

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ

Е.В. Кошкин¹, А.С. Михайлов¹, М.Ю. Нохрин¹, А.А. Смирнов²

¹Пермский институт ФСИИ России, г. Пермь, Россия

²Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Пермь, Россия

Цель: разработать схему дифференцирования средств развития специальных физических качеств самбистов. **Материалы и методы исследования.** Процесс дифференцированного развития специальных физических качеств самбистов. Применялись: анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; соматотипирование; педагогические контрольные испытания; методы математической обработки полученных результатов. Для решения задач исследования нами проведена серия поисковых экспериментов, в которых приняли участие 48 (16 – микросомного (МиС), 16 – мезосомного (МеС), 16 – макросомного (МаС) соматотипов) самбистов юношеской сборной (14–16 лет) Пермской краевой федерации спортивного и боевого самбо. **Результаты.** Анализ полученных данных свидетельствует о целесообразности разработки экспериментальной схемы дифференцирования средств развития специальных физических качеств самбистов с учетом особенностей соматотипа. **Заключение.** Достижение высоких спортивных результатов спортсменами требует от тренерского состава постоянного совершенствования системы подготовки самбистов. Учет морфологических особенностей при дифференцировании средств развития специальных физических качеств самбистов положительно влияет на результат спортивной деятельности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, самбо, соматотип.

Введение. Стремительно растущий уровень мастерства спортсменов, высокая соревновательная интенсивность, широкий арсенал технико-тактических действий требуют поиска инновационных путей организации учебно-тренировочного процесса в борьбе самбо. Более того, наблюдается парадоксальное явление, заключающееся в затруднении выбора эффективных тренировочных заданий в условиях накопленного огромного педагогического опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов. Таким образом, отсутствие научно обоснованной систематизации практических знаний и многообразия средств и методов тренировки приводит к тому, что многие тренеры разрабатывают тренировочные программы, основываясь на собственном опыте тренировочной и соревновательной деятельности. Данный подход к организации тренировочного процесса пренебрегает учетом индивидуальных особенностей занимающихся [1–16].

В последнее десятилетие появилось большое количество защищенных диссертацион-

ных исследований по специальности 13.00.04, в которых инновационные подходы и прогрессивные идеи обучения основываются на использовании различных форм индивидуального подхода, направленного на повышение подготовленности занимающихся. Многие авторы обуславливают тесную взаимосвязь между развитием физических качеств и морфологическими особенностями занимающихся, а также отмечают необходимость учета этих особенностей для повышения эффективности влияния на развитие физических качеств спортсменов [1–11].

Анализ литературных данных позволил выявить недостаточную разработанность вопросов, связанных с дифференцированным подходом в развитии физических качеств самбистов с учетом их морфологических особенностей. В литературе практически нет данных, указывающих на то, что тренеры должны осуществлять подбор тренировочных заданий, направленных на развитие специальных физических качеств с учетом морфологических особенностей борцов [1–4].

Краткие сообщения

Организация исследования. Для решения задач нашего исследования мы использовали классификацию Р.Н. Дорохова, В.П. Губа, В.Г. Петрухина, так как, на наш взгляд, данная классификация в большей степени ориентирована на спортивную практику. Таким образом, спортсмены, принимавшие участие в исследовании, были разделены на три соматотипические группы: микросомный тип (МиС), мезосомный тип (МеС), макросомный тип (МаС). Вместе с тем были выявлены морфологические особенности данных соматотипических групп.

Далее нами проведен ряд контрольных испытаний, направленных на выявления различий в результатах специальной физической

подготовленности, а также проведено факторное сравнение уровня их подготовленности, направленное на выявления индивидуально-типологических признаков спортсменов разных соматотипов.

Результаты. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости учета морфологических особенностей для эффективного развития специальных физических качеств самбистов микросомного, мезосомного и макросомного типов. Анализ полученных данных свидетельствует о целесообразности разработки экспериментальной схемы дифференцирования средств развития специальных физических качеств самбистов с учетом особенностей соматотипов (см. рисунок).

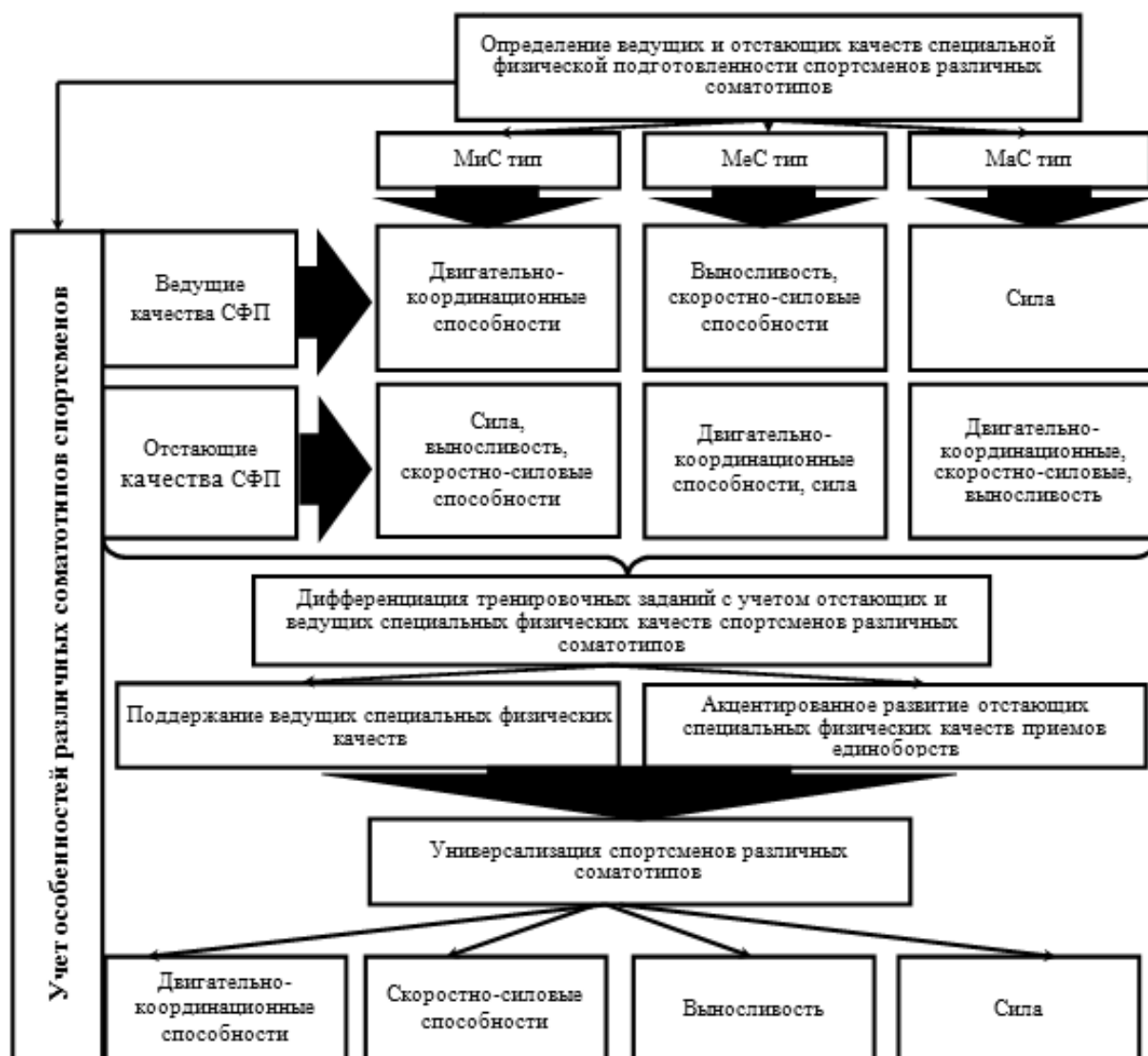


Схема дифференцирования средств развития специальной физической подготовленности самбистов различных соматотипов

Differentiation of means for the development of special physical qualities in sambo wrestlers depending on their somatotypes

Особенностью дифференцирования тренировочных заданий, направленных на развитие специальных физических качеств самбистов различных соматотипов, являлось:

1) поддержание ведущих специальных физических качеств самбистов конкретной соматотипической группы;

2) акцентированное развитие отстающих специальных физических качеств самбистов конкретной соматотипической группы.

При разработке дифференцированных тренировочных заданий, направленных на развитие специальных физических качеств самбистов различных соматотипов, учитывалось следующее: самбистам микросомного типа было рекомендовано в поддерживающем режиме развивать специальные двигательно-координационные способности; в акцентированном режиме развивать специальную выносливость, специальные скоростно-силовые и силовые способности.

Самбистам мезосомного типа – в поддерживающем режиме развивать специальную выносливость, скоростно-силовые способности; в акцентированном режиме развивать специальные двигательно-координационные и силовые способности.

Самбистам макросомного типа рекомендовалось в поддерживающем режиме развивать специальную силу; в акцентированном режиме развивать специальную выносливость, специальные двигательно-координационные и скоростно-силовые способности.

Заключение. Таким образом, разработанная схема дифференцирования средств развития специальных физических качеств самбистов различных соматотипов позволяет: выявить морфологические особенности самбистов разных соматотипов и их влияние на развитие специальных физических качеств; организовать направленность учебно-тренировочного процесса на развитие отстающих показателей специальной физической подготовленности и поддержание ведущих; добиться оптимального уровня развития специальных физических качеств самбистов разных соматотипов, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

Литература

1. Гаврилова, Н.В. Направления совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России / Н.В. Гаврилова // Совершенствование

физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – 2016. – С. 230–233.

2. Гомбоев, Б.Б. Педагогический контроль тактико-технической подготовленности борца на соревновательном этапе / Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева, Д.А. Завьялов // Вестник Краснояр. гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 49–56.

3. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 15–19.

4. Зебзеев, В.В. Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин, О.С. Зданович // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 3. – С. 69–74.

5. Зебзеев, В.В. Модель формирования навыков боевых приемов единоборств у курсантов различных соматотипов / В.В. Зебзеев, Е.В. Кошкин // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 6 (962). – С. 99–101.

6. Зебзеев, В.В. Особенности подготовки дзюдоистов-юниоров разных стилей ведения соревновательного поединка / В.В. Зебзеев // Вестник Челяб. гос. ун-та. – 2013. – № 26 (317). – С. 38–46.

7. Зекрин, А.Ф. Антропометрические особенности дзюдоистов-юниоров разных весовых групп / А.Ф. Зекрин, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 11–13.

8. Зекрин, А.Ф. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода / А.Ф. Зекрин // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – № 12 (118). – С. 78–82.

9. Михайлов, А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 41–44.

10. Таймазов, А.Б. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности сильнейших борцов сборной команды России на Играх XXXI Олимпиады (2016) / А.Б. Таймазов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (146). – С. 234–237.

11. Тищенко, А.В. Индивидуализация спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров с учетом различий индивидуально-типологических стилей ведения поединка / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин // Омский науч. вестник. – 2012. – № 3. – С. 181–187.

12. Kutseryb, T. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / T. Kutseryb, L. Vovkanych, M. Hrynkiv et al. // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2017. – № 1. – P. 431–435.

13. Makhalin, A. Anthropometric features of altaï youth sambo wrestlers / A. Makhalin, E. Savchenko, M. Tokmashev // *Journal of physical education and sport*. – 2016. – № 2. – P. 489–492.

14. Milosevid, N. Somatotype of the elite

judokas of judo club kinesis / N. Milosevid, N. Stankovid, M. Nurkid, S. Stamenkovid // XVI Scientific Conference “FIS COMMUNICATIONS 2013” in physical education, sport and recreation and International Scientific Conference, 2013. – P. 422–427.

15. Philip, L.S. Assessment of Differences in the Anthropometric, Physiological and Training Characteristics of Finishers and Non-finishers in a Tropical 161-km Ultra-marathon / L.S. Philip, H.Y. Frankie, N. Andrew // *International Journal of Exercise Science*. – 2017. – № 3 – P. 465–478.

16. Pryimakov, O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, O. Kolenkov et al. // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016. – № 2. – P. 551–561.

Кошкин Евгений Вячеславович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125. E-mail: kochkin.evg@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-4060-5552.

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой и физической подготовки, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России. 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125. E-mail: starioss@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6485-334X.

Нохрин Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой и физической подготовки, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России. 614012, г. Пермь, ул. Карпинского, 125. E-mail: nohrin.mihail2013@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-4967-2580.

Смирнов Андрей Александрович, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации. 614030, г. Пермь, ул. Гремячий Лог, 1. E-mail: and1518@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-5230-540X.

Поступила в редакцию 15 марта 2019 г.

DOI: 10.14529/hsm190217

DIFFERENTIATED APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN SAMBO WRESTLERS

E.V. Koshkin¹, kochkin.evg@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-4060-5552,

A.S. Mikhailov¹, starioss@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6485-334X,

M.Yu. Nokhrin¹, nohrin.mihail2013@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-4967-2580,

A.A. Smirnov², and1518@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-5230-540X

¹Perm Institute of Federal Penitentiary Service of the Russia, Perm, Russian Federation,

²Perm Military Institute of National Guard Troops of the Russian Federation, Perm, Russian Federation

Aim. The article deals with developing the scheme of differentiating means for the development of special physical qualities in sambo wrestlers. **Materials and Methods.** We studied a differentiated development of special physical qualities in sambo wrestlers. During the study, we

used the following methods: the analysis of scientific and methodical literature, generalization of practical experience, pedagogical monitoring, pedagogical experiment, somatotyping, pedagogical control tests, statistical processing of the results obtained. We conducted a series of searching experiments with 48 (16 – microsomal, 16 – mesosomal, 16 – macrosomal) sambo wrestlers from the youth team of the Perm regional Federation of sports and combat Sambo. **Results.** The analysis of the data obtained proves the necessity of developing an experimental scheme for differentiating means for the development of special physical qualities in sambo wrestlers depending on their somatotype. **Conclusion.** High-performance results require constant improvement of the training system for sambo wrestlers. Taking into account morphological features while differentiating means for the development of special physical qualities in sambo wrestlers positively influences their performance.

Keywords: *differentiated approach, sambo, somatotype.*

References

1. Gavrilova N.V. [Directions for Improving Physical Training in Educational Organizations of the System of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovaniye fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov* [Improving the Physical Training of Law Enforcement Officers], 2016, pp. 230–233. (in Russ.)
2. Gomboyev B.B., Poleva N.V., Zav'yalov D.A. [Pedagogical Control of Tactical and Technical Readiness of a Wrestler at a Competitive Stage]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni V.P. Astaf'yeva* [Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University Named After V.P. Astafieva], 2014, no. 4 (30), pp. 49–56. (in Russ.)
3. Erofit'skiy A.V., Novikov D.L. [Features of the Planning of the Training Process of Qualified Judoists]. *Fizicheskoye vospitaniye i sportivnaya trenirovka* [Physical Education and Sports Training], 2014, no. 3 (9), pp. 15–19. (in Russ.)
4. Zebzeyev V.V., Zekrin F.Kh., Zdanovich O.S. [Analysis of the Composition of the Body of Judo-Juniors, Representing Different Styles of Competitive Fights]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and Sport. Current Trends], 2014, no. 3, pp. 69–74. (in Russ.)
5. Zebzeyev V.V., Koshkin E.V. [Model of the Formation of Martial Arts Combat Skills of Cadets of Various Somatotypes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2018, no. 6 (962), pp. 99–101. (in Russ.)
6. Zebzeyev V.V. [Features of Training Judo-Juniors of Different Styles of Conducting a Competitive Match]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk State University], 2013, no. 26 (317), pp. 38–46. (in Russ.)
7. Zekrin A.F., Zekrin F.Kh., Zebzeyev V.V. [Anthropometric Features of Judo Juniors of Different Weight Groups]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2015, no. 4, pp. 11–13. (in Russ.)
8. Zekrin A.F. [Technical and Tactical Training of Judo Juniors on the Basis of an Individual-Typological Approach]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. University Lesgaft], no. 12 (118), pp. 78–82. (in Russ.)
9. Mikhaylov A.S., Koshkin E.V. [Improvement of Technical and Tactical Readiness of Athletes of Percussion Types of Martial Arts with the Help of Sucking Exercises]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture. Education, Education, Training], 2015, no. 6, pp. 41–44. (in Russ.)
10. Taymazov A.B. [Individual Features of the Competitive Activities of the Strongest Wrestlers of the Russian National Team at the XXXI Olympiad Games]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. University Lesgaft], 2016, no. 4 (146), pp. 234–237. (in Russ.)
11. Tishchenko A.V., Yatsin Yu.V. [Individualization of Sports Training of Highly Qualified Boxers, Taking Into Account the Differences of Individual-Typological Styles of Conducting a Fight]. *Omskiy nauchnyy vestnik* [Omsk Scientific Herald], 2012, no. 3, pp. 181–187. (in Russ.)
12. Kutseryb T., Vovkanych L., Hrynkiv M., Majevska S., Muzyka F. Peculiarities of the Somatotype of Athletes with Different Directions of the Training Process. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017, no. 1, pp. 431–435.

13. Makhalin A., Savchenko E., Tokmashev M. Anthropometric Features of Altai Youth Sambo Wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016, no. 2, pp. 489–492.

14. Milosevid N., Stankovid N., Nurkid M., Stamenkovid S. Somatotype of the Elite Judokas of Judo Club Kinesis. *XVI Scientific Conference “FIS COMMUNICATIONS 2013” in Physical Education, Sport and Recreation and International Scientific Conference*, 2013, pp. 422–427.

15. Philip L.S., Frankie N.Y., Andrew N. Assessment of Differences in the Anthropometric, Physiological and Training Characteristics of Finishers and Non-finishers in a Tropical 161-km Ultramarathon. *International Journal of Exercise Science*, 2017, no. 3, pp. 465–478.

16. Pryimakov O., Iermakov S., Kolenkov O., Samokish I., Juchno J. Monitoring of Functional Fitness of Combat Athletes During the Precompetitive Preparation Stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016, no. 2, pp. 551–561.

Received 15 March 2019

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов / Е.В. Кошкин, А.С. Михайлов, М.Ю. Нохрин, А.А. Смирнов // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 2. – С. 133–138. DOI: 10.14529/hsm190217

FOR CITATION

Koshkin E.V., Mikhailov A.S., Nokhrin M.Yu., Smirnov A.A. Differentiated Approach to the Development of Special Physical Qualities in Sambo Wrestlers. *Human. Sport. Medicine*, 2019, vol. 19, no. 2, pp. 133–138. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm190217