

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

ОЛЕКСИН АРТУР ГРИГОРОВИЧ

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-
ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В САМБО ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ
АТАКУЮЧИХ ТА КОНТРАТАКУЮЧИХ ДІЙ ПІД ЧАС ЗАХВАТУ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Коробейніков Георгій Валерійович, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Тарасова Ганна Костянтинівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 25 лютого 2021 р. о 11.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Необхідною умовою для забезпечення ефективної реалізації техніко тактичних дій в спортивних єдиноборствах є виконання захоплення. Залежно від виду єдиноборства простежується і специфічність структури рухових дій в боротьбі за захоплення. Більшість фахівців вважають, що тема захоплень в єдиноборствах недостатньо вивчена і кожен намагається вирішити цю проблему самостійно.

При навчанні техніці захоплень, потрібно визначити і сформулювати в комплекс основні прийоми з ефективними захопленнями і по ним вже здійснювати навчально-тренувальний процес. Захоплення закладений в основі досліджуваних прийомів, які утворюють логічний зв'язок, що передаються в комплекси прийомів, «кущі» ».

Захвати є основною частиною прийому ». Їх необхідно вивчати з перших занять боротьбою, і тільки потім пов'язувати разом з прийомами з різних груп. Самбісти, які успішно володіють навичками боротьби за захоплення, демонструють результативну боротьбу на турнірах світового рівня.

В самбо, виключно через захоплення можна прикласти зусилля в потрібному напрямку для проведення техніко-тактичної дії. Захоплення необхідний не тільки для виконання кидків, але також є важливим засобом для ефективного переслідування суперника в положенні лежачи. Захоплення дає інформацію про суперника (атака, захист, втомився, сильний); захоплення - це тактика (отримання переваги, утримання переваги тощо); відсутність захоплення, ухилення, зрив - привід для покарань відповідно до правил змагань; Чи не раціональніше захоплення - втрата технічної та тактичної переваги, зайва трата енергії.

В системі самбо існує велика кількість варіантів захоплень, безліч тактичних малюнків ведення боротьби за захоплення, але найчастіше ці знання ґрунтуються на власному досвіді спортсменів і тренерів

Дослідження фахівців, а також статистичні дані підтверджують, що в змагальному поєдинку самбістів від 80-90% часу становить намір двох самбістів отримати перевагу у вигляді оптимального захоплення, за допомогою якого один з

них може виконати атакуючі дії. У той же час педагогічні спостереження тренувальної діяльності самбістів дозволили виявити дефіцит часу, якого тренери виділяють для вивчення і вдосконалення боротьби за захоплення. У кращому випадку цей розділ займає близько 5% тренувального часу. Найчастіше це обумовлено відсутністю знань по організації навчального та тренувального процесу формування навичок боротьби за захоплення. Невідповідність змагальної і тренувальної діяльності самбістів позначило головне протиріччя. Пошук шляхів і методів вирішення даної проблеми і визначили актуальність цього дослідження.

Об'єкт дослідження - процес техніко-тактичної підготовки самбістів.

Предмет дослідження: форми, методи, засоби і умови реалізації моделі формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів.

Гіпотеза дослідження. Якщо в експериментальному дослідженні буде вивчена логічна структура базового компонента «боротьба за захоплення» в техніко-тактичних діях самбістів, то впровадження авторської інноваційної методики дозволить підвищити результативність змагальної діяльності спортсменів.

Мета дослідження - теоретично розробити та експериментально обґрунтувати модель формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів.

Завдання дослідження:

1. Визначити роль і місце захоплень в змагальній і тренувальній діяльності самбістів.
2. Визначити фактори, що впливають на формування навичок ведення боротьби за захоплення в самбо.
3. Розробити і обґрунтувати методику формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів.
4. Перевірити ефективність методики формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів.

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні **методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних передового спортивного досвіду,

анкетне опитування, педагогічне спостереження, хронометраж змагальних поєдинків, динамометрія кистьова, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в наступному:

- розглянуті і вивчені всі види захоплень в самбо, а також дано аналіз їх використання в техніко-тактичних діях;
- розроблена класифікація захоплень в тренувальній та змагальній діяльності самбістів;
- сконструйована модель дій спортсмена в процесі боротьби за захоплення;
- в педагогічному експерименті доведено ефективність методики формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко тактичної підготовки самбістів.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в тому, що вирішена наукова проблема, що вносить вклад в розширення уявлень про досліджуваному явищі, обґрунтовано механізм формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів. Результати дослідження розширюють уявлення про спортивному тренуванні, доповнюють новими даними, сприяють оптимізації тренувального процесу і підвищення якості техніко-тактичної підготовки самбістів.

Практична значимість роботи полягає в тому, що розроблена інноваційна методика формування навичок боротьби за захоплення може бути інтегрована в тренувальний процес самбістів СШ, СШОР і членів збірних команд. Розроблена модель процесу боротьби за захоплення і спеціалізовані вправи і завдання, сприятимуть суттєвому підвищенню рівня показників техніко-тактичних дій в процесі змагального поєдинку, будуть забезпечувати зростання спортивної майстерності.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (143). Загальний обсяг дипломної роботи складає 81 сторінок, вона містить 10 таблиць і 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження розглянуто: особливості техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах; захоплення як базовий компонент техніко-тактичної підготовки самбістів; методика застосування рухливих ігор у процесі техніко тактичної підготовки самбістів, моделювання змагальної діяльності самбістів в тренувальному процесі.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз і узагальнення даних передового спортивного досвіду, анкетне опитування, педагогічне спостереження, хронометраж змагальних поєдинків, динамометрія кистьова, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** Формування навичок боротьби за захоплення в самбо потрібно починати на стадії базової підготовки - так вважають 72% проанкетованих фахівців. 28% опитаних дотримуються іншої думки і стверджують, що починати потрібно на стадії реалізації індивідуальних спортивних можливостей.

Уміння брати і реалізовувати захоплення в ТТД формується машинально в навчально-тренувальному процесі та змагальних поєдинках - так вважає 15% тренерів. У тренувальних процесах необхідно застосовувати технічні засоби (спеціальні тренажери) - так вважають 33% опитаних, а ось 52% фахівців вважають, що в навчально-тренувальному процесі самбістів необхідно використовувати комплекс технічних вправ та ігрових завдань (Рис. 1).

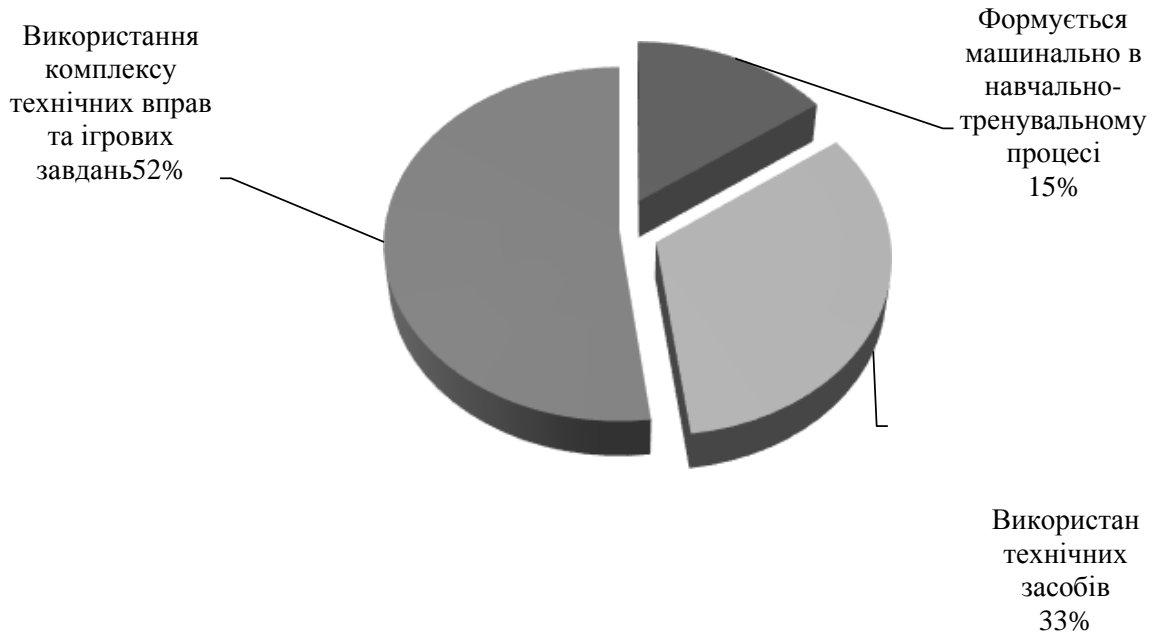


Рис. 1. Засоби і методи необхідні для навчання захопленням в самбо (на думку фахівців)

На ефективність реалізації захоплень впливатиме техніко-тактична підготовленість - так вважає 63% опитаних фахівців, а 25% проанкетованих вважають, що психологічна підготовленість спортсмена. Фізичну підготовленість порахували пріоритетною 12% опитаних (Рис. 2).

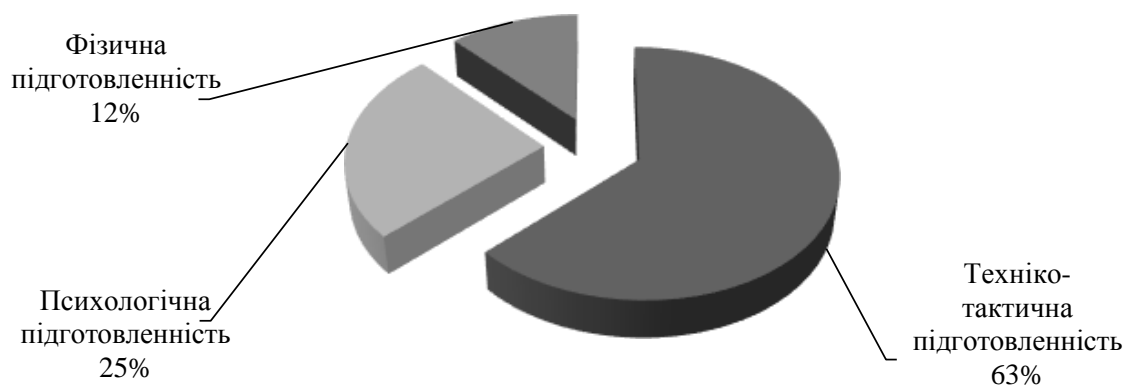


Рис. 2. Вплив різних видів підготовки на ефективність виконання і реалізації захоплень в самбо (на думку фахівців)

У питанні планування заняття відповіді в процентному співвідношенні

розподілилися наступним чином: 28% тренерів на навчання захопленням приділяють близько 15% тренувального часу, 30% часу від тренування навчання захопленням виділяють 57% фахівців, а решта 15% тренерів окремого часу на захоплення не виділяють, що не вважають це за необхідне (Рис. 3).



Рис. 3. Частка часу в навчально-тренувальному занятті для навчання і вдосконалення боротьби за захоплення (на думку фахівців)

Десять відсотків опитаних припустили, що процес тренування самбіста повинен бути спрямований на розвиток тих фізичних якостей, які відповідають структурі рухів в боротьбі за захоплення, 26% стверджують, що первинно потрібно приділяти час вивчення техніки, а 64% вважають, що комплексно в сполученні техніки і тактики захоплення (Рис. 4).

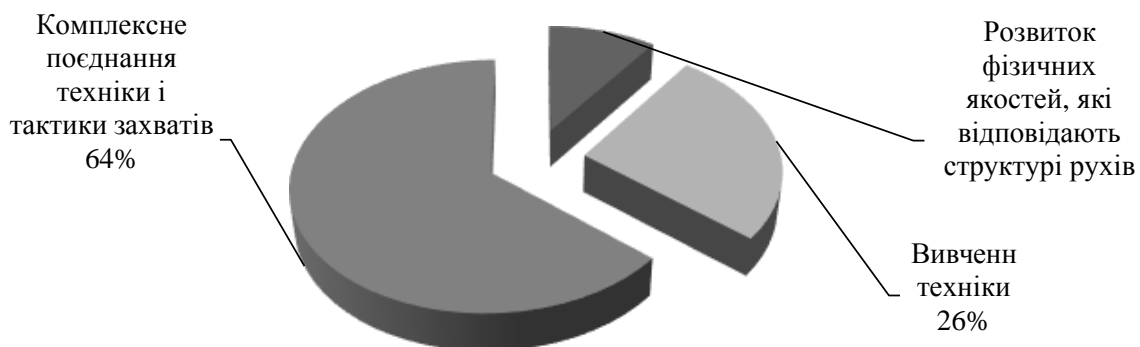


Рис. 4. Спрямованість підготовки при формуванні навичок боротьби за захоплення на стадії базової підготовки самбіста (на думку фахівців)

Відповіді фахівців з великою перевагою розділилися: 88% опитаних не задоволені станом справ з даного питання, а 12% відповіли, що посібників достатньо.

В самбо існує велика кількість варіантів і видів захоплень. Захоплення є вихідним моментом взаємодії між суперниками - про це можна говорити ствердно.

Тестові контрольні випробування були проведені і з технічної підготовленості самбістів. Для цього використовувалися загальноприйняті тестові вправи (Таблиця 1). Тестові завдання підбиралися з урахуванням доступності, інформативності і специфічності рухових дій в самбо. Оцінка техніки виконання захоплень і кидків здійснювалася щодо правилами змагань.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості самбістів з кваліфікацією першого дорослого розряду середньої вагової категорії перед початком проведення педагогічного експерименту (КГn1 = 15, ЕГn2 = 15)

Групи	Контрольні технічні дії		
	Підвороти на кидок за 60 с. (кіл-сть)	12 кидків із всіх класифікаційних груп з 6 різними захватами (с)	Кидки на швидкість за 60с (кіл-сть)
ЕГ (M±m)	30,2±3,2	32,8±2,2	22,1±2,8
КГ (M±m)	30,3±2,4	32,3±2,9	22,0±3,3
t-критерій Стьюдента	0,02	0,13	0,02
Достовірність різниці, (α)	>0,05	>0,05	>0,05

Техніка та якість виконання підворіть і кидків оцінювалася бригадою суддів першої категорії. Результати тестування показують, що самбісти обох груп задовільно володіли елементарними навичками виконання технічних дій. Контрольна і експериментальна групи за рівнем технічної підготовленості були рівні і достовірно не розрізнялися ($\alpha > 0,05$).

Крім цього, навчання захопленням виконувалося без протидії, захоплень з

переміщенням по килиму без опору з визначенням дистанції і площі робочої зони, було приділено увагу навчання атакуючим, контратакуючим і захисним захопленням, вивчення атакуючих і контратакують дій при взятті і звільнення від захоплення, відбивання захоплень, звільнення від всіх видів захоплень, контролю суперника. В кінці першого етапу було проведено повторне тестування технічної підготовленості спортсменів експериментальної і контрольної груп (Таблиця 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості самбістів з кваліфікацією першого дорослого розряду в середній ваговій категорії в контрольній та експериментальній групах після першого етапу педагогічного експерименту (КГn1 = 15, ЕГn2 = 15)

Контрольні технічні дії	КГ (M±m)	ЕГ (M±m)	t-критерій Стьюдента	Достовірність різниці, (α)
Підвороти на кидок за 60 с. (кіл-сть)	32,7±1,8	32,2±2,7	0,15	>0,05
12 кидків із всіх класифікаційних груп з 6 різними захватами (с)	30,1±1,2	31,6±1,9	0,66	>0,05
Кидки на швидкість за 60 с (кіл-сть)	24,4±1,5	25,7±2,2	0,48	>0,05

Як видно, за цей час навчання самбісти експериментальної групи не показали приросту ефективності виконання технічних дій і були оцінені суддями на оцінку «задовільно» в порівнянні з контрольною групою, але при цьому, достовірного відмінності між групами не виявлено ($\alpha > 0,05$).

Очевидні помилки виявилися в дослідній групі:

1) При виконанні першої фази технічного дії - підкоміра, плечі залишалися позаду, відбувався вигин спини і завалювання назад або убік, що перешкоджало ефективності виконання кидка.

2) Самбісти дослідної групи не надто конструктивно використовували захоплення по відношенню до кидка.

3) При виведенні з рівноваги і вході в кидок виявлялися розриви в цілісності технічних дій.

Зроблено висновок, що самбісти дослідної групи не зосереджувалися в УТР на відточуванні техніки кидків. А перший етап експерименту присвятили навчанням техніці способів взяття, утримання атакуючих і захисних захоплень, контролю робочої руки, догляд і звільнення від захоплень суперника.

Всі виявлені вище помилки були взяті на озброєння. Після цього відбувся перегляд і коригування навчально-тренувального процесу.

Самбісти в контрольній групі показали приріст виконання технічних дій. Щодо їх прийомів були оцінені суддями на оцінку «добре». Самбісти контрольної групи на тренуванні освоювали кидки і, крім того, при їх підготовці організовувалися навчально-тренувальні поєдинки з максимальною інтенсивністю.

Таким чином, самбісти в контрольній групі за рівнем технічної підготовленості після першого етапу проведення педагогічного експерименту виявилися за деякими показниками краще підготовленими і виконували технічні дії більш ефективно, але при цьому між групами достовірності відмінностей виявлено не було ($\alpha > 0,05$).

Наступні контрольні випробування були проведені після закінчення другого етапу педагогічного експерименту (Таблиця 3).

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості самбістів з кваліфікацією першого дорослого розряду в середній ваговій категорії в експериментальній групі після другого етапу педагогічного експерименту

(КГn1 = 15, ЕГn2 = 15)

Контрольні технічні дії	КГ (M±m)	ЕГ (M±m)	t-критерій Стьюдента	Достовірність Різниці (α)
Підвороти на кидок за 60 с. (кіл-сть)	33,3±1,5	38,1±1,7	2,11	<0,05
12 кидків із всіх класифікаційних груп з 6 різними захватами (с)	29,9±0,9	26,4±1,3	2,21	<0,05

Кидки на швидкість за 60 с (кіл-сть)	25,3±1,1	29,2±1,5	2,09	<0,05
--------------------------------------	----------	----------	------	-------

В результаті проведеного тестування виявлена позитивна динаміка у самбістів в експериментальній групі по відношенню до контрольної і між ними виявлена достовірність відмінності ($\alpha < 0,05$).

Спортсмени дослідної групи після другого етапу навчання значно поліпшили свої показники в технічній підготовленості. Виконували виведення з рівноваги, використовуючи захвати, обхвати, хвати, прихвати, упори як основний компонент ТД, своєчасно включали великі групи м'язів, що позначилося на ефективності виконання ТД. Дані дії забезпечували ефективність застосування захоплення, що дозволяло виконати кидок з більшою амплітудою з відривом партнера від опори. Технічні дії виконувалися чітко, разом, з максимальною амплітудою і переслідуванням в кінцевій фазі кидка, що відповідало оцінці «відмінно».

Самбісти контрольної групи після другого етапу експерименту, за оцінкою експертів виконували технічні дії менш ефективно в порівнянні з досвідченою групою. Так, при проведенні тестування виявлялося ефективний вплив захоплень на виконання і контроль кидків. Причиною таких помилок може служити відсутність усвідомленого розуміння значущості використання захоплень при виконанні техніко-тактичних дій і незастосування спеціальних навчальних вправ в навчально-тренувальному процесі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та навчальної літератури зі спортивних видів єдиноборств показав, що в переважній кількості робіт приділяється увага техніко-тактичної підготовки. Однак суттєвими недоробками традиційних методик є в тому, що недостатньо розкрито питання складових компонентів визначають різну можливість впливу на супротивника в техніко-тактичних діях.

2. Педагогічні спостереження, аналіз відеозаписів змагальних сутичок і бесіди з висококваліфікованими тренерами дозволяють зробити висновок про те, що захоплення лежить в основі рухових дій в самбо і є одним з базових компонентів, на

якому будується вся система складних техніко-тактичних дій, як в процесі становлення спортивної майстерності, так і змагальної діяльності.

3. Основними факторами, що впливають на ефективність формування боротьби за захоплення, є: етапи підготовки, на яких необхідно формувати навички боротьби за захоплення. Показано, що навчання захопленням потрібно проводити на базовому етапі підготовки - 72% опитаних фахівців; засоби навчання боротьби за захоплення. Встановлено, що на ефективність формування боротьби за захоплення впливають засоби навчання, до яких відносяться ігрові завдання і вправи, що підводять, що виконуються з партнером - 52% опитаних фахівців; на якість ведення боротьби за захоплення впливають боку підготовленості: техніко-тактична підготовленість, так вважає 63% опитаних фахівців, 25% проанкетованих вважають психологічну підготовленість спортсмена, фізичну підготовленість пріоритетною порахували 12%; час, що витрачається на навчання захопленням на окремому навчально тренувальному занятті. Щоб сформувати досвіду ефективного ведення боротьби за захоплення необхідно приділяти 30% часу тренування - 57% опитаних фахівців.

4. Дослідження змагальної діяльності спортсменів вищих розрядів дозволили нам виявити застосування і реалізацію виконаних захоплень в техніко-тактичних діях: захоплення за відворот і рукав: застосування в 51% випадків, реалізація в 42% випадків; захоплення за пояс: застосування в 13% випадків, реалізація в 16% випадків; захоплення за куртку на спині: застосування в 6% випадків, реалізація в 3% випадків; обхвати: застосування в 7% випадків, реалізація в 9% випадків; прихвати: застосування в 13% випадків, реалізація в 16% випадків; хвати: застосування в 10% випадків, реалізація в 14% випадків.

За допомогою статистичних даних вдалося встановити, що найбільш ефективними захопленнями в реалізації техніко-тактичних дій самбістів виявилися: хвати, прихвати і обхвати. При вході самбістів в кінематичний зв'язок, основна частина виконуваних захоплень, припала за одвороти і рукава.

5. Ефективність виконання захоплень за частини куртки підвищується при збільшенні силових можливостей груп м'язів кисті. Об'єктивними показниками

силових можливостей для ефективного виконання захоплень є показники максимальної сили, динамічної силової витривалості і статичної силової витривалості груп м'язів кисті і пальців. Показники максимальної сили висококваліфікованих самбістів і самбістів середньої кваліфікації склали $0,720 \pm 0,101$ і $0,723 \pm 0,090$, відповідно ($\alpha > 0,05$). Показники динамічної силової здатності висококваліфікованих самбістів і самбістів середньої кваліфікації склали $0,590 \pm 0,081$ і $0,579 \pm 0,097$ ($\alpha > 0,05$). Показники статичної силової витривалості висококваліфікованих самбістів і самбістів середньої кваліфікації склали $0,479 \pm 0,067$ і $0,321 \pm 0,061$ ($\alpha < 0,001$). Визначальним, достовірно значущим, для ефективного виконання захоплень є показник статичної силової витривалості груп м'язів кисті і пальців.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Формування основних аспектів удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів в самбо для реалізації атакуючих та контратакуючих дій під час захвату – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження теоретичної розробки та експериментального обґрунтування моделі формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів.. Розглянуті і вивчені всі види захоплень в самбо, а також дано аналіз їх використання в техніко-тактичних діях. Розроблена класифікація захоплень в тренувальній та змагальній діяльності самбістів. Сконструйована модель дій спортсмена в процесі боротьби за захоплення. В педагогічному експерименті доведено ефективність методики формування навичок боротьби за захоплення як базового компонента техніко-тактичної підготовки самбістів. Розроблена інноваційна методика формування навичок боротьби за захоплення може бути інтегрована в тренувальний процес самбістів СШ, СШОР і членів збірних команд. Розроблена модель процесу боротьби за захоплення і спеціалізовані вправи і завдання, сприятимуть суттєвому

підвищенню рівня показників техніко-тактичних дій в процесі змагального поєдинку, будуть забезпечувати зростання спортивної майстерності.

Ключові слова: моделі формування навичок боротьби, техніко-тактичної підготовка самбістів, атакуючі та контратакуючі дії.