

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

"Развитие скоростных способностей подростков на уроках физической культуры средствами самбо"

Осипова Арина Артёмовна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: pochemytobiman@mail.ru

Введение

В современном обществе остро стоит задача формирования физически развитой, здоровой личности, способной быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Одним из эффективных средств физического воспитания подростков является самбо — вид единоборства, сочетающий элементы борьбы, самообороны и гимнастики. Самбо не только укрепляет физическое здоровье, но и развивает важные психофизические качества, в том числе скоростные способности, которые важны как в спорте, так и в повседневной жизни.

Цель: развитие скоростных способностей подростков на уроках физической культуры с использованием средств самбо.

Задачи:

- 1) сформировать навыки быстрого реагирования и выполнения технических действий;
- 2) развить скорость движений и быстроту смены действий;
- 3) улучшить координацию и ловкость, необходимые для скоростных действий;
- 4) повысить общую физическую подготовленность подростков через элементы самбо;
- 5) воспитать волевые качества, способствующие проявлению максимальной скорости в сложных ситуациях.

Теоретические основы развития скоростных способностей в самбо:

- 1) Быстрота в самбо определяется двумя ключевыми аспектами:
 - Быстрота реакции — способность мгновенно оценивать ситуацию и принимать решение (например, реагировать на движение соперника).
 - Скорость выполнения движений — способность выполнять технические элементы (броски, удержания, уклонения) с максимальной скоростью.
- 1) Развитие скоростных способностей напрямую связано с совершенствованием:
 - нервной системы (подвижность нервных процессов);
 - силовых и скоростно-силовых качеств;
 - техники выполнения приёмов;
 - частоты смены движений.
- 1) Методы развития скоростных способностей на уроках физкультуры

Для эффективного развития скоростных способностей у подростков на уроках физической культуры можно использовать следующие методы:

- Повторный метод — многократное выполнение упражнений с максимальной скоростью (например, отработка одного броска в быстром темпе).
- Метод переменного выполнения упражнений — чередование упражнений на скорость с упражнениями на силу и выносливость.
- Соревновательный метод — проведение учебно-тренировочных поединков с задачей выполнить приём в короткий промежуток времени.
- Игровой метод — использование игровых ситуаций, требующих быстрого реагирования (например, эстафеты с элементами самбо).
- Метод «на внезапность» — выполнение упражнений по внезапному сигналу тренера (например, старт из разных исходных положений).

1) Средства развития скоростных способностей

2) Общеразвивающие упражнения:

- бег на короткие дистанции (30–100 м);
- челночный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- упражнения на быстроту реакции (ловля мяча, удары по мишени).

1) Специальные упражнения самбо:

- имитационные упражнения (имитация бросков, удержаний в ускоренном темпе);
- упражнения с резиновым жгутом (отработка технических действий с сопротивлением);
- скоростные набрасывания в парах, тройках;
- отработка технических действий с партнёром (например, броски в быстром темпе);
- тренировочные спарринги с задачей выполнить приём за 1–2 минуты;
- схватки в быстром темпе (начало с 30 секунд, постепенное увеличение времени).

1) Упражнения в парах и группах:

- упражнения на опережение (партнёр пытается выполнить приём раньше соперника);
- упражнения с односторонним сопротивлением (партнёр не борется в полную силу, а «даёт» выполнить техническое действие);
- круговая тренировка с элементами самбо (выполнение упражнений на время).

1) Упражнения с отягощениями и собственным весом:

- рывки на короткие дистанции (до 20 м) с кувырком вперёд, поворотом на 180°;
- приседания с партнёром на время;
- прыжки в глубину с последующим прыжком в длину или высоту (ударные методы развития взрывной силы).

1) Организация занятий

Для эффективного развития скоростных способностей рекомендуется следующая структура урока:

- Разминка (10–15 минут):

общеразвивающие упражнения;

упражнения на растяжку и подвижность суставов;

специальные упражнения самбо для подготовки суставов и мышц (имитация приёмов в медленном темпе).

- Основная часть (25–30 минут):

отработка технических действий самбо в ускоренном темпе;

выполнение специальных упражнений на развитие скорости;

учебно-тренировочные поединки и схватки.

Заключительная часть (5–10 минут):

упражнения на расслабление и восстановление;

анализ выполненных упражнений, обсуждение ошибок и способов их исправления.

1) Рекомендации по дозировке нагрузки

- Частота занятий: 3–4 раза в неделю.
- Продолжительность упражнений на скорость: короткие серии (30–60 секунд) с интервалами отдыха 1–3 минуты.
- Количество повторений: 3–5 серий для каждого упражнения.
- Контроль нагрузки: следить за техникой выполнения упражнений, не допускать выполнения скоростных упражнений на фоне усталости.
- Индивидуализация: учитывать уровень физической подготовленности подростков, корректировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей.

1) Оценка эффективности

Для контроля развития скоростных способностей можно использовать следующие тесты:

- бег на 30 м с низкого старта;
- челночный бег 3 × 10 м;
- прыжки в длину с места;
- время выполнения серии технических действий самбо (например, 5 бросков);
- тесты на быстроту реакции (например, ловля мяча, реакция на звуковой сигнал).

1) Ожидаемые результаты

Регулярные занятия с использованием средств самбо способствуют:

- улучшению времени реакции и скорости выполнения движений;
- повышению координации и ловкости;
- развитию взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- формированию навыков быстрого принятия решений в сложных ситуациях;
- повышению общей физической подготовленности и мотивации к занятиям физической культурой.

Заключение

Использование средств самбо на уроках физической культуры является эффективным способом развития скоростных способностей подростков. Комплексный подход, сочетающий общеразвивающие и специальные упражнения, соревновательные и игровые методы, позволяет не только улучшить физические показатели, но и воспитать волевые качества, дисциплину и командный дух. Внедрение элементов самбо в программу уроков физкультуры способствует формированию гармонично развитой личности, готовой к активным действиям в любой ситуации.

Источники и литература

- 1) Абрамов А. А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А. А. Абрамов. — Алма-Ата, 1991. — 288 с.
 - 2) Агафонов Э. В. Борьба самбо. Учебное пособие / Э. В. Агафонов. — Красноярск, 2019. — 316 с.
 - 3) Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков. — М.: Академия, 2014. — 528 с.
 - 4) Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. — М.: ЛИБРОКОМ, 2013. — 226 с.
 - 5) Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. — Ростов н/Д.: Феникс, 2013. — 379 с.
 - 6) Галочкин Г. П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие / Г. П. Галочкин. — Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. — 408 с.
 - 7) Алексеев Р. В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел «САМБО». — Москва, 2011 (для учащихся 2–11 классов).
 - 8) Крупник Е. Я. «БОЕВЫЕ СЛОНЫ» или игровой способ изучения приёмов самозащиты. — Москва, 2012 г.
 - 9) Харлампиев А. А. Система самбо. — Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2014.
 - 10) Пилоян Р. А. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилояна. — Малаховка, 1993. — 82 с.
 - 11) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (утверждён приказом Министерства спорта РФ № 145 от 4 марта 2013 года).
 - 12) Чичулина А. Р. Влияние внеурочных занятий самбо на физическую подготовленность и психофизические состояния обучающихся 9 классов // Вестник науки.
 - 13) Николаев И. И. Самбо как средство формирования личности подростков // Научный вестник. — 2022. — Т. 5(3). — С. 10–15.
- Сидоренко М. П. Психофизиологические аспекты физической активности подростков // Проблемы психологии. — 2019. — Т. 6(1). — С. 41–48.