

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры и спорта им.И.С.Ярыгина

Кафедра: Теоретических основ физического воспитания

Направление 44.03.11

Профиль «Физическая культура»

Курсовая работа

по дисциплине Теория и Методика Физического Воспитания и Спорта

Особенности технико-тактической подготовки борцов самбистов

Выполнил:

Ф.И.О. Долганов Семен Александрович

Руководитель:

доцент, кандидат педагогических наук

Ф.И.О. Савчук Александр Николаевич

Дата (защиты) _____

Оценка _____

Красноярск 2018 г.

Содержание

Введение.....	4
1. Техничко-тактическая подготовка спортсменов	5
1.1 Техническая подготовка в спорте.....	8
1.2 Тактическая подготовка	11
1.3 Анатомо-физиологические особенности в самбо.....	13
2. Особенности технико-технической подготовке борцов-самбистов.....	17
2.1 Методы, методики, средства совершенствования технико-тактической подготовки борцов- самбистов.....	18
2.2 Проблемы тактико-технической подготовки борцов-самбистов в тренировочном периоде.....	22
Заключение.....	25
Список литературы.....	28

Введение

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов. Спортивная подготовка самбистов—это многолетний круглогодичный специально организованный процесс воспитания и обучения, включающий в себя техническую, тактическую, психологическую подготовки.

В последнее время в связи с изменениями в правилах соревнований в 2015 году, борцы будут бороться до 8 баллов. Теперь поединок будет и заканчиваться досрочно при разнице в 8 баллов. Напомним, раньше победителю необходимо было оторваться от своего оппонента на 12 баллов. Предполагается, что это изменение сделает поединки самбистов более динамичными и стремительными, появятся новые методики тренировок.

Также из теории, да и практики самбистских судей пропадет «активность» как оцененное действие. Минусы этой судейского инструмента специалисты видят в том, что использование «активности» перегружало судейское табло, а главное, приводило к тому, что видимость борьбы и явно ложные атаки заменяли собой зрелищные и яркие технико-тактические действия.

Предъявляется требование—ведение спортивного поединка в высоком темпе с сохранением достаточной эффективности и надежности технико-тактических действий. Таким образом, высокий уровень общей специальной физической подготовки спортсменов является одной из главных предпосылок, определяющих спортивное мастерство борца.

Специалисты в единоборствах: С.В.Ерегина, Г.С.Туманян, В.Б.Шестаков, Ю.А.Шулика утверждают, что наиболее интенсивный прирост физических качеств наблюдается у юношей с 12 до 16 лет. Но, несмотря на существование, наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, можно утверждать о том, что и в 14-16 лет имеются хорошие предпосылки для развития специальных физических качеств.

Изучение уровня специальной технико-тактической подготовки самбистов 14-16 лет и подбор эффективных средств и методов, направленных на его повышение одна из важнейших задач, которая стоит перед каждым тренером.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов-самбистов.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка борцов-самбистов.

Цель исследования: изучить особенности технико-тактической подготовки борцов-самбистов.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие технико-тактической подготовке в спорте.
2. Выявить анатомо-физиологические особенности борцов-самбистов.
3. Изучит методы и методики технико-тактической подготовки борцов-самбистов
4. Определить проблемы тактико-технической подготовки борцов-самбистов в тренировочном периоде.

1 Техничко-тактическая подготовка спортсменов

Анализ научной и учебно-методической литературы показал, что многие специалисты по спортивной борьбе большое внимание в своих исследованиях уделяют тактической подготовке борцов. Умение управлять своими действиями, целенаправленно и во время применять их в конкретной ситуации схватки, заранее разгадать намерения противника, а свои тщательно скрывать, использовать слабую сторону и малейшую оплошность противника, заставлять его действовать так, а не иначе, трезво оценивать обстановку и ситуацию, действовать смело и решительно – это значит быть хорошо тактически подготовленным. А.Н.Ленц определил тактическое мастерство борца как тактику проведения технических действий, которая заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей из любимой техники в зависимости от конкретно сложившейся в схватке ситуации.

Р.А.Пилюян разработал критерии оценки тактики проведения технических действий, которые включают способность борца оценивать сложившуюся ситуацию и выполнение того или иного атакующего действия. Полученные результаты исследования показателя времени сложной реакции показали, что с уменьшением спортивной квалификации увеличивается среднее время сложной реакции. Автором было доказано, что среднее время сложной реакции у борцов греко-римского стиля меньше, чем у борцов по самбо с разницей достоверности при $P=0,01$, что подчеркивает специфичность греко-римской борьбы в плане выполнения тактических действий.

А.А.Карпинский отмечает, что в тактике мыслительная деятельность борца протекает в двух направлениях. Первое предусматривает сознательное управление своими действиями в соответствии с намеченным планом и в зависимости от конкретно складывающихся ситуаций в ходе единоборства с противником. Второе направление связано с накоплением знаний и сбором различной информации о предполагаемом сопернике. Автор предлагает совершенствование тактической подготовки в следующих аспектах:

- 1) тактические действия для проведения «коронного» приема;
- 2) выбор технического приема, применяемого на ответное действие противника при стандартном начале атаки;
- 3) применение контр приемов на атакующие действия противника;
- 4) быстрое разгадывание намерений противника с учетом его физических, технических, тактических и других качеств;
- 5) совершенствование комбинационного стиля ведения борьбы .

Анализ специальной литературы показал, что тактические знания приобретаются путем изучения общих основ тактики проведения технических действий, тактики ведения схватки и тактики участия в соревнованиях. Все приобретенные знания по тактике специалисты рекомендуют спортсменам проверять на практике в единоборстве с конкретными противниками, предварительно апробировав их на учебно-тренировочных занятиях, определив, какие из них приемлемы, а какие – нет. Таким образом, знания тактики спортивной борьбы позволяют спортсмену правильно и обоснованно составить тактический план ведения схватки и определить пути его реализации. После завершения встречи, какой бы характер она ни носила (учебная, тренировочная или соревновательная), целесообразно проанализировать правильность составленного плана и его реализацию.

Техническая подготовка является составной частью комплексной подготовки спортсмена наряду с другими видами подготовки – тактической, психологической, волевой. Основным содержанием технической подготовки является изучение и совершенствование основных технических действий, позволяющих в пределах правил добиться победы или преимущества. Однако против каждого приема есть защита, при помощи которой атакуемый препятствует атакующему спортсмену провести тот или иной прием. Кроме того, к каждому приему могут быть контрприемы, позволяющие строить атаку в ответ на атаку противника. Существуют также способы уходов от поражения уже после того, как борец попал в опасное положение, способы вставания из партера, различные захваты и действия по их предупреждению и освобождению

от них. А.Г.Мазур, В.П.Кожарский, Н.Н.Сорокин отмечают, что решающими факторами в технической подготовке борцов являются успешно проведенные технические действия в стойке или партере.

Процесс обучения предусматривает изучение всех групп приемов, защит, контрприемов, определенных комбинаций и взаимодействий с тем, что бы борцы могли провести любой прием в стойке и партере. А.Е. Воловик в своих исследованиях отмечает, что для обучения технике греко- римской борьбы необходимо учитывать особенности двигательных действий в греко-римской борьбе в связи с тем, что:

1) двигательные действия в спортивной борьбе отличаются большой вариативностью их применения в различных ситуациях схватки, что целесообразно для совершенствования отдельного двигательного навыка уже на первом этапе обучения не только на месте, но и в движении из различных положений ,возникающих в схватке;

2) большинство двигательных действий в спортивной борьбе имеют ответный характер. Их выполнение связано с созданием или улавливанием выгодных для борца движений, по силе захватов противника, которые служат сигналами для начала выполнения технических действий;

3) двигательный навык в спортивной борьбе обязательно требует такого совершенствования, которое позволит быстро отреагировать на поступающий сигнал;

4) отдельное техническое действие на практике редко осуществляется изолированно от другого приема, а выполняется в соединении с другими в рамках комбинаций, которые могут возникать в ходе схватки.

Техническая подготовка самбистов называют не разрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Функциональные системы имеют особое значение во взаимодействии этих процессов, они обеспечивают развитие выносливости, скоростных и скоростно-

силовых качеств. Систематическая тренировка самбистов соответствует сенситивным периодам развития этих способностей.

Техническая подготовленность является компонентом спортивной подготовленности. В толковом словаре спортивных терминов она трактуется как « состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности». Там же читаем, что «физическая подготовка - одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием технических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей)»

1.1 Техническая подготовка в спорте

Самбо как вид единоборства является гражданской системой, развитой для самообороны, ставшая видом спортивного состязания, где в рамках регламента два противника имеют цель создать или использовать превосходство над другим, или довести до проигрышного положения.

Любое техническое действие в самбо может носить как атакующий, так и оборонительный характер, в зависимости от динамично меняющихся оперативных условий ведения спортивного поединка. Оперативная ситуация ни как абстракция, а как конкретное условие складывающегося соперничества, подразумевает возможность выделения нескольких оперативных технико-тактических типов. Каждый из них характеризуется не только определенной технико-тактической композицией или набором таких композиций, но и степенью эмоционального проявления. Типичная ситуация предполагает локальный перечень оперативных действий с разной оптимальностью. Оптимальность задается двумя параметрами: особенностями подготовки спортсмена, условиями проведения поединка, включая особенности подготовки соперника. С учетом первого и второго можно говорить об оптимальности не всего объема панорамы композиции, а строго определенного их числа, какой-то

локальной частью приемов. Если мы учитываем только свою подготовку и замысел, то речь идет о технико-тактическом стиле, если учитываются условия поединка с учетом стиля противника, то значит, мы выходим на моделирование. Совмещая свой стиль, модели и формулы поединка формируется технико-тактическая линия от поединка к поединку.

Под технической подготовкой самбиста понимается—процесс постижения самбистом системой движения в целях достижения высоких спортивных результатов, а так же совокупность разрешенных правилами соревнований действий борца, направленных на предметное преобразование соперника как предмета деятельности .

Техническая подготовка связана как с физической, тактической, так и с психологической и интеллектуальной .

«Техника» в самбо — это система действий и операций самбиста, которые содействуют противоборству с соперником с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с индивидуальными особенностями самбистов.

Техническая подготовка – это процесс овладения основами самбо(действий), служащих средствами тренировки, а также процесс совершенствования самбистом избранных технических движений (техникой самбо) с последующей целью достижения высоких спортивных результатов.

Е.М.Чумаков (1976) под технической подготовкой самбиста понимает процесс управления формированием знаний, умений и навыков в виде технических двигательных действий. На техническую подготовку распространяются дидактические правила (положения) методики физического воспитания и общие принципы дидактики.

Центральная задача технической подготовки самбиста, наряду с другими видами подготовки, заключается в пополнении фонда двигательных умений, в формировании таких навыков выполнения технических действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей результативностью и эффективностью использовать его возможности в совершенствовании технического мастерства в процессе многолетних занятий самбо.

Во время тренировочного процесса каждый самбист должен определить для себя наиболее успешные технические действия, которые подходят его индивидуальным особенностям, проверить их эффективность на соревнованиях.

Выделяют общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка содействует освоению самбистам и различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средство общей физической подготовки, действий, необходимых для формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в самбо.

Вопросы подходящего применения собственного арсенала технических действий на основе психических и физических возможностей с учетом таких со стороны соперника определяют понятие тактики .

Спортивная тактика представляет собой сочетание технических операций, подчиненные мотиву и потребности, реакций в соревновательной деятельности. В спортивных единоборствах тактика спортивной деятельности обусловлена не только распределением сил, объема и разнообразием технических операций, приемов и их комбинаций, но и рефлексивным анализом и сопоставлением информации о собственных действиях и действиях соперника .

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорта тактика характеризуется как искусство ведения спортивной борьбы в совокупности приемов и средств, необходимых для достижения поставленной в соревнованиях цели, основанной на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

А.А.Харлампиев (1996) указывал, что для исполнения каждого своего плана необходимо быть внимательным, бдительным и иметь непоколебимую волю к победе, без которых невозможно использовать знание тактики.

1.2 Тактическая подготовка

Одни спортсмены предпочитают использовать тактику наступательную, другие оборонительную или контратакующую, также, немало, важную роль играет – использование ошибок соперника. Чтобы снизить настойчивость противника, нужно держаться спокойно, не делать суетливых движений, уверенно защищаться и решительно атаковать. До начала атакующих действий актуально использовать благоприятные моменты, когда видны недочеты противника, его слабые стороны, неуверенные действия и положения. Когда выходишь на ковер и зрительно наблюдаешь за соперником, то несомненно получаешь дополнительную информацию о нем. Хотя многие спортсмены избегают зрительного контакта, дабы уменьшить его со своим соперником.

Все виды тактической подготовки объединяют в три группы:

1. Подавление - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником. Таким превосходством могут выступать техническая, тактическая, физическая или психическая подготовленность.

2. Маневрирование – передвижение самбиста, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение. Различают два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза вынуждает противника применять действия защиты. Вызов заставляет противника провести атаку.

А.А.Харлампиев отмечает один из тактических способов маскировки : «Если самбист нападает на соперника в начале схватки, ему следует подходить к нему простой походкой со спокойным лицом и опущенными руками. Весь вид самбиста должен выражать вялость к результату схватки, бездеятельность, нерешительность, робость».

В единоборствах выделены атакующий, контратакующий, комбинационный и защитный стиль ведения спортивной борьбы. Атакующий стиль, более прямой в тактическом взгляде, связанный с навязыванием

противнику своей стратегии, с пресечением его инициативы, наиболее относится к спортсменам с сильной нервной системой, преобладанием возбуждения и возбуждения по «внешнему» равновесию. Защитный стиль, проявляющийся в сведении риска до минимального, в применении главным образом защитных действий, дальней стойки, по большому счету характерен для спортсменов с слабой и пассивной по возбуждению нервной системой, подвижностью торможения и превосходства торможения по «внешнему» равновесию; то есть, у них имеется типологическая совокупность, способствующая проявлению тревожности, боязливости и неуверенности. Рискуя они предпочитают безопасность и достоверность действий, их надежность.

Для повышения помех о устойчивости самбиста в условиях экстремальных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, необходимо моделировать наиболее вероятные технико-тактические условия и варианты их решения. Следует отметить, что в самбо невозможно предвидеть все варианты экстремальных ситуаций спортивной борьбы. Поэтому следует моделировать несколько тактических действий, которые реализуются в зависимости от обстоятельств и ситуаций, сложившихся в определенной поединке. Одновременно необходимо предугадывать возможность мгновенной коррекции предложенных моделей, обуславливающих лабильность, вариативность и эффективность применения технико-тактических моделей. Способность прогнозировать, находить и реализовывать рациональные решения в сложных и изменчивых условиях самбиста связана с личностными характеристиками, психо-эмоциональным состоянием, психо-эмоциональной устойчивостью, уровнем концентрации внимания, помехоустойчивостью.

В зависимости от исполнения технико-тактических действий в той или иной технико-тактической линии можно говорить о разных качественно-количественных характеристиках эмоциональных проявлений.

1.3 Анатомо-физиологические особенности в самбо

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов. В последнее время наблюдается тенденция к изменению правил соревнований с целью повышения зрелищности схваток и привлечения большего числа зрителей. В связи с этим происходит совершенствование системы спортивной подготовки борцов и поиск новых способов тренировки. Непременным условием при этом является учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Спортивная подготовка—специализированный процесс, направленный на достижение спортивных результатов, использующий всю совокупность тренировочных и внутренировочных факторов. Ее целью является достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленной спецификой вида спорта и требованиями достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности. Разнообразные физические упражнения, влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, являются средствами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка включает в себя несколько составляющих, а именно: техническую, тактическую, психологическую и физическую подготовки.

Техническая подготовка представляет собой степень освоения спортсменом системы двигательных действий, соответствующих особенностям данной спортивной дисциплины.

Тактическая подготовка—это процесс, направленный на овладение умениями использовать технические, физические и волевые способности с учетом сложившейся ситуации и особенностей вида спорта.

Под психологической подготовкой понимают организованный, управляемый процесс реализации потенциала психических возможностей и оптимизации психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Высокий уровень физического развития – одна из главных предпосылок, определяющих спортивное мастерство борца. Особое место в спортивной подготовке спортсменов занимает именно физическая подготовка, так как ей необходимо уделять большое внимание, как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Этот вид подготовки является основой для всестороннего развития борца.

По мнению Ж.К. Холодова, физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, необходимых для избранной специализации.

Специалисты в сфере физической культуры и спорта утверждают, что физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную. Под общей физической подготовкой понимается процесс гармонического развития двигательных качеств, положительно влияющий на достижения в избранном виде спорта и эффективность в тренировочном процессе. Вспомогательная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Под физической подготовленностью самбистов понимают состояние, приобретенное в результате подготовки, позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, росте спортивного мастерства, поддержания должного уровня здоровья.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности самбистов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец,

обладающий выносливостью, может длительное время пребывать в состоянии физического напряжения: стоять на мосту, держать в захвате противника, проводить схватки с любым соперником в высоком темпе. Борец, владеющий скоростно–силовыми качествами, может не прерывно двигаться в атакующей манере в условиях плотного захвата, проводить приёмы быстро и с проявлением силы. Ловкий самбист способен за короткий отрезок времени разработать контрприем, проанализировав манеру ведения схватки противника. Достаточно гибкий спортсмен может осуществлять те атакующие и защитные действия, в которых необходима большая амплитуда движений, например, мах ноги в броске подхватили уход с болевого приема в партере с помощью моста.

К.Л.Чернов, Ю.И.Смирнов и другие авторы считают, что критерием спортивной подготовленности является спортивный результат. При этом они отмечают, что это много факторные явления, в которых значительный вес имеют многие компоненты, в том числе и физиологические.

Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности самбистов применяют методики, которые целенаправленно воздействуют на развитие физических качеств при помощи конкретных средств и методов. При разработке методики развития физического качества для борцов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

- Поставить педагогическую задачу–для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы самбистов или конкретного спортсмена;

- Подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе самбистов с учетом возраста занимающихся;

- Составить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий самбо с учетом изменений в уровне физической

подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

- Определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

- Установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации самбистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

Специальная физическая подготовка борца ориентирована на развитие физических качеств, которые проявляются в действиях, специфических для борьбы. Она является составной частью всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный период.

По мнению Г.С.Туманяна, у специалистов нет единого мнения о количестве и наименовании физических качеств. В СССР была принята классификация, по которой выделяли пять физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила—способность преодолевать внешние сопротивления путем мышечных усилий.

Быстрота—функциональное свойство организма, обеспечивающее выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Выносливость—способность спортсмена эффективно и продолжительно выполнять работу разной интенсивности и при этом противостоять утомлению.

Гибкость—вид физических способностей человека, определяющий амплитуду движений спортсмена.

Ловкость—способность быстро и прочно овладевать новыми сложно-координационными движениями, способность быстро обучаться двигательным действиям.

В спортивной борьбе выделяют главные, основные и вспомогательные физические качества. К главным относятся: координированность, взрывная сила, скорость реакции, максимальная относительная сила.

Координированность—процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи.

Взрывная сила—способность человека к быстрому наращению рабочего мышечного напряжения до возможного максимума.

Скорость реакции—способность быстро реагировать на внезапно возникающий раздражитель.

2. Особенности технико-технической подготовке борцов-самбистов

Технико-тактическая подготовка является основополагающим компонентом тренировочного процесса и направлена на предстоящую соревновательную деятельность. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки должны дополнять и расширять этот результирующий компонент соревновательной деятельности (Тараканов Б.И., 1999). Правила борьбы самбо позволяют достичь победы двумя путями: проведением бросков из положения стоя, что наиболее распространено, либо проведением болевого приема, что встречается значительно реже на современном этапе развития данного вида спорта. При этом болевые приемы являются наиболее эффективным способом достижения победы в положении лежа, а чаще всего спортсмены не готовы к их выполнению при переходе из положения стоя в положение лежа, так как боятся сами попасть в положение защищающегося и проиграть схватку.

Причиной недостаточной технико-тактической готовности самбистов можно считать 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.

2.2 Методы, методики, средства совершенствования технико-тактической подготовки борцов самбистов

В практике борьбы для развития ведущих физических качеств используются общепринятые методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

Характеристика равномерного метода :

- максимальная по продолжительности работа (до 40 мин)
- постоянная интенсивность
- пульс не более 130 ударов в минуту
- колебания частоты пульса не превышают 3-5%
- образование небольшого, легко устранимого многокислородного долга
- способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Применение равномерного метода чаще всего практикуется в подготовительный период, однако на всех других этапах тренировки его можно использовать как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Одной из задач общей физической подготовки является создание у борцов возможности равномерно выполнять значительную нагрузку. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь хорошим показателем общей подготовленности при выполнении такой нагрузки следует считать незначительные колебания частоты пульса.

Переменный метод в основном применяют для развития общей и специальной выносливости. Он включает:

- непрерывную работу;
- переменную интенсивность;
- максимальный пульс 180 ударов в минуту;
- оказывает разностороннее воздействие на подготовленность спортсменов.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьбу с заданием атаковать по сигналу.

Переменный метод используется как средство развития общей выносливости в конце подготовительного периода, а в соревновательном – как средство развития специальной выносливости.

Рассмотрим различные методы воспитания выносливости борцов

(таблица 1).

При выполнении упражнений в круговом методе тренировки, можно менять элементы «круга» (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие), также может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Таблица 1. Методы развития технико-тактических качеств

Метод воспитания выносливости	Характеристика
Повторный	<p>Применяется с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.</p> <p>Вначале подготовительного периода применяют отдельные отрезки схватки, затем их объединяют. После проведения полных схваток еще более повышается работоспособность борцов.</p> <p>После введения правил соревнований, предусматривающих неограниченное дополнительное время схватки, в тренировочной работе начинают преобладать повторный и интервальный методы тренировки</p>
Интервальный	<p>Применяют с целью повышения специальной выносливости спортсменов. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений, с определенными интервалами отдыха. Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют.</p> <p>Если спортсменам не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе</p>

Соревновательный	<p>Упражнения выполняются в форме соревнований. Соревнования используются как средства повышения уровня тренирующихся. Соревновательный метод содействует воспитанию волевых качеств, обеспечивает максимальную физическую нагрузку, стимулирует максимальное проявление физических качеств и помогает выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями. Проявление данного метода можно наблюдать в официальных соревнованиях, а также как часть организации урока по физической культуре или спортивной тренировки.</p>
Игровой	<p>Применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.</p>
Круговой	<p>Упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов по условному кругу, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.</p> <p>В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга».</p> <p>Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», в которых число элементов вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.</p>

Тренировочные манекены, снаряды и другие вспомогательные средства следует заранее расположить по «кругу» в два или три ряда. С каждым новым кругом спортсмены приступают к выполнению упражнений с элементами второго или третьего ряда. Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Таким образом, можно утверждать, что различные методы тренировки применяются с учетом возрастных особенностей организма, уровня его подготовленности и этапа многолетней подготовки борцов самбистов.

1.4 Проблемы тактико-технической подготовки борцов самбистов в тренировочном периоде

При подготовке самбистов высокой квалификации необходимо ориентироваться на стабильно-высокий уровень физической и психологической подготовленности, рационально использовать техническое мастерство на базе тактической подготовки самбистов для более рационального распределения сил в процессе соревнований и достижения высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс является неотъемлемой и составной частью подготовки высококвалифицированных самбистов, включающий, в определенной мере, все основные разделы технической, тактической, физической и психической подготовок.

Центральной задачей технико-тактической подготовки высококвалифицированного спортсмена является автоматизация навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют самбисту эффективно и результативно использовать, и совершенствовать мастерство в процессе многолетних занятий спортом. Для этого необходимо стабилизировать основы техники самбо, двигательные умения и навыки, совершенствовать технико-тактическое мастерство в соответствии с индивидуальными особенностями. Все это составляет специальную технико-тактическую

подготовку самбиста, которая строится на базе физической, психологической и технико-тактической подготовки.

Общая технико-тактическая подготовка высоко тактического арсенала избранного вида квалифицированного самбиста предусматривает пополнение фонда умений и навыков, являющихся предпосылками формирования технико-спорта. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом. 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 экстремальном напряжении .

Обучение тактике—направленно на формирование спортивного мастерства знаний, умений и навыков рационального построения плана действий в ходе поединка, что включает разработку плана выступления в соревнованиях, сбор информации (проведение разведки) о противнике, анализу собранной информации. Необходимо учитывать индивидуальные возможности, особенности соперников и условия проведения соревнования.

Критерием тактической подготовки является результативность техники, включающая пять показателей: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника. По части неоднократного повторения исследуемого приема в борьбе различного направления знания и умения, укрепившиеся до автоматизма, возникают навыки, что дает спортсменам вероятность снизить направленное внимание к элементам броска.

Процесс индивидуальной подготовки начинается на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), когда сложились отдельные пропорции тела и возникла склонность к моторной асимметрии.

Тренировочный этап (углубленной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства включает в себя: индивидуальную и групповую технико-тактическую; индивидуально-групповую техническую и индивидуально-групповую тактическую подготовки.

Индивидуальность проявляется первоначально: в разностороннем технико-тактическом арсенале, а именно предрасположенности арсенала к индивидуальным психофизиологическим характеристикам.

Следовательно, процесс технико-тактического совершенствования высококвалифицированного самбиста должен осуществляться на протяжении всех лет занятий, и предусматривать постоянное пополнение методик подготовки и поиск нетрадиционных путей этого совершенствования. Из сказанного выше видно, что важнейшим условием успешного совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена является систематическое расширение его теоретических знаний, а также развитие способности самостоятельного мышления.

Не стоит забывать, что во время спортивной встречи все внимание самбиста постоянно сосредоточено на противнике его действиях. Ухудшение данного внимания однозначно сказывается отрицательно на результате самбиста, приводит к ослаблению его эффективности и к потере инициативы. Самбисту необходимо уметь четко и быстро перестроить свое внимание на другие объекты независимо от условий схватки.

Заключение

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вида спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленными не циклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка—это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлена физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Независимо от квалификации времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

На основании проведенного анализа научно-методической литературы мы выяснили, что для повышения качества спортивной подготовки самбистов эффективно использовать средства и методы для повышения их уровня физической подготовленности, применяя весь арсенал современных знаний, учитывая психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. В процессе педагогического исследования были обобщены понятия спортивной подготовки, рассмотрены возрастные особенности организма подростков 14 - 16 лет, средства и методы физической подготовки.

Таким образом, методика совершенствования подготовки борцов высших спортивных разрядов базируется на учете уровня подготовленности спортсменов и осуществляется на основе принципов и методов, разработанных в теории и методике физического воспитания.

Список литературы

1. Архипова, Л.А. Физкультурное образование в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие /Л.А. Архипова; Тюм.гос.ун-т.-Тюмень:Изд-воТюмГУ,2008– 80с.
2. Ашкинази, С.М.Совершенствование системы специальной физической подготовки спортсменов комплексных(смешанныхединоборств)/С.М.Ашкинази,Е.А.Бавыкин//Теория и практика физической культуры, 2014 –№ 6– С. 94-98.
3. Бавыкин, Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах/ Е.А.Бавыкин//Теория и практика физической культуры,2014–№2–С.20-22.
4. Балыбердин, О.Развитие двигательных качеств/ О. Балыбердин //Легкая атлетика,2009–№ 12– С. 15-16.
5. Вержбицкий, И.В. Развитие скоростно-силовой выносливости у самбистов с учетом структуры их подготовки /И.В.Вержбицкий, Е.Г.Вержбицкая//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта,2013– №7(101) – С.36-38.
6. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям //В.Н.Волков, В.И.Сиваков//Теория и практика физической культуры,2001–№3.– С. 31-32.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература,2002–294с.
8. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания/С.А. Горбунов, С.С. Горбунов//Теория и практика физической культуры,2010–№ 5–С. 33-35.
9. Гришина, Ю.И.Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И.Гришина.– Ростовна Дону:Феникс, 2010–250с.
10. Гузь, С.М. Педагогическая оценка силовой подготовки школьников /С.М.Гузь// Физическаякультуравшколе,2012–№4.-С.50-53.

11. Гузь, С.М.Силовая подготовка школьников/С.М.Гузь// Физическая культура в школе, 2009.– № 4.–С.17-23.
12. Давыдова, Е.М. Развитие физических качеств на уроке лёгкой атлетики/ Е.М.Давыдова, В.В.Матвийчук// Физическая культура в школе, 2013.– №6.– С.7.
13. Дмитриева, С.В. Изучение физического состояния самбистов 12-14 лет/С.В.Дмитриева, О.Е.Неменко//Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных специалистов.-Тюмень:ВекторБук, 2013.– ч.2.– С. 78-83.
14. Дугаева, Н.С. Развитие внимания у школьников средствами самбо/ Н.С. Дугаева //Физическая культура в школе, 2014.– №6.– С. 41-43.
15. Емельянова, И.Н. Возрастная педагогика: учебное пособие/И.Н. Емельянова; Тюм. гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики. -Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014.–140с.
16. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки/Р.С.Жуков; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.– 110с.
17. Жуков, Ю.Ю. Особенности реализации и использования единоборств в массовых видах спорта детей школьного возраста/ Ю.Ю.Жуков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007.– №4.– С.39-40.
18. Завьялова, Т.П. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита: учеб.-метод. Пособие/Т.П.Завьялова, И.В.Стародубцева.– Тюмень:Изд-воТюмГУ, 2015.– 128с.

19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М.Зациорский.–3-еизд.–Москва: Советский спорт,2009.– 200с.
20. Колесник, И.С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров/ И.С.Колесник, Л.Д. Назаренко //Теория и практика физической культуры, 2005.– №3.– С.59-61.
21. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие/ Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. –Омск: Издательство СибГУФК,2013. –136с.
22. Крупник ,Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов /Е.Я.Крупник,В.Л.Щербакова.–Москва: Советский спорт,2014. – 176с.
23. Кузнецов, В.С.Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.– Москва:ВЛАДОС,2002. – 176с.
24. Кузнецов, В.С.Теория и методика физической культуры:учебник для студентоввузов/ В.С.Кузнецов.–Москва:Академия,2012.– 416с.
25. Локтев,С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера/С.А Локтев,С.А. Лаптев.–Москва: Советский спорт,2007.– 404с.
26. Лукьяненко,В.П.Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей/ В.П. Лукьяненко, А.З.Бажев,А.А.Хежев//Теория и практика физической культуры,2007.–№6.– С. 52 -54.
27. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И.Лях. – Москва:Дивизион,2006.–290с.
28. Мухина,В.С. Возрастная психология феноменология развития: учебникдлястудентоввузов/В.С.Мухина.–Москва:Академия,2012.–656с.

29. Науменко, О.В. Мониторинг здоровья формирующего образования в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС / О.В. Науменко, Ю.В. Науменко // Педагогическая диагностика, 2013. – №4 – С.96-111.
30. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для академического бакалавриата / Л.Ф. Обухова. – Москва: Юрайт, 2015. – 460с.
31. Павловская, Т.А. Формирование основ здорового образа жизни по средствам дополнительного образования / Т.А. Павловская, А.А. Зайчиков // Физическая культура в школе, 2011. – № 6. – С.47-50.
32. Перков, А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ / А.В. Перков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – №6(64). – С.55-59.
33. Пимонова, Е.А. Содержание и методика физического воспитания подростков: автореф. канд. дис. – Москва, 1990 – 23с.
34. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практ. приложения: [учеб.]: В 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 14-32с.
35. Сапего, А.В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. – 187с.
36. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : пер. с англ. / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Испр. изд. – Мурманск: Тулома, 2009. – 326с.
37. 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.
38. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2012. – 620с.
39. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. вузов / ред. Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2007. – 464с.

40. Тристан, В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие/В.Г.Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: СибГАФК, 2001.–Ч.2.– 60с.

41. Трофимов, А.М.Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие/А.М.Трофимов; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования«Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации.– Елец:Елецкий государственный университет им И.А.Бунина,2012.– 108с.

42. Туманян, Г.С.Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера/Г.С.Туманян.– Москва:Советский спорт,2006.–496с.

43. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для студентов вузов/ред.:В.Я.Кикоть,И.С.Барчуков.–Москва:Юнити-Дана, 2010.– 431с.

44. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/В.Д. Фискалов.– Москва:Советский спорт,2010.– 196с.

45. Холодов, Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов.–Москва: Академия,2014.– 480с.

46. Цепелев, В.В.Техническая подготовка учащихся в единоборствах на уроках физической культуры/В.В.Цепелев //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта,2013.– №2(96).– С. 167-171.

47. Шахмурадов, Ю.А.Вольная борьба :научно-методические основы многолетней подготовки борцов/Ю.А. Шахмурадов. –Махачкала: ИД "Эпоха", 2011. –368с.

48. Шестаков, В.Б. Теория и практика самбо: учебник/ В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина. – Москва:Советский спорт,2011.– 448с.

49. Шулика, Ю.А. Самбо. Система и борьба: учебник–М:ОЛМА Медиа групп,2001– 594с.

