

Кирий Данила Николаевич

студент

Научный руководитель

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ БЕЗ УЧЁТА ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается специфика физической подготовки самбистов без учета латеральных предпочтений с целью улучшения технической и физической подготовки. Автор приходит к выводу, что необходимо непрерывно улучшать способности, участвующие в регуляции движений для того, чтобы достичь высоких результатов в самбо.

Ключевые слова: латеральные предпочтения, симметрия, асимметрию, дисимметрия, самбо.

Современный спорт предъявляет повышенные требования ко всем сторонам подготовки спортсмена. Основой индивидуальной деятельности человека является функциональная асимметрия. Термин «асимметрия» означает неравнозначность функций правого и левого полушарий головного мозга.

Для достижения высокого технического мастерства спортсмена необходимо уже на первых этапах обучения включать упражнения, направленные на равномерное развитие обеих сторон тела, или по-другому говоря, на развитие организма без учета латеральных предпочтений.

Известно, что латеральность – это асимметрия или неполная идентичность левой и правой сторон тела. В большинстве случаев ребенок в возрасте от 4–5 лет

сталкивается с затруднением двуручных движений, поэтому он начинает отдавать предпочтение определенной стороне своего тела.

В спортивной практике показано, что чрезвычайно важным для спортсменов абсолютно любой квалификации и специализации является высокий уровень физической подготовленности. Как и любому спортсмену, самбисту необходимо всестороннее физическое развитие.

Помимо основных тренировок, самбист должен уделять внимание другим видам спорта, так, например, отмечается, что в игровых видах спорта больше амбидекстеров, поэтому принято считать, что занятия спортивными играми позволяют создать благоприятные условия для развития психологических моральных и физических качеств самбиста, таких как: ловкость, глазомер и быстроту реакций. Главной задачей тренера заинтересовать юных спортсменов, так как выполнение таких упражнений без заинтересованности и удовольствия едва ли помогут достичь нужного результата. Благодаря подвижным играм дети могут укрепить здоровье, повысить мотивацию к занятиям самбо и добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях. Для достижения максимального эффективного результата с помощью игр стоит помнить о принципе «симметрии». Рассмотрим несколько игр для занятий борьбой.

1. Борьба за мяч. Основная цель: развитие ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

2. Борьба руками. Основной целью является развитие силы и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

3. Передача набивного мяча. Развитие внимания, гибкости и быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

4. Борьба ногами лежа. Основная цель: развитие сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

5. Борьба в перетягивании каната. Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным.

Для дальнейшего развития ловкости полезны занятия акробатикой и гимнастикой. Упражнения, увеличивающие размах движения, обычно называются упражнениями на гибкость. В результате ежедневных упражнений, равномерно действующих на обе стороны тела, мышцы становятся более эластичными и увеличивают свою силу, что позволяет спортсмену увеличить амплитуду движений. Так же увеличение подвижности суставов позволяет улучшить спортивные достижения и во многих случаях избежать спортивных травм.

Упражнения на гибкость необходимо проводить ежедневно с постепенным наращивание интенсивности и амплитуды движений. При выполнении движений необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы. Однако не рекомендуется доводить это ощущение до боли.

На рисунке 1 представлены упражнения с учетом симметричного развития гибкости мышц спортсмена.

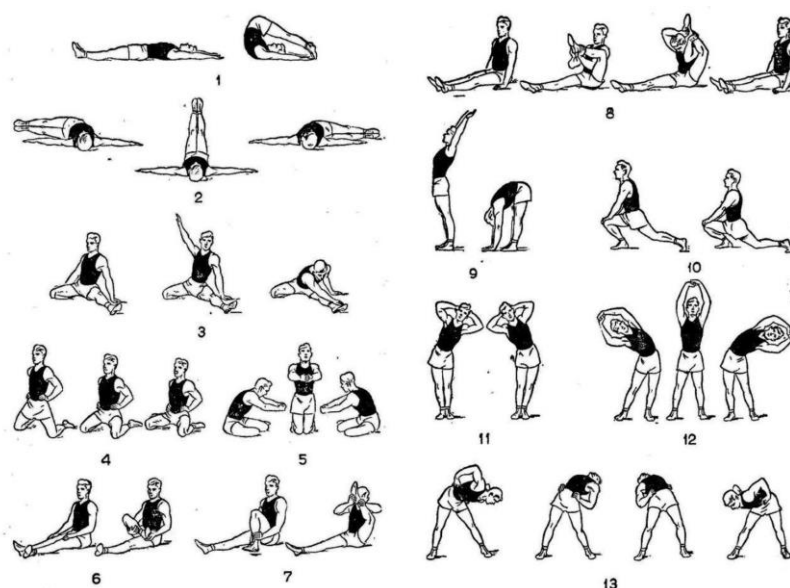


Рис. 1. Упражнения для развития гибкости.

Так же самбисту не мало важно уделять внимание развитию силы. Упражнения со штангой и гантелями, проводимые на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Такие упражнения следует делать поочередно и непрерывно, постепенно наращивая количество повторений и веса спортивного снаряда. Рекомендуется составить комплекс упражнений, тренирующих поочередно каждую группу мышц.

Для того чтобы достичь высоких результатов в самбо необходимо непрерывно улучшать способности, участвующие в регуляции движений. Поэтому необходимо понимать, что особенность подготовки самбистов – это симметричное освоение техник как на правую, так и на левую сторону тела. Самбисты со смешанным типом латеральных предпочтений более устойчивы к влиянию предельных и околопредельных нагрузок, в отличие спортсменов с односторонним доминированием.

Список литературы

1. Акопян И.Д. Симметрия и асимметрия в познании / И.Д. Акопян. – Ереван, 1980. – 131 с.
2. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки в боевом самбо / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №12(202).
3. Потокина А.М. Функциональная асимметрия у самбистов разной квалификации и лиц, не занимающихся спортом / А.М. Потокина.
4. Чикуров А.И. Влияние особенностей проявления функциональной и моторной асимметрии на структурные компоненты соревновательной деятельности в рукопашном бое / А.И. Чикуров, В.Г. Рассказчиков. – 2016. – С. 7.
5. Чемерчей О.А. Методика коррекции моторной латеральности конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов. – 2021.
6. Миронов А.О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А.О. Миронов, С.В. Олин // Оптимизация учебно-

воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. – Челябинск: УралГАФК, 2021. С. 22–25.