

УДК 796.814

Особенности подготовки к соревнованиям в боевом самбо

Небураковский Александр Александрович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Шетина Болислав Максимович², кандидат педагогических наук, профессор

¹*Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск*

²*Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск*

Аннотация. Статья посвящена изучению актуальной проблемы подготовки к соревнованиям в боевом самбо. Анализ литературы показал недостаток научных данных о построении учебно-тренировочного процесса с целью подготовки к соревнованиям в боевом самбо. Нет обоснованных рекомендаций о количественных характеристиках объема и интенсивности видов подготовки, компонентах соревновательной деятельности, а также этапов их совершенствования. Результаты проведенного экспериментального исследования позволяют рекомендовать в практическую деятельность разработанную методику.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, интегральная подготовка, боевое самбо.

Features of preparation for competitions in combat sambo

Neburakovsky Alexander Alexandrovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Shchetina Bolislav Maksimovich², candidate of pedagogical sciences, professor

¹*Far Eastern State Academy of Physical Culture*

²*Far Eastern State Transport University, Khabarovsk*

Abstract. The article is devoted to the study of the actual problem of preparation for competitions in combat sambo. The analysis of the literature showed a lack of scientific data on the construction of the educational and training process in order to prepare for competitions in combat sambo. There are no reasonable recommendations on the quantitative characteristics of the volume and intensity of the types of training, the components of competitive activity, as well as the stages of their improvement. The results of the conducted experimental research allow us to recommend the developed methodology in practice.

Keywords: physical training, technical training, integrated training, combat sambo.

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность исследования заключается в том, что специалисты и тренеры находятся в постоянном поиске эффективных методик совершенствования интегральной подготовленности спортсмена для успешного выступления на соревнованиях. Сложность проблемы заключается в том, что в боевом самбо, как и во многих видах спортивных единоборств, в которых разрешены двигательные действия из других видов спорта, интегральная подготовленность является главным слагаемым успеха в соревновательной деятельности. Успешная соревновательная деятельность во многих видах единоборств базируется не только на интегральной подготовленности одного вида спорта, но и на симбиозе всех компонентов, составляющих структуру соревновательных поединков [1, с. 372].

В боевом самбо таковыми являются не только средства борьбы самбо, но и средства единоборств из бокса, кикбоксинга и других дисциплин. В связи с этим физическая подготовка должна решать задачи развития физической подготовленности не только профильных физических качеств, таких как сила, скоростно-силовые качества, выносливость, но и с учетом компонентов соревновательной деятельности. Техническая подготовка усложнена и требует особого внимания, так как необходимо учитывать специфику двигательных действий из других видов спорта.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от выбора средств, методов и этапов реализации задач подготовленности. В практической деятельности существуют весьма вариативные мнения и подходы к повышению

эффективности подготовленности спортсменов, особенно физической. Это касается выбора средств, методов, направленности и объемов тренировочной нагрузки. В качестве главного критерия используется победа в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения эффективности методики подготовки к соревнованиям с использованием средств пауэрлифтинга, упражнений с отягощением собственного веса, беговых и прыжковых упражнений из легкой атлетики, специальных упражнений ударной направленности из бокса, кудо и кикбоксинга, а также средств борьбы самбо было проведено исследование с июля по октябрь 2023 года.

Анализу подверглась трехмесячная подготовка к соревновательной деятельности пяти спортсменов квалификации кандидат в мастера спорта и мастер спорта, участников чемпионата Хабаровского края и Всероссийского турнира по боевому самбо, состоявшихся в 2023 году в г. Хабаровске. Возраст спортсменов 18-20 лет. Стаж занятий 12-16 лет. Спортсмены начинали заниматься кудо или кикбоксингом. Затем стали совершенствоваться в боевом самбо.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ и обобщение результатов подготовки к соревновательной деятельности показали, что процесс интегральной подготовки строился по этапам.

На первом этапе спортсмены занимались три раза в неделю в первой половине дня. Главная задача – развитие физических качеств основных мышечных групп, используя средства пауэрлифтинга: троеборья классического, упражнения с отягощением собственного веса, а также беговые и прыжковые упражнения из легкой атлетики. В качестве регламентирующего документа использовался ранее апробированный учебно-тренировочный план [2, с. 254].

На втором этапе учебно-тренировочный процесс дополнили специальные упражнения ударной направленности из бокса, кудо и кикбоксинга. Главная задача – совершенствование технической подготовки в ударном компоненте. Для этого увеличили количество тренировок до шести в неделю: три в первой половине дня и три – во второй. На третьем этапе три раза в неделю совершенствовали подготовку непосредственно в борьбе самбо и три раза в неделю – ударную технику. Главная задача – совершенствование технической подготовленности в борьбе и ударном компоненте. Занятия, где использовались упражнения троеборья классического, уменьшились до одного в неделю, затем прекратились совсем.

Заключительный этап спортсмены посвятили совершенствованию технического мастерства, в том числе отработке тактических вариантов (атакующих и контратакующих комбинаций и выходов из них) в борьбе и ударной технике. Вашему вниманию представлена организация тренировочных занятий на 3 этапе.

Количество тренировочных занятий в первую неделю – 11. Из них: 6 тренировочных занятий утром (бег или велосипед, ударная) и 5 вечером. 3 тренировочных занятия – борьба и 2 тренировки – ударные. Вторая и третья недели включали 6 утренних тренировок (бег и кроссфит) и 5 вечерних. Из них: 3 – борьба, 2 – ударные. Один раз бассейн.

В заключительную неделю проведено 9 тренировочных занятий. Из них: утром 3 – бег и 3 – борьба. Вечером 3 занятия – борьба.

Выбор средств и методов на каждом этапе был направлен на развитие выносливости и скоростно-силовой подготовленности в ударном компоненте, а также на развитие координации, силы и силовой выносливости в борьбе.

В результате анализа соревновательной деятельности установлено, что за проведенный период подготовки к соревнованиям спортсмены имеют положительную динамику в улучшении физической и технической подготовленности в компонентах соревновательной деятельности. Мониторинг подготовленности осуществлялся на основании мнения трех экспертов – тренеров по борьбе самбо, ударной технике и физической подготовленности.

Анализ видеозаписи с использованием технологических приемов фиксации структуры соревновательных средств позволил выделить компоненты, которые претерпели изменения за счет улучшения подготовленности спортсменов [3, с. 377]. Так, средства ударного компонента руками и ногами стали выполнять быстрее и сильнее. Выявлено улучшение выносливости во многоударных комбинациях руками и ногами.

В борьбе визуально установлено, что увеличение силы мышц спортсменов привело к улучшению выбора позиций для выполнения захватов, силы захватов, противодействия захватам, выполнения бросков, контрприемов и удержаний.

В целом, по результатам анализа соревновательных поединков можно сделать следующий вывод. По объему использования технических средств достоверных различий между спортсменами не обнаружено. Однако спортсмены экспериментальной группы превосходили соперников по скорости и силе выполнения ударов ногами и руками, а также по скорости контратакующих действий в борьбе.

ВЫВОДЫ. Применение упражнений из пауэрлифтинга в подготовительный период спортивной тренировки позволяет сформировать фундамент для дальнейшего роста спортивного мастерства. Использование апробированных этапов подготовки к соревнованиям позволило спортсменам успешно выступить на краевых, региональных и Всероссийских соревнованиях.

Таким образом, результаты участия в соревнованиях позволяют рекомендовать в практическую деятельность использование апробированных этапов тренировочного процесса с реализованными объемами и интенсивностью тренировочных средств и нагрузок в зависимости от задач тренировочного процесса, что позволит повысить эффективность подготовленности спортсменов к спортивным сражениям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Небураковский А. А., Щетина Б. М. Анализ соревновательной деятельности в кекусинкай каратэ-до // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 372–376.
2. Небураковский А. А., Щетина Б. М. Особенности физической подготовки в боевом самбо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 253–255.
3. Небураковский А. А., Щетина Б. М. Техническая подготовленность Дальневосточных спортсменов в кюкусинкай каратэ-до // Учен. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 376–379.

REFERENCES

1. Neburakovsky A. A. and Shchetina B. M. (2022), “Analysis of sorevnovatelnyh activity in kekusinkai karate-do”, *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, no. 12 (214), pp. 372–376.
2. Neburakovsky A. A. and Shchetina B. M. (2021), “Features of physical training in combat sambo”, *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, no. 12 (202), pp. 253–255.
3. Neburakovsky A. A. and Shchetina B. M. (2022), “Technical preparedness of Far Eastern athletes in Kyokushin karate-do”, *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 376–379.

Поступила в редакцию 06.03.2024.

Принята к публикации 01.04.2024.