

	сотрудничество с педагогом и обучающимися.
	Результат - приобретение обучающего начального опыта выполнения универсальных действий, которые позволят стать успешными.
	Блок рефлексии и коррекции Рефлексия и коррекция осуществляются на каждом этапе, в рамках каждого блока и позволяют своевременно внести необходимые изменения, выбрав наиболее оптимальные средства применения ИКТ.

Среда образовательного учреждения должна быть насыщена средствами, побуждающими ребёнка к деятельности и позволяющими решать образовательные задачи на помощь приходят современные интерактивные образовательные технологии, применение которых способствует формированию у дошкольников предпосылок универсальных учебных действий, необходимых для овладения ключевыми компетенциями, составляющими основу умения обучаться.

Список использованной литература:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. М.: Просвещение, 2018.
2. Виды универсальных учебных действий (по материалам ФГОС НОО). URL:<http://www.raetod-kopika.ru/page-udd-1/html/>

3. Семенова И.Н., Слепухин А.А. Методика использования информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. Ч. 2. Методология использования информационных образовательных технологий : Учебное пособие [Текст]/ Под ред. Б.Е. Стариченко / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2018. – 144 с.

4. Калинина Т.В. Управление ДОУ. «Новые информационные технологии в дошкольном детстве». М, Сфера, 2018.

5. Проблемы современного педагогического образования. Серия "Педагогика и психология" [Текст] : журнал : [12+] / Министерство образования и науки Российской Федерации, Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) "Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского" (г. Ялта). - Ялта : РИО ГПА, ч. 1. - 2020. - 370 с.

КОМБИНИРОВАННЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА «СТОЙКА - ПАРТЕР» КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛЬНОЙ СХВАТКИ И РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ-САМБИСТОВ.

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2021.5.92.1532

Иванов Евгений Сергеевич

*Профессор факультета единоборств по борьбе самбо в Yong In University;
Магистр; Южная Корея - Йоньин*

АННОТАЦИЯ

В статье достаточно подробно описана структура учебно-тренировочного комплекса «Стойка-Партер», который направлен на развитие специальных умений и навыков, скоростно-силовых способностей. Он может стать оценивающим инструментом в исследовании борцовских качеств спортсменов.

Ключевые слова: самбо; учебно-тренировочный комплекс; методика обучения; физическая подготовка; технико-тактическое мастерство

Современные спортивные единоборства в интегрированном образе являются одним из наиболее массовых видов спорта, имеющих также и прикладную направленность. Поэтому перед спортивной педагогией встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм тренировки спортсменов.

Сегодня в спортивной сфере отмечается рост физических возможностей человека, где вследствие этого можно наблюдать высокий уровень спортивных достижений и острейшую борьбу на соревнованиях. Он предъявляет жесткие требования к качеству подготовки самбистов, которые подразумевают наличие длительных, систематических и упорных тренировок, постоянное соперничество в рамках спортивных соревнований, необходимость постоянной концентрации и умения в нужный момент активизировать имеющиеся физические и

психологические силы. В таком случае в тренировочном процессе самбистов одну из главных ролей занимает развитие скоростно-силовых способностей.

Важность скоростно-силовой подготовки для самбистов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Можно отметить, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой готовности самбистов происходит за счет самой борьбы. Однако использовать только эти средства для подготовки не стоит. Важность специальной подготовки в тренировочном процессе неумолимо растёт из-за увеличения временного объёма, уделяемого на выполнение упражнений соревновательного и специально подготовительного типа. У спортсменов являются

разными уровнем подготовленности борцов, стиль и манера ведения схватки. Для того чтобы максимально эффективно проработать определенные, часто встречающиеся положения в борьбе, нами был разработан тренировочный комплекс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей и совершенствование умения выходить из нестандартных, неудобных, невыгодных положений в процессе борьбы, используя комбинированный метод тренировочного процесса «Стойка- Партер».

Данный тренировочный комплекс используется в качестве инструмента, позволяющего определить и оценить уровень борцовских навыков спортсменов как в стойке, так и в партере, путем принятия различных борцовских положений. Направленность комплекса ориентирована на развитие специальных умений и навыков, скоростно-силовых способностей борцов. Борцам-самбистам необходимо принять определенное положение и, исходя из сложившейся ситуации, адаптироваться к этим условиям, найти решения и выход из данного положения, став при этом победителем. В комплексе наряду со специальными борцовскими заданиями, которые направлены на отработку как и атакующих, так и защитных действий спортсменов, имеется скоростно- силовая работа на выполнение тех или иных технических действий. Используется комбинированный метод тренировочного процесса со сменой исходного положения: задания в стойке, задание в партере.

Такая работа выполняется по номерам (1-й и 2-ой), время выполнения заданий и отдых устанавливает тренер, исходя от уровня борцов и уровня их физической подготовки.

Структура данного тренировочного комплекса определяется тремя основными модулями: подготовительная, основная и заключительная части. Во время разминки, которая составляет подготовительный этап тренировочного комплекса и длится от 10 до 15 минут, основополагающим становится выполнение общеразвивающих упражнений и специальных заданий для борцов-самбистов: каждый из спортсменов должен хорошо размяться и подготовить свой организм к предстоящей нагрузке с помощью бега, подводящих и имитационных упражнений, акробатических элементов, разминки в стойке и в партере. После того как спортсмены прошли период вработывания и адаптации организма к физическим нагрузкам, они проводят легкую, разминочную схватку в партере в течение 5 минут. Затем тренер дает время на восстановление ЧСС и дыхания спортсменов. Следующим шагом становится построение спортсменов в одну шеренгу для формирования пар строго по весовым категориям, уровню мастерства и физической подготовленности самбистов. Каждый спортсмен в своей паре получает индивидуальный номер: первый или второй.

Основная часть тренировочного процесса «Стойка – Партер» состоит их 13-ти определенных

заданий. Комплекс сформирован таким образом, чтобы скомбинировать специальные борцовские задания и скоростно-силовую работу. Каждое задание в течение определенного времени выполняет сначала один, затем другой спортсмен. Отдых между сериями и общий перерыв между заданиями устанавливает тренер индивидуально. В процессе этого небольшого перерыва спортсмены должны настроиться на выполнение следующего задания и привести в норму свои функциональные кондиции, стараясь максимально быстро восстановиться. Далее приведем описания заданий.

Задание 1. 1-й номер – тяга (имитация подходов на бросок) 3 серии по 30 сек. Перерыв между сериями – 10 сек. То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 2. 1-й номер в течение 1 мин производит выполнение бросков, при этом чередуя один вперед - второй назад. То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 3. 1-й номер в течение 2 мин из исходного положения (спортсмен становится «на четвереньки») совершает переходы на болевой прием на скорость (любой из возможных). То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 4. 1-й номер в течение 1 мин выполняет набросы (один коронный бросок). Первый бросает сразу, как только взял захват без промедления (так называемый, взрывной бросок). Второй спортсмен в спокойном темпе встает. То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 5. 1-й номер в течение 2 мин из исходного положения (верхом сзади со стороны спины, второй «на четвереньках») старается удержать в партере 2-го номера (первый заходит за спину, берет захват за борцовскую курточку своего соперника с двух сторон и удерживает, затаскивает второго номера в партер). Спортсмен под номером 2 в свою очередь, наоборот, должен встать в стойку, скинуть соперника, пока его атакует первый номер со стороны спины. Если 2-й спортсмен поднялся, то он встает обратно в исходное положение, и первый атакует дальше на протяжении всего времени. То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 6. 1-й берет оба отворота своего соперника (упирается, не дает бросить себя – защищается активно), 2-ой борется в обычном режиме, проводя броски. 1-й всегда держит 2 ворота, не перехватывается, а 2-ой номер не срывает захваты первого, в этом случае он должен провести бросок. Так происходит 3 серии, длительностью 30 сек. Для каждого номера. Перерыв между сериями составляет 10 сек, затем общее восстановление в течение 1 мин.

Задание 7. 2-й номер встает в исходное положение («на четвереньки»), 1-й заходит на болевой прием «рычаг локтя» (как только первый перешагнул и взял руку, в тот момент начинается борьба). Задача первого – провести болевой прием, не пустить второго в стойку, задача второго -

защититься от болевого приема и встать в стойку. Если 2-й поднялся, то он встает обратно в исходное положение, и тогда первый атакует дальше. Сигнал о борьбе должен быть согласован между спортсменами самостоятельно. Задание выполняется по 2 мин каждым номером. То же самое выполняет 2-й номер. Общий перерыв составляет 1 мин.

Задание 8. Набрасывание происходит в течение 30 сек., которое сопровождается борьбой в стойке. По очереди первый и второй номер выполняют броски, после завершения времени сразу происходит борьба в стойке в течение 1 мин. Всего нужно выполнить 3 таких серии, отдых между которыми – 20 сек. Общий отдых составляет 1 мин.

Задание 9. Болевой прием «рычаг локтя». Первый номер садится в партер на болевой прием, второй защищается лежа на спине. Ему необходимо его полноценно провести, второй номер в этот момент должен держать и не разрывать захват и при этом активно не выходить из такого положения (лёжа на спине). Если первый провел болевой прием, второй опять скрещивает руки, берет захват и защищается. Так каждый номер должен провести атакующие и защитные действия в течение 1 мин. Общий отдых составляет 1 мин.

Задание 10. Борьба в стойке. Первый номер только защищается, второй номер - только атакует. На это ему дается 30 сек. Каждый номер в атаке и защите должен провести по 3 серии, отдых между которыми составляет 10 сек. Общий отдых – 1 мин.

Задание 11. Удержание. 1-й номер в течение 1 мин выполняет любое удержание для второго номера. Если другой спортсмен ушел с удержания, то он ложится в исходное положение, и первый номер продолжает работу. Те же самые действия предлагаются 2-ого номеру. Общий перерыв 1 мин.

Задание 12. Набрасывание на скорость. Первый номер в течение 10 сек выполняет технические действия на максимальной скорости. Это продолжается 5 серий подряд. Важен максимальный темп выполнения бросков. Не стоит забывать об отдыхе между сериями, который составляет 20 сек. То же самое предлагается 2-ому номеру. Общий отдых – 1 мин.

Задание 13. Борьба «Стойка – Партер» (равная борьба). Схватка происходит в процессе комбинирования и чередования положений. Временные интервалы следующие: 1 мин – обоюдная борьба в стойке, 1 мин – обоюдная борьба в партере, таким образом, смена положений происходит в течение 5 мин.

После завершения последнего задания спортсмены восстанавливают ЧСС и дыхание спокойным шагом и готовятся к заключительной части тренировочного процесса, которая предполагает выполнение комплекса общей физической подготовки (ОФП). В неё входит 4 элемента (отжимание, пресс, спина, приседание). Каждый вид нужно выполнить в количестве 100 раз. После этого выполняются расслабляющие

упражнения, направленные на расслабление мышц и увеличение гибкости тела спортсменов, которые проводятся в течение 10 минут.

Выводы

Поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовки спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки, мы формируем целенаправленный скоростно-силовой компонент спортсменов-самбистов.

Еще одна важная особенность данного тренировочного процесса заключается в том, что он отлично подходит в период весогонки на предсоревновательном этапе подготовки спортсменов. За счет высокой интенсивности увеличивается процесс жиросжигания, и процесс сгонки веса происходит значительно быстрее и эффективнее.

При правильной реализации поднимается силовой и скоростно-силовой потенциал спортсменов до такой степени, что он в полной мере отвечает требованиям борьбы самбо и позволяет добиться успехов в соревнованиях высокого уровня.

Учебно-тренировочный процесс «Стойка-Партер», как в совокупности, так и отдельные его фазы технических приемов и заданий, проводились преимущественно в комбинированном режиме борьбы. Большинство технических действий выполнялось в скоростно-силовом режиме. При этом способность к выполнению взрывных усилий повысилась надежность приемов в соревновательных условиях, ведь в этом случае соперник не успевает организовать защитные действия. В свою очередь данные качества развивались и совершенствовались в условиях, максимально приближенных к выполнению излюбленных приемов. Развитие физических качеств обеспечивалось одними и теми же функциональными системами организма. Благодаря работе в соответствии со специальным тренировочным комплексом эти системы повысили свою производительность в связи с особенностями и спецификой борьбы самбо.

Список литературы

1. Сушинский, А. С. Роль скоростно-силовых тренировок у самбистов на подготовительном этапе [Текст] / А.С. Сушинский // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки: новые подходы и методы : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 26 апреля 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 157-164.

2. Фирсов, А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки [Текст]: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Фирсов. – Москва, 2007. – 133 с.