

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ САМБИСТОВ  
С РАЗНОЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кагирова Ильяса Кагировича

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

**Введение.** Борьба самбо осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, пространственной, временной и динамической точности движений.

Развитие координационных способностей у юных борцов приводит к тому, что они значительно быстрее овладевают различными двигательными действиями, пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками.

Согласно многочисленным исследованиям ведущих специалистов по спортивной борьбе технико-тактической подготовка самбистов является системообразующей в формировании и совершенствовании арсенала эффективного ведения противоборства в соревновательных поединках, а также имеет высокую степень взаимосвязи с координационными способностями.

**Объект исследования** – тренировочный процесс самбистов этапа спортивной специализации.

**Предмет исследования** – показатели способности к сохранению статического и динамического равновесия, способности к ориентированию в пространстве, специальной физической и технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.

**Цель исследования** – изучение особенностей физической и технико-тактической подготовленности самбистов с разным уровнем вестибулярной устойчивости.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс юных самбистов экспериментальной методики со специальным комплексом упражнений будет способствовать повышению их координационной, физической и технико-тактической подготовленности. Кроме того, рост технико-тактической подготовленности у самбистов может быть достигнут при условии целенаправленного развития функции равновесия и улучшения общей координационной подготовленности спортсменов в

целом; применения в тренировочном процессе специальных методических приемов при закреплении и совершенствовании техники двигательных действий.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической и технико-тактической подготовки спортсменов в самбо.
2. Оценить уровень вестибулярной устойчивости самбистов этапа спортивной специализации.
3. Провести сравнительный анализ специальной физической и технико-тактической подготовленности самбистов с разным уровнем вестибулярной устойчивости.
4. Составить и апробировать комплекс упражнений для повышения координационной, физической и технико-тактической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.
5. Исследовать динамику изучаемых параметров самбистов в полугодичном цикле тренировок.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У самбистов проводилась комплексная оценка вестибулярной устойчивости по показателям способности к сохранению статического и динамического равновесия в пробах «Стойка на одной ноге», «Яроцкого», «Ходьба по прямой линии после 5 вращений вокруг вертикальной оси», «Выполнение 3 кувырков с последующим прохождением дистанции 10 м по прямой линии», «Шагающий тест Фукуда», а также способности к ориентированию в пространстве в тесте «Бег к пронумерованным набивным мячам». Для оценки специальной физической подготовленности самбистов использовали комплекс тестовых упражнений «10 кувырков вперед-назад из положения упор присев», «Забегание на мост один круг», «10 бросков задней

подножкой», «10 бросков через бедро», «Выполнение гимнастического «моста» наклоном назад 10 раз», «10 подъемов в основную стойку из упора лежа». Тестирование технической подготовленности самбистов осуществлялось по результатам выполнения упражнений «Мельница», «Бросок через бедро после 3 кувырков вперед», «Плечо с колен», «Бросок через спину», «Бросок через спину с сопротивлением», «Зацеп изнутри», «Зацеп изнутри с сопротивлением».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились в 2 этапа с сентября 2021 по март 2022 года на базе Центра единоборств «Erkaev Club» г. Красный Кут Краснокутского района Саратовской области, в котором приняли участие 15 самбистов 13-14 лет средней весовой категории.

Исследования проводились в 2 этапа:

1 этап (сентябрь 2021 года) – оценка фоновых показателей вестибулярной устойчивости, специальной физической и технической подготовленности самбистов 13-14 лет, а также распределение обследуемых на группы;

2 этап (март 2022 года) – исследование динамики указанных параметров самбистов 13-14 лет с разной вестибулярной устойчивостью в тренировочном процессе с целенаправленным их развитием.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы проблемы физической и технико-тактической подготовки спортсменов в самбо» и «Исследование специальной физической и технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет с разной вестибулярной устойчивостью», заключения и списка

литературы, включающего 56 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 56 страницах, содержит 10 таблиц и 13 рисунков.

**Теоретические основы проблемы технико-тактической подготовки спортсменов в самбо.** Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Это боевое искусство объединило в себе самые эффективные техники из других видов единоборств и те, принципы, которые были положены в их основу народами мира. Страной происхождения является Советский Союз, и сегодня это единственная на планете дисциплина, где официальным языком является русский. Данный вид спорта представляет собой систему воспитания человека, развития не только его физических навыков, но и морально-волевых качеств. Над созданием и совершенствованием самбо приблизительно в одно и то же время параллельно работали, объединяя и систематизируя технические элементы различных единоборств, А. Харлампиев, В. Ощепков, В. Спиридонов.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка.

В мире официально признаны развиваемые Международной и Европейской федерациями два главных направления:

- спортивное самбо – основной задачей является демонстрация бросковой техники или техники болевых приемов;
- боевое самбо – первоочередной задачей является способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению.

Разница между боевым и спортивным самбо достаточно существенная. Так в боевом его виде разрешены удары, как руками, так и ногами, тогда как в классическом варианте – они запрещены. Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приемов, в том числе возможно и удушение соперника. Неудивительно, что и возможностей для получения очков здесь существует больше. Боевое самбо более динамично, но

и более травмоопасно, чем классическое. Если классическое самбо считается спортом в чистом виде, то боевое практикуется не только на соревнованиях, а у военных и спецслужб. Основная цель спортивного самбо – самооборона, боевого – атака противника.

В соревнованиях по самбо предусмотрено семь возрастных групп:

- подростки младшего возраста – 11-12 лет;
- подростки старшего возраста – 13-14 лет;
- средний возраст – 15-16 лет;
- старший возраст – 17-18 лет;
- юниоры – 19-20 лет;
- взрослые – 18 лет и старше;
- мастера (ветераны) – 36 лет и старше.

Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов. 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.

В этом виде спорта два борца сражаются друг с другом в рамках определенных правил и положений. Во время борьбы они применяют различные удары и приемы друг к другу и, основываясь на своих приемах, получают очки. Борец с наибольшим количеством очков выигрывает матч. Матч проходит на боевом коврике размером от 11х11 метров до 14х14 метров. Коврик изготовлен из синтетической ткани и имеет гладкую поверхность толщиной 5 см или ниже.

Продолжительность схватки (предварительные поединки встречи за медали) устанавливается:

- для мужчин и женщин, юниоров и юниорок (18-20 лет) – 5 минут;
- для юношей и девушек (14-16 лет, 16-18 лет) – 4 минуты;
- для юношей и девушек (11-12 лет, 12-14 лет) – 3 минуты.

Продолжительность утешительных поединков составляет 3 минуты.

Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке.

Борьба самбо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия.

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.

Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена. Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий. Наиболее правильной и современной является техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Изучение техники и тактики одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, каждый обеспечивал рост спортивных достижений.

Таким образом, подготовка спортсменов – сложный многоэтапный процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, повышающие эффективность тренировки и соревнований. Основными аспектами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, которые реализуются в соответствующих разделах спортивной тренировки.

**Исследование специальной физической и технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет с разной вестибулярной устойчивостью.** Проведенная оценка вестибулярной устойчивости позволила распределить самбистов на 2 группы: со средней и низкой способностью к сохранению равновесия. В 1 группу со средней вестибулярной устойчивостью вошло большинство самбистов – 60% (9 человек). 2 группу составили 40% подростков (6 человек). Анализ результатов координационных проб выявил достоверное превосходство в показателях статического и динамического сохранения равновесия у самбистов со средней вестибулярной устойчивостью. При исследовании способности к сохранению динамического равновесия во всех 3 тестовых заданиях у самбистов выявлены существенные межгрупповые различия, носящие достоверный характер. Способность к ориентации в пространстве у самбистов является важным показателем координационной подготовленности, позволяющей им совершать быстрые переходы от борьбы в стойке к борьбе в партере, а также выполнять технико-тактические действия с подворотом. Проведенная оценка способности к ориентации в пространстве в тесте «Бег к пронумерованным набивным мячам» выявила лиц с высоким, средним и низкими показателями. При этом у самбистов с со средней вестибулярной устойчивостью регистрировались



высокие (33%) и средние (67%) значения исследуемого параметра, тогда как у самбистов с низкой вестибулярной устойчивостью выявлено одинаковое количество лиц со средними (50%) и низкими (50%) показателями.

При сравнительном анализе специальной физической подготовленности самбистов с разной вестибулярной устойчивостью выявлены существенные межгрупповые отличия. По всем тестовым упражнениям, направленным на выявление уровня специальной физической подготовленности у обследуемых 1 группы зафиксированы удовлетворительные и хорошие показатели с доминирование последних. У борцов 2 группы результаты сдачи контрольных нормативов соответствовали удовлетворительному и неудовлетворительному уровню специальной физической подготовленности. При этом у большинства подростков 2 группы он был средним.

Проведены исследования технико-тактической подготовленности самбистов 13-14 лет во взаимосвязи с показателями их координационной и вестибулярной устойчивости. Отметим, что по всем тестовым упражнениям результаты технико-тактической подготовленности самбистов со средней вестибулярной устойчивостью достоверно были выше, чем у спортсменов с ее низким уровнем. При этом диапазон колебаний оценок за выполнение упражнений у самбистов 1 группы составил от 3,32 до 3,78 баллов, во 2 группе – от 2,26 до 2,67 баллов.

В ходе исследования проведен анализ распределения самбистов по уровням технико-тактической подготовленности на основании индивидуальных балльных оценок. Выявлены обследуемые с хорошими, удовлетворительными и неудовлетворительными результатами. Причем в группе со средней вестибулярной устойчивостью результаты соответствовали хорошим и удовлетворительным оценкам. Отметим, что по всем тестовым заданиям у данной категории обследуемых доминировали лица с хорошими показателями. У самбистов во 2 группе выявлены удовлетворительные и неудовлетворительные результаты. Причем, в тестовых заданиях «Мельница», «Бросок через спину», «Зацеп изнутри», «Зацеп изнутри с сопротивлением»

самбисты 2 группы продемонстрировали в большинстве своем удовлетворительные результаты, а в упражнениях «Бросок через бедро», «Плечо с колен» – неудовлетворительные результаты, в остальных заданиях результаты были неудовлетворительные и удовлетворительные с небольшим превалированием последних.

Таким образом, самбисты со средним уровнем вестибулярной устойчивости продемонстрировали более высокий уровень технико-тактической подготовленности по сравнению со спортсменами низкого уровня вестибулярной устойчивости. Чем выше уровень координационной и вестибулярной устойчивости у самбистов, тем быстрее они могут переключаться с одного действия на другое, могут вовремя и легко уходить из опасных положений.

Проведенные исследования послужили основанием для включения в тренировочный процесс самбистов 13-14 лет комплексов упражнений, направленных на повышение координационной и вестибулярной устойчивости, физической и технико-тактической подготовленности.

Для повышения координационной и вестибулярной устойчивости были включены различные виды прыжков; бег с изменением направления движения; тестовые задания на удержания различных поз в положении стоя на месте. Для повышения уровня физической подготовленности увеличена доля специально подготовительных упражнений с небольшими отягощениями в общем объеме тренировочной нагрузки. Для повышения уровня технико-тактической подготовленности использовали прием «выполнение избранных упражнений», прием «ведение противодействия» и прием «ведение борьбы на фоне вестибулярных раздражений». Экспериментальная программа была рассчитана на 6 месяцев. Для проверки эффективности применяемых комплексов упражнений были проведены повторные исследования.

При тестировании координационной и вестибулярной устойчивости выявлена положительная динамика по всем исследуемым параметрам с более выраженным характером у самбистов 1 группы.

**Заключение.** Способность к сохранению равновесия своего тела в различных динамично изменяющихся условиях является одним из факторов достижения спортивного успеха в самбо. Сохранение положения устойчивого равновесия собственного тела при одновременном выведении из равновесия соперника является определяющим фактором достижения успеха.

Очень часто в практике тренера используют только узкий круг физических упражнений. При такой односторонней направленности физической подготовки невозможно достигнуть высоких спортивных результатов. Поэтому для юных самбистов одно из ведущих значений занимает физическая подготовка, которая в первую очередь должна быть направлена на развитие координационных способностей. Основу самбо составляет большая часть технического арсенала, базированного на нескольких традиционных видах единоборства.