данного уровня).

Программа контроля за освоением базовых технико-тактических действий формировалась путем подбора тестов, при выполнении которых юный борец демонстрировал освоенный технический арсенал избранного эпизода поединка в соревновательных условиях. В их число входили задания, связанные со способностью занимающихся:

- эффективно использовать взаиморасположение в обусловленной стойке как возможность защиты, атаки, блокирования действий в обусловленных захватах-позициях;
- целесообразно передвигаться, перемещаться и маневрировать, теснить, выводить из равновесия противника;
- эффективно применять контакты силового взаимодействия различными частями тела с противником и опорой (хваты, обхваты, упоры, подножки, подсечки и т.д.);
- создавать ситуации, благоприятные для выполнения «активных» действий (теснения, удержания);
- задания по решению возникающих на мгновение в противоборстве позиций взаимного расположения, оцениваемыми судьями техническими действиями (бросками, сваливаниями, переворотами, удержаниями и т.д.).

После окончания экспериментального периода и цикла проведенных соревнований все зарегистрированные результаты контроля обработаны методами математической статистики.

Получены и обсуждаются следующие данные: средний показатель (в балльно-рейтинговом эквиваленте), эффективности освоения комплекса базовых технико-тактических действий по группам и результаты проведенных соревновательных встреч данного уровня.

Определение достоверности различий (по U-критерию Манна-Уитни) в эффективности выполнения базовых технико-тактических действий между

группами (КГ и ЭГ) выявило, что учащиеся экспериментальной группы по большинству сравниваемых показателей превосходят спортсменов контрольной группы. Значения величин расчетных показателей (U) оценки базовых технико-тактических действий не превышают критические (для данной группы обследуемых - $U_{кр}=72$) по четырем позициям, оцениваемых блоков действий:

- выведение соперника из равновесия (67,0);
- достижение обусловленной захват-позиции (64,5);
- достижение и реализация активных позиций противоборства (59,0),

что позволяет считать: результаты, по указанным тестам экспериментальной группы статистически достоверно выше результатов контрольной (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная оценка результатов соревновательных встреч и тестирования эффективности выполнения базовых ТТД учащихся экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на заключительном этапе эксперимента (в балльно-рейтинговом эквиваленте по U-Критерию Манна-Уитни)

№ п/п	БТТД	КГ (ср. знач.)	ЭГ (ср. знач.)	U ($U_{кр}=72$)	Достоверность различий
1	Эффективность атаки из позиции - низкая борцовская стойка	28	33,3	96,5	$P>0,05$
2	Эффективность выполнения теснений в контактах силового взаимодействия	30	38,6	72,5	$P>0,05$
3	Эффективность выведений из равновесия	27,6	33	67,0	$P<0,05$
4	Достижение обусловленной захват-позиции	21,6	33,6	64,5	$P<0,05$
5	Эффективность достижения и реализации активных позиций противоборства	19,6	30,3	59,0	$P<0,05$
6	Соревновательные поединки	12,4	15,8	67,0	$P<0,05$

В двух тестах из пяти, предложенных для оценки эффективности выполнения технических действий в условиях соревновательного противоборства статистически достоверных отличий не обнаружено.

Расчетные коэффициенты (U) оценки эффективности атаки из позиции - низкая борцовская стойка (96,5) и комплекса силового назначения в виде теснений (72,5) превышает критическое значение ($U_{кр}=72$), что свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий в эффективности выполнения данных компонентов базовых технических действий.

Предлагаемые нами содержание и структура учебного материала по базовой технико-тактической подготовке юных борцов 10-12 летнего возраста (с включением в учебно-тренировочный процесс специально разработанных и подобранных комплексов игровых и тренировочных заданий) положительно повлияли на результаты соревновательных поединков учащихся экспериментальной группы. После завершения запланированного цикла занятий учащиеся экспериментальной группы добились большего количества побед в поединках над соперниками контрольной группы (по эпизодам поединка и обобщенным оценкам целостной схватки). В среднем, за весь цикл соревновательных поединков, юные спортсмены экспериментальной группы получили более высокие оценки в балльно-рейтинговом эквиваленте – 15,8; контрольная группа – 12,4. Математическая обработка результатов соревновательных встреч (таблица 18) показала достоверные отличия, т.к. расчетный показатель ($U=67$) меньше критического ($U_{кр}=72$).

Результаты внедрения игровых и тренировочных заданий с элементами базовых технико-тактических действий естественным образом отразились на комплексных оценках успехов юных борцов экспериментальной группы в контрольных соревнованиях. Экспертами отмечено, что активность борцов экспериментальной группы в поединке в 2,5 раза выше по сравнению с представителями контрольной группы, которое выражается соотношением общего количества попыток достижения активных позиций за одну схватку (или благоприятного момента атаки) к количеству реализованных захват-позиций, оцененными судьями технико-тактическими действиями.

Таким образом, предложенный и апробированный нами «макет» содержания учебного материала в группах начальной подготовки, построенные на базе традиционных средств ТТП включают как структурно-имитационные упражнения (которые формируют отдельные операции), так и эпизодически-соревновательные упражнения, формирующие базовые действия противоборства отдельных эпизодов поединка.

Литература

1. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие / В. Авилов, С. Харахордин. – М.: Профит Стайл, 2021. – 111 с.
2. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск: изд. «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

3. Носков, С.А. Обучение детей приемам самбо на полной ориентировочной основе действия / С.А.Носков, Е.П.Хмелева, В.И.Палий // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 63-67.

4. Шулика, Ю. А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юрий Александрович Шулика; ГЦОЛИФК. – М., 1981 – 19 с.