

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОК

© 2014 В.В.Ерохин, Б.И.Тараканов

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья  
им. П.Ф.Лесгафта. Санкт-Петербург

Статья поступила в редакцию 03.12.2013

Выявление и систематизация основных путей совершенствования системы подготовки юных самбисток в рамках годового тренировочного цикла позволяют не только объективно представить содержание и структуру специфических особенностей тренировки женщин-спортсменок, но и дают обширную информацию для разработки эффективной программы подготовки юных самбисток.

*Ключевые слова:* анкетирование, юные самбистки, средства общей подготовки, средства специальной подготовки, техническая подготовка.

Одной из наиболее существенных проблем в разработке эффективной системы подготовки юных спортсменов является определение оптимального объема средств общей и специальной тренировки, а также рационального соотношения этих средств в учебно-тренировочном процессе. Мнения известных специалистов в области подготовки спортсменов по этим вопросам различаются весьма значительно, иногда даже кардинально. Во многих случаях это приводит к тому, что в практической работе тренеров, работающих с юными борцами, преобладает интуитивный подход, вследствие которого зачастую совершаются значительные педагогические ошибки в ходе учебно-тренировочного процесса<sup>1</sup>.

Учитывая отмеченные различия, а также наличие широкого спектра проблемных вопросов в методике подготовки юных самбисток, мы провели анкетирование 28 тренеров высокой квалификации по самбо, имеющих большой опыт работы с юными спортсменками.

При анкетировании выявлялась следующая информация: 1) оценка респондентами степени рациональности существующей методики подготовки самбисток; 2) соотношение и состав средств общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе подростков 14 – 15 лет; 3) степень различий в физической и технической подготовке юношей и девушек, занимающихся самбо; 4) возраст начала изучения сложных технических действий и комбинаций приемов при подготовке самбисток; 5) целесообразный возраст допуска юных самбисток к соревнованиям различного масштаба; 6) оптимальное ежегодное количество соревнований для самбисток 14 – 15 лет; 7) степень необходимости учета анатомо-морфологических особенностей женского организма при планировании и реализации подготовки самбисток.

Анализ ответов респондентов на вопрос о степени рациональности существующей методики подготовки самбисток показал, что мнения опрошенных разделились примерно поровну: 53,6 % тренеров считают эту методику вполне приемлемой, а 46,4 % респондентов полагают, что она далека от совершенства. Среди причин нерациональности методики подготовки самбисток тренеры указали: отсутствие научного обоснования этой методики (46,4 % опрошенных); недостаточное обеспечение литературой и методическими разработками (36,7 %); несовершенство существующей методики (17,9 %); отставание такой методики от требований современной практики (10,7 %); отсутствие видеоматериалов (7,1 %). Эти данные показывают, что, с одной стороны, часть тренеров работает весьма шаблонно и мало задумывается над вопросами повышения качества подготовки самбисток. С другой стороны, часть специалистов придерживается собственного мнения по этой проблеме, позволяя себе

<sup>1</sup> Ерохин Владимир Владимирович, соискатель кафедры теории и методики борьбы.

E-mail: erokhin\_vv@mail.ru

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы. E-mail: 7144054@mail.ru

<sup>1</sup> Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб.: 2003; Манолаки В.Г. Оптимизация воздействий силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоисток: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб.: 1993; Тараканов Б.И. Особенности подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Б.И.Тараканов, А.В.Иванов // Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография. – СПб.: 2000. – С. 111 – 138; Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов). – М.: 1997.

задумываться над многочисленными аспектами процесса совершенствования подготовки самбисток различной квалификации и возраста.

Отсутствие четких научных рекомендаций наглядно отразилось на характере ответов на один из главных вопросов анкеты – об оптимальном соотношении применяемых средств общей и специальной подготовки самбисток 14 – 15 лет. Эти данные для наглядности восприятия представлены на рис. 1. Подробный анализ содержания ответов (рис. 1) показывает значительные расхождения во мнениях респондентов. Так, менее половины опрошенных (39,3 %, столбец 3) считают, что оптимальным должно быть соотношение 60:40; 14,3 % тренеров (столбцы 5 и 7) полагают, что это соотношение должно составлять 50:50 или 40:60; 7,1 % респондентов указывают как оптимальное соотношение 70:30 (столбец 1), 65:35 (столбец 2), 55:45 (столбец 4) и даже 35:65 (столбец 8); 3,6 % опрошенных считают оптимальным соотношением 45:55 (столбец 6). Такие разнонаправленные ответы респондентов свидетельствуют о недостатке системных знаний у специалистов-практиков по изучаемой проблеме, что еще раз подтверждает правильность выбора направления настоящего исследования. Вместе с тем, вполне определенную и в целом весьма позитивную тенденцию все же

удалось выявить: большинство опрошенных (60,6 %, столбцы с первого по четвертый в сумме) считают, что в учебно-тренировочном процессе самбисток 14 – 15 лет должно быть некоторое превосходство в объеме нагрузки на общую подготовку по сравнению со специальной (70:30, 65:35, 60:40 или 55:45).

На вопрос о необходимости использования средств ОФП из других видов спорта при подготовке самбисток подросткового возраста получено следующее соотношение ответов: 92,8 % тренеров считают лучшим средством ОФП акробатику, 75,0 % – спортивные игры, 67,9 % – плавание, 50,0 % – гимнастику и легкую атлетику, 46,4 % – подвижные игры, 42,9 % – тяжелую атлетику, 3,6 % – гребной спорт.

Анализ ответов на вопрос об использовании тренерами средств специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных самбисток показал, что респонденты весьма активно, но очень выборочно, применяют все основные средства этой подготовки, отдавая заметное предпочтение игровым формам борьбы, которые используют 82,1 % опрошенных. Значительно реже они применяют специализированные эстафеты и имитационные упражнения (42,9 % тренеров). Еще реже используются упражнения на борцовском мосту, их применяют только 25,0 % респондентов.

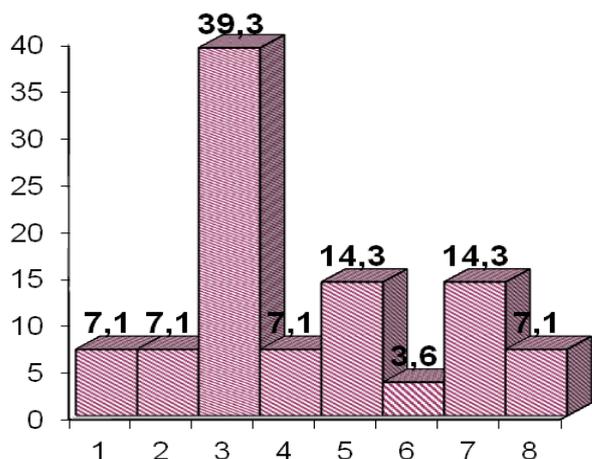


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос о соотношении средств общей и специальной подготовки

Почти полное единодушие высказали тренеры по вопросу о наличии определенных различий в физической подготовке юношей и девушек, занимающихся самбо. Все респонденты ответили, что такие различия существуют, причем большинство тренеров (60,7 %) считает, что они весьма значительны, а меньшая часть опрошенных (39,3 %) полагает, что эти различия имеют не очень большое значение при реализации средств физической подготовки самбисток с учетом полового диморфизма.

Анализ ответов на вопрос о сроках начала освоения сложных технических действий и комбинаций приемов при подготовке юных самбисток показал наличие весьма неоднозначных мнений респондентов. Результаты ответов на этот вопрос представлены в обобщенном виде в таб. 1. Подробный анализ содержания таб. 1 свидетельствует о том, что однозначно выявить преобладающее мнение опрошенных тренеров по различным частям вопроса удается далеко не всегда из-за заметной

разноплановости ответов респондентов. Вместе с тем, по срокам обучения самбисток сложным приемам в стойке такое мнение вполне очевидно: явное большинство тренеров (75 %) считает возможным освоение этих приемов на третьем году обучения. Значительно меньшее число

опрошенных (21,4 %) полагают, что указанные приемы можно начинать изучать на втором году обучения, а 3,6 %, респондентов считает, что эти действия можно осваивать на первом году занятий самбо.

**Таб. 1.** Распределение ответов респондентов на вопрос о начале освоения различных технических действий при подготовке юных самбисток

Технические действия	Варианты ответов по годам обучения (в %)			
	первый	второй	третий	четвертый
Сложные приемы в стойке	3,6	21,4	75,0	–
Сложные приемы в партере	3,6	50,0	42,9	3,6
Комбинации в стойке	10,7	17,9	46,4	25,0
Комбинации в партере	14,3	17,9	57,1	10,7
Комбинации «стойка-партер»	3,6	21,4	50,0	25,0

Сложные приемы в партере можно начинать изучать на втором году обучения, что рекомендовано половиной тренеров (50,0 %), или на третьем году обучения, на что указали 42,9 % респондентов. Лишь по 3,6 % опрошенных отметили возможность более раннего изучения этих приемов (на первом году занятий) или, наоборот, более позднего их освоения (на четвертом году обучения).

Еще более разноречивые данные получены при анализе ответов тренеров по срокам начала освоения комбинаций приемов в стойке. Так, почти половина респондентов (46,4 %) считают, что эти действия целесообразно начать изучать на третьем году обучения; 25,0 % опрошенных полагают, что указанные действия необходимо осваивать только на четвертом году занятий самбо; 17,9 % тренеров считают целесообразным начать изучение комбинаций в стойке на втором году обучения; 14,3 % респондентов считают, что эти действия можно начинать осваивать уже на первом году обучения.

Примерно такая же информация получена при сопоставлении ответов тренеров об оптимальных сроках начала изучения комбинаций приемов в партере. При этом более половины респондентов (57,1 %) указывают, что освоение названных комбинаций следует осуществлять на третьем году обучения; 17,9 % опрошенных считают, что изучение таких действий целесообразно начинать на втором году занятий самбо; 14,3 % тренеров отмечают возможность более раннего освоения комбинаций в партере (на первом году обучения), а 10,7 % респондентов, наоборот, рекомендуют более поздние сроки их изучения (на четвертом году занятий).

Завершая анализ данных, представленных в таб. 1, рассмотрим соотношение распределения ответов опрошенных тренеров по срокам обу-

чения юных самбисток наиболее сложным комбинациям приемов «стойка-партер». Такие комбинации рекомендуют осваивать на третьем году обучения ровно половина респондентов (50,0 %). Вместе с тем, 25,0 % тренеров считают, что изучение названных технических действий целесообразно начинать на четвертом году занятий; 21,4 % опрошенных указывают, что освоение комбинаций «стойка-партер» следует осуществлять на втором году обучения, а 3,6 % респондентов считают, что это возможно уже на первом году занятий самбо.

Сопоставление полученных ответов респондентов на вопрос о наличии определенных различий в технической подготовке юношей и девушек, занимающихся самбо, показало, что все опрошенные тренеры не сомневаются в существовании таких различий. Однако большая часть респондентов (64,3 %) полагает, что эти различия незначительны и не имеют принципиального значения, и лишь немногим более одной трети опрошенных (35,7 %) считает, что указанные различия весьма существенны и должны обязательно учитываться при реализации средств технико-тактической подготовки самбисток на основе учета полового диморфизма.

Анализ ответов респондентов на вопрос о наиболее целесообразном возрасте для допуска юных самбисток к соревнованиям различного масштаба показал широкий спектр мнений тренеров по этому вопросу. Для удобства восприятия все полученные данные по указанному аспекту обобщены и представлены в таб. 2.

Подробный анализ данных, представленных в таблице 2, показывает, что допуск юных самбисток к классификационным соревнованиям (типа «открытый ковер») можно осуществлять в любом из указанных возрастов. Так, 35,7 % респондентов полагают, что начинать участвовать в классификационных соревнова-

ниях можно с 10 – 11 лет; 28,6 % тренеров считают, что начало допуска к таким соревнованиям можно осуществлять только с 12 – 13 лет, а еще 35,7 % респондентов рекомендуют участие в названных состязаниях только с 14 – 15 лет, хотя это не соответствует современным тенденциям омоложения занимающихся спортом.

К турнирным соревнованиям с выявлением личного первенства следует допускать самбисток либо с 12 – 13 лет (42,9 % тренеров), либо с 14 – 15 лет (также 42,9 % опрошенных). При этом можно возразить и респондентам,

которые считают необходимым допускать к турнирным соревнованиям слишком рано – с 10 – 11 лет (10,7 % тренеров), поскольку возможны негативные последствия в случае поражения, а также тем специалистам-практикам, которые, наоборот, полагают, что оптимальным для начала допуска юных самбисток к таким соревнованиям является возраст старше 15 лет, поскольку в этом возрасте у спортсменки уже должен быть накоплен значительный опыт, который невозможно получить только в классификационных соревнованиях.

**Таб. 2.** Распределение ответов респондентов на вопрос о возрасте для допуска юных самбисток к соревнованиям

Соревнования	Варианты ответов (в %)			
	10 – 11 лет	12 – 13 лет	14 – 15 лет	старше 15 лет
Классификационные	35,7	28,6	35,7	–
Турнирные	10,7	42,9	42,9	3,6
Командные	7,1	28,6	53,6	10,7

В отношении распределения мнений респондентов по вопросу начала допуска юных самбисток к командным соревнованиям (типа «стенка на стенку») явно доминирующим оказался возраст 14 – 15 лет, что явилось мнением более половины опрошенных (53,6 %). С 12 – 13 лет предлагают начинать участвовать в таких соревнованиях 28,6 % тренеров и еще 10,7 % респондентов считают оптимальным для этого возраст старше 15 лет. Вместе с тем, не вполне понятно мнение оставшихся 7,1 % опрошенных тренеров, которые считают возможным участие в командных соревнованиях самбисток с 10 – 11 лет. Очевидно, что такое мнение ошибочно, поскольку несет в себе элемент преждевременного форсирования спортивных результатов и часто приводит к неоправданным потерям способных девочек-подростков, которые могли бы в дальнейшем реализовать себя в спортивной деятельности.

Анализ ответов респондентов на вопрос об оптимальном ежегодном количестве соревнований для самбисток 14 – 15 лет показал, что более половины тренеров (53,6 %) считают наиболее целесообразным наличие пяти-шести соревнований в год для этого контингента спортсменок. Вместе с тем, почти треть опрошенных (32,1 %) полагает, что соревнований в течение года должно быть несколько больше – 7 – 8, а еще 14,3 % тренеров, напротив, считают, что для юных самбисток 14 – 15 лет вполне достаточно 3-4 соревнований, хотя вряд ли с этим мнением можно полностью согласиться, поскольку в указанном возрасте необходимо уже приобретать соревновательный опыт для обеспечения поступательного роста

уровня спортивных результатов занимающихся.

Заключительный вопрос анкеты был направлен на изучение ответов респондентов о необходимости учета анатомо-морфологических особенностей женского организма при планировании и реализации подготовки самбисток. Анализ этих ответов показал, что опрошенные тренеры единодушны во мнении о необходимости учета указанных особенностей женского организма, причем подавляющее большинство респондентов (92,9 %) считают это обязательным элементом при подготовке самбисток. Вместе с тем, лишь 7,1 % опрошенных тренеров, не отрицая в целом необходимости такого учета, полагают, что это не имеет важного значения. Весьма примечательно, что ни один из респондентов не отрицает полностью высокую значимость учета анатомо-морфологических особенностей при подготовке девушек-самбисток, что свидетельствует о понимании специалистами-практиками сути проблемы и сложности ее реализации в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок.

Обобщая и резюмируя результаты анализа фактического материала по результатам анкетирования тренеров высокой квалификации по самбо, можно сделать следующие заключения: 1) методика физической и технико-тактической подготовки юных самбисток является в настоящее время весьма нерациональной, и широкий спектр мнений респондентов об основных причинах этого обстоятельства свидетельствует об очевидном недостатке аргументированных научно-методических рекомендаций по указанной проблеме; 2) соотношение средств

ОФП и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе самбисток 14 – 15 лет должно быть с некоторым превосходством в объеме средств на общую подготовку по сравнению со специальной; 3) мнения опрошенных тренеров по некоторым вопросам анкеты расходятся весьма существенно, не позволяя объективно установить преобладающее мнение респондентов по различным аспектам системы построения учебно-тренировочных программ,

реализуемых при подготовке юных самбисток; 4) специалисты-практики вполне отчетливо представляют себе всю сложность спортивной тренировки девушек, занимающихся самбо, обоснованно считая наиболее важной составной частью тренировочных планов учет анатомо-морфологических особенностей женского организма при осуществлении физической и технико-тактической подготовки самбисток.

## METHODOLOGICAL FEATURES OF THE SPORTS TRAINING OF YOUNG WOMEN SAMBO WRESTLERS

© 2014 V.V.Erokhin, B.I.Tarakanov<sup>o</sup>

P.F.Lezgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health. St. Petersburg

Identification and systematization of the main ways of young women sambo wrestlers training improvement within the framework of the annual training cycle present objective content and structure of the specific features of female athletes training. They also provide broad information for the development of an effective program of young women sambo wrestlers' training.

*Keywords:* questionnaire survey, young women sambo wrestler, equipment for general training, equipment for special training, technical training.

---

<sup>o</sup> Vladimir Vladimirovich Erokhin, doctoral Candidate of the department of theory and methods of struggle.

E-mail: [erokhin\\_vv@mail.ru](mailto:erokhin_vv@mail.ru)

Boris Ivanovich Tarakanov, Doctor of pedagogical sciences, Professor, Head of the department of theory and methods of struggle. E-mail: [7144054@mail.ru](mailto:7144054@mail.ru)