

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В САМБО  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физкультурно-оздоровительные  
технологии  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Донецкого Григория Юрьевича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

Саратов 2024

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического наблюдения**

Наше педагогическое исследование мы проводили в МОУ «СОШ № 13 имени М.В. Ломоносова» г. Пугачева Саратовской области, в секции самбо. На протяжении двух лет посредством педагогического контроля мы наблюдали за динамикой развития физической и технической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся в данной секции.

Использование физических качеств в борьбе – решающий фактор повышения эффективности выполнения технических приемов. Поэтому на занятиях с юными борцами тренерский состав уделяет большое внимание общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Упражнения в учебно-тренировочные занятия подбираются в соответствии с задачами. Во вводной части выполняются строевые и порядковые упражнения, которые позволяют быстро организовать юных спортсменов для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части урока.

В начале подготовительной части занятия выполняются общеразвивающие упражнения, которые позволяют «разогреть» организм занимающихся и подготовить его к основной части, а затем специальные упражнения, способствующие подготовке занимающихся к выполнению конкретных технических действий в основной части занятия (разучивание приемов или проведение схваток). Специальная часть разминки включаются упражнения с элементами борьбы.

В основной части урока занимающиеся осваивают и совершенствуют основные упражнения борьбы (приемы, защиты, выполняемые при разучивании и в схватках, и др.): упражняются в борьбе и совершенствуют навыки, необходимые при ведении схваток и участия в соревнованиях.

Для лучшего усвоения приемов на каждом занятии отводится время для повторения пройденного материала.

Для заключительной части урока подбираются упражнения, позволяющие постепенно снизить нагрузку и привести организм борца в состояние относительного покоя (упражнения на расслабления, дыхательные упражнения и др.)

Практически в каждое занятие включаются подвижные игры, способствующие развитию как физических качеств занимающихся, так и технико-тактических навыков и умений. На наш взгляд, в связи с ранней специализацией, они являются эффективным средством тренировочного процесса. Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Продолжительность занятия для борцов 11-12 лет – 60-90 минут, количество их 4 раза в неделю.

Учебный материал разделен на пять разделов:

- обучение основам технико-тактических действий (15 % времени);
- специальная физическая подготовка (25-30 %);
- общая физическая подготовка (30-40 %);
- контрольно-педагогические испытания, соревнования (5-10 %);
- теоретическая подготовка (5-10 %).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольно-педагогическое тестирование, как вид педагогического контроля, в секции проводится постоянно в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе, зачетов и т.п., что помогает тренеру планировать нагрузки учебно-тренировочных занятий и определять стратегию тренировочного процесса.

Выполнение технического приема оценивается следующим образом:

«отлично» – прием проведен быстро, четко и без технических ошибок;

«хорошо» – прием проведен недостаточно быстро или была допущена одна техническая ошибка (технической ошибкой считает неточный захват, потеря равновесия, несогласованные действия рук, ног или корпуса);

«удовлетворительно» – при проведении приема были допущены две технические ошибки;

«неудовлетворительно» – при проведении приема допущено более двух технических ошибок или прием не выполнен.

Общая оценка складывается из оценки знаний основ и оценки практического выполнения приемов боевого и спортивного разделов самбо.

В настоящем педагогическом исследовании мы представляем результаты входящего и итогового контрольного тестирования физической подготовленности занимающихся, которые определялась с помощью следующих контрольных упражнений:

1. Уровень развития выносливости определялся по результатам бега в течение 6 минут; Бег выполняется по кругу с произвольной скоростью.. По истечении шести минут бегуны забега останавливаются и определяются их результаты (в метрах);

2. Уровень развития силовых качеств – тестирование в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз). Взявшись руками за перекладину (хватом сверху), подтянувшись, спортсмен должен «выйти» подбородком выше перекладины. Маховые рывки и движения не разрешаются;

3. Уровень развития скоростных качеств определялся в беге на 30 м с высокого старта;

4. Уровень развития гибкости показывают результаты в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Испытуемый, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни вертикальны, расстояние

между ними 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до центральной линии;

5. Уровень координационных способностей определяется по точности воспроизведения движений. Методика выполнения теста такова: испытуемый, стоя спиной к стене поднимает правую руку в сторону на 90°. На стене фиксируется уровень поднятой руки. Затем испытуемый поднимает левую руку в сторону на 90°. На стене также фиксируется уровень поднятой руки. Далее испытуемый с закрытыми глазами поднимает правую руку в сторону, затем левую, пытаясь воспроизвести точность первоначальных движений. Определяется разность между первым и вторым показателями.

Контроль уровня технической подготовки определялся по времени выполнения специальных упражнений:

1. 10 бросков передней подножкой;
2. 10 броской задней подножкой;
3. 10 бросков через бедро;
4. 10 бросков через плечи.

В качестве контроля функционального состояния организма занимающихся мы проводили тест для оценки физической работоспособности (пробу Руфье).

Мы фиксировали значения частоты пульса в различные по времени периоды восстановления после 30 приседаний.

Методика проведения.

1. У спортсмена, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяли пульс за 15 секунд (P-1).
2. Далее выполнялось 30 приседаний за 30 сек.
3. После нагрузки в положении сидя у него вновь подсчитывался пульс за первые 15 сек (P-2) и последние 15 сек (P-3) в течение первой минуты после нагрузки.

Функциональное состояние юных спортсменов определялся по Индексу Руфье, который рассчитывался по формуле (Д.Е. Елистратов, Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н Ильин, 2020; А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина, 2015) [8,14].:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200)}{10}$$

Оценка пробы: ниже 0 – отличная

от 0 до 3 – высокая

от 4-6 – хорошая

от 7 до 9 – средняя

от 10 до 14 – удовлетворительная

от 15 и более – плохая (необходима консультация кардиолога)

## **Анализ результатов педагогического исследования**

Результаты тестирования уровня физической и технической подготовленности учащихся среднего школьного возраста позволили нам выявить практически по всем компонентам значительные темпы прироста результатов.

Так, результаты контрольного тестирования в 6-тиминутном беге оказались следующими:

Результаты контрольного тестирования в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз) также свидетельствуют о росте силовых способностей юных самбистов: в среднем динамика +4,2 раза

Результаты контрольного тестирования в беге на 30 м с высокого старта улучшились по сравнению с началом учебно-тренировочных занятий на 1,0 сек.

Результаты в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя) свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, в среднем результат улучшился на 5,1 см.

Развитие координационных способностей измерялось с помощью упражнения на точность воспроизведения движений в сантиметрах, динамика правой и левой рук составила соответственно 4,5 и 4,1 см. На первом этапе показатели – соответственно 4,9 и 4,4.

Результаты выполнения специальных упражнений на определение уровня технической подготовленности также свидетельствуют о положительной динамике развития. 10 бросков передней подножкой были выполнены на 11,3 секунды быстрее на последнем этапе по сравнению с первым.

Время выполнения 10 бросков задней подножкой улучшилось по сравнению с начальным этапом на 11,5 секунд.

10 бросков через бедро мальчики выполняли на последнем этапе в среднем на 12,1 сек быстрее, чем на первом этапе.

10 бросков через плечи также выполнялись быстрее, в среднем на 13,6 секунды по сравнению с первым этапом.

### **Выводы**

В процессе подготовки спортсменов важную роль играют не только средства и методы развития физических качеств и двигательных навыков и их совершенствования, но и контроль за состоянием организма и уровнем подготовленности.

Педагогический контроль является средством своевременного получения объективной информации о состоянии здоровья спортсмена, переносимости им предлагаемых тренировочных нагрузок, о динамике развития физических качеств, технико-тактических навыков и т.п.

Цель нашего педагогического исследования – методом педагогического контроля выявить влияние учебно-тренировочного процесса на физическую и техническую подготовленность самбистов среднего школьного возраста.

В соответствии с целью исследования были решены следующие задачи:

1. проанализированы литературные источники методической и педагогической направленности, ориентированной на проблему педагогического контроля за уровнем подготовленности спортсменов;
2. с помощью педагогического контроля была выявлена эффективность методики обучения и совершенствования технических приемов и развития физических качеств школьников, занимающихся самбо;

Решение поставленных задач осуществлялось поэтапно:

На первом этапе мы проанализировали литературные источники по заявленной теме и выяснили роль педагогического контроля в практике подготовки спортсменов, определили его методы, средства и формы.

Результаты контрольного тестирования в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз) также свидетельствуют о росте силовых способностей юных самбистов: в среднем динамика составила 4,2 раза.

Скоростные способности занимающихся также улучшились по сравнению с началом учебно-тренировочных занятий: в беге на 30 м с высокого старта на 1,0 сек.

Результаты в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя) свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, в среднем результат улучшился на 5,1 см.

Развитие координационных способностей измерялось с помощью упражнения на точность воспроизведения движений в сантиметрах, динамика правой и левой рук составила соответственно 4,5 и 4,1 см. На первом этапе показатели – соответственно 0,7 и 0,9.

На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных самбистов на этапе начальной подготовки, методом педагогического контроля в форме тестирования установлен уровень физической и технической подготовленности в начале второго года обучения и по его окончании.

На третьем этапе была выполнена математическая обработка собранного материала и анализ его результатов, а также оформление работы.

Анализ результатов контрольного тестирования выявил у мальчиков 10-12 лет, занимающихся самбо на этапе начального обучения второй год, планомерный рост результатов их физической и технической подготовленности.

Среднегрупповые результаты в 6-минутном беге (м) показали прирост в выносливости юных спортсменов (186 метров).

Результаты контрольного тестирования в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз) также свидетельствуют о росте

силовых способностей юных самбистов: в среднем динамика составила 4,2 раза.

Скоростные способности занимающихся также улучшились по сравнению с началом учебно-тренировочных занятий: в беге на 30 м с высокого старта на 1,0 сек.

Результаты в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя) свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, в среднем результат улучшился на 5,1 см.

Развитие координационных способностей измерялось с помощью упражнения на точность воспроизведения движений в сантиметрах, динамика правой и левой рук составила соответственно 4,5 и 4,1 см. На первом этапе показатели – соответственно 0,7 и 0,9.

Результаты выполнения специальных упражнений на определение уровня технической подготовленности также свидетельствуют о положительной динамике развития. 10 бросков передней подножкой были выполнены на 11,3 секунды быстрее на последнем этапе по сравнению с первым.

Время 10 бросков задней подножкой улучшилось по сравнению с начальным этапом на 11,5 секунд.

10 бросков через бедро мальчики выполняли на последнем этапе в среднем на 12,1 сек быстрее, чем на первом этапе.

10 бросков через плечи также выполнялись быстрее, в среднем на 13,6 секунды по сравнению с первым этапом.

- Индекс Руфье как показатель функционального состояния юных спортсменов, а именно работоспособности сердца и тренированности организма в целом. На первом этапе тестирования результат соответствовал среднему уровню тренированности (8,4), на втором этапе – индекс равен 5, что соответствует хорошему уровню функционального состояния юных самбистов.

Таким образом, систематический педагогический контроль позволил нам выявить влияние применяемых в учебно-тренировочном процессе средств на физическую и техническую подготовленность, а также на функциональное состояние организма самбистов среднего школьного возраста. Задача тренера заключается в правильной оценке результатов педагогического контроля.