**УДК 371.3**

**МРНТИ 37**

**Ш.А. Лабазанов1**

1 Информационное бюро Вестник

\*(e-mail: lolita\_berdnikova@mail.ru)

**Процесс оценки технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо.**

**Аннотация**

*Основная проблема:* Самбо– вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Боевое самбо помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом

**Цель***:* изучить процесс оценки технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо. Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена. Дать общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов. Раскрыть содержание технико-тактической подготовки самбистов. Изучить оценку технико-тактической подготовленности юных самбистов. Предложить практические рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо

**Методы:** наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование

**Результаты и их значимость**: В ходе исследования определены цели и задачи работы с борцам самбистами., рассмотрены эффективные формы организации учебно-тренировочного процесса. Предложены формы оценки технико-тактической подготовленности спортсменов в боевом самбо. Контрольные тесты, используемые в практике, включают различные методы оценки технико-тактической и физической подготовки спортсменов на различных её этапах. Данные этих оценок поможет тренерам рационально организовать тренировочный процесс, и добиться высоких результатов спортсменам.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка самбистов, контрольные мероприятия по оценки, тренировочной процесс

Введение.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное для нас название. [7; с. 54]

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа *(*в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6 – 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований: [4; с. 108]

Различают следующие возрастные группы (мужские и женские): подростки – 11 – 12 лет, младший возраст – 13 – 14 лет, средний возраст – 15 – 16 лет, старший возраст – 17 – 18 лет, юниоры 19 – 20 лет, взрослые – 19 лет и старше, ветераны – от 35 лет (подразделяющиеся, в свою очередь, на несколько категорий). Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст: 28 – 30 кг, 32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, (мальчики); 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, +53 кг (девочки);

Средний возраст: 38 – 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (мужчины); 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (женщины);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (мужчины); 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (женщины);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины); 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (женщины);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины). Могут проводиться соревнования без учета весовой категории – абсолютная весовая категория. Взвешивание участников происходит один раз: за день до начала соревнований или в первый день – за два часа до соревнований.

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями.

**Материалы и методы**

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением веса.

Центральное место в педагогической оценке занимает контроль за состоянием спортсмена, в данном случае за текущим состоянием, на основе которого происходит управление режимом тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки самбиста. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки начинающих самбистов и осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель – оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Среди основных – комплексное медицинское обследование и контроль подготовки учеников

 **Результаты**

1. Оценка уровня технической подготовленности содержит показатели качества выполнения: Имитационных, стандартных, технических заданий, которые включают броски (вперед, назад, влево, вправо). Оцениваются экспертами (тренер и не менее двух специалистов, желательно с других спортивных организаций);
2. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера, который стоит на месте, без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
3. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении по ковру без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
4. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении с сопротивлением до 25% максимального (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
5. Стандартных технических заданий, которые выполняются сверху на партнере (в борьбе лежа: переворотов, удержаний, болевых приемов) без сопротивления – экспертная оценка.

Контроль уровня соревновательной деятельности включает показатели разнообразия техники и ее эффективности. Они определяются путем анализа результатов учебно-тренировочных поединков, которые проводятся с сопротивлением 25–50% от максимального. Продолжительность схваток 1,5–2,5 минуты.

Разнообразие техники определяется по количеству приемов, используемых в поединке, ее эффективность – величиной коэффициента (%) соотношения успешно завершенных приемов к общему количеству попыток в поединке: [4; с. 189]

1. Стоя с сопротивлением до 25% от максимального;
2. Лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
3. Стоя и лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
4. Стоя с сопротивлением до 50% от максимального;
5. Лежа с сопротивлением до 50% от максимального;
6. Стоя и лежа с сопротивлением до 50% от максимального.

Кроме определения показателей разнообразия и эффективности техники проводится экспертный анализ соревновательной деятельности: уровень сопротивления до 25% от максимального и длительность поединка до 1,5 минуты, используя для развития у спортсменов скоростно-силовых качеств (ССК), сопротивлением до 50% от максимального – для развития у самбистов силовой выносливости и ее силового компонента (СВСК).

Таблица 1. Рекомендованные критерии оценки физической подготовленности самбистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Тест | Год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| ССК | СВСК | ССК | СВСК | ССК |
| Скоростные качества, секунды | 10 бросков в максимально быстром темпе | 24 | 25 | 23 | 24 | 22 |
| Сила (максимальная), баллы | Освобождение от захвата (5 попыток) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Взрывная сила, баллы | Выполнение захвата с сопротивлением партнера и дальнейшем удержании захвата 5 секунд | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| Силовая выносливость, баллы | Удержание партнера спиной к ковру 2 минуты (3 попытки) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Гибкость, сантиметры | «высота» борцовского моста | +8 | +10 | +10 | +11 | +11 |
| Координационные способности, баллы | Выполнение 5 приемов с логическим переходом от одного к другому | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| Специализированное восприятие, чувство времени, секунды | Выполнение бросков в максимальном темпе, 10 секунд (фиксируется время каждого броска) | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,3 | 1,0 |
| Специализированное восприятие усилий, баллы | Выведение из равновесия партнера – 3 попытки: с усилием 25%, 50%, 75% максимального | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Специальная выносливость | 3 минуты: каждая минута состоит из выполнения по команде 4 бросков на протяжении 40 секунд и 8 бросков в максимальном темпе | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 |

Контроль является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня, подготовленности и рациональная его реализация в условиях соревнований.

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Регистрируемые показатели | Тесты, единицы измерения | Методические указания |
| Скоростные | Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз | Манекены соответствующих размеров |
| Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз | Без сопротивления |
| 10 повторений стандартных бросков, секунды | Без сопротивления |
| Скоростно-силовые | Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз | С сопротивлением 25% максимального (слева и справа) |
| Уход от удержания 15 секунд, количество раз | Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа) |
| Максимальная сила | Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз | Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное) |
| Взрывная сила | Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз | Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо) |
| Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах, количество раз | Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80% |
| Гибкость | «Высота» борцовского моста, сантиметры |  |
| Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз | Выполняется с и без опоры руками в ковер |
| Координационные способности | Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы | Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок |
| Выносливость | 5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости | Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4 |
| Соревновательная деятельность | Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы) |  |

Таким образом, комплексная оценка имеет огромное значение на всех этапах подготовки юных самбистов.

**Обсуждение**

В течение первого года занятий на физическую подготовку, ознакомление с некоторыми вопросами теории борьбы, паузы отдыха и др. целесообразно отводить около 70–75%, а на изучение и совершенствование техники борьбы – около 25–30% времени урока. А во второй год соответственно 65–70 и 30 -35%. В боевом самбо уровень силовой подготовленности играет решающую роль. При этом сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также выносливость и ловкость. Поэтому доступная силовая подготовка борцов 9–11 лет осуществляется систематически начиная с первых же занятий. Развитие в этот период сводится к укреплению основных мышечных групп. [9; с. 106]

С этой целью хорошо использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и личных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком илидвумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге держась за гимнастическую стенку; держа набивной мяч за головой, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания, лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т.п.

Большое внимание следует уделять развитию мышц брюшного пресса, а хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья.

Для укрепления прямой мышцы применяются упражнения трех типов: поднимание ног при фиксированном туловище, поднимание туловища при фиксированных нижних конечностях, встречные движения туловищем и ногами.

Для тренировки косых мышц живота эффективно использовать упражнения, связанные с движением позвоночного столба в стороны особенно с его скручиванием.

В числе других наиболее полезных упражнений для развития силы юных спортсменов следует назвать простейшие виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, «петушиный бой», борьба за захват туловища, рук, ног, шеи, борьба ногами, лежа на спине и так далее.

Особая ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы вкругу, борьбы за территорию и т.п. заключается в том, что при их выполнении сила проявляется в тех же движениях, что и в соревновательных схватках борцов. Это позволяет одновременно решать задачи технической и физической подготовки.

Силовые упражнения в какой-то степени излишне повышают тонус мышц, что может привести к их закрепощению.

В целях профилактики после таких упражнений необходимо выполнить одно – два упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками, внезапное расслабленное сгибание ног или туловища, размахивание ногами).

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным и будет оказывать со временем все меньший и меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Например: юный борец отжимается в упоре лежа с опорой ногами о пол, а руками – о гимнастическую скамейку; как только его силовая подготовленность повысится настолько, что он сможет выполнить это движение 20 раз, упражнение целесообразно усложнить – он должен выполнять его уже с опорой руками о пол, а впоследствии то же самое, но с опорой ногами о скамейку, что еще более усложнит упражнение.

В связи с тем что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т.п.) до предела в данном подходе.

Особо следует указать, что, хотя очень эффективным средством для развития силы считаются упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели и т.п.), с использованием отягощений более 5–6 кг следует несколько лет подождать.

Это связано с тем, что применение более тяжелых отягощений оказывает большую нагрузку на позвоночник, в результате чего происходит сдавливание межпозвоночных дисков.

А так как в 9–11-летнем возрасте происходит усиленный рост тела в длину и позвоночник еще полностью не сформировался, то упражнения с большим отягощением могут вызвать замедление роста или различного рода искривления позвоночного столба.

В целях коррекции после силовых упражнений в конце подготовительной и в начале заключительной частей урока очень полезно предложить юным борцам несколько движений ногами (вперед, назад, в стороны, скрестные движения, круговые вращения), различные повороты туловища в висе на перекладине, кольцах или на гимнастической лестнице.

Для более ясного представления о силовой подготовке юных самбистов непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий приведем пример урока, направленного преимущественно на развитие силы.

Примерный конспект урока для да занятий.

Основные задачи:

1. Развитие силы.

2. Изучение техники борьбы:

а) изучение переворота забеганием хватом шеи из-под плеча;

б) совершенствование перевода в партер рывком за руку.

 **Заключение**

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением веса.

Оценка уровня технической подготовленности содержит показатели качества выполнения:

* Имитационных, стандартных, технических заданий, которые включают броски (вперед, назад, влево, вправо). Оцениваются экспертами (тренер и не менее двух специалистов, желательно с других спортивных организаций);
* Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера, который стоит на месте, без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
* Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении по ковру без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
* Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении с сопротивлением до 25% максимального (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
* Стандартных технических заданий, которые выполняются сверху на партнере (в борьбе лежа: переворотов, удержаний, болевых приемов) без сопротивления – экспертная оценка.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2004. – 308 с.
2. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. – М.: Медицина, 2003. – 284 с.
3. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 527 с.
4. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 236 с.
5. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред.

**REFERENCES**

1. Zaharov E.N., Karasev A.V., Safonov A.A. Entsıklopedııa fızıcheskoı podgotovkı (Metodıcheskıe osnovy razvıtııa fızıcheskıh kachestv). Pod obeı red. A.V. Karaseva. – M.: Leptos, 2004. – 308 s. [in Russian].

2. Moshkov V.N. Obıe osnovy fızıcheskoı kýltýry. – M.: Medıtsına, 2003. – 284 s. [in Russian].

3. Pedagogıka: Ýcheb. posobıe dlıa stýd. vyssh. ýcheb. zavedenıı / V.A. Slastenın, I.F. Isaev, E.N. Shııanov; Pod red. V.A. Slastenına. – M.: Akademııa, 2002. – 527 s[in Russian]..

4. Sportıvnaıa borba: Ýchebnık dlıa ınstıtýtov FK / Pod red. A.P. Kýptsova. – M.: Fızkýltýra ı sport, 2006. – 236 s[in Russian]..

5. Sportıvnaıa borba: klassıcheskaıa, volnaıa, sambo. Ýchebnık dlıa ınstıtýtov fızıcheskoı kýltýry / pod ob. red. [in Russian].

Ш. А. Лабазанов 1

1 Ақпараттық бюро хабаршы

\*(e-mail: lolita\_berdnikova@mail.ru)

**Жауынгерлік самбодағы жас спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын бағалау процесі.**

**Негізгі проблема**: Самбо-бұл жекпе-жектің бір түрі, сонымен қатар өзін-өзі қорғаудың кешенді жүйесі. Жауынгерлік самбо күрес тәсілдерінен басқа соққы техникасын, қарумен жұмыс істеуді, арнайы техниканы: байлау, айдауылдау және т. б. қамтиды.

Техникалық дайындық-жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін самбистің қозғалыс жүйесін (самбо техникасын) игеру процесі.

Самбистің тактикалық дайындығы-бұл спорттық тактиканың әдістерін, оның түрлерін, формалары мен оларды жарыс жағдайында жүзеге асыру құралдарын игеру процесі.

Қазіргі заманғы жаттығу әдістемесінің тиімділігін одан әрі арттырудың маңызды резервтерінің бірі, әрине, оқу процесін басқару сапасын жақсарту болып табылады

**Мақсаты:** жауынгерлік самбодағы жас спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын бағалау процесін зерттеу. Басқару мәселелерінің алуан түрлілігінің ішінде спортшының жағдайын бағалау мәселесі айтарлықтай маңызды. Спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығы туралы жалпы түсінік беру. Самбистердің техникалық-тактикалық дайындығының мазмұнын ашу. Жас самбистердің техникалық және тактикалық дайындығын бағалауды зерттеу. Жауынгерлік самбода жас спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру бойынша практикалық ұсыныстар ұсыну

**Әдістері:** байқау, әңгімелесу, сауалнама, тестілеу

Нәтижелері және олардың маңыздылығы: Зерттеу барысында самбистермен күресудің мақсаттары мен міндеттері анықталды., оқу-жаттығу процесін ұйымдастырудың тиімді формалары қарастырылды. Жауынгерлік самбодағы спортшылардың техникалық және тактикалық дайындығын бағалау нысандары ұсынылды. Тәжірибеде қолданылатын бақылау тестілері спортшылардың техникалық, тактикалық және физикалық дайындығын бағалаудың әртүрлі әдістерін қамтиды. Бұл рейтингтер жаттықтырушыларға оқу процесін ұтымды ұйымдастыруға және спортшыларға жоғары нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі.

**Түйінді сөздер:** самбистерді техникалық-тактикалық даярлау, бағалау бойынша бақылау іс-шаралары, жаттығу процесі

Sh. A. Labazanov1

1 Information Bureau Vestnik

\*(e-mail: lolita\_berdnikova@mail.ru)

**The process of assessing the technical and tactical readiness of young athletes in combat sambo.**

The main problem: Sambo is a type of martial arts, as well as a comprehensive system of self-defense. Combat sambo, in addition to fighting techniques, includes striking techniques, working with weapons, special techniques: binding, escorting, etc.

Technical training is the process of mastering the sambo movement system (sambo technique) in order to achieve high sports results.

Tactical training of a sambo wrestler is the process of mastering the techniques of sports tactics, its types, forms and means of their implementation in competition conditions.

One of the most significant reserves for further improving the effectiveness of modern training methods, of course, is to improve the quality of training process management

Objective: to study the process of assessing the technical and tactical readiness of young athletes in combat sambo. Of all the variety of management problems, the problem of assessing the athlete's condition is essential. Give general ideas about the technical and tactical readiness of athletes. To reveal the content of technical and tactical training of sambo wrestlers. To study the assessment of technical and tactical readiness of young sambo wrestlers. To offer practical recommendations for improving the technical and tactical readiness of young athletes in combat sambo

Methods: observation, conversation, questioning, testing

Results and their significance: In the course of the study, the goals and objectives of working with sambo wrestlers were determined, and effective forms of organizing the training process were considered. Forms of assessment of technical and tactical readiness of athletes in combat sambo are proposed. Control tests used in practice include various methods for evaluating the technical, tactical and physical training of athletes at various stages. The data of these assessments will help coaches to rationally organize the training process, and achieve high results for athletes.

Keywords: technical and tactical training of sambo wrestlers, control measures for evaluation, training process