

## ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМ САМБО

FORMATION OF IMPELLENT SKILLS  
AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION  
AT CHILDREN AND THE YOUNG MEN WHO ARE  
ENGAGED IN COMBAT SAMBO

*A. Khaustov*

*Annotation*

In recent years the age of the beginning of occupations by combat sambo sharply decreased. Competitive practice at young combat sambo wrestlers begins in 6–8 years. Within 1–2 years there is a need to train young athletes to throws and other receptions, many characteristics differing from each other. Therefore more and more actual there is a development of such program of elementary education which will allow to optimize process of formation of impellent skills at young fighters.

**Keywords:** combat sambo, children, young men, Union of combat sports, Zhukovsky, Moscow region, impellent skill.

*Хаустов Алексей Николаевич  
Московский институт  
физической культуры и спорта*

*Аннотация*

За последние годы резко снизился возраст начала занятий боевым самбо. Соревновательная практика у юных боевых самбистов начинается уже в 6–8 лет. В течение 1–2 лет появляется необходимость обучить молодых спортсменов броскам и другим приемам, отличающимся друг от друга многими характеристиками. Поэтому все более актуальной становится разработка такой программы начального обучения, которая позволит оптимизировать процесс формирования двигательных навыков у юных бойцов.

*Ключевые слова:*

Боевое самбо, дети, юноши, Союз боевого спорта, Жуковский, Московская область, двигательный навык.

**А**ктуальность проблемы формирования двигательного навыка также обусловлена тем, что она была и остается одной из базисных проблем физического воспитания и психологии, поскольку формирование навыка является основой любого научения [1].

Интерес к динамике формирования двигательного навыка и факторам его определяющим обусловлен тем, что, природу явления гораздо легче рассматривать в процессе их становления, нежели тогда, когда они рассматриваются, как нечто возникшее сразу в законченном виде [2].

Целью настоящего исследования является изучение особенностей формирования сложных двигательных навыков у юношей, активно занимающихся таким видом спорта как боевое самбо, на начальном этапе подготовки.

Исследование проводилось на базе секции боевого самбо Центра боевого спорта "Спектр" при Московской областной физкультурно-спортивной общественной организации "Союз боевого спорта" (городской округ Жуковский).

Исследуемые группы спортсменов: спортсмены из младшей группы в возрасте 6–10 лет (10 человек), из средней группы 11–14 лет (10 человек), а также из старшей группы 15–17 лет ЦБС "Спектр", занимающихся прикладным разделом боевого самбо в Доме Спорта

"Стрела" (10 человек).

С целью ознакомления с мнением ведущих специалистов в области спортивных единоборств о вопросе формирования сложного двигательного навыка, в зависимости от исследуемых факторов, использовался метод анкетного опроса.

Опрос проводился по специально разработанной анкете, среди опрошенных было 15 тренеров по различным видам боевых искусств, с высшим профессиональным образованием, со сроком преподавательской работы не менее 5 лет, в том числе и ведущие тренеры по боевому самбо.



Анализ полученных в результате анкетного опроса показал, что среди специалистов отсутствует однозначное мнение относительно значимости влияния исследуемых факторов на процесс формирования базового двигательного навыка. Ведущей методикой исследования данного исследования наряду с экспертной оценкой, являлось педагогическое наблюдение.

Помимо таких вариантов как "возраст" и "особенности нервной системы" чаще всего были указаны следующие причины, оказывающие значимое влияние на динамику усвоения двигательного навыка: а) двигательная одаренность, и индивидуальные способности занимающегося; б) мотивация ученика; в) личность преподавателя, либо система обучения.

Такой метод, как педагогическое наблюдение, проводился во время проведения второго трехнедельного цикла тренировок по боевому самбо в жуковском Центре боевого спорта "Спектр".

В программу цикла вошло изучение следующих движений: задняя подножка, прямой удар ногой в корпус и рычаг локтя противнику, лежащему на спине. Занятия проходили четыре раза в неделю по два часа. В конце каждой недели тренер выставлял оценки, оценивающие признаки сформированности навыка: структурную целостность и устойчивость [3].

Под структурной целостностью понимается освоение всех элементов, входящих в состав данного приёма, и выполнение их слитно в правильной последовательности [4]. Устойчивость навыка представляет собой выполнение двигательной задачи, несмотря на воздействие сбивающих факторов той или иной интенсивности.

Структурная целостность навыка оценивалась тренером-преподавателем по результатам разучивания приёма, особое внимание обращалось на заключительный этап отработки. Целостность оценивалась по пятибалльной шкале.

Оценкам придавались следующие значения:

- ◆ "2" - не усвоено большинство основных элементов разучиваемого движения; прием выполняется со значительными интервалами, последовательность элементов грубо нарушена;



- ◆ "3" - не усвоены отдельные элементы, движение выполняется не слитно, допускаются отдельные неточности в последовательности движений;

- ◆ "4" - элементы приема усвоены, однако, прием приводится не слитно, либо допускаются незначительные отклонения в структуре приема;

- ◆ "5" - все элементы движения усвоены, прием проводится быстро, слитно, без ошибок.

Устойчивость оценивалась во время тренировочных схваток и упражнений на внезапность. Упражнение на внезапность заключалось в следующем: атакующий становился спиной к атакуемому, по сигналу преподавателя поворачивался к противнику, выполнял кувырок вперед и проводил прием.

- ◆ Оценка "2" означала то, что минимальные изменения условий проведения приводили к полному разрушению структуры движения и невыполнению приема;

- ◆ "3" - сбивающие воздействия приводили к нарушению структуры, четкости и целостности, при этом само движение выполнялось полностью;

- ◆ "4" - в упражнениях на внезапность движение выполнялось правильно, однако, самбист не мог провести прием в учебном поединке;

- ◆ "5" - прием четко и регулярно проводился в нескольких учебных поединках.

Кроме того, тренер-преподаватель ставил общую оценку усвоения двигательного действия, включавшую в себя также учёт таких факторов, как осознанность, автоматизм и гибкость навыка.

Плановая сдача нормативов по изученной технике проводится в конце каждого трёхнедельного тренировочного цикла боевого самбо.

Сдача нормативов проходит по следующей схеме: сдающий называет выполняемый приём, кратко описывает его структуру движения, пять раз демонстрирует выполнение сдаваемой техники и пять раз прием выполняется с упражнением на внезапность. После этого, самбист проводит два учебных поединка с односторонним, дозируемым сопротивлением. Данная методика позволяет достаточно четко учитывать такие структурные элементы навыка, как осознанность, целостность, устойчивость и гибкость.

Оценки выполненного приёма следующие:

- ◆ "2" - приём не выполнен;
- ◆ "3" - приём выполнен со значительными ошибками, не было попыток проведения движения в тренировочной схватке;

- ◆ “4” – приём выполнен с незначительными ошибками,
- ◆ “5” – ошибки отсутствуют, техника эффективно применялась в учебном поединке.

Результаты итоговой сдачи техники у юношей показали следующие соотношения оценок овладения навыком выполнения изучаемых приемов юношами:

- ◆ Младшая группа. По критерию оценки экспертов критерия устойчивости результаты разделились следующим образом удовлетворительно – 10%, хорошо – 60% и отлично – 30%. Оценку получили по критерию целостности, по мнению экспертов: отлично – 20%, хорошо – 80% занимающихся юношей. Общая оценка: хорошо – 80%, отлично – 20%.

- ◆ Средняя группа. Оценки экспертной комиссии разделились между спортсменами следующим образом. Устойчивость. Удовлетворительно – 9%, хорошо – 17%, отлично – 74%. Оценки целостности составили хорошо – у 19% самбистов, отлично – 81%. Общая оценка хорошо – 19% человек, отлично – 81%.

- ◆ Старшая группа. 40% занимающихся юношей получили оценку удовлетворительно по критерию устойчивости и 60% удовлетворительно по тому же самому критерию. Целостность была оценена хорошо у 40% , удовлетворительно у 50% и отлично 10%.

Таким образом, вопрос формирования двигательного навыка в боевом самбо на начальном этапе подготовки у детей и юношей является очень важной проблемой.

Анализ итоговой сдачи техники показал, что в исследуемых группах наиболее успешными в усвоении сложного двигательного навыка выполнения изучаемых движений оказались юноши средней возрастной группы (11 – 14 лет).

Влияние на динамику формирования сложного двигательного навыка в группах самбистов, участвовавших в данном исследовании, таких показателей типа высшей нервной деятельности, как сила–слабость по торможению и подвижность оказывали крайне незначительное влияние.

Практические выводы из данного исследования следующие:

- ◆ Относительно ранний возраст 6 – 10 лет не может быть препятствием для начала занятиями спортивными единоборствами, а, напротив, является наиболее благоприятным возрастом для приобщению к занятиям спортом.

- ◆ Такие показатели как тип высшей нервной деятельности, сила–слабость по торможению и подвижность не оказывают значимого влияния на динамику формирования сложного двигательного навыка.

Таким образом, принимая во внимание все полученные автором результаты исследования, напрашиваются следующие практические рекомендации:

1) Принимая во внимание особенность гибкости, координационной подготовленности спортсменов – новичков на этапе начальной технической подготовки, рекомендуется разучивать базовые приемы боевого самбо, с использованием комплекса подводящих и специальных подготовительных упражнений.

2) Опосредованность процесса восприятия спортсменами на начальном этапе подготовки информации о правильных двигательных представлениях, вне зависимости от возраста и других изложенных выше факторов требует активного использования при формировании двигательного навыка таких методов, как демонстрация в сочетании с образным объяснением, а также элементы игрового метода.

3) Целесообразно использовать на занятиях ряд методических приемов:

- ◆ зрительных "бесконтактных" и слуховых ориентиров с целью координации усилий занимающегося в нужном направлении;

- ◆ оценочных и образных суждений, замечаний, физической помощи тренера с целью коррекции движения и др.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. – М., 2000.
2. Декарт Р. Собрание сочинений. – М., 1983.
3. Ашмарин Б.А. Измерения показателей в спорте.– Свердловск, 1978.
4. Найдифер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979