



**Соломатин Антон Владимирович**

**Педагогическая модель интегральной тренировки юных  
самбистов на начальном этапе подготовки**

5.8.5. Теория и методика спорта

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2024

Работа выполнена в Высшей школе спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Болотин Александр Эдуардович**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Кузнецова Зинаида Михайловна**, профессор кафедры психолого-педагогических и спортивных дисциплин, Набережночелнинский филиал учреждения высшего образования «Университет управления «ТИСБИ», г. Набережные Челны

кандидат педагогических наук,  
**Давиденко Иван Анатольевич**, старший преподаватель кафедры физической подготовки федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Михайловская военная артиллерийская академия», г. Санкт-Петербург

**Ведущая организация:** Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Защита состоится «27» ноября 2024 года в 17:00 часов на заседании диссертационного совета У. 5.8.5.17, на базе ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 30, корпус 1, ауд. 14-Н.2

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29 и на сайте <https://www.spbstu.ru>

Автореферат разослан «\_\_\_» октября 2024 года

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, профессор



В.В. Бакаев

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** На теоретическом уровне изучение соревновательной эффективности спортивной борьбы является актуальной задачей. При этом недостаточно изученными остаются общие дидактические и специальные подходы к тренировочному процессу, направленному на совершенствование силы борцов в различных видах борьбы. Имеющиеся результаты исследований отражают достаточно ограниченные данные в отношении должного обоснования на объеме обширных эмпирических знаний, как в теории, так и в методике спортивной борьбы, разработанные в виде конкретных методических направлений и моделей.

В основе рационального построения тренировочного процесса, включающего теоретико-методические основы силовой тренировки, прогрессивный опыт спортивной практики основывается на общих принципах обучения – доступности, осознанности, активности, систематичности, последовательности, доступного уровня трудности.

Изучение направлений развития знаний о психолого-педагогических механизмах управления тренировочным процессом в борьбе самбо на основе понимания протекающих физиологических процессов и рационального использования силовых возможностей спортсменов предполагает анализ имеющихся специализированных источников по борьбе самбо в области физиологии мышечной деятельности борцов в совокупности знаний о закономерностях построения активных технических действий борцов.

Повышение мастерства спортсменов требует постоянного совершенствования. Данное обстоятельство характерно и для борцов-самбистов. Борьба самбо относится к скоростно-силовым видам спорта, поскольку определяющее значение для достижения результата соревновательного поединка имеет уровень развития физических качеств скорости и силы. Физические качества выносливости, гибкости, координационных способностей (ловкости) также гармонично интегрируются в соревновательную модель борца. Это предполагает постоянное совершенствование тренировочного процесса юных самбистов. Повышение требований к скоростной и силовой подготовленности спортсменов имеет особое значение (М.Г. Газиявдибиров, 2006; Г.И. Попов, В.В. Резинкин, А.О. Акопян, 2000).

Развитие скоростно-силового потенциала борцов самбо целесообразно проводить интегративно, с воздействием на адаптивные перестройки физиологических процессов в комплексе с сопряженным развитием динамических резервов техники, мощности движений, надежности соревновательной деятельности. Включать в тренировочный процесс разработку инновационных методических подходов, обеспечивающих надежность и вариативность проявлений скоростно-силовых качеств в меняющихся условиях спортивного поединка под влиянием внешних деструктурирующих факторов, является ключевым фактором достижения

эффективности учебно-тренировочного процесса самбистов (Е. Садовски, 1998; А.Г. Фирсов, 2007).

**Степень научной разработанности проблемы.** Уровень развития и проявления скоростно-силовых качеств определяется многими физиологическими психологическими биомеханическими, морфологическими факторами, которые принципиально важно учитывать, как при работе над развитием абсолютных показателей силовых качеств самбистов, так и для развития способности реализовывать их в борцовском поединке (С.А. Филин, А.П. Стрижак, 2013; Б.В. Шилакин, 2004).

Интегральная тренировка представляет собой системное взаимодействие тренера и спортсмена, направленное на овладение занимающимся широким спектром тренировочных заданий и развитие способности к эффективной реализации двигательного потенциала в условиях соревновательной деятельности. Операционный функционал интегральной тренировки сосредоточен на формировании надежности действий спортсменов в экстремальных условиях соревнований для достижения успеха в соревновательной деятельности.

В сложившейся системе подготовки юных самбистов со стороны тренеров уделяется недостаточное внимание развитию скоростных и силовых качеств у спортсменов. В спортивной подготовке юных самбистов не в полной мере используется потенциал интегрального тренировочного процесса. Несмотря на программную разработанность методических основ интегральной скоростно-силовой тренировки спортсменов, ее внедрение в тренировочную деятельность юных самбистов протекает недостаточно активно. Это не позволяет в полном объеме использовать тренировочные эффекты интегральной тренировки в развитии скоростно-силового потенциала юных самбистов.

Структурная сегментация интегральной тренировки позволяет индивидуально подбирать тренировочную нагрузку и избирательно развивать мышечные группы спортсменов. Она предполагает синтез и совокупное проявление различных компонентов (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (Л.П. Матвеев, 2000; W. Starosta, 2013).

Целью интегральной тренировки является достижение согласованности в реализации различных составляющих спортивной подготовки на основе комплексного педагогического сопровождения тренировочного процесса юных самбистов.

Трудности в достижении поставленной цели обуславливают необходимость реорганизации проектной структуры тренировочного процесса юных самбистов. Научная проработка программных и операционных концептов интегральной тренировки ориентирована на развитие скоростно-силовых качеств, обуславливающих реализационную эффективность скоростно-силового функционала борцов в условиях напряженной

соревновательной деятельности (Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов, 2020; А.М. Симаков, 2016).

В структуре факторов соревновательной деятельности юных самбистов принято выделять общие и специальные задачи спортивной подготовки. Выполненными научными исследованиями установлено, что решение специфических вопросов тренировочной деятельности направлено на прогрессирующее формирование различных сторон физической подготовленности спортсменов, освоение двигательных навыков, тактико-технических действий, необходимых для решения соревновательных задач в течение борцовского поединка. Сложившаяся система подготовки самбистов не в полной мере стимулирует рост резервных возможностей скоростно-силового потенциала спортсменов. Реализация в практике тренировочной деятельности методических положений интегральной тренировки поможет преодолеть инертность подготовки, достичь высокого уровня функциональной подготовленности, улучшить показатели соревновательной деятельности юных самбистов.

Одновременно с этим в процессе предшествующего изучения литературных источников определено, что в настоящее время не выявлены реализационные возможности интегральной тренировки в развитии скоростно-силового потенциала юных спортсменов. В настоящее время не определены системные детерминанты между уровнем развития скоростно-силового потенциала спортсменов и ростом спортивных результатов, достигаемых в процессе интегральной тренировки самбистов, не разработаны психолого-педагогические условия достижения эффективности интегральной подготовки юных спортсменов. Не выявленными остаются критерии готовности к достижению планируемого результата, соответствующего поставленной цели, методы и алгоритмы структурированного формирования скоростно-силового потенциала и мощности выполнения соревновательных приемов и действий юными самбистами.

Таким образом, **актуальность исследования** определяется существующим противоречием между необходимостью структурированного развития скоростно-силового компонента физической готовности, мощности выполнения соревновательных приемов, а также действий юных самбистов и недостаточной разработанностью содержания методических основ интегральной тренировки борцов скоростно-силовой направленности.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение о том, что научно обоснованная инновационная модель развития скоростных и силовых качеств у юных самбистов в процессе интегральной тренировки улучшит скоростно-силовые характеристики состязательной деятельности и уровень спортивных достижений спортсменов, если будут:

- выделены особенности тренировочного процесса, обуславливающие возможности интегральной тренировки для развития скоростных и силовых качеств юных самбистов;

- определены организационно-методические приемы, методы и формы структурированного развития скоростно-силового функционала юных

самбистов;

– обоснованы комплексы средств и алгоритмов педагогической деятельности, позволяющих достигать определенных образовательных целей на основе реализации психолого-педагогических условий тренировочного процесса юных спортсменов.

**Объект исследования** – процесс развития скоростно-силового потенциала и мощности выполнения приемов, а также действий юных самбистов.

**Предмет исследования** – педагогическая модель интегральной тренировки на развитие скоростно-силового потенциала и мощности выполнения соревновательных приемов, а также действий юных самбистов.

**Цель исследования** – научно обосновать педагогическую модель интегральной тренировки в совокупности с психолого-педагогическим сопровождением данного процесса, направленного на развитие скоростных и силовых качеств у юных самбистов

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа содержания спортивной тренировки юных самбистов на начальном этапе спортивной подготовки выявить особенности учебно-тренировочного процесса, определяющие целесообразность проведения интегральной тренировки для развития скоростных и силовых качеств у спортсменов.

2. Разработать педагогическую модель интегральной тренировки, направленную на развитие скоростных и силовых качеств у борцов самбо.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной модели интегральной тренировки юных самбистов на начальном этапе спортивной подготовки.

**Теоретическую основу** работы составили:

– нормативно-законодательные акты правового поля физкультурно-спортивной деятельности;

– методологические стандарты спортивной тренировки (С.М. Вайцеховский, 2001; Ю.В. Верхошанский, 1993; В.П. Губа, 2008; В.М. Зациорский, 2009; Л.П. Матвеев, 2005; А.А. Новиков, 2003);

– исследования в сфере дидактических основ тренировки в спортивной борьбе (И.И. Алиханов, 1982; С.Е. Бакулев, 2012; С.Д. Бойченко, 1993; С.В. Елисеев, 2003; Д.А. Завьялов, 2006; Е.В. Калмыков, 1996);

– системный и деятельностный подходы к тренировочному процессу в спортивной борьбе (В.А. Воробьев, 2012; А.А. Карелин, 2002; А.Е. Павлов, 2012; Б.И. Тараканов, 2000; Г.С. Туманян, 2000);

– исследования в сфере тренировки юных самбистов (М.В. Альбуханова, 2008; А.М. Буланцов, 2011; О.В. Иванкин, 2011; В.В. Иващенко, 2000; П.В. Квашук, А.К. Ефремов, И.Н. Маслова, 2011; А.М. Кондаков, 2010; Р.А. Лайшев, 1997; К.В. Троянов, 2002; С.А. Филин, 2013).

**Методы исследования.** Теоретическая диверсификация информации включала мета-анализ педагогических литературных источников и документов; публикаций экспертных форумов; мониторинг онлайн контента;

статистических данных и отчетов. Экспериментально-доказательная база основывалась на алгоритмах математической статистики, педагогического эксперимента, наблюдения, сопровождения, внесения педагогических коррекций в процесс развития скоростно-силового потенциала и мощности выполнения соревновательных приемов и действий юных самбистов.

**Информационная база исследования** опирается на федеральные директивные документы министра спорта, регламентирующие деятельность в сфере спорта, локальные акты спортивно-образовательных организаций. Информационный массив данных составили материалы экспертных научных форумов, контент электронных публикаций, электронные научные издания, статистические показатели ранее проведенных исследований по вопросам контент развития скоростно-силового потенциала самбистов.

**На защиту выносятся основные научные положения:**

1. Особенности соревновательной деятельности борцов самбо на базовом этапе спортивной подготовки, определяющие целесообразность проведения интегральной тренировки юных самбистов. К ним относятся: вероятностный характер адаптации к силовым нагрузкам в силу возрастных особенностей биологического развития; зависимость уровня развития скоростно-силового потенциала от индивидуального подбора средств и методов тренирующего воздействия; неравномерность развития скоростно-силовых качеств юных самбистов на базовом этапе спортивной подготовки. Также значимы: высокая степень влияния скоростно-силового потенциала на эффективность выполнения технических приемов и действий; сочетание стандартной и вариативной форм реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов в процессе соревнований; обусловленность результатов тренировочного процесса применением элементов психологической поддержки юных самбистов.

2. Приемы организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения интегральной тренировки на развитие скоростно-силовых качеств юных самбистов: учет психоэмоциональных особенностей спортсменов; создание творческой атмосферы в процессе тренировки; активное взаимодействие тренера-педагога с обучаемыми; формирование мотивации юных спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности; интеграция традиционных средств тренировки с искусственно создаваемыми внешними помехами; активизация интеллектуальной деятельности спортсменов путем постановки новых тактико-технических задач; использование интегральной тренировки в процессе подготовки самбистов.

3. Модель интегральной тренировки, основанная на приемах организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса борцов самбо на базовом этапе спортивной подготовки.

**Научная новизна** работы заключается в доказанной эффективности ресурсного функционала интегральной тренировки на основе развития

скоростно-силового потенциала юных самбистов на базовом этапе спортивной подготовки.

Идентифицированы этапы развития скоростных и силовых качеств юных самбистов, обеспечивающие проявление эндогенных эффектов интегральной тренировки.

По итогам дискриминантного анализа массива стандартизированных переменных на первом этапе синтезированы операционные акценты на подготовку моторно-кардиальной и энергопродуцирующей системы к интегральному воздействию нагрузок скоростно-силовой направленности.

Достижение адаптационных перестроек организма спортсменов на данном этапе обеспечивается:

- улучшением базовых параметров общей выносливости, силы и быстроты в действиях;
- концентрацией аэробных нагрузок на уровне 40-50 % МПК.

На втором этапе интегральной тренировки ставилось целью создание системы психолого-педагогического сопровождения, целостной, самостоятельной системно организованной деятельности, в процессе которой формируется организационно-методический инструментарий, определяются педагогические компетенции, создаются социально-психологические и педагогические условия для успешной физкультурно-спортивной деятельности юных самбистов, развития скоростно-силового потенциала юных самбистов на основе повышения мощности алактатного анаэробного механизма энергообеспечения. Результативность в достижении целевых показателей достигается:

- улучшением техники борьбы и функционального состояния, обеспечивающее новое нейрофизиологическое состояние спортсменов;
- специфической экстраординарностью целенаправленного воздействия на формирование вариативных автоматизмов выполнения технических приемов и действий борьбы самбо.

На третьем этапе целью интегральной тренировки является повышение эффективности управления текущими и кумулятивными эффектами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация целевых установок достигается:

- дополнительной стимуляцией рабочих мышечных групп в фазе максимальной мощности в разнообразных условиях ведения поединка, обеспечивающей переход на более высокий скоростно-силовой режим работы;
- обеспечение параметрической алгоритмизации скоростно-силовых нагрузок интегрального характера, направленных на достижение пиковых значений силовых и скоростных показателей.

Определены целевые индикаторы развития скоростно-силового потенциала юных самбистов. Установлено, что уровень развития скоростно-силовых качеств юных самбистов в значительной степени зависит от использования адаптационных эффектов в результате проведения интегральной тренировки.



Выявлены особенности тренировочного процесса, определяющие целесообразность проведения интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов. Ими являются: интегральное влияние различных видов подготовки на соревновательный результат спортсменов-самбистов; необходимость интегральной и вариативной реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов в процессе соревновательного поединка; целесообразность применения элементов психологической коррекции в процессе интегральной тренировки; зависимость уровня развития скоростно-силового потенциала юных борцов от индивидуального подбора средств тренирующего воздействия. Важны и такие факторы, как необходимость повышения личной активности спортсменов в процессе развития скоростных и силовых качеств; востребованность психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Обоснованы приемы организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств самбистов. К ним относятся: психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса; использование потенциала интегральной скоростно-силовой тренировки спортсменов; включение в психолого-педагогическое сопровождение элементов психологической коррекции; индивидуализация средств интегральной тренировки юных самбистов.

Экспериментально установлено достижение позитивных результатов в развитии скоростно-силовых возможностей борцов самбо под воздействием адаптации к скоростно-силовым нагрузкам интегральной тренировки.

**Отличие результатов, полученных лично автором** от результатов, полученных другими исследователями, состоит в доказанной эффективности операционных инструментов интегральной тренировки юных самбистов на базовом этапе спортивной подготовки.

В ранее проведенных исследованиях по развитию скоростно-силовых возможностей юных самбистов отражены отдельные аспекты тренировочного процесса, не в полной мере раскрывающие процесс подготовки спортсменов-единоборцев с позиций целостного развития скоростно-силового потенциала в его институциональном качестве.

Поэтапное решение задач спортивной подготовки на основе психолого-педагогического сопровождения интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых позволяет достигать более высоких результатов соревновательной деятельности юных самбистов.

Впервые научно обоснованы и разработаны теоретико-методические концепты и психолого-педагогический инструментарий развития скоростно-силового потенциала юных самбистов в процессе интегральной тренировки.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в развитии основных научных направлений:

– теории и методики спортивной подготовки – разработаны методические подходы к развитию скоростно-силового потенциала

спортсменов-единоборцев; обоснованы критерии уровня развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов;

– теории и методики физического совершенствования юных самбистов – выявлены особенности соревновательной деятельности, определяющие целесообразность проведения интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов; обоснованы приемы организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения интегральной тренировки.

Доказана эффективность психолого-педагогического сопровождения процесса развития скоростно-силового потенциала юных самбистов, что вносит существенный вклад в расширение представлений об улучшении качества тренировочного процесса в единоборствах.

**Практическую значимость** работы отражают следующие положения:

– апробирована и внедрена в тренировочную практику педагогическая модель интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов;

– определены перспективы практического использования психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса для увеличения результативности соревновательной деятельности;

– предложены методические рекомендации по развитию скоростно-силового потенциала юных самбистов.

**Обоснованность и достоверность** Аргументированность сформулированных положений и достоверность полученных результатов гарантировались верным определением предметной области и задач исследования, теоретическим анализом решаемой научной проблемы по развитию скоростных и силовых качеств самбистов с использованием интегральной тренировки в комплексе с ее психолого-педагогическим сопровождением.

Репрезентативность результатов исследования определялась проверкой выдвинутой гипотезы в рамках системной методологии, сосредоточенной на достижении состязательной конкурентоспособности юных самбистов. Достоверность полученных результатов обусловлена использованием актуальных методов исследования, соответствующих поставленным научным задачам, проведением корректного математико-статистического анализа экспериментальных данных, адекватным использованием понятийного аппарата.

**Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования в педагогическую практику подготовки спортсменов.** Главные научные и практические результаты диссертации часто рассматривались и получили положительные отзывы на Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием, а также на научно-практических конференциях, посвященных проблемам улучшения тренировочного процесса со спортсменами.

Общность реализации итогов исследования достигается в совместной работе тренерского состава, медицинского персонала, психологов, спортивных

ассоциаций, центров спорта и образования, участвующих в подготовке юных самбистов.

Организационно-методический инструментарий педагогического процесса развития скоростных и силовых качеств юных самбистов с использованием интегральной тренировки и ее психолого-педагогическим сопровождением проверен на практике, получил положительные отзывы и был внедрен в тренировочный процесс спортсменов Московского президентского кадетского училища им. М. А. Шолохова и войск национальной гвардии Российской Федерации.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Во введении** раскрыты актуальность, сформулированы предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, показаны научная новизна, положения, выносимые на защиту, а также теоретическая и практическая значимость диссертации.

**В первой главе** «Научно-теоретические предпосылки развития скоростно-силовых качеств самбистов в процессе интегральной тренировки» проведен анализ: развития скоростно-силовых качеств у самбистов в процессе интегральной тренировки, применения средств и методов тренировки юных самбистов на начальном этапе спортивной подготовки, а также направленности педагогического воздействия в ходе такой тренировки.

В борьбе самбо, предъявляющей высокие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, интенсивность интегральной тренировки ниже 60 % от максимальных усилий недостаточна, для запуска адаптации мышечной системы юных самбистов.

Необходимость распределения высокого объема нагрузки на различные группы мышц диктуется возрастанием опасности повреждения тканей при выполнении в тренировке нескольких подходов на одну и ту же группу мышц. Кроме того, адаптация связочного и суставного аппарата зависит от тренировочного объема в сочетании с достаточно высокой интенсивностью нагрузки. Таким образом, интегральная тренировка не может привести к быстрому увеличению объема мышц юных самбистов. В целом наращивание значительной мышечной массы в рамках высокого общего тренировочного объема, связанного с освоением действий борца, является затруднительным. Кроме того, на сегодняшний день не доказано негативное влияние выраженной мышечной массы на двигательную реактивность и координационные способности юных самбистов.

Объективно можно предположить, что любые положительные эффекты увеличения импульса движения под влиянием развитой мускулатуры могут сопровождаться возможными отрицательными эффектами. Тем не менее, ни одно известное исследование не смогло показать отрицательную связь между мышечной массой и эффективностью ведения борцовского поединка. Также сообщается о положительной корреляции между массой тела и скоростью проведения борцовских приемов.

Гипертрофические тренировки обычно вызывают значительное утомление центральной нервной системы и спад метаболических функций. Чтобы предотвратить возникновение нежелательных состояний перенапряжения, после выполнения общих скоростно-силовых упражнений следует избегать последующего участия юных самбистов в полномасштабных соревновательных поединках. Помимо соблюдения соответствующего временного интервала между тренировками, обеспечивающего полноценное восстановление спортсменов, содержание интегральной тренировки должно быть согласовано с объемом работы на ковре. Метод интегральной силовой тренировки следует применять на этапах, с умеренной интенсивностью нагрузки.

Для повышения способности к произвольной активации мышц необходимо воздействие тренировочных стимулов, обуславливающих наиболее оперативную и глубокую активацию мотонейронного комплекса. Это достигается интенсивностью нагрузки свыше 80 % от максимальной величины. Поскольку основной целью интегральной силовой тренировки является улучшение нервно-мышечной координации, отдых между выполнением упражнений целесообразно проводить до полного восстановления, а последствия утомления во время тренировки стремиться свести к минимуму.

Согласно данным различных авторов, высокий уровень развития взрывной силы представляет собой определяющий фактор эффективности движений продолжительностью менее 250 мс.

Чем большим отрезком времени располагает спортсмен для генерирования мышечного усилия в ходе поединка, тем более важным фактором становится уровень развития максимальной силы борца.

Поскольку уровень развития скоростно-силовых качеств является важной составляющей большинства борцовских приемов и действий, интегральная силовая тренировка направлена на активацию как можно большего числа мотонейронов в кратчайшие сроки.

В то время как у менее подготовленных самбистов возрастание максимальной силы автоматически влечет за собой увеличение темпов развития силовых возможностей, то у более тренированных спортсменов повышение максимальной силы не приводит к быстрому прогрессированию скоростно-силовых показателей. Следует отметить, что значительное увеличение мышечной активации достигается во время интегральной тренировки, направленной на гипертрофию мышц в зависимости от исходного уровня силовой подготовленности спортсмена. В борьбе самбо быстрая и интенсивная активация мышц имеет решающее значение для результата.

Высокие нагрузки, предъявляющие особые требования к функциональному состоянию мышечной ткани и технике движений, делают допустимыми занятия с максимальной интенсивностью лишь после нескольких лет силовых тренировок. Это позволяет планомерно подготовить костную систему и связочный аппарат юных самбистов к воздействию высоких силовых нагрузок. Использование максимальных нагрузок

рекомендуется в фазах с меньшими тренировочными объемами. Чрезмерно большой объем силовой работы с отягощениями отрицательно сказывается на развитии максимальной силы и мощности юных самбистов.

Наибольшее количество рекомендаций по силовым тренировкам в борьбе самбо представлено тренировочными программами, которые больше направлены на развитие силовой выносливости с невысокими нагрузками и большим количеством повторений. Также в качестве метода развития силовой выносливости предлагается интенсивная интервальная тренировка с отягощениями. Подобная ситуация, вероятно, связана с тем, что в борьбе самбо любая тренировка с использованием сопротивлений или отягощений, как правило, считается силовой тренировкой или силовой тренировкой на выносливость. Это не совсем точно, поскольку метод развития силовой выносливости в тренажерном зале, особенно в долгосрочной перспективе, не вызывает специфических процессов физиологической адаптации, характерной для соревновательной деятельности борца самбо.

Состояние срочной адаптации к стимулам общей силовой тренировки с отягощениями исчезает уже через несколько недель тренировок. В долгосрочной перспективе применение указанных видов силовой тренировки вызывает адаптацию лишь метаболической системы. Если спортсмен, обладающий высоким уровнем развития максимальной силы, начинает тренироваться на силовую выносливость, через несколько недель будет наблюдаться ухудшение его работоспособности. Таким образом, тренировочное воздействие не должно изменять направленность в процессе решения стратегической задачи по повышению специальной готовности спортсменов. Адаптация, вызванная тренировками на борцовском ковре, в достаточной степени обеспечивает достижение требуемого уровня развития силовой выносливости юных самбистов.

На начальном этапе спортивной подготовки повышение силовых качеств может быть достигнуто при различной интенсивности занятий или методах тренировки, поскольку увеличение силовых возможностей юных самбистов происходит, в том числе, и вследствие возрастного развития. Однако по мере роста уровня силы пороговый уровень адаптационного стимула будет неуклонно повышаться.

Наиболее актуальным является развитие силы мышечных групп верхней части тела. Причинами этого являются:

- необходимость выполнения бросковых действий с высоким импульсом силы в начале тягового движения и высокой угловой скоростью бросков;
- продолжительность создания и поддержания тягового усилия при высокой амплитуде бросков.

Таким образом, применение интегральной тренировки расширяет возможности для надежного формирования навыков борьбы у юных самбистов.

**Во второй главе** «Организация и методы исследования» раскрываются особенности применения разных средств и методов в ходе экспериментальной работы.

**В третьей главе** «Разработка модели интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов из пистолета» обосновывалась и разрабатывалась соответствующая модель интегральной тренировки. Для этого выявлялись особенности интегральной тренировки в ходе начальной подготовки юных самбистов; обосновывались психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности их начальной подготовки.

Исследования продемонстрировали, что современные средства физической тренировки не в полной мере способствуют решению задач подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности. Кроме того, изучение проблемы указывает на то, что уровень развития скоростных и силовых качеств юных самбистов обусловлен системным применением интегральной тренировки.

В процессе научно-экспериментальной работы зафиксировано, что расширенный диапазон скоростно-силового функционала и мощности выполнения приемов юными спортсменами позволяет вести борцовский поединок с доминантных позиций и навязывать сопернику тактику построения защитных и атакующих действий. Это способствует комбинационному и вариативному построению двигательных действий юных спортсменов в процессе борцовского поединка. Этому способствуют определенные этапы спортивной подготовки, создаваемые тренером. Этапы спортивной подготовки самбистов и их характеристика представлены в таблице 1.

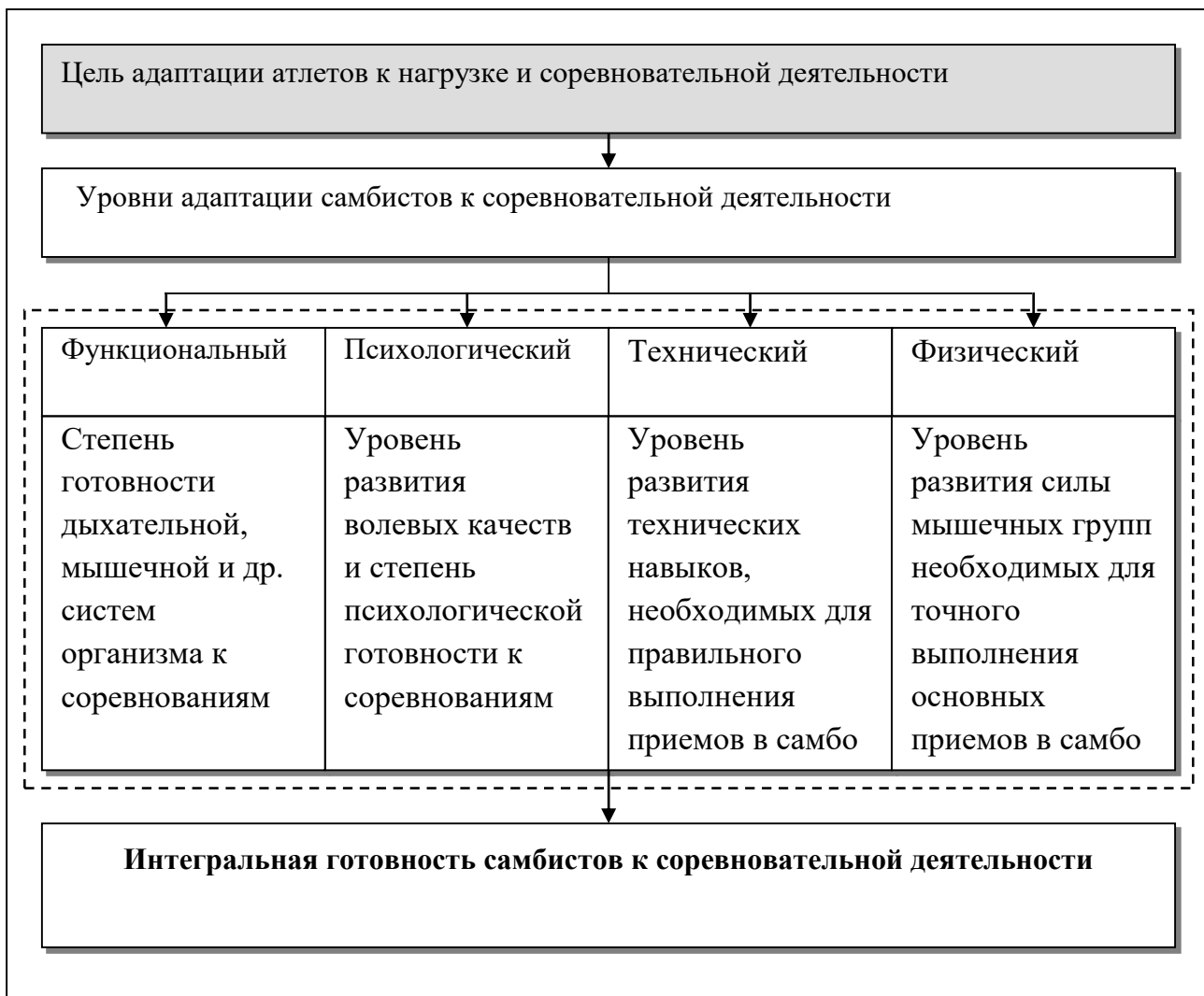
**Таблица 1 – Этапы спортивной подготовки самбистов и их характеристика**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

В процессе организации и проведения интегральной тренировки учитывалось, что соревновательные борцовские поединки представляют

собой динамическую смену технико-тактических комбинаций, проводимую в высоком темпе и с максимальным напряжением физических и психологических возможностей. Данное обстоятельство формировало адаптацию для совершенствования целенаправленных двигательных актов в борьбе самбо. Структура влияния адаптации к нагрузке на уровень готовности к соревновательной деятельности самбистов представлена на рисунке 1.

Особое значение принадлежало повышению качества согласования целенаправленных двигательных действий юных самбистов в процессе борцовского поединка благодаря развитию скоростных способностей.



**Рисунок 1– Структура влияния адаптации к нагрузке на уровень готовности к соревновательной деятельности самбистов**

Совершенствование координации и согласования целенаправленных двигательных актов базировалось на высоком уровне скоростно-силового потенциала и мощности выполнения приемов борьбы самбо, что обеспечивало координационную сегментацию двигательных действий в сочетании с высокой скоростью и эффективностью ведения борцовского поединка.

Качество тренировочного процесса обеспечивалось оптимальным количеством спортсменов отделения самбо ГБОУ ЦСиО «Самбо-70».

В свою очередь комбинационная вариативность действий обеспечила предпосылки для успешных тактических построений, составляющих стратегию ведения схватки. Сущность высокого скоростно-силового потенциала спортсменов заключалась в быстрой и своевременной смене тактических схем борьбы, предугадывании действий соперника и использовании возможностей для реализации скоростно-силовых качеств в высокий спортивный результат. Поиск баланса между объемами скоростно-силовых упражнений и пиковыми показателями максимальных усилий гармонизирует использование всех компонентов тренировочного процесса. С целью достижения реализационной эффективности скоростно-силовой подготовки юных самбистов применялась интегральная тренировка. Кроме того, тренировочный эффект в значительной степени усиливался психолого-педагогическим сопровождением тренировочной деятельности. Особенности тренировочного процесса по ранговым уровням значимости в структуре интегральной тренировки юных самбистов представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Особенности тренировочного процесса по ранговым уровням значимости в структуре интегральной тренировки юных самбистов**

Ранговый уровень	Конститутивные особенности тренировочного процесса	Значимость показателя (%)
1	Вероятностный характер адаптации к силовым нагрузкам в силу возрастных особенностей биологического развития	26,7
2	Зависимость уровня развития скоростно-силового потенциала от индивидуального подбора средств тренирующего воздействия	20,6
3	Неравномерность развития скоростно-силовых качеств юных самбистов на базовом этапе спортивной подготовки	18,6
4	Высокая степень влияния скоростно-силового потенциала на эффективность выполнения технических приемов и действий	13,3
5	Сочетание стандартной и вариативной форм реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов в процессе соревнований	12,2
6	Обусловленность результатов тренировочного процесса применением элементов психологической поддержки юных самбистов	8,6

В процессе организации и проведения интегральной тренировки принималось во внимание, что в классической тренировке юных самбистов недостаточное внимание уделяется физическим упражнениям, развивающим скоростные и силовые качества. Развитие скоростных и силовых качеств с использованием инструментария интегральной тренировки находилось во



взаимосвязи с умением юного спортсмена эффективно координировать свои двигательные акты в процессе борцовского поединка. Вследствие этого процесс подготовки юных самбистов к соревновательной деятельности строился на основе мобилизации резервных возможностей мышечных групп, в значительной мере обеспечивающих работу в процессе борцовского поединка.

Практическая деятельность показывает, что рационально организованная интегральная тренировка создает оптимальные условия для комплексного развития всех мышечных групп юных самбистов. Принималось во внимание, что физические упражнения, выполняемые в процессе интегральной тренировки, могут выполняться в виде различных комбинаций и комплексов, направленных на отдельные группы мышц. Градация приемов организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения представлена в таблице 3.

**Таблица 3 – Градация приемов организационно-методического и психолого-педагогического сопровождения (n=83, при  $W>0,7$ )**

Ранговый статус	Содержание приемов	Значимость показателя (%)
1	Учет психоэмоциональных особенностей занимающихся	27,2
2	Создание творческой атмосферы в процессе тренировки	22,8
3	Активное взаимодействие тренера-педагога с обучаемыми	16,7
4	Формирование мотивации юных спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности	13,3
5	Интеграция традиционных средств и методов тренировки с искусственно создаваемыми внешними помехами	11,1
6	Активизация интеллектуальной деятельности спортсменов путем постановки новых тактико-технических задач	8,9

Таким образом, интегральная тренировка юных самбистов была нацелена на развитие силы, специальной выносливости и скорости.

В ходе дальнейшего исследования разрабатывалась педагогическая модель интегральной тренировки, направленная на развитие скоростных и силовых качеств у борцов самбо.

В ходе исследования применялся метод структурирования процесса развития скоростных и силовых качеств у юных самбистов. Этот метод предопределял концентрацию и синтез целей, сроков и психолого-педагогического управления тренировочной, а также соревновательной деятельностью юных самбистов. Связи, устанавливающиеся между тренировочным процессом и ее психолого-педагогическим сопровождением,

обеспечивали их взаимодействие и рассматривались в качестве системы развития скоростных и силовых качеств юных самбистов.

Исследования осуществлялись с опорой на индивидуальный подход к тренировочному процессу, моделирующему условия комплексного и всестороннего проявления скоростно-силовых способностей юных борцов в ходе соревновательной схватки.

В процессе организации и проведения интегральной тренировки предусматривалось, что подготовка юных самбистов к соревновательной деятельности является в определённой степени индивидуализированной.

Скоростная и силовая подготовка юных самбистов являлась главенствующей в арсенале физической готовности юных спортсменов к соревновательной деятельности. Такая степень готовности юных спортсменов обеспечивала их способность к созданию различных тактических и технических комбинаций в ходе борцовского поединка, а также скорость выполнения различных приемов. Тренировки по развитию силы и быстроты были направлены на более качественное выполнение не только защитных двигательных актов, но и особенно были ценными при выполнении контратак.

В результате экспериментальной работы была разработана педагогическая модель интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов (рисунок 2).

Таким образом, было определено, что уровень развития скоростно-силовых качеств и мощности выполнения приемов и действий юными самбистами обусловлен различиями в своевременности выполнения приемов борьбы.

**В четвертой главе** диссертации представлены результаты педагогического эксперимента в ходе которого проверялась эффективность разработанной модели интегральной тренировки юных самбистов на начальном этапе спортивной подготовки.

В рамках индивидуального регулирования нагрузки и интенсивности выполнения физических упражнений применялся объем выполненной работы в единицу времени. Это позволило в большой степени индивидуализировать тренировочный процесс по развитию скоростно-силового функционала и мощности выполнения приемов и действий юных самбистов. Вместе с тем использовались общепринятые классические методы развития скоростно-силового функционала и мощности выполнения приемов и действий юных самбистов: непрерывный, переменный, интервальный. В процессе интегральной тренировки использовался соревновательный метод, который повышал помехоустойчивость и повышал интерес к занятиям.

Насыщенность нагрузки в процессе интегральной тренировки юных самбистов регулировалась в виде выполнения заданного объема работы за наименьшее время и максимального количества повторов за установленное время. Данная деятельность осуществлялась исключительно под контролем тренера.

Стандартный вариант тренировочного занятия интегральной тренировки скоростно-силовой направленности на формирование мощности

выполнения приемов и действий юными самбистами функционально структурировался подготовительной, основной и заключительной частями занятия.

Этапы	Цель тренировки	Задачи тренировки	Средства и методические приемы
1 Оценка возможностей и уровня развития скоростных и силовых качеств у самбистов	Подготовка связочно-мышечного аппарата и других систем организма спортсменов к перенесению нагрузок скоростного и силового характеров в ходе тренировки	1.Целенаправленное развитие специальной выносливости, силы, быстроты. 2.Оценка индивидуальной переносимости нагрузки в ходе интегральной тренировки	1.Освоение рациональной техники выполнения специальных упражнений интегральной тренировки. 2.Использование преимущественно равномерного и повторного методов. 3. Применение простых и доступных упражнений для развития силы, быстроты, ловкости и смелости,
2 Развитие способностей, определяющих высокий уровень скоростной и силовой подготовленности	Формирование способностей у спортсменов к проявлению скоростных и силовых качеств, волевых черт характера при ведении поединков по самбо	1. Совершенствование навыков самбо. 2.Сохранение и закрепление в памяти скорости двигательных действий, переход от сознательного их контроля к автоматизму при перестроении и согласовании движений.	1.Объединение элементов техники в целостное выполнение двигательных действий. 2.Акцентирование внимания на субъективных ощущениях в ходе участия в соревнованиях. 3.Использование повторного, переменного и других методов тренировки.
3 Овладение необходимой силой и скоростью для успешного ведения поединков	Обеспечение физической готовности к успешному решению тактических и других задач в ходе соревновательной деятельности и ведения поединка	1.Повышение помехоустойчивости сформированных навыков в разнообразных условиях ведения поединка. 2.Достижение высокой вариабельности выполнения различных упражнений и действий в ходе тренировки.	1.Последовательное использование методов необычных двигательных заданий и максимальных мышечных усилий. 2.Преимущественное использование соревновательного метода в ходе тренировки.

**Рисунок 2 – Педагогическая модель интегральной тренировки на развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов**

Подготовительная часть занятия включала предварительную подготовку организма спортсменов, проводимую на основе разогревающих упражнений

общего и специального воздействия на отдельные группы мышц и функциональные системы организма спортсменов.

Содержание основной части занятия составила интегральная тренировка, включавшая последовательное выполнение физических упражнений силовой направленности различной интенсивности.

Физические упражнения подбирались тренером исходя из индивидуального уровня подготовленности спортсменов. Результаты тестирования физической и функциональной подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены в таблицах 4,5.

**Таблица 4 – Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп**

Группа		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в количестве 100 раз, с			
		До	После	Прирост (%)	Р
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	154,33 ± 12,89	138,39 ± 16,92	10,37	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	149,05 ± 9,66	122,92 ± 21,39	18,51	<0,05
	Спортсмены атакующей техникой (n=13) <sup>с</sup>	206,35 ± 28,36	154,19 ± 7,39	25,28	<0,05
	Спортсмены оборонительной техникой (n=11) <sup>с</sup>	128,33 ± 16,58	115,19 ± 39,11	10,24	<0,05
Группа		Приседания в количестве 100 раз, с			
		До	После	Прирост (%)	Р
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	162,89 ± 9,22	150,53 ± 11,36	7,37	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	166,33 ± 7,56	145,69 ± 9,78	12,81	<0,05
	Спортсмены атакующей техникой (n=13) <sup>с</sup>	205,00 ± 12,33	176,22 ± 15,32	14,04	<0,05
	Спортсмены оборонительной техникой (n=11) <sup>с</sup>	152,00 ± 5,68	133,03 ± 7,19	12,48	<0,05
Группа		Подтягивание на перекладине в количестве 20 раз, с			
		До	После	Прирост (%)	Р
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	71,7 ± 4,94	67,5 ± 4,45	6,36	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	69,0 ± 6,13	62,72 ± 5,1	9,12	<0,05
	Спортсмены атакующей техникой (n=13) <sup>с</sup>	83,16 ± 7,15	73,24 ± 5,74	11,92	<0,05
	Спортсмены оборонительной техникой (n=11) <sup>с</sup>	66,6 ± 2,78	61,8 ± 3,28	6,45	<0,05

Продолжение Таблицы 4.

Группа		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях в количестве 50 раз, сек			
		До	После	Прирост (%)	P
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	295,3 ± 19,36	277,2 ± 25,36	7,83	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	284,1 ± 15,22	260,9 ± 18,57	8,15	<0,05
	Спортсмены с атакующей техникой (n=13)	326,3 ± 19,66	283,7 ± 16,39	13,37	<0,05
	Спортсмены оборонительной техникой (n=11)	272,5 ± 11,39	264,1 ± 14,11	3,08	<0,05

**Таблица 5 – Результаты тестирования функциональной подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента**

Группа		5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний (кол-во кругов)			
		До	После	Прирост (%)	P
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	8,09±1,53	8,64±1,18	5,27	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	7,91±1,31	8,87±1,13	11,48	<0,05
	Спортсмены с атакующей техникой (n=13)	8,07±1,69	9,11±1,75	11,31	<0,05
	Спортсмены с оборонительной техникой (n=11)	5,72±1,21	6,43±1,38	10,97	<0,05
Группа		Мини-комплекс за 7 минут (кол-во раз)			
		До	После	Прирост (%)	P
ККГ	Среднее по КГ (n=21)	47,20±11,02	50,95±9,89	7,23	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=21)	47,71 ± 9,38	53,82±7,39	12,37	<0,05
	Спортсмены с атакующей техникой (n=11)	46,64±6,04	53,24±6,98	12,38	<0,05
	Спортсмены с оборонительной техникой (n=10)	39,78±6,22	44,85±7,26	11,31	<0,05
Группа		8 раундов высокой интенсивности (кол-во раз)			
		До	После	Прирост (%)	P
ККГ	Среднее по КГ (n=24)	73,70±13,22	80,96±14,39	7,95	<0,05
ЭЭГ	Среднее по ЭГ (n=24)	74,55±11,36	84,28±9,99	12,57	<0,05
	Спортсмены с атакующей техникой (n=13)	74,44±9,28	83,65±13,11	10,98	<0,05
	Спортсмены с оборонительной техникой (n=11)	69,19±15,4	78,98±12,41	12,37	<0,05

Заключительная часть интегральной тренировки оказывала стимулирующее воздействие на процессы восстановления функций и способствовала приведению организма самбистов в состояние относительного покоя.

Таким образом, интегральная тренировка обеспечивала увеличение резервов спортсменов к деструктирующим факторам соревновательной деятельности, что обеспечивалось динамикой морфофункциональных перестроек, достигаемых благодаря применению скоростно-силовых упражнений соответствующей направленности. Из числа преимуществ использования интегральной тренировки можно выделить достижение многофункциональности скоростно-силового потенциала юных самбистов, возможность комплексного воздействия на компоненты скоростно-силового потенциала спортсменов, допустимость проведения учебно-тренировочных борцовских поединков, позволяющих пополнять индивидуальный арсенал технических и тактических приемов.

В результате реализации теоретико-экспериментальных задач была подтверждена рабочая гипотеза и достигнута цель выполненного исследования.

## **ВЫВОДЫ**

1. Исследование тенденций предсоревновательной подготовки указывает на необходимость приоритетного решения задач повышения скоростно-силового функционала юных самбистов. Углубленное изучение данной проблемы выявило, что степень развития скоростных и силовых качеств в существенной степени зависит от использования интегральной тренировки, являющейся эффективным средством комплексного повышения скоростно-силового функционала юных самбистов.

2. Характерные связи учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных самбистов определяют методологию многосвязного регулирования эффектов интегральной скоростно-силовой тренировки. К ним относятся: вероятностный характер адаптации к скоростно-силовым нагрузкам избирательного воздействия; обусловленность скоростно-силового функционала борцов применением высокоскоростных режимов тренировки и упражнений максимальной мощности; несогласованность развития скоростно-силовых качеств юных самбистов на начальном этапе спортивной подготовки. Большое значение имеет высокая степень влияния скоростно-силового потенциала на эффективность выполнения технических приемов и действий; сочетание стандартной и вариативной форм реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов в соревновательной деятельности; обусловленность спортивных достижений юных самбистов реализационной эффективностью техники выполнения скоростно-силовых приемов и действий.

3. Последовательными методическими алгоритмами интегральной тренировки скоростно-силового функционала юных самбистов являются:

оценка ценностной рациональности функционала интегральной тренировки; расширение возможностей воспроизводства скоростно-силовых ресурсов на платформе интегральной тренировки; оперативная регуляция эргогенных эффектов в повышении скоростно-силового и технического функционала самбистов. Большое значение имеют: применение гибридных форматов интегральной тренировки на основе модульных средств скоростно-силового характера; стимулирование энергетической напряженности тренировочного процесса при освоении технических навыков борьбы.

4. Экзистенциальная модель интегральной тренировки на повышение скоростно-силовых кондиций юных самбистов структурирована этапами, обеспечивающими проявление эндогенных эффектов тренировочных воздействий. По итогам дискриминантного анализа массива стандартизированных переменных на первом этапе синтезированы операционные акценты на подготовку моторно-кардиальной и энергопродуцирующей системы к интегральному воздействию нагрузок скоростно-силовой направленности.

Достижение адаптационных перестроек организма спортсменов на данном этапе обеспечивается:

- улучшением базовых параметров общей выносливости, силы и быстроты в действиях;
- концентрацией аэробных нагрузок на уровне 40-45 % МПК.

На втором этапе интегральной тренировки ставилось целью создание системы психолого-педагогического сопровождения, целостной, самостоятельной системно организованной деятельности, в процессе которой формируется организационно-методический инструментарий, определяются педагогические компетенции, создаются социально-психологические и педагогические условия для успешной физкультурно-спортивной деятельности юных самбистов, повышения скоростно-силовых кондиций юных самбистов на основе повышения мощности алактатного анаэробного механизма энергообеспечения. Результативность в достижении целевых показателей определяется:

- улучшением техники борьбы и функционального состояния, обеспечивающее новое нейрофизиологическое состояние спортсменов;
- специфической экстраординарностью целенаправленного воздействия на формирование вариативных автоматизмов выполнения технических приемов и действий борьбы самбо.

На третьем этапе целью интегральной тренировки является повышение эффективности управления текущими и кумулятивными эффектами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация целевых установок достигается:

- дополнительной активацией рабочих групп мышц в пиковой фазе мощности, обуславливающей переход на прогрессирующий энергетический режим работы;

– обеспечение параметрической алгоритмизации скоростно-силовых нагрузок интегрального характера, направленных на достижение пиковых значений силовых и скоростных показателей.

5. По итогам педагогического эксперимента диагностирована высокая эффективность разработанной модели интегральной тренировки, направленная на агрегированное проявление показателей мощности, максимального усилия, скорости выполнения технических приемов борьбы. Переход на более высокий функциональный режим работы мышц по окончании эксперимента обеспечил достоверный рост показателей скоростных и силовых качеств спортсменов обеих групп, участвующих в исследовании. На это указывает повышение силовых показателей мышц рук спортсменов ЭГ на 18,5 % ( $p < 0,05$ ), КГ – на 10,3 % ( $p < 0,05$ ). Зафиксирована линейность взаимосвязи между эффективностью выполнения бросковых приемов и силой мышц ног участников ЭГ на 12,6 % ( $p < 0,05$ ), спортсмены контрольной группы повысили этот показатель на 7,3 % ( $p < 0,05$ ). Парциальные показатели броскового усилия спортсменами экспериментальной группы выказывают достоверную связь с результатами подтягивания на перекладине на время. Улучшение данного показателя спортсменами контрольной группы оказался недостоверен.

6. Атрибутивные связи интегральной тренировки, определяющие специфику тренировочного процесса, обуславливают запуск каскадных траекторий адаптации к скоростно-силовым нагрузкам высокой интенсивности, обеспечивающим успешность соревновательной деятельности юных самбистов. Характер приспособительных реакций на интегрированные скоростно-силовые нагрузки обеспечивает успешность спортивных достижений в борьбе самбо на базовом этапе начальной подготовки.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Тренерско-преподавательскому составу, на этапе развития скоростных и силовых качеств юных самбистов в процессе интегральной тренировки, особое внимание уделять повышению индивидуальных психолого-педагогических установок спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективность обучения спортсменов на начальном этапе подготовки достигается реализацией разработанной типовой программы подготовки спортсменов, тренирующихся по виду спорта «самбо».

2. Тренерам-педагогам в процессе тренировочной и соревновательной деятельности юных самбистов целенаправленно создавать психолого-педагогические условия для проявления ими усилий физического и эмоционального характера в управлении процессом развития скоростно-силового потенциала.

3. В процессе развития скоростных и силовых качеств, в процессе интегральной тренировки наставникам юных самбистов необходимо активно использовать соревновательный метод тренировки.



4. Развитие скоростных и силовых качеств юных самбистов важно осуществлять в тесном взаимодействии с общими задачами подготовки к соревновательной деятельности.

## **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Соломатин, А.В. Структура и показатели развития «чувства соперника» у квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194. (0,4/0,3 п.л.).

2. Соломатин, А.В. Интегрирование координационных и силовых способностей в структуру физической подготовленности юных самбистов / Р.А. Лайшев, А.В. Соломатин, П.К. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 240-244. (0,4/0,3 п.л.).

3. Соломатин, А.В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / А.В. Соломатин, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 405-409. (0,4/0,3 п.л.).

4. Соломатин, А.В. Базовые и специальные тесты ситуативных двигательных способностей борцов самбо: обзор исследований / А.В. Соломатин // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. Санкт-Петербург: 2022. – Том 13, выпуск 4 (56). – С. 272-279 (0,4 п.л.).

5. Соломатин, А.В. Развитие координационных способностей самбистов посредством изменения среды реализации деятельности / А.В. Соломатин // Современные тенденции и актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи в системе образования Российской Федерации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Москва: 2022. – С.196-202. (0,4 п.л.).

6. Соломатин, А.В. Специальный комплекс координационных упражнений на развитие кинестетических качеств самбистов / А.В. Соломатин // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: 2023. – С.489-494. (0,4 п.л.).

7. Соломатин, А.В. Тренировка кинестетических качеств самбистов в водной среде / А.В. Соломатин // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции. Шуя: 2023. – С.377-379. (0,3 п.л.).

8. Соломатин, А.В. Диверсификация средств развития пространственного баланса у квалифицированных самбистов / А.В. Соломатин // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии: сборник материалов научно-

практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества независимых государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань: 2023. – С. 304-308. (0,3 п.л.).

9. Соломатин, А.В. Воздействие неспецифической нагрузки на развитие кинестетических качеств самбистов / А.В. Соломатин // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов VIII Всероссийской межвузовской научно-практической конференции, Омск: 2023. – С.197-201. (0,3 п.л.).

10. Соломатин, А.В. Эмпирический подход к развитию координационных восприятий самбистов / А.В. Соломатин // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: 2023. – С.127-131. (0,5 п.л.).