**Педагогический опыт**

**педагога дополнительного образования**

**МУДО «Дворец детского творчества» го Саранск РМ**

**Машкова Олега Александровича**

**Введение**

**1. Тема опыта:**Развитие скоростно-силовых качеств самбистов 12-14 лет.

**2. Сведения об авторе:**

Машков Олег Александрович, 1980 г.р., образование высшее, общий трудовой стаж: 10 лет; Стаж педагогической работы: 4 года. Диплом бакалавра с отличием МГПИ им М. Е. Евсевьева. Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура. Является руководителем детского объединения «Самбо».

**3. Актуальность опыта:**

Важность развития скоростно-силовых качеств при занятиях самбо не вызывает сомнения, так как дальнейший рост уровня мастерства основывается на высоком потенциале его физической готовности. Этим вопросам уделены работы различных авторов и все специалисты сходятся во мнении, что основные физические качества самбистов, в том числе и скоростно-силовые, воздействуют на формирование поведения спортсменов во время поединков и обеспечивают положительный результат в спортивных состязаниях.

**4. Основная идея опыта:**

Основная идея моего педагогического опыта заключалась в предположении о том, что совершенствование скоростно-силовых качеств самбистов 12-14 лет поможет повысить уровень их специальной физической подготовки и вместе с другими физическими качествами, позволит им успешно и эффективно выступать на соревнованиях различного уровня.

**5. Теоретическая база:**

1. Федеральный государственный образовательный стандартначального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. ПриказаМинобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) [Электронныйресурс] // URL: http://base.garant.ru/197127/. – Дата обращения 01.10.2020.

2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундаментспециальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория ипрактика физической культуры. 2014. №2 С. 20-22.

3. Гогунов, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту/ Е.Н. Гогунов// Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 42-44.

4. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/ А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1981. – 374 с. 21.

5. Завьялов Д. А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессеборцов самбо/ Д.А. Завьялов//Сибирский педагогический журнал. Новосибирск, 2012.– С. 246-252.

6. Закиров Р. М. Исследование взаимосвязи показателей защитныхтактико-технических действий и физической подготовленности суровнем развития координационных способностей дзюдоистов/Р.М.Закиров, А.Е.Миллер, А.С.Перевозников // Спорт и личность:Материалы. науч.-практ. конф. Челябинск: УралГАФК, 2000. С.58-61.

7. Закиров Р. М. Структура защитных тактико-технических действийюных дзюдоистов/ Р.М.Закиров // Актуальные вопросы безопасности,здоровья, при занятиях спортом и физической культурой: Материалы IVмеж. науч.-практ. конф. Томск: ТГУ, 2001. С.235-237.

8. Кадочкин А. Н. Функциональная подготовленность и эффективность деятельности юных спортсменов, специализирующихся на единоборствах //Теория и практика физической культуры. – 2010. – №12 – С. 95-97.

9. Ломакина Е. В. Основные аспекты апробации программно-методического комплекса для обучающихся 1–11 классов на основе самбо/Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 101-107.

10. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А. В. Конаков. М.: Советский спорт, 2005. 240 с.

11. Чумаков Е. М. 100 уроков САМБО / Е. М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 448 с.

12. Шестаков В. Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические иметодические основы подготовки самбистов: учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.224 с.

**6. Новизна опыта:**

Для экспериментального обоснования методики развития скоростно-силовых качеств самбистов 12-14 лет мною был проведён формирующий эксперимент. С этой целью были сформированы контрольная и эспериментальная группы, в целом схожие по уровню развития скоростно-силовых качеств, по 12 человек в каждой группе.

**Технология опыта**

Во время тренировочного процесса экспериментальной группы была использована методика развития скоростно-силовых качеств самбистов 12-14 лет, которая включает в себя средства и методы спортивной подготовки. Для решения поставленных задач были использованы следующие средства:  
Во-первых, упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков различного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи и т.д.  
Во-вторых, упражнения с отягощением веса собственного тела:  
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела, например, подтягивание на турнике, отжимания в упоре;  
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом предметов из вне, например, специальные пояса, манжеты;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела, например, прыжки на возвышенность 25-70 см и более с моментальным выпрыгиванием вверх.  
В-третьих, упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа, например, силовая скамья, силовая станция и др.  
 В-четвёртых, рывково-тормозные упражнения. Их специфика заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-сгибателей и мышц-разгибателей во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

В-пятых, статистические упражнения в изомерическом режиме, в которых мышечное напряжение создаётся за счёт волевых усилий с использованием внешних предметов, например, различные упоры, удержания и т. п.

Так же при подготовке экспериментальной группы использовалась круговая тренировка, которая даёт возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений, к режимам работы, приближенным к соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности. Эффективными способами совершенствования скоростно-силовых качеств являлись рывки партнёра к себе, имитация бросков, отклонения от летящегомяча, броски партнёра с более лёгким весом, рывки имитация бросков с резиной и тренировочные спарринги. И все эти упражнения делались с максимальной скоростью.

В итоге на заключительном этапе исследования экспериментальная и контрольная группы ещё раз прошли тесты и в результате при сравнении данных, выяснилось что у самбистов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы показатели скоростно-силовых качеств достоверно выше.

**Результативность опыта**

Таким образом, результаты тестирования на контрольном этапе исследования показали динамику в уровне скоростно-силовых качеств спортсменов экспериментальной группы, произошедших под влиянием использования методики развития скоростно-силовых качеств самбистов 12-14 лет. Тогда как в контрольной группе существенных изменений в уровне скоростно-силовых качеств спортсменов на контрольном этапе исследования выявлено не было. Также на этом этапе было организовано проведение ряда соревновательных схваток: каждый самбист боролся с партнером, которые не сопротивляются, с равным по силе и с тем, кто сильнее.