

УДК 796/799

***ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА КАЧЕСТВО ОСВОЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

***Жолдасбай А.А.***

*магистр педагогических наук, заслуженный старший преподаватель,*

*Школа борьбы дзюдо и самбо,*

*Алматы, Казахстан*

**Аннотация**

При значительном числе исследований и методических работ по технике самбо необходимо отметить, что одной из актуальных проблем остается несовершенство разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности обучения базовой техники борьбы спортсменов групп начальной подготовки.

В научной работе рассматриваются актуальные проблемы технической подготовки самбистов на этапе начальной подготовки. В исследовании определено влияние координационной подготовленности юных самбистов на качество освоения базовых движений и технических действий борьбы самбо. Представлены составляющие координационной подготовленности, оказывающие наибольшее влияние на освоение базовой техники самбо на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** самбо, юные самбисты, базовая техника, техническая подготовка, координационная подготовленность, этап начальной подготовки.

***INFLUENCE OF COORDINATION TRAINING OF YOUNG SAMBO WRESTLERS ON THE QUALITY OF MASTERING BASIC TECHNIQUES AT THE INITIAL TRAINING STAGE***

**Zholdasbay A.A.**

*Master of Education, Distinguished Senior Lecturer,*

*Schools of Judo and Sambo,*

*Almaty, Kazakhstan*

## **Abstract**

With a significant number of studies and methodological works on sambo technique, it should be noted that one of the urgent problems is the imperfection of the developed technique training methodology at the initial stages of training and the issues of improving the content and sequence of teaching basic wrestling technique to athletes of initial training groups.

The paper deals with the actual problems of technical training of sambo wrestlers at the stage of initial training. As a result of the research the influence of coordination training of young sambo wrestlers on the quality of mastering basic movements and technical actions of sambo wrestling is determined. The components of coordination training that have the greatest influence on the mastering of basic sambo technique at the stage of initial training are presented.

**Keywords:** sambo, young sambo wrestlers, basic technique, technical training, coordination skills, initial training stage.

## **Введение**

Техническая подготовка является важным компонентом подготовки спортсмена [2]. В спортивных видах борьбы технической подготовке спортсменов уделяется особое внимание [12,13,15]. Одним из наиболее сложных видов спортивной борьбы с точки зрения разнообразия технических действий является самбо [14,16]. Техника этого вида борьбы состоит из множества приемов в стойке и партере. Основная работа по формированию фундамента технической подготовленности самбистов проходит на этапе начальной подготовки [5]. Большое влияние на эффективность освоения техники борьбы

оказывает двигательная подготовленность юных спортсменов, как и наоборот, занятия по освоению техники борьбы оказывают положительное влияние на двигательную подготовленность юных спортсменов, что подчеркивает ряд специалистов [9; 17]. Ряд ученых указывают на взаимосвязь координационной и технической подготовленности спортсменов в спортивных единоборствах [4; 10]. Для развития координационных способностей специалисты рекомендуют включать в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов множество игровых задач, использовать игровые формы в учебно-тренировочном процессе юных самбистов для приобретения навыка динамического и статического сохранения устойчивости в условиях противоборства, считают координационные способности ведущим двигательным качеством для борцов [1,2,3,8].

П.С. Коуров отмечает, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков [7]. Это мнение побуждает к тщательному исследованию проблемы начального обучения технике борьбы. Считается, что к начальным действиям, без которых не может быть совершено основное действие в спортивной борьбе, относятся передвижения, стойки, увлечения [11].

В борьбе самбо программой обучения техническим действиям спортсменов на этапе начальной подготовки занимались Гаткин Е.Я.; Зезюлин Ф.М.; Коуров П.С.; Левченко В.А.; Шестаков В.Б. [3,5,7,8,16]. Проанализировав данные, полученные при проведении исследования, они определили действия, наиболее качественно усваиваемые юными спортсменами в начале спортивной специализации. Среди этих действий: выведение из равновесия, подсадка, задняя подножка, броски подворотом, удержание в борьбе лежа и другие биомеханические движения.

Исходя из вышесказанного возникла проблема определения влияния различных компонентов координационной подготовленности начинающих самбистов на качество освоения техники борьбы.

Целью исследования являлось определение влияния координационной подготовленности юных спортсменов на качество освоения базовых движений и технических действий борьбы самбо.

### **Результаты исследования**

Исследования проводились в октябре 2023 г. В исследовании приняли участие юные самбисты 8 лет, первого года обучения (n=16). На первом этапе было проведено тестирование качества освоения базовой техники самбо. С помощью группы экспертов, в количестве пяти человек (все действующие преподаватели-тренеры по борьбе самбо) были определены основные базовые движения и технические действия по оценке качества освоения базовой техники самбо на начальном уровне обучения. В них вошли следующие движения и действия: приемы самострахования; действия в стойке (передвижения одиночные, передвижения в парах, выведение партнера из равновесия, подвороты стоя на месте, подвороты в движении при передвижении влево/вправо, подвороты в движении при передвижении вперед/назад; действия в партере: выполнение удержаний партнера на спине, уход от удержания из нижнего положения. Техника выполнения вышеперечисленных биомеханических движений и действий оценивалась командой экспертов по 10-балльной системе.

По результатам тестирования качества освоения базовой техники самбо, юные борцы были распределены на две группы, которые формировались по рейтингу суммы результатов оценки базовой техники по 10-балльной системе. В первую группу вошли юные спортсмены (n=8), лучше освоившие движения и действия базовой техники самбо (по рейтингу). Вторая группа (n=8) состояла из спортсменов, менее качественно усвоивших элементы базовой техники самбо (табл. 1).

Таблица 1 - Экспертная оценка усвоения базовых движений и технических действий борьбы начинающими юными самбистами

№	Тест	$X_{cp1} \pm \sigma 1$	$X_{cp2} \pm \sigma 2$	t	P
1	Приемы самострахования	8,8±0,7	7,6±1,1	2,16	<0,05
2	Сохранение равновесия при передвижении в стойке	8,4±0,9	7,1 ±1,3	2,33	<0,05
3	Передвижение в парах	7,7±1,2	7,1±1,1	0,97	>0,05
4	Вывод из равновесия	7,8±0,8	6,6±1,0	2,52	<0,05
5	Подвороты на месте	8,4±0,8	7,2±1,2	2,39	<0,05
6	Подвороты в движении (при передвижении влево/вправо)	8,3±0,9	6,9±1,3	2,46	<0,05
7	Подвороты в движении (при передвижении вперед/назад)	8,1±0,9	7,0±1,1	2,27	<0,05
8	Партер: положение при удержании (верхнее)	8,4±1,0	7,4±1,2	1,56	>0,05
9	Партер: уход от удержания (нижнее)	8,1±0,9	7,0±1,1	1,93	>0,05

Из данных представленных в таблице 1 видно, что представители первой группы лучше освоили большинство изучаемых компонентов техники, что подтверждается статистическими расчетами ( $p < 0,05$ ). Лишь в трех исследуемых показателях из девяти (передвижение в парах и двух действиях в партере) вероятной разницы в качестве освоения технических действий между самбистами двух групп не было подтверждено ( $p > 0,05$ ).

После предварительного исследования, позволившего поделить юных спортсменов на две группы, было проведено исследование координационной подготовленности юных самбистов. Для тестирования использовали: челночный бег (способность к дифференцировке пространственно-временных параметров движений), прыжок на разметку (способность к пространственно-динамическим параметрам движений), ходьба к цели (способность к ориентации в пространстве), статическое равновесие (способность по сохранению), динамическое равновесие (способность по сохранению равновесия в движении), ловля подвешенного шарика (ловкость), тест Берпи (координационные способности при изменении положения тела), тест Копылова (координированность движений руками), три кувырка вперед (способность к

ориентации в пространстве), тест-упражнение для определения двигательной памяти; тест для определения способности к расслаблению мышц рук.

Результаты исследования координационной подготовленности юных спортсменов двух групп показали преимущество испытуемых первой группы (табл. 2).

Таблица 2 - Координационная подготовленность юных самбистов

№	Тест	Уср1± σ 1	Уср2± σ 2	t	P
1	Челночный бег 4*9 (с)	12,2±0,8	13,8±1,5	2,61	<0,05
2	Прыжок на разметку (см)	7,3±1,2	8,4±1,7	1,43	>0,05
3	Ходьба к цели (см)	60,8±7,3	89,5±15,7	5,17	<0,001
4	Статическое равновесие (с)	45,7± 6,3	33,1 ±5,5	4,14	<0,01
5	Динамическое равновесие (к-во)	34,8±5,6	24,3±4,7	3,42	<0,05
6	Лов подвешенного шарика	3,3±1,1	1,7±0,8	2,73	<0,05
7	Тест Берпи (10 с)	6,5±1,2	5,6±1,6	1,44	>0,05
8	Тест Копылова	16,5±2,2	18,1±3,1	1,49	>0,05
9	Три кувырка вперед	4,7±0,9	6,4±1,5	3,06	<0,01
10	Двигательная память	12,4±3,6	18,8±5,5	2,69	<0,05
11	Расслабление мышц рук	3,9±1,1	1,4±0,8	5,12	<0,001

Наибольшее преимущество наблюдается при определении способности к пространственно-динамическим параметрам движений и способности к расслаблению мышц рук ( $p < 0,001$ ). Существенные различия выявлены при исследовании способности сохранения устойчивости позы и способности к ориентации в пространстве ( $p < 0,01$ ). Также выявлены различия в пользу первой группы при сравнении результатов в показателях, характеризующих способность к дифференцировке пространственно-временных параметров движений, способность к сохранению равновесия в динамических условиях, уровень ловкости, способность к запоминанию движений ( $p < 0,05$ ). В трех тестах (скачок на разметку, тест Берпи, тест Копылова) вероятной разницы между группами не определено, но наблюдается некоторое преимущество юных самбистов первой группы.

Таким образом, мнение ряда специалистов о том, что уровень координационной подготовленности влияет на скорость и качество освоения

новых двигательных действий подтверждается результатами данного исследования.

### **Заключение**

Исследование качества освоения базовых движений и технических действий борьбы самбо позволило распределить юных борцов на две группы, которые быстрее и качественнее усваивают двигательные действия и отстают в этом компоненте спортивной подготовленности. Исследование уровня координационной подготовленности юных борцов двух групп показало существенное преимущество первой группы ( $p < 0,05$  –  $p < 0,001$ ) в восьми исследуемых показателях из одиннадцати.

Результаты исследования доказывают, что на освоение техники борьбы влияют способность к пространственно-динамическим параметрам движений и способность к расслаблению мышц рук ( $p < 0,001$ ), способность к сохранению устойчивости позы и способность к ориентации в пространстве ( $p < 0,01$ ), способность к дифференцировке пространственно-временных параметров движений, способность к сохранению равновесия в динамических условиях, уровень развития ловкости, способность к расслаблению мышц рук ( $p < 0,05$ ).

### **Библиографический список**

1. Алиханов И.И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 105 с.
2. Байханов И.Б. Качество образования как стратегическая цель региональной образовательной политики в Чеченской Республике / И.Б. Байханов // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – Т. 1. – № 6(63). – С. 46-55.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. – М.: Астрель, 2001. – 217 с.

4. Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 4. – С. 18-22.
5. Зезюлин Ф.М. Самбо: учебно-метод. пособие / Ф.М. Зезюлин. – Владимир: [б. и.], 2003. – 180 с.
6. Использование приемов ката в совершенствовании технической подготовки спортсменов-дзюдоистов 9-12 лет / Е. П. Шарина, Н. А. Москальнова, Л. В. Лагутенко, В. В. Чумаш // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 454-457. – EDN AZLNFW.
7. Коуров П.С. Особенности организации тренировочного процесса борцов самбо / П.С. Коуров // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2016. – С. 16-168.
8. Левченко В.А. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР / В.А. Левченко. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Маляренко А.Т. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А.Т. Маляренко, А.Н. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. – 2007. – № 4. – С. 23-28.
10. Миронов А.О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А.О. Миронов, С.В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. – Челябинск: УралГАФК, 2008. – С. 22-25.
11. Попов, Д. В. Развитие силовой выносливости у самбистов 13-15 лет с помощью метода круговой тренировки / Д. В. Попов // Спортивно-

педагогическое образование: сетевое издание. – 2021. – № 2. – С. 19-23. – EDN ADRIPP.

12. Самбо күресі арқылы оқушылардың мәдениеттілігін қалыптастырудың педагогикалық шарттары / Ж. Бежиг, Ж. К. Саликов, Н. К. Саликов [et al.] // Теория и методика физической культуры. – 2020. – No. 2(60). – P. 123-130. – DOI 10.48114/2306-5540\_2020\_2\_123. – EDN GZZTXE.
13. Современное состояние и тенденции развития самбо / С. П. Гарбузов, А. И. Мацко, Н. Л. Петина, Г. З. Закарян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 10. – С. 55-59. – DOI 10.37882/2223-2982.2023.10.10. – EDN HFQNQM.
14. Табаков С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2004. – 236 с.
15. Черницкий, Р. С. Формирование регулятивных универсальных учебных действий у учащихся 11-12 лет средствами самбо / Р. С. Черницкий, С. В. Лепешкина // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 29-32. – EDN RLIBAY.
16. Шестаков В.Б. Теория и практика самбо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
17. Югай К.В. Сравнительный анализ показателей технико- тактической подготовленности самбистов в соревновательной деятельности / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 408-412.

*Оригинальность 84%*