

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им.  
Л.Н.Толстого»  
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им Л.Н. Толстого»)

Кафедра теории и методики  
физической культуры и спортивных дисциплин

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

НА ТЕМУ:

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В  
РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Выполнена:  
Студентом 5 курса, группы «920423»,  
Факультета физической культуры  
Направление «Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)»  
Профиль «Физическая культура и дополнительное образование»  
Дьячковым Я.С.

Тула – 2017

**Работа выполнена на факультете физической культуры**

**ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»**

Научный руководитель – Кондратьев А.Н. к.п.н., доцент кафедры  
ТМФКиСД

Дата

Подпись

**Работа допущена к защите:**

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и  
спортивных дисциплин  
к.п.н., доцент

О.Б.Серёгина

Дата

Подпись

**Рецензент:**

\_\_\_\_\_  
Дата

Подпись

Защита состоится « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г. в учебном корпусе №2  
ТГПУ им. Л.Н.Толстого, ауд. № \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ часов.

Декан факультета  
физической культуры

к.п.н., доцент

А.Ю.Фролов

## Содержание

<b>ВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В ТЕОРИИ</b> .....	7
1.1. Характеристика САМБО как вида спорта.....	7
1.2. Характеристика младшего школьного возраста.....	16
1.3. Тренировочный процесс юных самбистов.....	20
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	31
<b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ САМБИСТОВ</b> .....	33
3.1. Содержание экспериментальной методики.....	33
3.2. Проверка эффективности предлагаемой методики.....	36
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	42
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	44
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	48

Использование в научных целях

## ВВЕДЕНИЕ

Борьба как вид спорта известна с древнейших времён. Она представляет собой единоборство между двумя соперниками, когда действия борцов направлены на преодоление психофизического сопротивления партнера. Именно эта особенность делает борьбу одним из ценнейших видов спорта и создает широкие возможности для развития двигательных способностей и морально-волевых качеств у занимающихся. Особую ценность имеет такой вид борьбы, как самбо. «Борьба САМБО - сокращение слов САМозащита, Без Оружия, Родиной борьбы самбо является Советский Союз. Официальным днем рождения борьбы самбо считается 16 ноября 1938 года, когда Приказом Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР «Борьба вольного стиля» (так в те годы называлась борьба самбо) начинает культивироваться в масштабе всей страны», - утверждает Туманян Г.С.<sup>1</sup>

Источником борьбы самбо послужили дзю-до (дзю-дзюцу), национальные виды спортивных единоборств народов СССР.

За короткий срок она завоевала широкую популярность во всём мире. САМБО, как и практически все единоборства оказывает положительное влияние на развитие двигательных качеств, но практически нет исследований по этому направлению среди младших школьников. Однако в настоящее время вопросам разносторонней подготовленности юных борцов уделяется недостаточное внимание, акцент сместился в сторону технической подготовки.

Таким образом, **Актуальность** исследования определяется:

- недостаточной изученностью влияния занятиями борьбой, в частности Самбо, на двигательную подготовленность младших школьников;

---

<sup>1</sup> Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. – 356 с.

- отсутствием специальных рекомендаций по развитию двигательной подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных борцов 10-11 лет.

**Цель исследования:** разработать методику разностороннего развития двигательной подготовленности у младших школьников, занимающихся в секции самбо.


**Объект исследования:** тренировочный процесс борцов самбистов 10-11 лет.

**Предмет исследования:** развитие двигательной подготовленности у младших школьников, занимающихся в секции самбо.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что включение в занятия самбо нашей методики разностороннего развития будет способствовать более выраженному развитию двигательной подготовленности у младших школьников, чем занятия по общепринятым рекомендациям.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести теоретический анализ существующих методик подготовки самбистов;
- 2) Отобрать диагностические методы для оценки уровня развития двигательной подготовленности у юных борцов;
- 3) Разработать и экспериментально апробировать методику повышения уровня развития двигательных качеств у самбистов 10-11 лет, а также практические рекомендации для них.

 **Теоретические основы** исследования базируются на философском понимании единства души и тела (В.Г. Ананьев, У. Найссер, О.К., Д. Локк и др.); взаимосвязях социального и биологического в развитии человека (И.М.Сеченов, В.С.Фарфель, И.М. Туревский), на теории физической культуры (В.К.Бальсевич, П.П.Матвеев, и др.); на теории и практике единоборств (В.В. Козак, В.М. Севостьянов, и др.).

**Практическая значимость** работы заключается во внедрении в

учебно-тренировочный процесс ДЮСШ школьников, занимающихся самбо, специально разработанных методических рекомендаций по развитию двигательной подготовленности, и как следствие, повышение эффективности тренировочного процесса в целом. Полагаем, что предложенные методические рекомендации с успехом могут использоваться в учреждениях дополнительного образования.

**Достоверность полученных результатов** определяется обоснованностью исходных теоретико-методических позиции, соответствием цели, задачам работы, методам исследования, достаточным объемом выборочных данных, использованием современных методов исследования.

Любое копирование и  
тиражирование запрещено

## ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В ТЕОРИИ

### 1.1. Характеристика САМБО как вида спорта

«Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Возник в СССР в 30-е гг. В программе Олимпийских игр самбо числится с 1980; чемпионаты Европы по самбо проводятся с 1972, мира с 1973. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооруженного и вооруженного противника. Самбо — отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами — спортивным и боевым — самбо существует с 1938 г», - пишет в своей работе основатель самбо Харлампиев А.А.<sup>2</sup>

«Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лежа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации. Боевое самбо - вид спорта близкий по духу, философии и идеологии большинству россиян, могущий стать основой консолидации общества, заняв и объединив молодежь дворовых спортивных секций и столичных Дворцов спорта», - утверждает Харлампиев А.А.

Изучение боевого самбо в рамках программ общеобразовательных школ и специальных программ подготовки сотрудников силовых структур является весомым вкладом в пропаганду, развитие и популяризацию

---

<sup>2</sup> Харлампиев А.А. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1959. — 312 с.

отечественного, наиболее эффективного и прикладного из известных единоборств, воспитывающего молодежь на патриотической основе.

«По функциональной направленности (профессиональной необходимости) обучение боевому самбо может осуществляться по 4 основным направлениям: армейское, милицейское (полицейское), бытовое, спортивное. Спортивные соревнования по боевому самбо полезны всем категориям занимающихся. Поединки, проводимые по Правилам Федерации боевого самбо России, наиболее приближены к реальному бою и, в основе своей, являются моделью подлинного поединка за право на жизнь. Зная основные приемы самбо, можно использовать их в экстремальных условиях самообороны. Для этого достаточно посещать специализированные секции по обучению самбо и получать знания, умения и навыки, достаточные для защиты в ситуациях нападения», - утверждает Чумаков Е.М.<sup>3</sup>

«Борьба САМБО - сокращение слов САМозащита Без Оружия. Родиной борьбы самбо является Советский Союз. Официальным днем рождения борьбы самбо считается 16 ноября 1938 года, когда Приказом Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР «Борьба вольного стиля» (так в те годы называлась борьба самбо) начинает культивироваться в масштабе всей страны. Источником борьбы самбо послужили дзю-до (дзю-дзюцу), национальные виды спортивных единоборств народов СССР. Наиболее объективные историки, особенно ветераны самбо в СССР, считают, что единственным создателем борьбы самбо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937) - выдающийся деятель советской системы физического воспитания, в 20-е годы усовершенствовавший дзю-до (дополнив его другими видами единоборств, внося ряд прогрессивных изменений в правила и методику преподавания) и на основе этой модификации создавший интегративную, унифицированную систему самозащиты и нападения «Борьбу вольного стиля», которая усилием

---

<sup>3</sup> Чумаков Е.М. Самбо для всех: упражнения // Спортивная жизнь России. – 1990. - № 1. - С. 17-18.



его учеников, коллектива других энтузиастов в послевоенный период, получила международное признание под названием «Борьба Самбо», - утверждает Чумаков Е.М.

«В 1914 году, сразу после приезда в Россию, В. С. Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, функционировавший по адресу ул. Корабельная набережная, д. 21 (ныне — спортивный клуб Тихоокеанского флота), о чём в июне 1915 года появилась статья в столичном журнале «Геркулес». В 1917 году во Владивостоке состоялся первый в истории широко разрекламированный международный матч по дзюдо: ученики В. С. Ощепкова состязались с воспитанниками японского высшего коммерческого училища города Отару, приехавшими во Владивосток, подобный международный матч был и в 1915 году. В 1927 году в Новосибирске на собрании ячейки Осоавиахима при штабе Сибирского военного округа В. С. Ощепков выступил с рассказом о дзюдо, после чего немедленно было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению приёмов самозащиты. Услугами редкого специалиста поспешило воспользоваться и местное общество «Динамо», - пишет в своей книге Чумаков Е.М.<sup>4</sup>

Сразу после перевода в Москву В. С. Ощепков открыл при Центральном доме Красной Армии (ЦДКА) двухмесячные курсы «дзюу-до» (написание того времени). После первых показательных выступлений в ЦДКА немедленно были созданы две группы из военнослужащих и работников Дома Армии, а также первая в стране женская группа.

В 1929 Ощепков стал преподавателем Государственного центрального института физической культуры (Инфизкульты). Работа в Институте физкультуры дала Ощепкову уникальную возможность познакомиться с системами борьбы народов СССР, представители которых обучались у него

---

<sup>4</sup> Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 345 с.

на кафедре. Он проанализировал штыковой бой, международные спортивные единоборства, китайское ушу и целый ряд национальных видов борьбы с точки зрения их применимости в боевой схватке. На основе дзюдо благодаря этому анализу Ощепков и создал более совершенную прикладную борьбу, которая впоследствии получила название самбо<sup>5</sup>.

«В 1930 году при непосредственном участии В. С. Ощепкова было подготовлено и опубликовано «Руководство по физической подготовке РККА», а в 1931 году — методическое пособие «Физические упражнения РККА», где впервые в нашей стране была изложена комплексная программа обучения рукопашному бою. Параллельно с публикацией методических материалов В. С. Ощепков провёл специальные курсы для начальствующего состава Московского гарнизона, а затем развернул работу в инструкторско-методическом бюро при Московском гарнизонном комитете, непосредственно сам осуществлял преподавание рукопашного боя в нескольких воинских частях, а также принял участие в состязаниях комсостава Московского гарнизона по штыковому бою, заняв там первое место. В 1931 году в СССР был разработан физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО СССР). В 1932 году был учреждён комплекс ГТО второй ступени, в котором, в качестве одной из норм, появились приёмы самозащиты. Разработкой комплекса приёмов для ГТО-II по поручению спецкомиссии под председательством С. С. Каменева занимался именно В. С. Ощепков. В 1930 году на базе ЦДКА, но по линии спорткомитета, В. С. Ощепков провёл специальные курсы инструкторов, на которых получили подготовку преподаватели физвоспитания из самых различных регионов страны. Среди них был Александр Рубанчик из Ростова-на-Дону, который служил в милиции, и по инициативе которого Ощепков провёл показательные выступления в Центральной высшей школе милиции, в

---

<sup>5</sup> Чумаков Е.М., Ионоу С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978. – 155 с.

которых, кроме него самого, приняли участие выпускники курсов в полном составе. Демонстрация имела потрясающий успех, после чего В. С. Ощепков немедленно был приглашён для преподавания в этом головном учебном заведении милиции. Помимо обязательного курса рукопашного боя, В. С. Ощепков стал вести в ЦВШМ и клубную работу, которая продолжалась и на военном факультете Инфизкульта. Программа обучения Ощепкова и клубные занятия в ЦВШМ были ликвидированы в 1934 году по требованию В. А. Спиридонова, заявившего, что это противоречит его собственной и официально утверждённой программе. В 1932 году при Инфизкульте был учреждён военный факультет. Преподавание рукопашного боя и борьбы в одежде как на факультете, так и на организованных при нём курсах осуществлялось тоже Ощепковым. В 1933—1934 годах он также обучает учащихся двухгодичной школы профсоюзов имени Н. М. Шверника. В 1934 году Василий Сергеевич создаёт свою секцию в только что построенном Дворце спорта Авиахима, которую в 1935 году передаёт своему ученику, практиканту из Инфизкульта А. А. Харлампиеву. Летом 1937 года В. С. Ощепкову удалось добиться открытия специализации по дзюдо в организованной при Инфизкульте Высшей школе тренеров», - пишет в своей книге Чумаков Е.М.<sup>6</sup>

«Кроме него, создателем САМБО также считается А.А. Харлампиев посвятил свою жизнь созданию и развитию нового прикладного вида спорта — борьбы самбо. С начала 1920-х он стал собирать и систематизировать народные игры, содержащие приёмы борьбы; с 1934 г. — описывать и классифицировать спортивные и боевые приемы. Его предшественниками в деле создания нового национального вида борьбы в одежде (включающего наиболее эффективные средства из других видов борьбы) были Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков (учеником которого был Анатолий Аркадьевич). И каждый из его предшественников, и

---

<sup>6</sup> Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 345 с.

Анатолий Аркадьевич по-разному видели предмет созидания. А.А. Харлампиев создавал СИСТЕМУ САМБО, включающую спортивную подсистему (являющуюся фундаментом) и боевую (которая рассматривалась как целевая прикладная надстройка). Спортивная подсистема в итоге стала называться борьбой самбо (или просто - самбо), а боевая - боевым самбо. Фундаменту СИСТЕМЫ САМБО Анатолий Аркадьевич уделял особое внимание, делал всё возможное для развития борьбы самбо как массового вида спорта. Он был уверен, что только хорошо освоившие спортивную борьбу самбо могут быть успешными в боевом самбо. Создавая свою СИСТЕМУ САМБО, А.А. Харлампиев тщательно изучал дзюдо и осваивал его на практике. В дзюдо он видел основание нового вида борьбы в одежде, обогащённого наиболее эффективными приёмами других видов борьбы. Дзюдо он осваивал под руководством Василия Сергеевича Ощепкова, который во время многолетнего пребывания в Японии тренировался в школе дзюдо Кодокан», - пишут в своей книге Шепилов А.А. и Климин В.П.<sup>7</sup>

«В годы работы преподавателем физической культуры в Коммунистическом университете трудящихся Востока (КУТВ) и Обществе строителей Международного красного стадиона (ОСМКС) А.А. Харлампиев продолжал исследования различных видов борьбы. В КУТВе собралось немало профессиональных революционеров из стран Азии (Китая, Монголии и др.). Некоторые из них неплохо владели приёмами боевых искусств, и Анатолий Аркадьевич не упускал любую возможность освоить на практике (в схватке или показе) новые для себя приёмы борьбы. Освоение, как правило, продвигалось довольно успешно, так как к тому времени Харлампиев уже довольно хорошо владел приёмами французской борьбы. В его бойцовском арсенале были и техника английского бокса, и техника фехтования. Освоению новых приёмов способствовало и то, что он был хорошим акробатом и классным альпинистом. Постижению сути борьбы (как

---

<sup>7</sup> Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: ФиС, 1979. - 94 с.

науки и искусства) помогало изучение техники и тактики ведения поединков выдающимися борцами (Поддубным, Булем и др.). В течение ряда лет Анатолий Аркадьевич ежегодно выезжал в среднеазиатские и кавказские республики для изучения национальных видов борьбы. Он изучал и систематизировал приёмы и методы тренировки. Принимал участие в состязаниях. При собственном весе 72 кг иногда побеждал и тяжеловесов. По мотивам этих путешествий А.А. Харламбиева в 1983-м году был снят фильм «Непобедимый», - пишет Рудман Д.Л.<sup>8</sup>

«Во многом благодаря усилиям Анатолия Аркадьевича созданный им и его предшественниками - Виктором Афанасьевичем Спиридоновым и Василием Сергеевичем Ощепковым - новый вид борьбы в одежде в 1938 г. был официально признан в СССР как вид спорта, имеющий важное оборонное значение. В 1938 году состоялся первый сбор тренеров борьбы в одежде. Старшим тренером участников этого сбора был назначен А.А. Харламбиев. Сбор завершился Всесоюзной конференцией. На утреннем заседании (5 июля 1938 г.) был заслушан доклад А.А. Харламбиева "Основы советской борьбы вольного стиля", а на вечернем - его же доклад "О систематике советской борьбы вольного стиля". Результаты исследований, представленные А.А. Харламбиевым в его докладах, были обсуждены и одобрены. Подготовленные им материалы (содержавшие описание терминологии, приёмов и техники их подготовки и проведения, правил борьбы и методики её преподавания) было рекомендовано незамедлительно и повсеместно использовать как основу для учебно-методических пособий», - утверждает Чумаков Е.М.<sup>9</sup>

«Школа спортивного самбо сочетает изучение технических приемов и освоение навыков самостраховки при падениях на спину, на бок и на живот,

---

<sup>8</sup> Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000. – 342 с.

<sup>9</sup>Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 345 с.

а также страховки партнера при проведении приемов. В арсенал технических приемов и специальных навыков входят:

- 1) захваты за руки, за ноги, за куртку, за пояс; удобный захват — залог успешного проведения молниеносных бросков;
- 2) передвижения, которые создают контролируемый контакт с опорой и выбор устойчивой позиции для проведения атакующих действий;
- 3) приемы борьбы в стойке, выводящие соперника из равновесия;
- 4) подсечки, подножки, зацепы — приемы борьбы ногами, которые нацелены на выигрыш очка и развитие атакующих комбинаций.

Занятия самбо благотворно влияют на функционирование всего организма (при условии проведения тренировок под руководством опытного тренера), развивают очень важные физические качества: такие как силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту и другие.

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, — круг диаметром 6 — 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Форма самбистов состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам — топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований:

Различают следующие возрастные группы (мужские и женские): подростки — 11 — 12 лет, младший возраст — 13 — 14 лет, средний возраст — 15 — 16 лет, старший возраст — 17 — 18 лет, юниоры 19 — 20 лет, взрослые — 19

лет и старше, ветераны – от 35 лет (подразделяющиеся, в свою очередь, на несколько категорий). Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст: 28 – 30 кг, 32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, (мальчики); 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, +53 кг (девочки);

Средний возраст: 38 – 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (мужчины); 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (женщины);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (мужчины); 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (женщины);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины); 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (женщины);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины). Могут проводиться соревнования без учета весовой категории – абсолютная весовая категория. Взвешивание участников происходит один раз: за день до начала соревнований или в первый день – за два часа до соревнований», - пишет Алиханов И.И.<sup>10</sup>

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями.

---

<sup>10</sup> Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.

Таким образом, можно заключить, что САМБО – это уникальная система самообороны без оружия, созданная нашими талантливыми соотечественниками на основе богатейшего наследия борьбы всего человечества, которое впитало в себя самое лучшее и эффективное.

## **1.2. Характеристика младшего школьного возраста**

«Младший школьный возраст охватывает период с 6-7 до 10-11 лет. Он характеризуется равномерным, но достаточно интенсивным развитием органов и функций. Вес тела в среднем ежегодно увеличивается на 2-4 кг, рост на 2-5 см. Относительно равномерно развивается опорно-двигательный аппарат, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Так длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Происходят изменения и в пропорциях тела: изменяется отношение обхвата грудной клетки к длине тела, ноги становятся относительно длиннее. Развитие опорно-двигательного аппарата (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7-9 лет ещё далеко от своего завершения. В этом возрасте практически все кости скелета продолжают значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. У младших школьников продолжается окостенение скелета, в частности, завершается окостенение фаланг пальцев. Суставы у детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. В то же время постепенно фиксируются изгибы позвоночного столба: шейный и грудной - к 7 годам, поясничный – к 12 годам. До 8-9 лет позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Позвоночный столб ребёнка в это время весьма чувствителен к деформирующим воздействиям. Наиболее интенсивный рост стоп отмечается у мальчиков – после 9 лет. Для скелетной мускулатуры 9-10 летнего ребёнка характерна ещё недостаточное развитие сухожилий, фасций, связок. Так брюшной пресс ребёнка этого возраста, как мышечно-фасциальный комплекс, ещё не в состоянии выдержать значительное напряжение,



например связанное с подъёмом тяжестей. К этому времени у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Между тем, мелкие мышцы спины, обеспечивающие держание правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети 9-10 лет, хорошо осваивая основные виды естественных движений (бег, прыжки, метания) не обладают точной координацией мелких тонких движений пальцев. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Иннервационный аппарат мышц достигает высокого развития. Педагогам по физической культуре следует быть крайне внимательными с применением силовых и статических упражнений, их использование вызывает быстрое утомление у младших школьников и может привести к травмам. Следует больше использовать упражнения для развития гибкости, так как именно в этом возрасте опорно-двигательный аппарат наиболее пластичен», - утверждает Безруких М.М.<sup>11</sup>.

В своей работе Г.В. Бородкина, говорит, что: «В период адаптации к школе, у детей наблюдается не только снижение интенсивности прироста массы тела, но даже его падение. Нарушение гигиенических требований к условиям воспитания детей в начальной школе, отсутствие режима дня, неправильное питание может отрицательно сказаться на годовых приростах длины и массы тела. Равномерное увеличение массы тела является одним из важных критериев адаптации ребенка к школе».

По мнению М.М. Безруких: «Возрастные особенности сердечно - сосудистой системы (ССС) во многом определяют адаптивные возможности детей, которые нужно учитывать при применении любых воздействий на детский организм. Система кровоснабжения развивается в этом периоде достаточно равномерно. Темпы увеличения объёма сердца невелики, но рост

---

<sup>11</sup> Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 416 с.

показателей просвета сосудов более значителен. Степень развитости артерий выше, чем вен. В этот период постепенно снижается ЧСС: в 7 лет она составляет 80-92 уд/мин, в 10 лет 76-86 уд/мин. Сердечно-сосудистая система (ССС) детей остро реагирует на снижение двигательной активности и увеличение умственной нагрузки. Дозированное применение специальных адаптивно-развивающих упражнений будет способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы младших школьников и подготовке её к нагрузкам, связанных с учебной деятельностью»<sup>12</sup>.

«К концу периода младшего школьного возраста объём лёгких составляет половину объёма лёгких взрослого. Это происходит вследствие роста объёма альвеол. ЧД снижается с 23 в 1 минуту в 7 летнем возрасте, а в 10 летнем до 18-21 в 1 минуту. При этом увеличивается глубина дыхания. Можно предположить, что применение специальных дыхательных упражнений позволит укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы детей, содействуя их полноценному развитию», - утверждает М.М. Безруких.

Рост мозговой части черепа заканчивается в основном к 10 годам, после чего совершенствование нервной системы идет уже за счет ее функционального развития. Как отмечал И.П. Павлов: «Реактивность мозга изменяется с возрастом». В возрасте 7–9 лет значительно улучшается работа моторного участка коры головного мозга: именно поэтому движения становятся более координированными и разнообразными. Следовательно, в этом возрасте возможно обучение детей сложным координационным движениям. Не случайно в этом возрасте начинают обучение таким видам спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание и др. «В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливается

---

<sup>12</sup> Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 416 с.

аналитическая и синтетическая функции коры. Вес головного мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Заметно усиливаются функции гипофиза и надпочечников, а роль вилочковой железы ослабевает. Важной особенностью этого возраста является динамичное развитие анализаторов. Так зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся достаточно зрелыми. В то же время, тесные функциональные взаимодействия между двигательным, зрительным и другими анализаторами ещё слабо развиты. Отмечается недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программируемые и контролируемые произвольные движения, что негативно сказывается на освоении и воспроизведении многих движений со сложной координационной структурой», - утверждает М.М. Безруких<sup>13</sup>.

В своей работе В.Д. Сонькин говорит, что: «Возрастной интервал 7-10 лет наиболее благоприятен для воспитания практически всех физических качеств, реализуемых в двигательной активности человека. Если этого не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным. Именно на младший школьный возраст приходится два важных периода: 1-й - возраст от 7 до 9 лет, когда происходит поступательное развитие всех механизмов энергетического обеспечения с преимуществом аэробных систем, и 2-й - возраст от 9 до 10 лет, характеризующийся расцветом аэробных возможностей школьников. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей, но без прочного фундамента здоровья невозможно полноценное развитие физических качеств».

---

<sup>13</sup> Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 416 с.

### 1.3. Тренировочный процесс юных самбистов

«Обучение, тренировка и воспитание есть единый педагогический процесс. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств. Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приёмов и имеет также воспитательное значение», - пишет в своей книге Юшков О.П.<sup>14</sup>

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

«Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специальные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они

---

<sup>14</sup> Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2016. – 40 с.


характеризуют их индивидуальные особенности», - утверждает Чумаков Е.М.<sup>15</sup>

«Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

 Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновении у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;

---

<sup>15</sup> Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 5-6. – 234 с.

- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий осуществляется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации», - пишет в своей книге Чумаков Е.М.<sup>16</sup>

Психологическая подготовка самбиста - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

«Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая

---


<sup>16</sup> Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5-6. - 234 с.

подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе - напряжение без изменения длины мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров)», - пишет Чумаков Е.М.<sup>17</sup>

«Быстрота (скоростные возможности) самбиста - это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время. Существует две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самбо являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

 Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма адаптированных к

<sup>17</sup> Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 5-6. – 234 с.

специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями», - пишет Рудман Д.Л.<sup>18</sup>

«Гибкость в самбо - это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того, чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений. Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста», - пишет Дахновский В.С., Лещенко С.С.<sup>19</sup>

«Ловкость самбиста (координационные способности) - это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются

---

<sup>18</sup> Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000. – 342 с.

<sup>19</sup> Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровья, 1989. – 218 с.



одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое», - утверждают А.П.Стрижак, А.С. Филин.<sup>20</sup>

«Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое», - пишет Дахновский В.С., Лещенко С.С.<sup>21</sup>.

«Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений. Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки самбистов многие специалисты в этой области разделяют СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой -- возможно более высокое развитие двигательного потенциала. В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая

<sup>20</sup> Комплексный контроль подготовленности юных самбистов 12-14 лет / А.П.Стрижак, А.С. Филин // Кирилло-Мефодиевские чтения. – Смоленск, 2012. – С. 32-34.

<sup>21</sup> Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровья, 1989. – 218 с.

подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это как бы все повышающиеся ступени приобретения физической подготовленности спортсменом», - пишет Рудман Д.Л.<sup>22</sup>

«Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые тотально воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно с помощью ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности. Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического

---

<sup>22</sup> Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000. – 342 с.

развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность», - пишет Чумаков Е.М.<sup>23</sup>

«Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость - важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка применяется в объеме от 10 до 16% от общего объема тренировочных нагрузок. Для развития специальной силы рекомендуются следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Развитие специальной выносливости используются методы: длительных схваток средней или ниже средней интенсивности; ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками; схватки с заданием утомить

<sup>23</sup> Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5-6. - 234 с.

противника. Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста. Развитие специальной быстроты осуществляется за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил; уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции; уменьшения плеча рычага», - пишет Чумаков Е.М.<sup>24</sup>

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

«Специальная ловкость необходима для самостоятельного решения новых двигательных задач в процессе схватки и воспитывается за счет следующих методов: подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям); проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.); решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.); проведение схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия); применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных

---

<sup>24</sup> Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 5-6. – 234 с.

ситуациях с различными противниками. Специальная гибкость позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Создание резерва гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения; изменяя захваты; изменяя положение противника; снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника; изменяя точку приложения усилия», - утверждает Медведев А.Н.<sup>25</sup>

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Для решения той или иной задачи вы обычно используете в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ

---

<sup>25</sup> Медведев А.Н. Универсальная боевая система. – М.: Боевые искусства мира, 1991. – 188 с.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В ходе исследования использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- тестирование показателей морально-волевых качеств самбистов;
- педагогический эксперимент;
- методы статистической обработки полученных результатов.

Наблюдение – преднамеренное и целенаправленное восприятие внешнего мира с целью изучения и отыскания смысла в явлениях. В зависимости от положения наблюдателя различают простое (или обычное) наблюдение, когда события регистрируются со стороны, и соучаствующее (или включенное) наблюдение, когда события анализируются как бы «изнутри». Проводилось наблюдение за психофизическим состоянием юных самбистов.

Анализ — разложение целого на части. Он неразрывно связан с синтезом — уяснением того, как целое складывается из частей и как происходит их взаимодействие в рамках целого<sup>26</sup>.

Педагогический анализ — методологически и теоретически корректно осуществляемый процесс познания структуры, элементов и функционирования интересующего педагога педагогического объекта, явления, проблемы. Проводился анализ тренировочного процесса юных самбистов.

#### Методы математической статистики

Полученные в ходе обследования данные обрабатывались **методами математической статистики.**

---

<sup>26</sup> Филиппова С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Белл, 2006. - 247 с.

Определяли:

1. Среднее арифметическое по формуле  $x = \frac{\sum x_i}{n}$  (1.)

2. Среднее квадратичное отклонение  $\delta = \sqrt{\frac{\sum (x - x_i)^2}{n-1}}$  так как  $n < 30$ .

3. Ошибку средней арифметической:  $m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$

4. Критерий достоверности Стьюдента  $t = \frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$

5. Вероятность ошибки (P) по таблице коэффициента Стьюдента (tp).

Достоверность полученных результатов обеспечивалась теоретической обоснованностью исходных позиций и методов исследования, адекватным его целям и задачам, логикой исследования, статистической обработкой экспериментальных данных<sup>27</sup>.

Тесты, использованные при исследовании.

Таблица 1

№	Наименование
1	Рост, см
2	Масса, кг
3	Окружность грудной клетки, см
4	Скоростно-силовые качества, прыжок в длину с места, см
5	Ловкость, кувырки за 10 сек, кол.во раз
6	Выносливость - Тест Купера (бег 12 минут), м
7	Гибкость - Тест Васильева, см
8	Быстрота - Бег на 30 метров, с

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в *три этапа*.

<sup>27</sup> Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / О.А. Чурганов, В.И. Евдокимов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 246 с.

Во время первого этапа (декабрь 2015 г. - май 2016 г.) был проведен анализ научной, методической литературы, изучалось состояние исследуемой проблемы, разрабатывалась гипотеза, определялась цель, задачи и методы исследования, разрабатывалась экспериментальная методика.

Второй этап исследования проводился с сентября 2016 г. по апрель 2017 года. В качестве обследуемых были привлечены самбисты тренировочной группы (10-11 лет) ДЮСШ «Олимп» г. Тулы. В исследовании приняло участие 20 человек. Были сформированы 2 группы: экспериментальная - 10 человек и контрольная - 10 человек. В эксперименте принимали участие только мальчики. В основном педагогическом эксперименте экспериментальная группа занималась в секции по самбо по разработанной методике. Контрольная группа самбистов занималась по стандартной методике<sup>28</sup>. Была составлена экспериментальная методика по развитию двигательной подготовленности у юных самбистов. Разработанная методика включала в себя специально подобранные упражнения, которые регулярно применялись на тренировках. В экспериментальной группе занятия проводились по нашей разработанной программе. Разработанная программа включала в себя рекомендации по общефизической и специальной физической подготовке.

Подробное описание методики приведено ниже в третьей главе.

Контрольная группа также занималась в секции самбо, но применяла в тренировочном процессе только общепринятые рекомендации. Исследования проводились на базе ДЮСШ «Металлург» г. Тулы. На третьем этапе проведения исследования (апрель 2017 г. – май 2017 г.) анализировались результаты исследования, оформлялась дипломная работа.

---

<sup>28</sup> Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.



## **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ САМБИСТОВ**

### **3.1. Содержание экспериментальной методики**

Проанализировав имеющуюся литературу и программы подготовки юных самбистов, мы пришли к выводу, что для развития двигательной подготовленности у самбистов именно младшего школьного возраста мало рекомендаций, которые учитывали бы ослабленное здоровье современных детей. Большинство программ были написаны ещё в Советское время, и не отражают реалии настоящего положения со здоровьем детей. Имеющиеся методики больше подходят для спортсменов более старшей возрастной категории. Поэтому, при создании методики для развития двигательной подготовленности у самбистов младшего школьного возраста мы постарались учесть все эти нюансы.

До начала эксперимента занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились по одной программе. Это была программа 1-го года обучения, где базой являются бросковая техника, самостраховка, общефизическая и специальная подготовка.

В процессе проведения эксперимента контрольная группа продолжала заниматься по своей программе.

В экспериментальной группе занятия проводились по нашей разработанной программе. Разработанная программа включала в себя кроме технической, ряд специальных рекомендаций по общефизической и специальной физической подготовки. Кроме того, соотношение тренировочных средств у детей из экспериментальной группы было изменено. Если в контрольной группе на ТП (техническую подготовку) отводилось 50 % тренировочного времени, на ОФП (общефизическую подготовку) и СФП (специальную физическую подготовку) по 25 %, то в экспериментальной группе это соотношение изменилось на 30 % для ТП

(технической подготовки), на ОФП (общефизическую подготовку) 45 % и 35% для СФП (специальной физической подготовки).

Такое соотношение вызвано тем, что на наш взгляд, на начальном этапе тренировки необходимо, в первую очередь, создать базу для освоения сложных движений самбо. Поэтому в экспериментальной группе этому моменту было уделено основное внимание и было выделено так много времени.

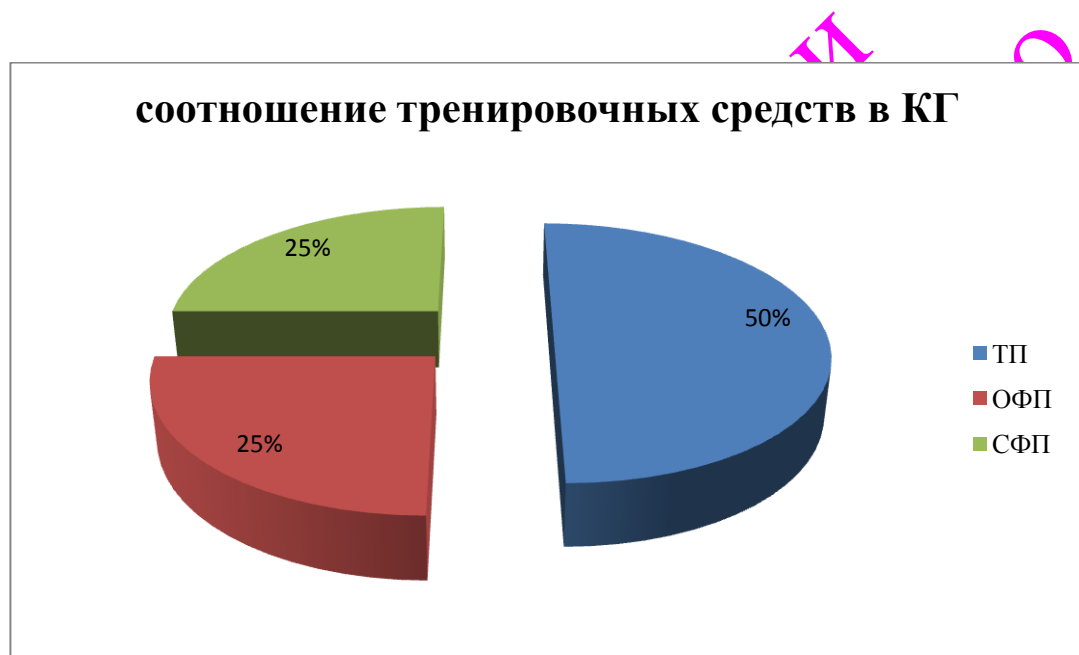


Рис.1. Соотношение тренировочных средств в контрольной группе.

Примерная схема проведения учебно-тренировочных занятий в контрольной группе в себя включала:

1. Разминка может осуществляться в виде игры: баскетбол, регби, гандбол, футбол и подвижные игры;
2. В основной части занятия проводилась техническая подготовка, ударная техника отрабатывается на снарядах (грушах, боксерских мешках);
3. В заключительной части занятия проводились спарринги, упражнения на растяжку, заминочный бег.



Рис.2. Соотношение тренировочных средств в экспериментальной группе.

До эксперимента обе группы в процессе комплектования изучали азы самбо: самостраховка бросковая техника и т.д.

В экспериментальной группе схема проведения занятия строилась следующим образом:

1. Разминка, включающая в себя общеразвивающие упражнения и подвижные игры на координацию движений, на реакцию, на скорость, скоростно-силовую подготовку;
2. В основной части занятия также проводилась техническая подготовка, но в меньшем объеме. Больше времени уделялось специальной и общефизической подготовке;
3. В заключительной части занятия проводились спарринги, упражнения на растяжку, заминочный бег. Более подробно методика подготовки юных самбистов на начальном этапе обучения представлена в приложении.

Кроме того, при составлении тренировочного микроцикла учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей, избирательно повышая и снижая нагрузку в зависимости от самочувствия самбистов.

### 3.2. Проверка эффективности предлагаемой методики

В начале проведения педагогического эксперимента уровень развития занимающихся контрольной и экспериментальной групп статистически не различался.

По исходным данным видно, что по массе тела и росту дети не имеют существенных различий. Прирост показателей произошёл в обеих группах, изменения были недостоверны. Показатели ОКГ (окружности грудной клетки) увеличились в контрольной группе с 64,4 до 66,7 см, а в экспериментальной группе с 65,6 до 68,9 см ( $P < 0,05$ ) (таблица 2). Прирост в ЭГ более значим.

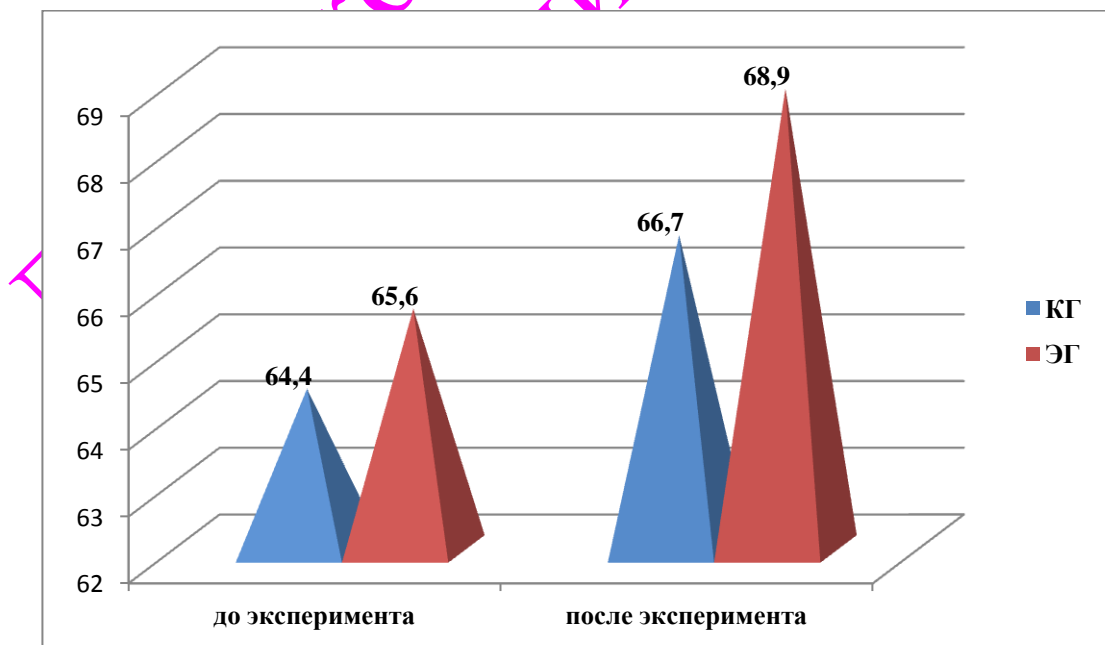


Рис 3. Изменение показателей ОКГ (окружности грудной клетки), см до и после эксперимента.

Таблица 2.

Показатели тестирования подростков, занимающихся самбо 10-11 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n = 10) до и после эксперимента.

	Наименование	До эксперимента		Т	После эксперимента		Т	t-Внутри групп	
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ
1	Рост, см	136,4	138,1	1,1	142,3	143,1	1,4	1,2	1,5
2	Окружность грудной клетки, см	64,4	65,6	1,2	66,7	68,9	1,8	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>
3	Вес, кг	33,8	34,1	1,3	35,2	35,1	1,4	1,1	0,9
4	Ловкость, кувырок за 10 сек, кол.во раз	5,2	5,4	1,15	6,6	7,3	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>4,2</b>
5	Выносливость - Тест купера (бег 12 мин.), км	2,2	2,3	0,7	2,6	2,9	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,2</b>
6	Гибкость - Тест Васильева, см	5,6	5,3	0,8	7,5	8,9	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>
7	Быстрота - Бег на 30м, сек	4,5	4,6	0,7	4,3	4,2	2,1	1,9	1,5
8	Прыжок в длину с места, см	158,3	159,5	1,1	164,4	165,1	0,9	1,2	1,3

Т - при уровне достоверности 0,05, P = 2.2281,

при уровне достоверности 0,01, P = 3.1693

Результаты в прыжке в длину с места у контрольной группы выросли с 158,3 см до 164,4 см ( $P < 0,05$ ), а в ЭГ изменения были более значимы с 159,5 см до 165,1 см. В обоих случаях результаты недостоверны (таблица 2).

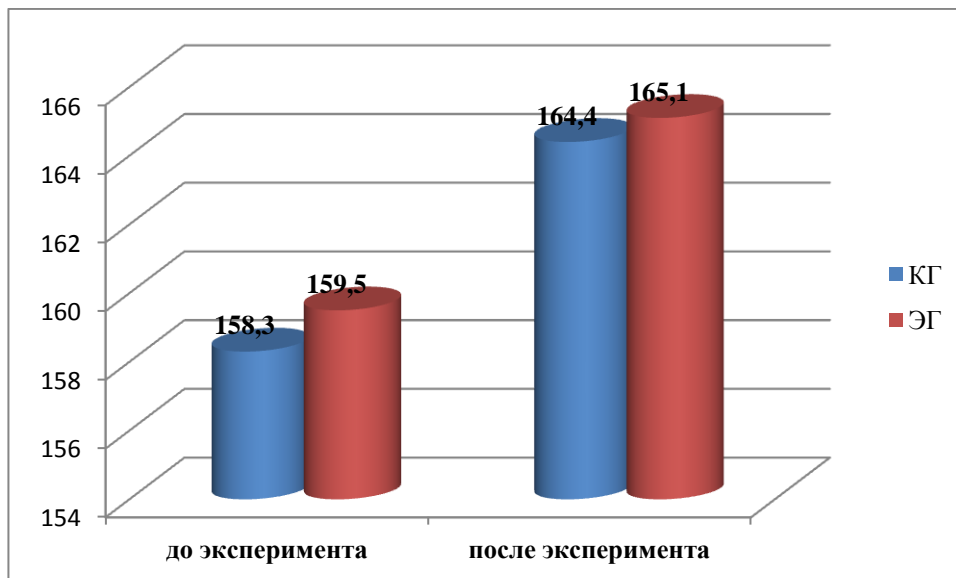


Рис 4. Изменение показателей в прыжках в длину с места, см до и после эксперимента.

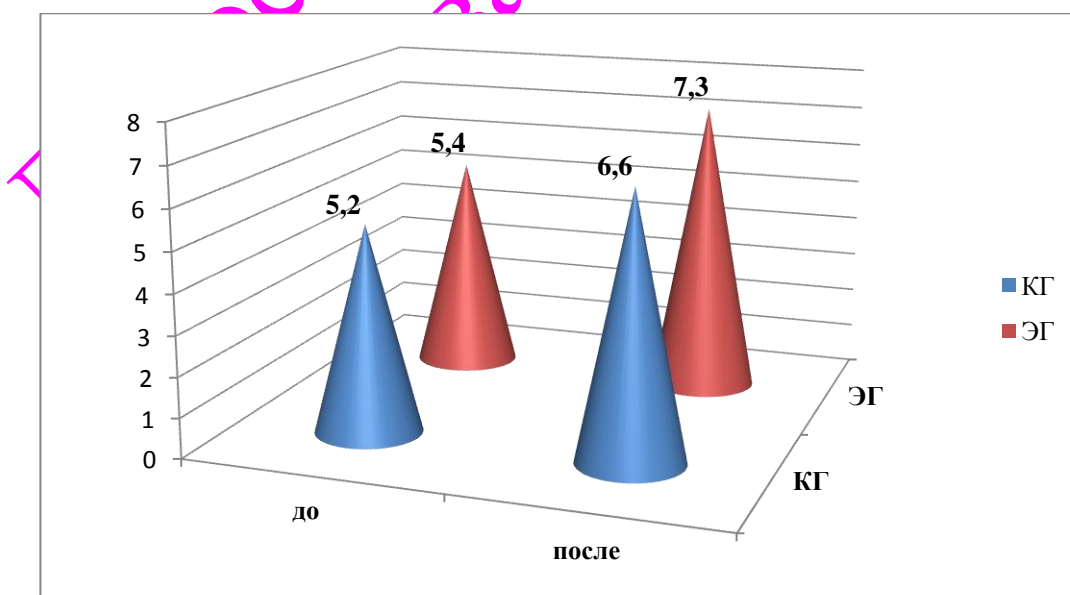


Рис 5. Изменение «количества кувырков вперед за 10 секунд», до и после эксперимента.

В тесте «количество кувырков вперёд за 10 секунд» (тест определяет общую ловкость), в контрольной группе средняя величина изменилась с 5,2 до 6,6 кувырков за 10 секунд, а в экспериментальной группе с 5,4 до 7,3 раз ( $P < 0,01$ ) (таблица 2).

В тесте на выносливость «12 минутный бег» показатели выросли в обеих группах, но изменения в ЭГ были более значительные, здесь средний результат увеличился с 2,3 до 2,9 км, в то время как у подростков из КГ с 2,2 до 2,6 км ( $P < 0,05$ ) (таблица 2).

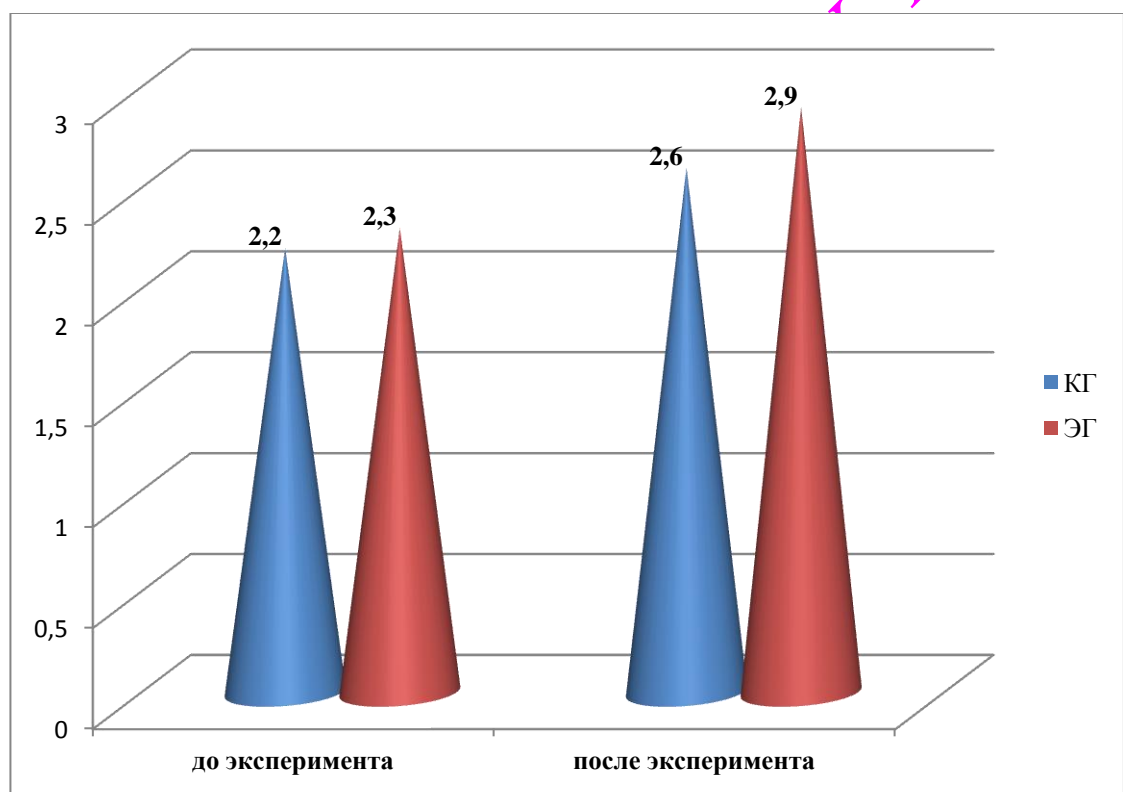


Рис 6. Изменение показателей в тесте Купера (12 минутный бег), до и после эксперимента.

В беге на 30 метров показатели выросли в обеих группах, но изменения в ЭГ были более значительные, здесь средний результат улучшился с 4,6 до 4,2 секунд, в то время как у подростков из КГ с 4,5 до 4,3 секунд ( $P < 0,05$ ) (таблица 2).

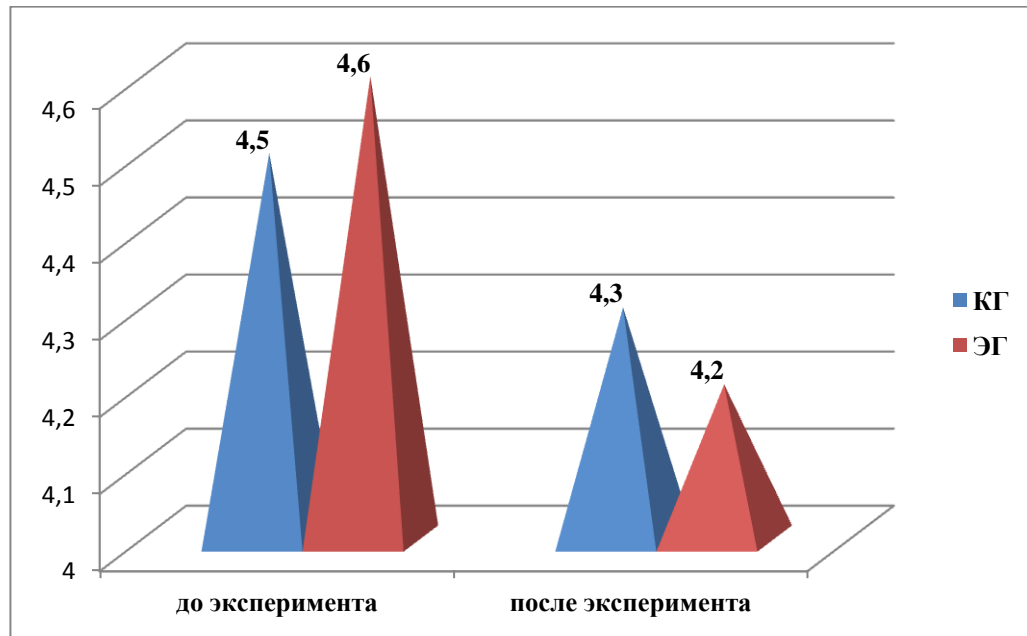


Рис 7. Изменение показателей в беге на 30 метров, до и после эксперимента.

В тесте Васильевой, который представляет собой тест на гибкость выполняемый в виде наклона вперед стоя на скамейке, ребята из экспериментальной группы показали изменения с 5,3 см до 8,9 см, в то время как у подростков из контрольной группы изменения произошли с 5,6 см до 7,5 см. В обоих случаях результаты изменений достоверны ( $P < 0,01$ ) (таблица 2).

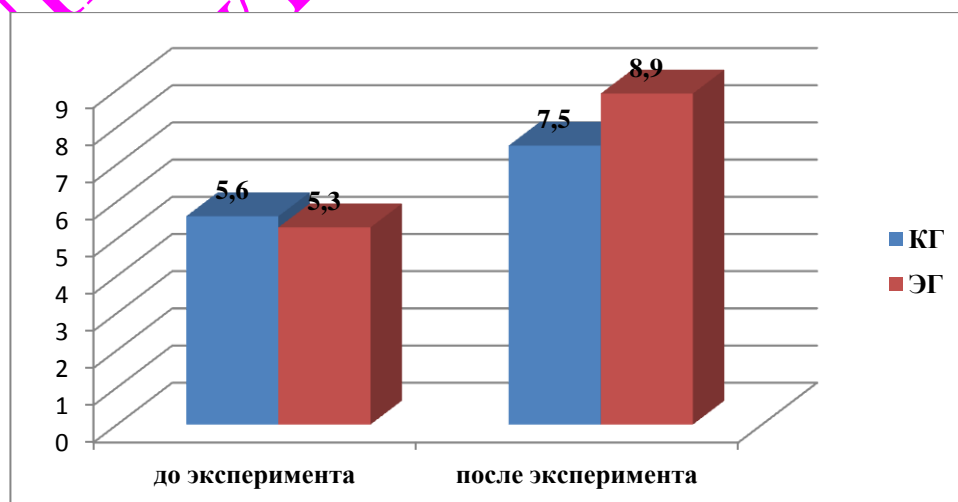


Рис 8. Изменение показателей в тесте Васильевой, до и после эксперимента.



В целом результаты эксперимента показывают, что, если до эксперимента показатели юных самбистов обеих групп достоверно не отличались, то после эксперимента ребята из ЭГ значительно опережали своих сверстников из КГ, не уступая, а даже превосходя в некоторых тестах на развитие двигательных качеств

По окончании педагогического эксперимента было выявлено достоверные различия в результатах проводимых тестов, что подтверждает эффективность предложенной нами программы по самбо. Таким образом, гипотеза подтвердилась, задачи исследования выполнены.

Использование в научных целях

## ВЫВОДЫ

1. Выявлены теоретические основы рационального построения тренировочных нагрузок в процессе подготовки самбистов младшего школьного возраста на начальном этапе обучения.

2. В ходе исследования были отобраны наиболее эффективные диагностические методы и процедуры для оценки уровня развития двигательных качеств самбистов младшего школьного возраста.

3. Обоснованно содержание средств и методов развития двигательных качеств юных самбистов.

Результаты исследования показали достаточно высокую эффективность разработанной методики занятий самбо детей 10-11 лет. Данная программа позволила достоверно повысить физическую подготовленность младших школьников, занимающихся самбо и создать прочный фундамент для освоения сложных технических приёмов в будущем.

Любое копирование и тиражирование запрещено

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате проведённого исследования и анализа полученных данных, в целях повышения уровня развития двигательной подготовленности у юных самбистов рекомендуется:

1. Для повышения эффективности тренировочных занятий и освоения сложных технических приёмов в будущем, необходимо пересмотреть распределение тренировочных средств на начальном этапе обучения. Увеличивая долю специальной и общефизической подготовки, снижая объём технических элементов и приёмов, к которым большинство ребят ещё не подготовлено.

2. При составлении тренировочного микроцикла учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей, избирательно повышая и снижая нагрузку в зависимости от самочувствия самбистов. Следует сместить акценты подготовки в сторону укрепления здоровья и создания прочного фундамента для многолетней спортивной подготовки.

3. Использовать результаты исследования и практические рекомендации в учебно-тренировочном процессе самбистов младшего школьного возраста в секциях по самбо в обычных и спортивных детско-юношеских школах.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.
2. Анализ подготовленности самбистов различной квалификации в структуре годичного тренировочного цикла / С.А. Филин, А.П. Стрижак // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. VII Межд. науч.практ. конф. / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 19- декабря 2012 года). – Смоленск, 2013. – С. 329-333.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., 1985. 165 с.
4. Бартош Ю.К. Школа тренера. – М.: Боевые искусства мира, 1992. – 254 с.
5. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровья, 1989. – 218 с.
6. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации / С.А. Филин, А.П.Стрижак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2013. - №1. – С.13.
7. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / О.А. Чурганов, В.И. Евдокимов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2010 . – 246 с.
8. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
9. Комплексный контроль подготовленности юных самбистов 12-14 лет / А.П.Стрижак, А.С. Филин // Кирилло-Мефодиевские чтения. – Смоленск, 2012. – С. 32-34.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977. – 366 с.

11. Медведев А.Н. Универсальная боевая система. – М.: Боевые искусства мира, 1991. – 188 с.
12. Методика проведения «темпинга-теста» при оценке нервных процессов юных самбистов 12-14 лет /А.С. Филин // Кирилло-Мефодиевские чтения. – Смоленск, 2012. – С. 34-35.
13. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / С.А. Филин // Вестник спортивной науки. – 2013. - №1. – С. 64.
14. Морфофункциональная характеристика борцов-самбистов различного возраста и квалификации / А.П. Стрижак, С.А. Филин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: матер. науч.-практ. конф. с междунар. участием (21 февраля 2013г., Москва)– М., 2013. – С. 287-289.
15. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека.-Л., 1989.-с.35.
16. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 139 с.
17. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1980. – 365 с.
18. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации / С.А. Филин, А.П.Стрижак // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №2. – С.70.
19. Общие представления о технико-тактической подготовке самбистов / С.А.Филин, А.П. Стрижак // Образование, физическая культура, спорт и здоровье:анализ проблемы: матер. первой откр. Росс. науч. конф. / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 29 — 30 ноября 2012 г.). – Смоленск, 2012. – Том II. – С. 239-241.
20. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000. – 342 с.
21. Гуманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. – 356 с.

22. Филиппова С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Белл, 2006. - 247 с.
23. Фарбер, Д.А. Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков / Д.А. Фарбер // Тез. IV Всесоюз. конф.: Физиология развития человека. - М., 1990. - 325 с.
24. Харлампиев А.А. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1959. — 312 с.
25. Харлампиев А. А. Система самбо.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
26. Чумаков Е.М. Самбо для всех: упражнения //Спортивная жизнь России. – 1990. - № 1. - С. 17-18.
27. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо/ URL: <http://bmsi.ru/doc/31aaa841-2d50-475c-8d1d-685567384d48>
28. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 345 с.
29. Чумаков Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 5-6. - С. 20-22.
30. Эффективность методики двигательного-координационной подготовки юных самбистов 10-12 лет / А.П. Стрижак, А.С. Филин // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы: матер. первой отк. Росс. науч.конф. / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Смоленск, 29 — 30 ноября 2012 г.). – Смоленск, 2012. – Том II. – С. 210-212.
31. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - URL: <http://bmsi.ru/doc/31aaa875-2d50-474c-8d1d-685393384d40>

32. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2016. – 40 с.
33. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2013. - 176 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАУЧНЫХ ЦЕЛЯХ

## **Методика тренировки юных самбистов на начальном этапе обучения**

1. *Выполнение приёмов без сопротивления*, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого выполнения приёмов. Тренировка происходит в форме поочередного выполнения 3—6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д.

2. *Тренировка приёмов с условным (дозируемым) сопротивлением*. К этой тренировке можно приступить, когда приём усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приёмом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая всё же проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приёма. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3—6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приёмов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

3. *Тренировка с односторонним сопротивлением*. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приёмов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

4. *Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением*. В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приёма, но и до их начала и не даёт нападающему



захватывать себя так, как тому это было бы удобно. Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

5. *Тренировка ответных приемов.* Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время. Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приёмом, затем, по мере успешного применения, ответных приёмов, постепенно увеличивать количество приёмов нападения.

6. *Тренировка с ответными приемами.* Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется ещё право противника проводить ответные приёмы. Это уже почти вольная схватка, однако выбор момента для начала атаки и инициатива её принадлежат ещё только нападающему. Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

7. *Попеременные тренировки.* Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, тренировки ответных приёмов и тренировки с ответными приемами проводятся со всё возрастающим временем: 1'+1'; 2'+2'; 3'+3'; и т. д. Однако ученики и тренеры начинают замечать, что с увеличением времени роли первых и вторых номеров становятся одинаковыми только формально: во второй половине схватки даёт себя чувствовать естественное утомление. Одни ученики неизменно хотят быть первыми, чтобы нападать со свежими силами (менее выносливые), другие хотят быть всё время вторыми, чтобы нападать на утомлённых (более выносливые). Чтобы избежать такой узкой специализации, вводится попеременная тренировка. Она проводится с двумя или даже с тремя переменами ролей. Например: 1'+1' +1'+1' (4мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (6 мин.); 2'+2'+2'+2' (8 мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (9 мин.).

8. *Тренировка с завязанными глазами.* Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами. Глаза

завязывает только один. Второй — «зрячий» — отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре ковра. Самбист с завязанными глазами вначале делает приёмы на несопротивляющемся противнике и затем проходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки.

9. *Тренировка одной рукой.* Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук — это может делаться для её отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки. Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Наилучшее чередование такое:

первые номера — правой рукой;

вторые номера — правой рукой;

первые номера — левой рукой;

вторые номера — левой рукой.

Для тренировок одной рукой можно использовать все выше приведённые способы тренировок, давая борющемуся одной рукой роль то нападающего, то обороняющегося.

10. *Тренировки на одной ноге.* Большинство приёмов борьбы стоя выполняется при большем или меньшем перенесении тяжести тела на одну ногу. Поэтому самбисту необходима большая устойчивость даже при нахождении на одной ноге. Кроме того, нога, освобожденная не на одно, а на несколько мгновений от веса тела, становится способной делать сложные комбинации. Как для тренировки устойчивости, так и для тренировки комбинаций из приёмов, проводимых ногами, прекрасно служит предлагаемая тренировка. Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, происходит с самбистом, борющимся на двух ногах. «Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако ею можно пользоваться для проведения любого приёма.

Наилучшее чередование такое:

первый номер на правой ноге;

второй номер на правой ноге;

первый номер на левой ноге;

второй номер на левой ноге.

Вначале следует давать время нахождения в схватке на одной ноге очень короткое, секунд 30. Затем, постепенно прибавляя по 15 сек., довести даже до 2 мин.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАУЧНЫХ Ц