

**ФГБОУ ВО «Великолукская государственная
академия физической культуры и спорта»**

Кафедра «Безопасности жизнедеятельности , теории и методики единоборств»

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ
ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ**

**Выпускная квалификационная работа
Студента 501 группы Азарова Дмитрия Александровича**

Великие Луки, 2018

Объект исследования:

учебно-тренировочный процесс борцов-самбистов высших разрядов в предсоревновательном периоде.

Предмет исследования:

содержание технико-тактической подготовки самбистов высших разрядов.

Гипотеза исследования:

Предполагалось, что разработанные нами специальные задания технико-тактической направленности для квалифицированных борцов-самбистов в предсоревновательный период эффективно повысят уровень соревновательной результативности.

Цель исследования: совершенствование технико-тактической подготовки самбистов высших разрядов в предсоревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Выявить на основе анализа научно-методической литературы значимость технико-тактической подготовки для борцов-самбистов в предсоревновательный период.
2. Определить исходный уровень физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных самбистов.
3. Разработать специальные задания для совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных самбистов и определить эффективность проделанной экспериментальной работы.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методика определения эффективности технических действий.
4. Педагогический эксперимент.
5. Анализ протоколов соревнований.
6. Математико-статистическая обработка результатов

Организация исследования:

На первом этапе исследования (2016 – 2017 г. г.) нами был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме. Были определены объект и предмет, сформулированы цель, задачи, гипотеза исследования, подобраны необходимые методы.

На втором этапе (2017 г.) – проводился отбор исследованного контингента, было проведено исследование исходного уровня физической и технико-тактической подготовленности, разработаны и внесены в практику учебно-тренировочного процесса специальные задания. Педагогический эксперимент проводился с начала сентября по декабрь 2017 года на базе МБУ СОШ г. Гурьевск. В нем принимало участие 16 квалифицированных спортсменов специализирующихся в борьбе самбо. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс велся в соответствии с программой и планами тренера. Занятия в экспериментальной группе включали в себя разработанные нами специальные задания, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки самбистов.

На третьем этапе (январь – май 2018 г.). Проводилась обработка полученных материалов, написание выводов, практических рекомендаций, оформление работы. В результате проведенного исследования осуществлялся анализ и обобщение полученных данных. В ходе анализа полученных результатов эксперимента были сделаны соответствующие выводы.

Таблица 1 - Тестирование физической и технико-тактической подготовленности до педагогического эксперимента

Тесты	Сгибание разгибание рук из виса на высокой перекладине (раз.)	Выполнение неповторяющихся бросков за 30 секунд (раз).	Эффективность нападения (Эн) %	Результативность нападения (Rн) усл. ед.	Соревновательная результативность
КГ	12,9	7,8	15,2	2,3	5,7
ЭГ	12,3	7,3	15,1	2,1	5,6
t	0,27	0,49	0,12	0,33	0,08
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблица 2 – Распределение специальных заданий технико-тактической подготовки в недельном микроцикле самбистов

Дни недели	Средства технико-тактической подготовки
Понедельник	-Личная техника. - Серия специальных заданий технико-тактической направленности (3 серии с интервалом отдыха 3 мин.): выполнение бросков на скорость (15 с.), работа на захватах по заданию (30 с.), вольная схватка (2 мин.), выполнение бросков на скорость (10 с.). - Вольные схватки по заданию (3х 5 мин.).
Вторник	-Личная техника. - Серия специальных заданий технико-тактической направленности (3 серии с интервалом отдыха 3 мин.): выполнение бросков на скорость (15 с.), личная техника с преследованием в партере (2 мин.), борьба в партере (2 мин.), выполнение бросков на скорость (10 с.). -Борьба в партере (2х5 мин.).
Среда	- Личная техника. - Вольные схватки по заданию (7х 5 мин.).
Четверг	-Личная техника. - Серия специальных заданий технико-тактической направленности (3 серии с интервалом отдыха 3 мин.): выполнение бросков на скорость (15 с.), работа на захватах по заданию (30 с.), вольная схватка (2 мин.), выполнение бросков на скорость (10 с.). - Вольные схватки по заданию (3х 5 мин.).
Пятница	-Личная техника. - Серия специальных заданий технико-тактической направленности (3 серии с интервалом отдыха 3 мин.): выполнение бросков на скорость (15 с.), личная техника с преследованием в партере (2 мин.), борьба в партере (2 мин.), выполнение бросков на скорость (10 с.). -Борьба в партере (2х5 мин.).
Суббота	- Игра. - Баня.
Воскресенье	- Активный отдых.

Таблица 3 - Тестирование физической и технико-тактической подготовленности после педагогического эксперимента

Тесты	Сгибание разгибание рук из виса на высокой перекладине (раз)	Выполнение неповторяющихся бросков за 30 секунд (раз)	Эффективность нападения (Эн) %	Результативность нападения (Rн) усл. ед.	Соревновательная результативность (место)
КГ	13,1	8,4	17,1	2,6	2,8
ЭГ	13,8	11,5	22,2	4,2	4,8
t	0,33	2,66	2,30	3,00	2,41
P	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

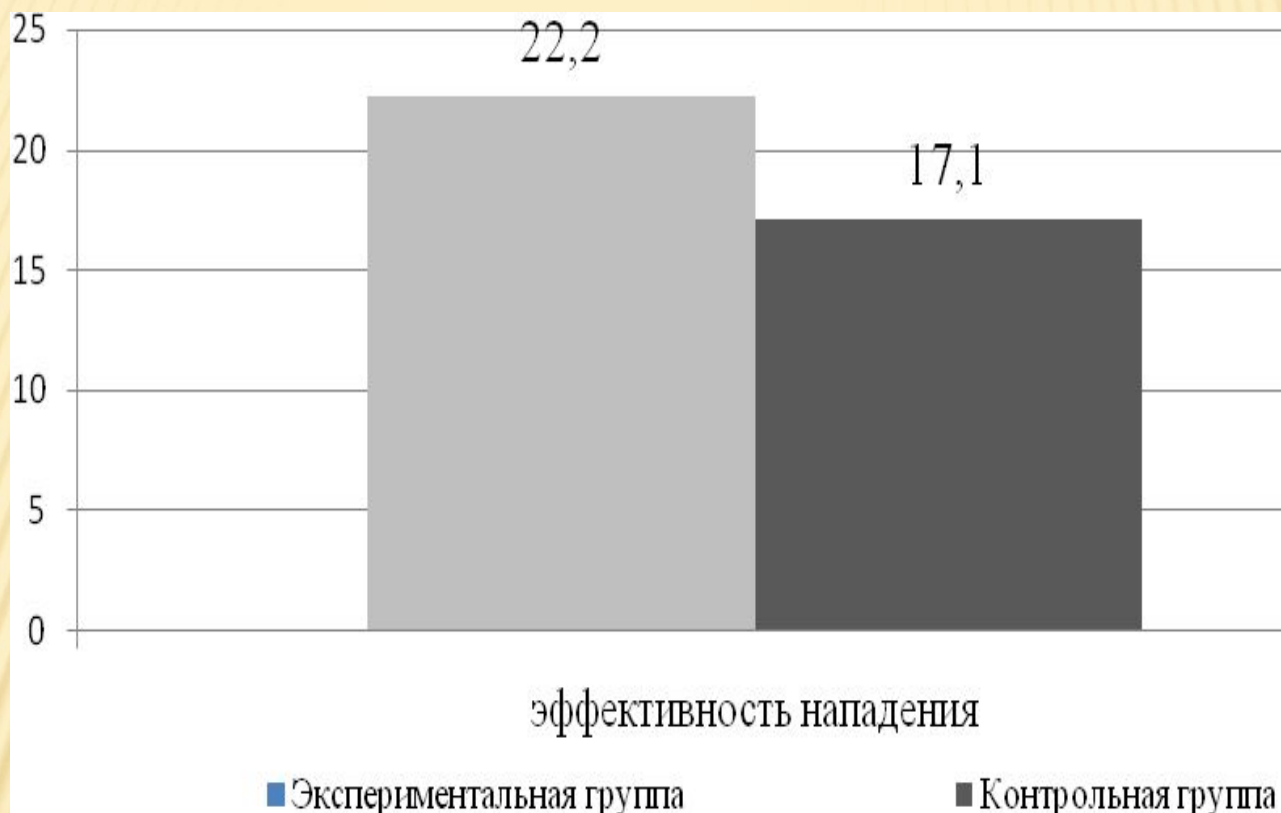


Рис. 1. Сравнительный анализ показателей эффективности нападения у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента (%)

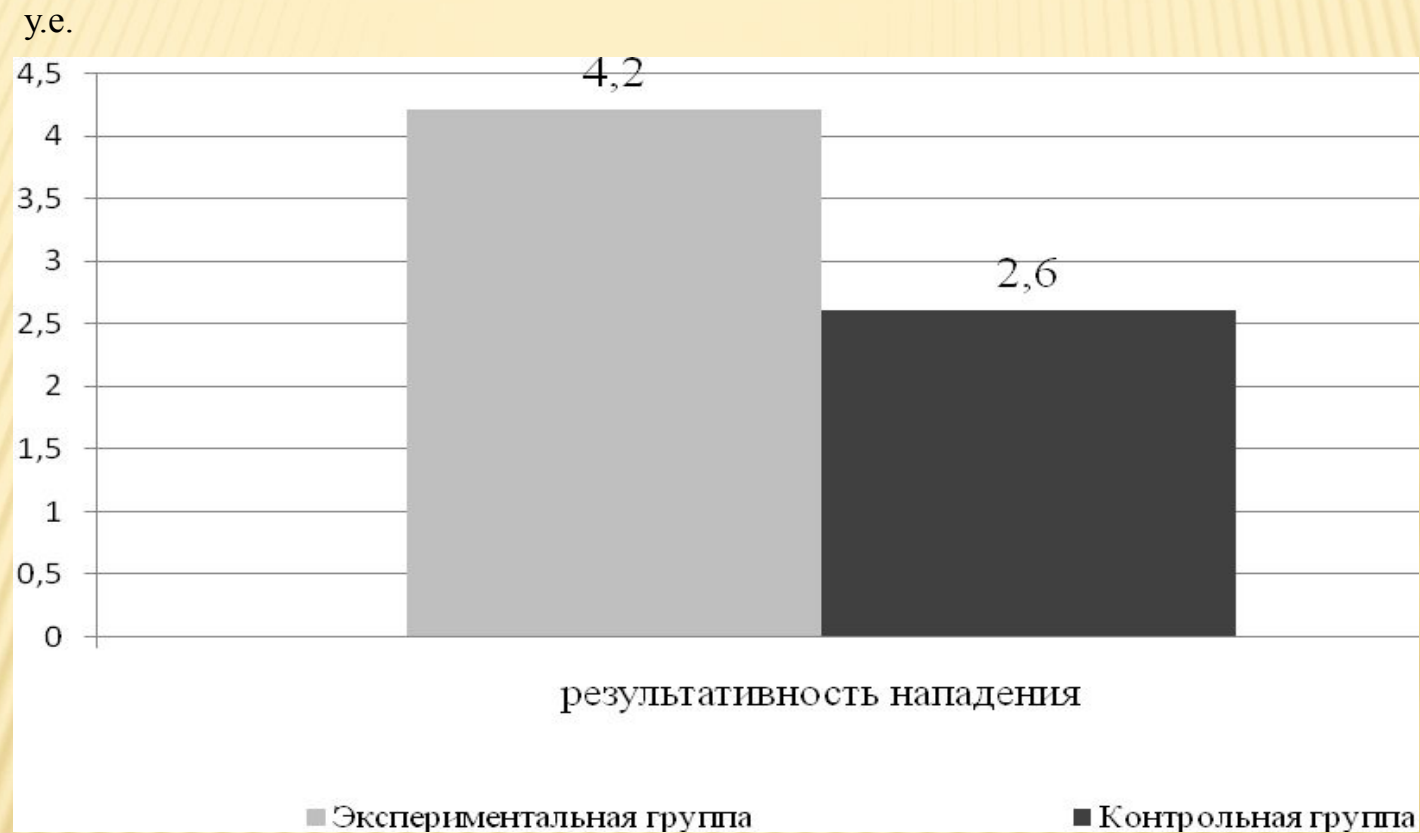


Рис. 2. Сравнительный анализ показателей результативности нападения у контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

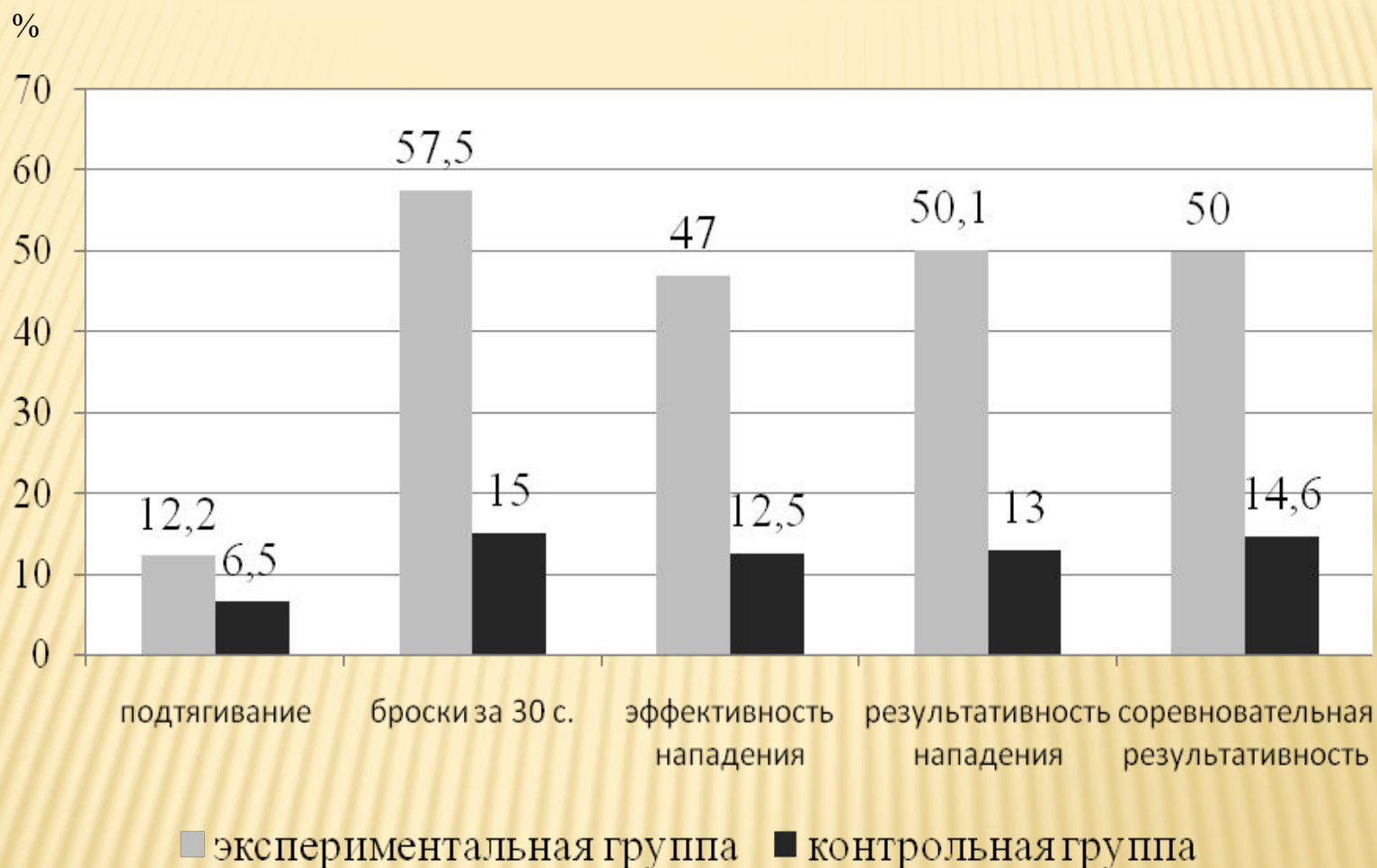


Рис. 3. Сравнительный анализ прироста показателей физической и технико-тактической подготовленности исследуемых групп борцов (%)

ВЫВОДЫ

1. По данным научно - методической литературы было установлено, что значительные резервы повышения соревновательной результативности кроются в совершенствовании технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Техника и тактика в борьбе самбо исключительно многообразны. Их развитие обусловлено неослабевающей спортивной конкуренцией на международной арене. При этом, как справедливо считают ведущие специалисты по спортивной борьбе, техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

Чтобы технико-тактическое мастерство занимающихся было адекватно соревновательной деятельности, необходимо применять специфические методы. Нужно своевременно разучивать технику с включением требуемых усилий и быстроты, менять условия совершенствования приема, работать при различной степени утомления и дополнительных усложнениях внешней обстановки.

2. Анализируя данные физической и технико-тактической подготовленности до педагогического эксперимента мы выявили, что в сгибании и разгибании рук на высокой перекладине результаты в экспериментальной группе составили – 12,3 раза, в контрольной - 12,9 раз, в тесте на выполнение неповторяющихся бросков за 30 (с.), в экспериментальной группе результаты составляли 7,3 раза и в контрольной 7,8 раз. Так же мы определили эффективность нападения и результативность в борьбе. Эффективность нападения (Эн) у экспериментальной группы находилась на уровне 15,1%, а результативность нападения (Rн) равна 2,1 усл. ед., в контрольной группе эти показатели равны 15,2 %, 2,3 усл. ед.; по результатам соревнований определились среднестатистические результаты занятых мест, так у экспериментальной группы он равен 5,6 места, а у контрольной группы 5,7 места.

3. Мы разработали и апробировали специальные задания направленные на повышение уровня технико-тактической подготовленности в условиях учебно-тренировочных занятий квалифицированных самбистов на предсоревновательном этапе подготовки.

Проведя сравнительный анализ прироста по показателям, представленным в нашей работе мы выявили, что в экспериментальной группе результаты в сгибании и разгибании рук на высокой перекладине на 12,2%, а в контрольной группе на 6,5%; при выполнении неповторяющихся бросков за 30 секунд у экспериментальной группы повысились на 57,5%, в контрольной – на 15%; эффективность нападения (Эн) у экспериментальной группы повысилась на 47%, у контрольной на 12,5%; результативность нападения (Rн) у экспериментальной группы повысилась на 50,1%, у контрольной на 13,% и результаты на соревнованиях выросли, соответственно на 50 % и 14,6%.

Почти по всем исследуемым показателям наблюдалась достоверность различий у экспериментальной и контрольной групп при 95% уровне значимости. Это говорит о том, что применение специальных заданий при совершенствовании технико-тактической подготовленности эффективно повлияли на рост ряда показателей и соревновательную результативность.

Спасибо за внимание