

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В СТОЙКЕ
У САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ
УСТОЙЧИВОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ РЕАКЦИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Мухамбетова Серика Баймуратовича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что способность к сохранению равновесия своего тела в различных динамично изменяющихся условиях является одним из факторов достижения успеха атлетов в различных видах спорта, в том числе и самбо. При этом в самбо определяющим фактором достижения успеха является сохранение положения устойчивого равновесия собственного тела при одновременном выведении из равновесия соперника.

Высокие спортивные результаты самбистов определяются эффективной реализацией в условиях многолетней подготовки потенциальных возможностей, обусловленные подготовленностью спортсменов.

Начиная с ранних этапов подготовки самбисты должны научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения. По данным многочисленных исследований установлено, что отдельные технические приемы самбистов многократно повторяются в схватках, как в самих бросках, так и в исходных положениях. При этом необходимо учитывать, что правила проведения поединков в самбо постоянно меняются в сторону увеличения числа результативных приемов, проводимых в ходе соревнований. Это обстоятельство, а также действие ряда сбивающих внешних и внутренних факторов приводят к тому, что сужается арсенал технико-тактических действий, появляются ошибки и неточности в выполнении двигательных действий.

Поэтому для достижения высоких спортивных результатов самбистов необходимо совершенствовать технику обучения и важно заложить основы правильного выполнения технических приемов.

Объект исследования – тренировочный процесс самбистов этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели устойчивости вестибулярных реакций и технического мастерства на основании выполнения бросков в стойке у самбистов этапа спортивной специализации

В связи с этим, **целью работы** явилась изучение динамики показателей техники бросков в стойке у юных самбистов в динамике тренировочного процесса с учетом устойчивости вестибулярных реакций.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышения технического мастерства самбистов можно достигнуть при соблюдении в тренировочном процессе следующих условий:

а) обязательном регулярном контроле показателей вестибулярной устойчивости и техники выполнения бросков в стойке;

б) выявления сильных и слабых сторон вестибулярной и технической подготовленности с выработкой алгоритма устранения установленных недочетов;

в) целенаправленного развития функции равновесия на основании устойчивости вестибулярных реакции с помощью комплекса специальных упражнений;

г) внедрения в тренировочный процесс самбистов дополнительных комплексов упражнений бросковой техники с учетом выявленных слабых сторон при их выполнении в правую или левую сторону.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме технической подготовки юных спортсменов в самбо.

2. Провести диагностику фоновых показателей устойчивости вестибулярных реакций самбистов этапа спортивной специализации.

3. Оценить показатели техники бросков в стойке самбистов этапа спортивной специализации.

4. На основе литературных источников составить комплексы упражнений для повышения вестибулярной устойчивости и технической подготовленности самбистов этапа спортивной специализации.

5. Исследовать динамику указанных параметров технической подготовленности самбистов в тренировочном процессе с учетом устойчивости вестибулярной реакций.

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

Исследования проводились с сентября 2023 по май 2024 года, в котором приняли участие 20 подростков мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся самбо на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 21 г. Волгограда».

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют теоретико-методические вопросы подготовки спортсменов при занятиях самбо.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров по самбо.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы технической подготовки юных спортсменов в самбо» и «Динамика технической подготовленности при выполнении бросков в стойке у самбистов 13-14 лет с учетом устойчивости вестибулярных реакций», заключения и списка литературы, включающего 56 источников. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 9 таблицы и 16 рисунков.

Теоретический анализ проблемы технической подготовки юных 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.

Основа самбо – это самозащита. В арсенале профессионального самбиста есть не только защитные приемы, но и атакующие, и комбинированные техники. Новички сначала изучают базу, учатся правильно мягко падать. Отработка приемов происходит в парных упражнениях. Падения в самбо могут осуществляться вперед или назад.

Задача будущего самбиста научиться правильно группироваться и гасить силу удара при падении. Это позволяет снизить травматизацию и быстро перейти из защиты в атаку. Руки и ноги спортсмена – это амортизаторы в приемах спортсмена. На тренировках партнеры подстраховывают друг друга, чтобы в профессиональных спаррингах научиться правильно падать.

На тренировках борцы отрабатывают технику изученных приемов постепенно. Добавляются по 1-2 приема, когда будут отработаны предыдущие. Тренер должен следить за процессом, давать рекомендации и указывать на ошибки. Одно изученное действие может отрабатываться от 10 до 15 минут, после этого добавляется новое.

Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног обеспечивают крайне важное условие в борьбе – устойчивость и безопасность маневрирования по коврику.

Задача каждого самбиста при проведении схватки в стойке состоит в том, чтобы сделать хороший захват, вывести противника из равновесия и выполнить бросок. Но решают эту задачу борцы по-разному. В основном применяются три способа: 1) использование собственной силы; 2) использование силы и инерции движения противника; 3) использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения соперника.

Динамика технической подготовленности при выполнении бросков в стойке у самбистов 13-14 лет с учетом устойчивости вестибулярных реакций.

В борьбе самбо особо важное при выполнении приемов, защит и контрприемов значение имеет чувство равновесия, устойчивости и умение спортсменов выводить соперника из равновесия приложением усилий в направлении наименьшей устойчивости. Поэтому определение роли и место устойчивости как фактора повышения технического мастерства в системе тренировочного процесса самбистов является актуальным и перспективным направлением.

Часто тренеры стараются получить быстрый результат, обучают спортсменов только эффективным приемам, используя только удобную сторону для выполнения приема. Тем самым искусственно снижая объем и разносторонность техники, не используют возможности спортсменов, ставят учеников в ограниченные условия, не давая возможности творчески отнестись к решению соревновательных задач. Одним из главных и ведущих направлений при решении данной проблемы выступает детальное изучение и раскрытие закономерностей становления технического мастерства спортсменов.

Контингент обследуемых составили 20 самбистов мужского пола, занимающихся в группе спортивной специализации 2 года обучения. Тренировочные занятия проходили 6 раз в неделю по 2 часа. Возраст самбистов соответствовал 13-14 годам.

Самбисты были случайным образом распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную с одинаковым количественным составом по 10 человек. Самбисты контрольной группы тренировались по стандартной программе для спортивных школ по виду спорта «Самбо», в тренировочный процесс самбистов экспериментальной группы были включены дополнительно комплексы упражнений координационной направленности для повышения вестибулярной устойчивости, а также упражнения для совершенствования техники бросков в стойке.

Программа экспериментального исследования включала оценку уровня устойчивости вестибулярных реакций и технической подготовленности при выполнении бросков в стойке в обе стороны (вправо и влево).

Диагностика уровня устойчивости вестибулярных реакций самбистов осуществлялась в трех тестовых упражнениях «Выполнение поворотов на 360° и с продвижением по прямой линии 20 метров с закрытыми глазами», «Сохранение равновесия с закрытыми глазами после 5 кувырков» и «Аист с закрытыми глазами». По каждому упражнению устанавливали индивидуальные и суммарные показатели устойчивости вестибулярных реакций с расчетом интегральных оценок в баллах. На основании интегральных оценок за выполнение 3 тестовых заданий на оценку устойчивости вестибулярных реакций выявляли преимущества и недостатки у самбистов, по результатам которых в тренировочный процесс внедряли комплекс упражнений координационной направленности для повышения вестибулярной устойчивости самбистов.

Оценка технической подготовленности осуществлялась в баллах пятью экспертами в контрольных упражнениях на выполнение семи бросков: «Боковой бросок», «Передняя подножка», «Бросок через бедро», «Задняя подсечка», «Зацеп изнутри голенью и стопой», «Бросок через спину с захватом головы» и «Бросок через грудь».

Оценивание техники бросков осуществлялось в баллах в условиях, приближенных к соревновательным схваткам самбистов. Впоследствии проводили сравнительный анализ оценок каждого из 5 членов экспертной комиссии с выведением среднего результата. Самбисты выполняли броски в правую и левую сторону. По результатам выполнения за 7 бросков в каждую сторону рассчитывали средний балл.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T).

Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

На основании разницы оценок между выполнением бросков вправо и влево делали выводы, на основании которых в тренировочный процесс внедряли комплексы упражнений для устранения пробелов в показателях технической подготовленности.

Комплекс упражнений для повышения техники бросков включал 10 упражнений, из них 5 упражнений для овладения техникой бокового переворота, передней подножки, зацепа изнутри голенью и стопой, броска через спину (с захватом головы), броска через грудь; 3 упражнения для овладения техникой броска через бедро и 2 упражнения для овладения техникой задней подсечки.

Диагностика фоновых показателей устойчивости вестибулярных реакций самбистов этапа спортивной специализации выявила отсутствие статистически значимой разницы в показателях самбистов контрольной и экспериментальной групп:

- показатели устойчивости вестибулярных реакций в тесте с продвижением по прямой линии 20 метров с закрытыми глазами в целом занимают промежуточное положение между хорошим и удовлетворительным уровнем у самбистов обеих групп;
- индивидуальные результаты выполнения теста с прохождением 20 м по прямой линии в обеих группах соответствовали удовлетворительным, хорошим и отличными показателями устойчивости вестибулярных реакций с доминированием удовлетворительных;
- показатели устойчивости вестибулярных реакций в тесте после 5 кувырков у самбистов обеих групп соответствовали неудовлетворительным, удовлетворительным и хорошим значениям с более или менее одинаковым процентным соотношением оценок в каждой группе; при этом у большинства лиц доминировал удовлетворительный уровень вестибулярной устойчивости;

- показатели устойчивости вестибулярных реакций в тесте «Аист» у самбистов обеих групп были неудовлетворительными (60% и 50%) и удовлетворительными (40% и 50%).

В начале исследования при оценке показателей техники бросков в стойке самбистов этапа спортивной специализации не выявлено достоверных различий:

- в каждой группе у самбистов установлено преимущество в выполнении бросков в правую сторону, что указывает на превалирование технических приемов с броском соперника на спину с падением атакующего или с броском соперника на бок без падения атакующего;

- у самбистов контрольной и экспериментальной групп из семи выполненных приемов в обе стороны наиболее удачными можно считать «Боковой переворот», «Передняя подножка» и «Задняя подсечка», а наименее удачным «Бросок через спину с захватом головы».

Выявлена положительная динамика параметров технической подготовленности самбистов в тренировочном процессе с учетом устойчивости вестибулярной реакции:

- улучшаются показатели устойчивости вестибулярных реакций в тесте с продвижением по прямой линии 20 метров с закрытыми глазами в обеих группах у самбистов на основании уменьшения разрыва между временем выполнения теста без поворотов и с поворотами, количества выходов за установленный коридор, а также увеличения суммы набранных баллов за выполнение тестового задания, особенно в экспериментальной группе;

- отмечено достоверное увеличение время сохранения равновесия с закрытыми глазами после 5 кувырков и в тесте «Аист» в обеих группах с более существенной динамикой в экспериментальной группе;

- положительные изменения в показателях технического мастерства при выполнении бросков в стойке вправо и влево у самбистов в контрольной и экспериментальной группе имели разную направленность;

- в группе контроля отмечается тенденция к увеличению показателей технической подготовленности по всем выполняемым броскам в стойке в обе стороны; при их выполнении вправо динамика показателей была выше, чем при их выполнении влево, за исключением приемов «Боковой переворот» и «Передняя подножка»;

- в экспериментальной группе за счет повышения уровня вестибулярной устойчивости выявлена положительная и более существенная динамика по показателям технической подготовленности по всем выполняемым броскам в стойке в обе стороны, за исключением приемов «Передняя подножка» и «Бросок через бедро» при их выполнении вправо;

- среди удачно выполненных приемов в контрольной группе можно считать «Передняя подножка», «Задняя подсечка», «Боковой переворот» и «Бросок через бедро» с преимуществом в правую сторону; в экспериментальной группе удачно выполненными можно считать те же броски при их выполнении в обе стороны;

- к числу неудачно выполненных технических приемов можно отнести «Бросок через спину с захватом головы» и «Бросок через грудь» при выполнении влево у самбистов в группе контроля и вправо у самбистов в экспериментальной группе.

Внедрение в тренировочный процесс самбистов экспериментальной группы комплекса упражнений для совершенствования техники бросков с направленностью в левую сторону оказало существенное влияние на их результат. При этом дополнительные упражнения координационной направленности выявили преимущество в показателях техники бросков, выполняемых в обе стороны, у самбистов экспериментальной группы по сравнению с самбистами группы контроля.

Таким образом, проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Целенаправленная тренировка функции равновесия у самбистов экспериментальной группы оказала весьма существенное влияние на показатели вестибулярной устойчивости и технической подготовленности.

2. Для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимо включать и чередовать в основной части занятия комплекс упражнений координационной направленности и комплекс упражнений на повышение техники бросков в стойке с периодичностью каждого комплекса 3 раза в неделю и дозировкой их выполнения не менее 30 минут.

Заключение. Самбо в нашей стране признано национальным видом спорта, что является стимулом для удерживания российскими самбистами лидирующего положения в этом единоборстве. Поэтому процесс совершенствования многолетней подготовки самбистов требует поиска наиболее эффективных методик обучения основам мастерства юных борцов.

Техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки в борьбе самбо. При этом особый интерес для подавляющего большинства тренеров представляют вопросы повышения качества и эффективности тренировочной работы.

Одним из важнейших путей совершенствования технической подготовки, направленным на повышение эффективности соревновательной деятельности борца, является целенаправленный выбор и формирование индивидуальных (коронных) технических действий (приемов), создающих необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсмена и являющихся той базой, на которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка.