

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „БОРБА И ДЖУДО”

МАРИЯ ГЕРГИНОВА ОРЯШКОВА

**СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА
ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ САМБИСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“

Научен ръководител:

доц. Тодор Маринов, доктор

С О Ф И Я, 2022

МАРИЯ ГЕРГИНОВА ОРЯШКОВА

**СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА
ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ САМБИСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“

Официални рецензенти:

Научен ръководител:

доц. Тодор Маринов, доктор

С О Ф И Я, 2022

Дисертационният труд съдържа 164 стандартни страници текст. Онагледен е с 28 таблици и 32 фигури. Библиографската справка е от 126 източника, три от които са от източници в интернет. Към дисертацията са включени 3 приложения.

Дисертационният труд е обсъден и насочен за публична защита пред научно жури на разширено заседание на катедра „Борба и джудо“ при НСА „Васил Левски“, проведено на 27.04.2022 г.

Публичната защита на дисертационния труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ ще се състои на 29.06.2022 г. от 13:00 часа в лекционна зала А3 на НСА „Васил Левски“, Студентски град, София.

ВЪВЕДЕНИЕ

Самбо е бойно изкуство, боен спорт и система за самозащита, което съчетава в себе си едни от най-добрите и ефективни техники на спортните единоборства. В практиката са известни две проявления: спортно и бойно самбо.

Както при всички спортове, така и в самбо постигането на високите спортни резултати предполага преминаването през един сложен и продължителен спортно-педагогически процес на подготовка. Отличителна черта при подготовката се явява периодичното повтаряне на относително завършени отрязъци от време, като преминаването през тях е свързано с постигането на спортната форма. В самбо, периодизацията на спортната подготовка включва три периода, свързани с постигането, запазването и относителното стабилизиране на спортната форма: подготвителен, състезателен и преходен период.

Предвид идеята на нашата разработка, акцент поставяме върху същността на подготвителния период, през който целта е осигуряване на условия за навлизане в спортна форма. В повечето методически ръководства, свързани с подготовката в самбо и близките спортове – борба и джудо, се разглеждат приоритетно основните теоретични постановки, свързани с прилагането на тренировъчните средства и методи за физическа подготовка и техническо усъвършенстване. Малко внимание се обръща на работата в един от най-ключовите периоди, чрез който се осъществява преходът към състезанията – този на предсъстезателната подготовка. Тя е част от подготвителния период и се характеризира със своята специфичност, произтичаща от същността и закономерностите на спортната подготовка в конкретния спорт или спортна дисциплина.

Предвид натрупаните през годините знания, опит и чрез проведените наблюдения върху подготовката в спортното самбо, ние разработихме методика за специализирана предсъстезателна подготовка при подрастващи самбисти.

Разработената специализирана предсъстезателна подготовка е авторска и се експериментира в практиката, като нейното прилагане е изцяло подчинено на принципа за адекватност на тренировъчните въздействия в съответствие със специфичността на основните технически умения (специалните – състезателни упражнения) в самбо.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

I. 1. Характеристика на самбо и мястото му в групата на спортните единоборства.

Самбо (в превод самоотбрана без оръжие) е бойно изкуство, боен спорт и система за самозащита, разработена в Съветския съюз от Анатолий Харлампиев, Василий Ощепков и Виктор Спиридонов – майстори по бойни изкуства, които успяват да комбинират най-добрите техники от видове национални борби на републиките на СССР, както и техники от джу-джуцу, джудо, айкидо, кендо, удари от английския бокс

Началото в развитието на самбо в България се поставя от Камен Лозанов (Стоилов, 2005). Първият специалист, който през 1954 година завършва тренърска школа по самбо в Ленинград под ръководството на приемания за създател на бойното изкуство – А. Харалампиев. Съществен принос имат и Нейко Делин, Цено Ценов, Тодор Пенчев и Гоце Попов. Първите стъпки в новия спорт се характеризират с липса на специализирани знания и необходимата за практикуването на самбо материална база. Но въпреки това, с помощта на достъпна руска литература и ентузиазъм от практикуването на типичните за самбо хватки – хвърляния, ключове, задържания, подсечки и др. се привличат нови и нови желаещи да се занимават с посочения спорт (Божичков, Стоилов, 2005).

В наши дни българските състезатели по самбо са едни от най-тителуваните спортисти в международен аспект. Техните постижения, особено в последното десетилетие правят самбото един от най-предпочитаните за практикуване бойни спортове сред подрастващите.

I. 2. Основни закономерности в двигателното развитие на подрастващите самбисти

Предвид темата на дисертационния ни труд и особеностите на тренировъчния процес в самбо ние разглеждаме само някои от измененията в двигателното развитие на подрастващите в годините от 6-7 до 14-15 години. Това налага отчитането на промените да обхване промените през предпубертетния период и през първата фаза на половото съзряване в пубертетния период.

В двигателното развитие на подрастващите се откроява сумарното влияние на три генерални фактора (Ильин, 1980).

✓ Генетически обусловеното развитие на двигателната активност и на нейните морфологични основи – двигателен апарат.

✓ Общото влияние на средата за формиране на арсенала от всекидневни движения.

✓ Интензивното, организирано въздействие на различните средства и методи в процеса на спортното усъвършенстване.

I. 3. Фактори, определящи ефективността в действията на самбиста в условията на тренировъчна и състезателна дейност

Ефективността на подготовката на самбистите се намира в пряка зависимост от влиянието на различни групи фактори, които в своята съвкупност взаимно си влияят.

В пряка връзка със съвременните измерения на подготовката в самбо, М. Янчева (2016) обособява факторите, които оказват влияние върху спортните постижения на самбистите в следните три групи:

✓ **Първата група**, която включва следните индивидуални фактори: надареност (природни дадености на спортиста) и степента на подготвеност за спортното постижение.

✓ **Втората група** обединява фактори, които са свързани с наукотехническото осигуряване на системата за подготовка, методиката на тренировка, системата на състезания, медико-биологичното и информационно осигуряване.

✓ **Третата група** се отнася до социално-икономическите фактори като: общите социални условия на живот на населението и икономическото осигуряване на спортното постижение, популярността на спорта и наличието на необходимите кадри в страната.

Именно тези три групи фактори на спортното постижение се намират в тясна взаимовръзка помежду си и определят в най-голяма степен ефективността в действията на самбиста.

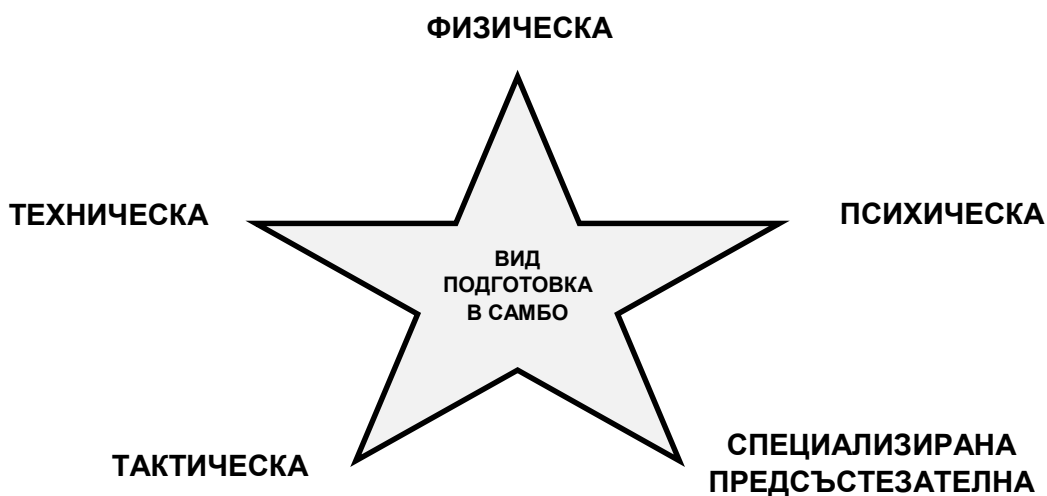
I.3.1. Обща характеристика на подготовката в спорта

Подготовката в спорта е сложен, продължителен, систематичен и целенасочен процес с помощта на който спортистът изминава пътя от начинаещия и достига до елитния спортист. Този процес представлява система от специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на възможностите на спортиста. В пълния си вариант спортната подготовка е разглеждана като единство от цел, задачи, принципи, тренировъчни средства, методи и форми на работа, които се прилагат в

отделните етапи на многогодишната спортна подготовка за достигането на високите спортни резултати (Л. Волков, 2002 и Т. Маринов, 2020).

Съвременната система за спортна подготовка се е формирала в резултат от продължителното развитие на теорията и практиката в спорта. Тя се състои от множество подсистеми за конкуренция и конкурентна дейност, система за спортно усъвършенстване и система за възстановяване, които повишават ефективността на подготовката и състезателната дейност (Suslov, 1999; Platonov, Oleynik, Gunina, 2010; Желязков, Дашева, 2017; Суслов, 1995).

Предвид същността на нашата научна разработка и необходимостта от създаването на ефективна методика за предсъстезателна подготовка при подрастващите самбисти, ние разглеждаме отделните видове спортна подготовка. От значение са психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка, които се явяват основата на спортната тренировка и условието, което в съчетание със специализираната предсъстезателна подготовка, съдействат за постигането на високите резултати – фиг. 1.



Фиг. 1. Видове подготовка в самбо

Отделните видове спортна подготовка, като част от цялостната система за спортна подготовка в самбо предоставят възможност да се определи нейното съдържание, характера, насочеността на тренировъчния процес, да се разпреди тренировъчното натоварване в различни структурни формирования, като се започне от отделната тренировъчна задача до дългосрочната тренировъчна програма на самбиста.

Специализираната предсъстезателна подготовка се подчинява на всички принципи на спортната тренировка, като водещ е принципът за

адекватността на тренировъчните въздействия в съответствие със специфичността на основните технически умения (специалните – състезателни упражнения). Това предполага завишаване на обема на прилаганите специални упражнения за определения период от цялостния тренировъчен процес в самбо.

1.3.2. Специфика на предсъстезателната подготовка в самбо

Посредством предсъстезателната подготовка в самбо се осъществява преходът към състезанията. В зависимост от достигнатото ниво на тренираност при самбистите в предсъстезателната подготовка се прилагат тренировъчни средства и методи за постигане на по-голяма динамика на тренировъчните натоварвания. Прилагат се основно специално-подготвителни и състезателни упражнения, с помощта на които се осигурява необходимата адаптация на самбиста към конкретните условия на състезанието.

Предсъстезателната подготовка обхваща последния етап от подготвителния период, за който е характерно навлизането в спортна форма. При него прилаганите средства и методи са тясно специализирани (Булкин, 1978). Възможните варианти за тяхното прилагане са два:

- ✓ С голямо натоварване за сметка на висока интензивност и оптимален тренировъчен обем. Допуска се провеждането на контролни състезания.

- ✓ С понижено натоварване на базата на оптимално съотношение на тренировъчните натоварвания по обем и интензивност.

Характерна особеност на подготовката в самбо е тази, че чрез предсъстезателна подготовка е необходимо да се достига спортна форма до три-четири пъти в годишния цикъл. Това налага правилно планиране на тренировъчните средства и методи и на възможностите за бързо възстановяване на изразходваните в подготвителния и състезателния период сили.

Периодизацията на тренировъчния процес в самбо трябва да бъде съобразен със следната фазова структура на спортната форма: навлизане, запазване (относителна стабилизация) и временно загубване.

Специализираната предсъстезателна подготовка в самбо я разглеждаме с помощта на системния подход, като по този начин самата подготовка, която е обект на изследването ни, ще се представи в нейното динамично състояние и развитие – фиг. 2.



Фиг. 2. Система за специализирана предсъстезателна подготовка в самбо като съществен компонент от системата за спортна подготовка (по О. Камаев (2017))

Взаимодействието между отделните елементи на системата за специализирана предсъстезателна подготовка в самбо се осъществява на основата на определени принципи и правила. За успешното протичане на подготовката и нейното усъвършенстване е необходимо да се съблюдава:

✓ *Строгото съответствие между системата за тренировка и изискванията на избрания вид спорт.* Имено тази насока играе важна роля за планирането и провеждането на тясно специализирана комплексна подготовка в самбо;

✓ *Максимална ориентация на индивидуалните заложи и способности* на всеки конкретен спортист при избора на спортна специализация;

✓ *Динамичност на системата за подготовка*, съвместно със своевременното ѝ усъвършенстване, съобразно новостите в спорта или спортната дисциплина (Платонов, 2005).

Специализираната предсъстезателна подготовка на подрастващите самбисти се основава на закономерностите на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка в спорта.

Работна хипотеза:

В резултат от извършените педагогически наблюдения, теоретична обосновка по проблема на изследването и най-вече на базата на дългогодишния ми опит в самбо, извеждаме следната работна хипотеза:

Предполагаме, че чрез целенасоченото прилагане на специализираната предсъстезателна подготовка в тренировъчните занимания с подрастващите самбисти, ще се формира високо ниво на психическа, физическа и технико-тактическа подготвеност за постигане на успехи в състезанията по спортно самбо.

ГЛАВА ВТОРА

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

II.1. Цел и задачи на изследването

Целта на настоящото изследване е да се разработи и провери ефективността на специализирана предсъстезателна подготовка на подрастващи самбисти.

За осъществяване на поставената цел е необходимо да бъдат изпълнени следните **задачи**:

1. Да се проучи и анализира научно-методичната литература по проблема на изследването.
2. Да се създаде и експериментира в практиката по самбо специализирана методика за предсъстезателна подготовка.
3. Да се отчетат и анализират получените от експеримента резултати за ефективността на приложената методика за специализирана предсъстезателна подготовка.
4. Да се изследва взаимовръзката между отделните страни на подготовката на подрастващите самбисти.

I. 2. Предмет, обект и контингент на изследването

Предмет на изследването е ефективността на специализираната предсъстезателна подготовка при подрастващите самбисти.

Обект на изследването е предсъстезателната (психическа, физическа, техническа и тактическа) подготовка на подрастващите самбисти.

Контингент на изследването са общо 32 самбисти на възраст 15-16 години, разпределени в две групи: Експериментална група (ЕГ) – 16 самбисти от спортна академия ЦСКА и Контролна група (КГ) – 16 самбисти от спорни клубове по самбо в Челопеч и Панагюрище.

II. 3. Методика на изследването.

За постигане на целта и доказване на работната хипотеза се приложи комплексна методика, включваща следните методи за изследване: Проучване на литературни източници; Наблюдение; Беседа; Педагогически експеримент; Психологически тестове; Двигателни тестове, Експертна оценка; Статистически методи.

Специализираната предсъстезателна подготовка включи прилагането на методи за психическа, физическа и техническа подготовка.

Методите за психическо въздействие са неотменна част от всяко едно занимание на експерименталната група за периода на изследването ни. Тези методи се прилагат както самостоятелно, така и в комбинация.

Методиката за физическа подготовка на подрастващите самбисти като цяло се характеризира с комплексния си характер. В нашия случай специализираната предсъстезателна подготовка също има такъв характер, но различното от стандартната методика е това, че ние акцентираме приоритетно върху развиването на скоростно-силовите качества.

Вариантът на приложение на специализираната ни предсъстезателна физическа подготовка е в тренировъчен мезоцикъл, който обхваща период от 4 седмици. През първата седмица, обемът на натоварването представлява 40% от общия обем, като приоритетно се работи за развиване на специалната за спорта бързина и мускулна сила. През втората седмица обемът на натоварването е около 30% от общия, а прилаганите средства и методи са по-специализирани и свързани с характера на състезателната дейност в самбо. Развиват се способностите на самбистите да изпълняват мощни (бързи и силни) мускулни съкращения, обезпечаващи техниката на действията им в зависимост от тези на противника и от големината на прилаганите външни съпротивления. През третата седмица обемът на натоварването е 20% от общия, като в тренировъчните занимания се стимулира прилагането на техническите похвати с състезателни условия. През четвъртата седмица, обемът на тренировъчните натоварвания е 10% от общия, като в заниманията се включва по един спаринг.

Прилагането на специализираната предсъстезателна физическа подготовка е съобразена със спортния календар на състезателите по самбо.

Специализираната техническа подготовка е неотменна част от всяко едно тренировъчно занимание. Тя се проведе 2 до 3 пъти седмично, съобразно спортния календар на състезанията по самбо.

Продължителността на техническата подготовка в едно тренировъчно занимание е 50 мин. и включва:

- ✓ 3 части с обща продължителност 30 минути за работа в стойка;
- ✓ 2 части по 5 минути за работа в партер;
- ✓ 2 части по 5 минути усъвършенстване на хвърляне с преход в партер.

Различното в методиката на експерименталната група от това на контролната група е, че ние заложихме на: 1) Усъвършенстване на детайли

в техниките на захват; 2) Постигане на по-широка вариативност при извеждането от равновесие; 3) Усъвършенстване в детайли на техниката на пояското хвърляне; 4) Усъвършенстване в детайли на техниката на ключ на ръката и 5) Постигане на по-широка вариативност при задържане и избягване.

Усъвършенстването в стойка включва:

1. Усъвършенстване на захват – 10 минути.

За прилагане на техника и нейното изпълнение, първото най-важно нещо е достигането до партньора и прилагането на удобен и правилен за състезателя захват. Основните действия за това са:

- о придвижване до партньора и прилагане на захват от изпълняващия.
- о разкъсване на захват. Когато партньора първи е успял да приложи захвата си, следваща стъпка е разкъсването и блокирането на удобната за него ръка. За това и една от целите на подготовката при самбистите е изпълнението на техники на двете страни.

Разкъсването на захват може да бъде изпълнено с една или с две ръце, като с оглед на по-голямата успеваемост акцент поставихме върху разкъсването с две ръце.

Успоредно с усъвършенстването на захвата в края на всяка тренировка включихме следните упражнения за подобряване на неговата сила и издръжливост:

- Висене на лост за набирания.
- Висене на лост за набирания с куртка на него.
- Обърнато гребане с въже, закачено на лост
- Извивки и усуквания с китките с помощта на колан и/или тояжки (упражнение по двойки).

Важно правило е упражненията за силата на хвата да се правят бавно, а работните серии да са от 5 до 8 в една тренировка.

2. Усъвършенстване техника с хвърляне – 15 минути. При движение на партньора напред.

Работи се в стойка и се усъвършенства техниката с хвърляне през трупа (напред) при пълна амплитуда на движението на тялото. Акцент поставихме върху пояското хвърляне, като го редувахме с раменно хвърляне и предна подножка.

3. Усъвършенстване техниката назад – 5 минути. При движение на партньора в посока назад.

Техниките са задна подножка, вътрешно закачане и външно закачане на крака.

Усъвършенстването в партер включва:

1. Усъвършенстване на ключове на ръката – 5 минути.

2. Усъвършенстване на задържания и избягването от тях – 5 минути.

Тук приложихме похвати от борбата за по-добро изпълнение както за задържането, така и за избягването.

Усъвършенстване на техника от стойка с продължение в партер:

В началото на експеримента се наблюдаваше спиране на прехода стойка-партер при голяма част от самбистите. За това и заложихме на този метод. Самбистите имат за задача да изпълняват техниките с по-голямо съпротивление и довършване в партер.

Важен момент от техническата подготовка, при който се усъвършенства техниките от една страна, а от друга се проверява комплексната готовност на състезателите по самбо е този, при който се изпълняват техники на хвърляне при вариативни условия и дефицит на време. За целта самбистите от експерименталната група изпълняват упражнение с хвърляне на различни партньори (4 до 6) за контролно време (60s и/или 90s). Условието е: всяко следващо хвърляне на партньор се осъществява след внезапно подаден словесен сигнал от треньора (напр. „Поясно хвърляне вляво“ ... „Раменно хвърляне вдясно“ ... „отново на същия партньор поясно хвърляне“ и т.н.). В края на това упражнение се прилагаха методите за психическо въздействие – Идеомоторна моделираща тренировка, Регулация на дишането с цел възстановяване и Визуализация.

II. 4. Организация на изследването

Изследването е проведено в три последователни етапа с продължителност от януари 2020 година до януари 2022 година.

ГЛАВА ТРЕТА

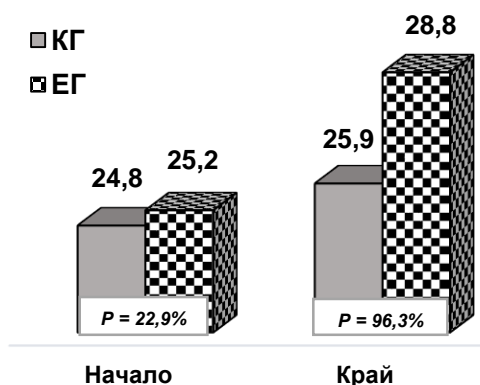
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

III.1. Анализ на въздействието на специализираната предсъстезателна подготовка върху психическата готовност на състезателите по самбо

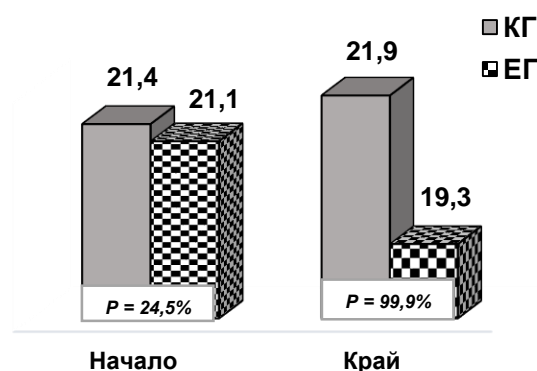
Психическата готовност на самбистите предопределя възможностите им за разгръщане на двигателния потенциал адекватно на изискванията на спорното състезание.

В началото на изследването не установихме значителни разлики по отделните показатели за психическа готовност на двете групи.

Важно значение за ефективността на техниките в самбо имат възприятията и вниманието. Чрез тях самбистът се ориентира в ситуацията и адекватно реагира на предизвикателствата от съперника – фиг. 1.



Фиг. 1. Промени в зрителното възприятие и вниманието на изследваните от двете групи (n)



Фиг. 2. Промени във възприятието за протичане на време при изследваните от двете групи (s). Контролно време – 20 s.

В края на изследването в резултат от приложените методи за въздействие настъпват значителни промени при самбистите от експерименталната група (ЕГ). Първоначалният им резултат от разкрити средно 25,2 числа ($S = 4,76$) нараства до средно 28,8 числа ($S = 4,04$). Установената разлика $d = 3,6$ числа в повече се гарантира от $P = 97,1\%$.

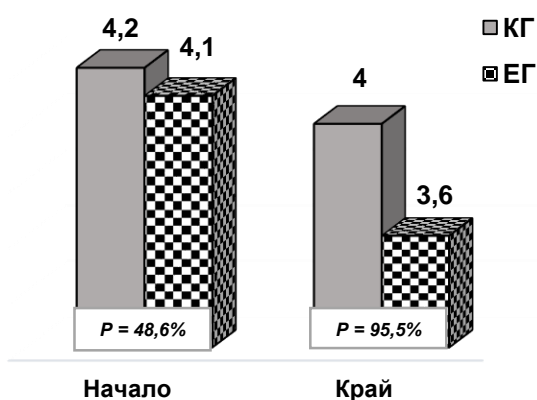
При контролната група (КГ) не настъпват съществени изменения. Сравняването на прирастът в резултатите на двете групи в края на експеримента показва, че постиженията на ЕГ са значително по-добри от

тези на КГ. Разликата от средно 2,9 числа в повече за ЕГ се доказва с коефициент на гаранционна вероятност от $P = 96,3\%$.

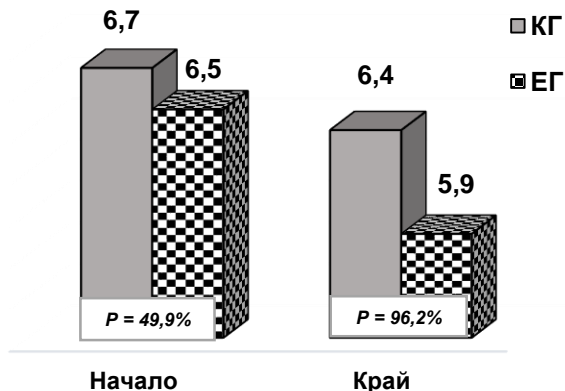
Възприятието за протичане на време измерихме веднага след приложено интензивно натоварване и преди самбистите от двете групи да се възстановят. По този начин искахме да установим до каква степен различните фактори на спортната схватка, които предизвикват вътрешна възбуда, биха оказали влияние върху скоростта на протичане на времето. В началото и двете групи демонстрират по-високи стойности за протичане на времето. Средно това са 1,4 s (21,4 s за контролната група) и 1,1 s (21,1 s за експериментална група) по-висока стойност от реалната – 20 s – фиг. 2.

В резултат от прилагането на методите за въздействие и най-вече на метода на моделиращата тренировка, се постига благоприятен ефект върху ритмичната и динамична смяна на нервните процеси възбуждане и задържане в кората на главния мозък. По този начин се регулира възприятието за протичане на времето при ЕГ. Промените са значителни. Самбистите вече успяват да регулират по-точно възбудните и задържните си процеси в условията на стрес. Разликата между двете групи в края на изследването е от средно 2,6 s в повече от този на ЕГ – 19,3 s ($S = 1,01$). Изчислената стойност на t-критерия е $P = 99,9\%$.

Силно влияние върху възприятията на самбистите оказват техните емоции, които са силно променливи в условията на спортната схватка. Ето защо за нас беше важно да установим способностите им за саморегулация (емоционална, поведенческа и когнитивна) като важно условие за успех в състезанието – фиг. 3 и 4.



Фиг. 3. Промени в емоционалната регулация при изследваните от двете групи (бал)



Фиг. 4. Промени в поведенческата регулация при изследваните от двете групи (бал)

Посредством прилагането на метода „регулация на дишането“ в съчетание с „вербална сугестия“, прилагани в края на всяка една тренировка на ЕГ се постига значителната разлика спрямо тази на КГ ($P = 96,6\%$). Крайният резултат от средно 3,6 бала на ЕГ е с 0,4 бала по-добър от този на КГ – 4,0 бала.

Данните за поведенческата регулация за изнесени на фиг. 4. В най-голяма степен поведението на самбиста се влияе от неговите емоции. Така чрез регулирането на емоциите се постига благоприятен ефект върху поведението. Ограничават се значително проявите на ярост, нервност и безпокойство. Затова ефект има отново успоредното прилагане на методите „регулация на дишането“ и „вербална сугестия“. Така началния резултат на ЕГ от 6,5 бала ($S = 0,76$) значително се подобрява средно с 0,6 бала до крайна стойност от 5,9 бала ($S = 0,70$). КГ, при която няма въздействие с посочените методи не бележи значителен прираст в резултата си за поведенческа регулация. При сравнението на крайните резултати от двете групи се установява значителна разлика за сметка на ЕГ. Техният среден резултат от 5,9 бала е с разлика от 0,5 бала по-нисък от този на КГ – 6,4 бала ($P = 96,2\%$).

В началото при когнитивната регулация няма съществени разлики между двете групи. Те имат възможно най-добрите показатели, които могат да се получат. Изследваните притежават план за действие, обмислят действията си и преследват поставените цели. При така снетата информация е трудно в резултат на въздействие да се постигнат значително по-добри резултати за сметка на една от изследваните групи. Ето защо, в края на изследването установените резултати не са свързани с наличие на съществена разлика.

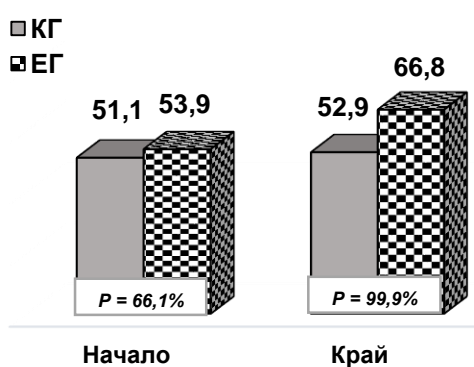
Пряка връзка със способностите за саморегулация на самбистите е тяхното самочувствие, активност и настроение. Тези три качества в своето съчетание определят общата психическа работоспособност и носят информация за възможностите за реализиране на ефективни действия в спортното състезание.

Още в началото впечатление ни правят сравнително високите стойности на самочувствието, което демонстрират изследваните от двете групи. И това е нормално, предвид успеваемостта им в спорта.

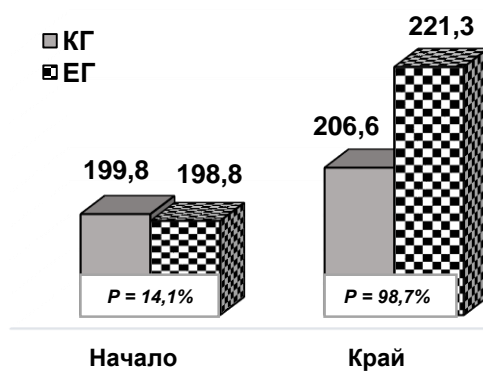
В резултат от проведеното въздействие при ЕГ установяваме значителен прираст на самочувствието им. Независимо от това той е

недостатъчен, за да се очертае съществена разлика спрямо самочувствието на изследваните от КГ в края на експеримента.

Активността като основно качество на общата психическа работоспособност, отразява характеристиките на движението, скоростта и темпа на протичането на функциите. Тя се явява важен волеви фактор в структурата на психическата готовност на самбиста и е от значение за практическата реализация на действията му по време на подготовка и в състезание – фиг. 5.



Фиг. 5. Промени в активността при изследваните от двете групи (бал)



Фиг. 6. Промени в общата психическа работоспособност при изследваните от двете групи (бал)

В резултат от приложената специализирана методика за предсъстезателна подготовка и най-вече благодарение на повишеното внимание и голямото желание за изпълнението на предвидените задачи, се установява съществен прираст в активността на самбистите от ЕГ. Те подобряват своите първоначални резултати така, че да може да се установи значителната разлика при сравнението на активността на двете групи в края на изследването – фиг. 16. Крайната стойност за активността на ЕГ е 66,8 бала и е средно с 13,9 бала по-висок от този на КГ – 52,9 бала ($P = 99,9\%$).

Показателят, който отразява пряко емоционалните преживявания на самбистите е настроението. При него, както и при самочувствието установяваме високи стойности още след първото тестиране. ЕГ бележи значителен прираст в настроението, но въпреки това, при сравняването на крайните резултати на двете групи установяваме незначителна разлика в настроенията на самбистите.

Логично в резултат от повишаването на самочувствието, активността и настроението се очаква повишаване на общата психическа работоспособност – фиг. 6.

Прирастът на КГ в рамките на изследването незначителен ($P = 77,5\%$).

Благоприятното въздействие на специализираната подготовка и прилаганите в нея методи за въздействие съдействат за значителен прираст на общата психическа работоспособност на самбистите от ЕГ. Това най-вече е за сметка на големия прираст в активността, вследствие на който балът им от 198,8 бала се повишава средно с 22,5 бала до 221,3 бала ($P = 99,9\%$).

Значителният прираст в самочувствието, настроението и най-вече в активността на експерименталната група е съдействал за значително подобрата им обща психическа работоспособност, спрямо тази на контролната група ($P = 98,7\%$).

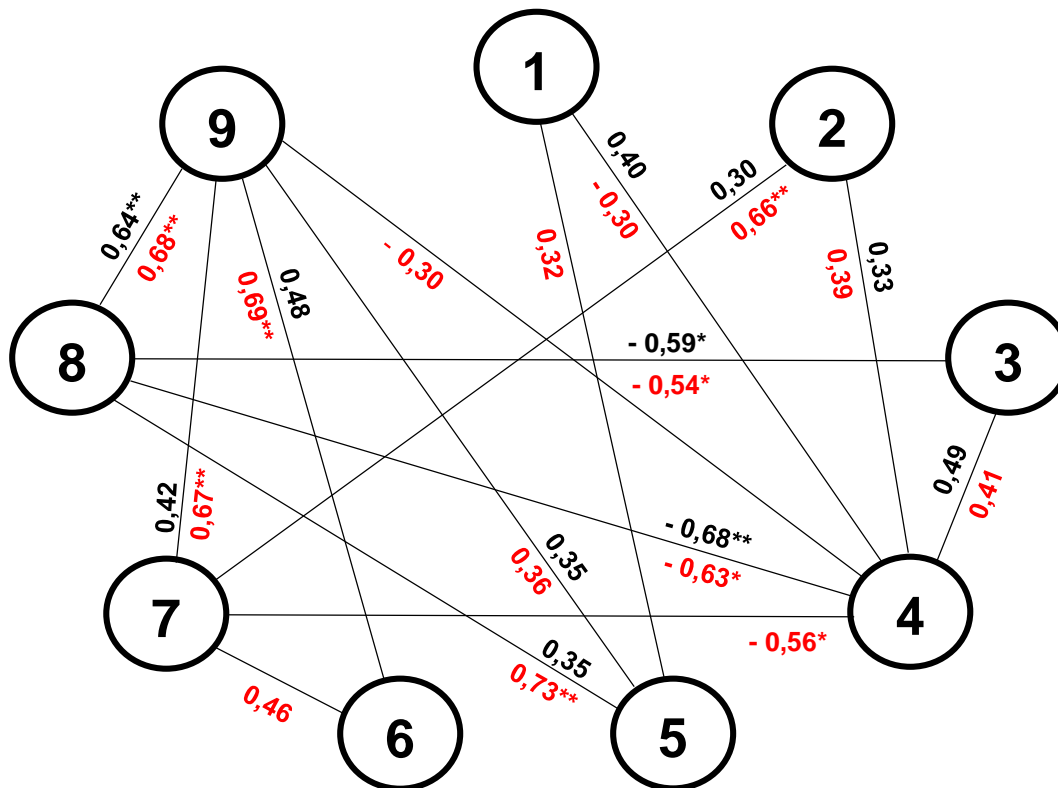
Предвид настъпилите положителни промени в равнището на зрителното възприятие и вниманието, възприятието за време, саморегулацията и показателите за общата психическа работоспособност се предполага, че това ще доведе до усъвършенстването на структурата на психическата готовност на изследваните от експерименталната група.

След проведената специализирана предсъстезателна подготовка и приложените в нея методи за въздействие се е стигнало до следните изменения в структурата на психическата готовност на самбистите в ЕГ. Резултатите от двете изследвания представяме на корелационния модел – фиг. 7.

В началото на изследването се установиха множество слаби корелационни връзки между изследваните показатели.

Като резултат от проведената специализирана подготовка най-многобройни са измененията на умерените корелационни зависимости. Повишава се зависимостта между възприятието за протичане на време и поведенческата регулация (от $r = 0,33$ до $r = 0,39$). Появяват се нови умерени взаимовръзки, които първоначално са били слаби – между поведенческата регулация и общата психическа работоспособност (от $r = - 0,20$ до $r = - 0,30$); между самочувствието и активността (от $r = 0,21$ до $r = 0,46$). Тук силата на детерминираността нараства от 4,4% до 21,2%. Интересна е промяната между когнитивна регулация с зрителната представа и вниманието. В началото силата на връзката, макар и слаба ($r = - 0,20$) показва негативно взаимодействие между двата показателя. В края на експеримента, благодарение на методите ни за въздействие, силата на връзката нараства

до $r = 0,32$, което вече показва благоприятно взаимодействие между изследваните показатели. Още по-показателна е ситуацията и между поведенческата регулация със зрителното възприятие и вниманието. В началото връзката между тези показатели е неблагоприятна – $r = 0,40$. В края на експеримента тя се променя и става отрицателна – $r = -0,30$ (подобрият резултат за поведенческата регулация е по-ниският бал).



Легенда:

1 – Зрително възприятие и внимание; 2 – Възприятие за време; 3 – Емоционална регулация; 4 – Поведенческа регулация; 5 – Когнитивна регулация; 6 – Самочувствие; 7 – Активност; 8 – Настроение; 9 – Обща психическа работоспособност.

Сила на зависимостта:

До 0,3 – слаба зависимост – не са отразени тези връзки;
 От 0,3 до 0,5 – умерена зависимост;
 От 0,5 до 0,7 – значителна зависимост;
 От 0,7 до 0,9 – силна зависимост.

Стойностите за Начало – $r = 0,00$; Стойностите за Край – $r = 0,00$.

* - равнище на значимост $\alpha = 0,05$; ** - равнище на значимост $\alpha = 0,01$.

Фиг. 7. Корелационен модел на психическата готовност на самбистите от експерименталната група

Няколко корелационните връзки нарастват от умерени в началото до значителни в края (между възприятието за време и активността; между активността и общата психическа работоспособност; между самочувствието и общата психическа работоспособност) и от умерени в началото до силни в края на изследването (между когнитивната регулация и настроението). Тук си заслужава да се отбележи, че активността, която бележи най-голям съществен прираст в резултат на приложената от нас методика, бележи и най-големи промени във силата на своето въздействие върху отделни показатели в структурата на психическата готовност на самбистите. В края на изследването детерминираността на активността със самочувствието нараства до 21,2% от 4,4% в началото; на активността със поведенческата регулация до 31,4% ($r = 0,56$ с равнище на значимост $\alpha = 0,05$) от 1,2% ($r = 0,11$) в началото; на активността с възприятието за протичане на време до 43,6% ($r = 0,66$ с равнище на значимост $\alpha = 0,01$) от 9% ($r = 0,30$) в началото; между активността с общата психическа работоспособност до 44,9% ($r = 0,67$ с равнище на значимост $\alpha = 0,01$) от 23,0% ($r = 0,48$) в началото.

От умерена до силна нараства силата на връзката между когнитивната регулация и настроението. В случая се повишава и в най-голяма степен детерминираността между двата показателя – от 12,3% ($r = 0,35$) в началото до 53,3% ($r = 0,73$ с равнище на значимост $\alpha = 0,01$).

Запазват се значителните силни корелационни връзки на настроението с емоционалната регулация, с поведенческата регулация и с общата психическа работоспособност.

В малка част от случаите се наблюдава запазване или минимално понижение на силата на корелациите в края на изследването в сравнение с началото.

Най-информативен показател в структурата на психическата готовност на самбистите в края на експеримента е поведенческата регулация – с общо 6 умерени и значителни корелационни връзки спрямо останалите показатели.

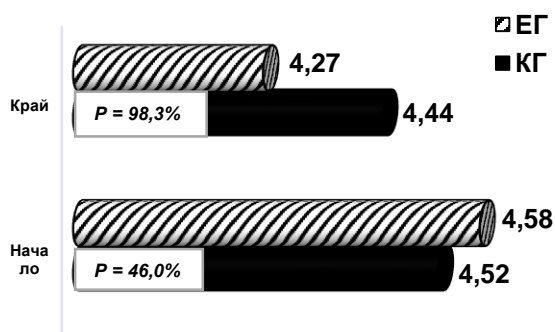
Може да обобщим, че в резултат на приложената методика за специализирана предсъстезателна подготовка се повишава силата на взаимовръзките и съответно на детерминираността между основните показатели в структурата на психическата готовност на състезателите по самбо. Това е предпоставка за обезпечаването на по-адекватните и по-ефективните технико-тактически действия по време на състезание.

III.2. Анализ на въздействието на специализираната предсъстезателна подготовка върху физическата готовност на състезателите по самбо

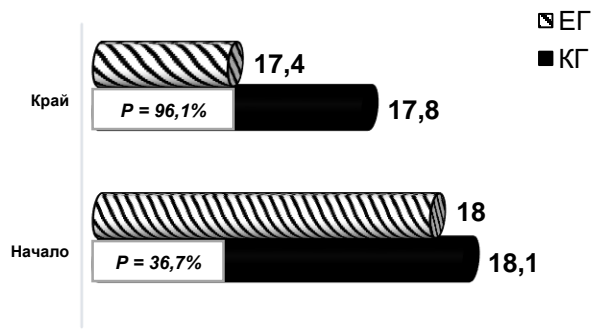
Физическата готовност се явява съществен компонент от цялостната подготовка и ключов фактор за ефективността на техническите действия в самбо. В тази връзка акцент се поставя върху целенасоченото развиване на скоростно-силовите качества, гъвкавостта и специфичната за самбо силова издръжливост.

В началото на изследването не установихме значителни разлики в постиженията на изследваните от двете групи ($P < 95\%$).

Бързината е от голямо значение за ефективността на действията на самбиста. Тя се изразява в способността му за бързата смяна на позицията на тялото и в способността за еднократна и многократна промяна в посоката на движение при висока скорост на изпълнение на техническите умения – фиг.8.



Фиг. 8. Промени в бързината на изследваните от двете групи (s)



Фиг. 9. Промени в скоростта на бягането и подвижността на преместване в хоризонтална равнина (s)

Работата ни бе изцяло посветена върху развитието на бързината на реакцията, успоредно с развиването на взривната сила на долните крайници. В края на експеримента отчитаме съществен прираст в постиженията на изследваните. Контролното време за пробягването на 30 метра е подобро с 0,31 s ($P = 99,9\%$). В същото време КГ не постига съществени изменения.

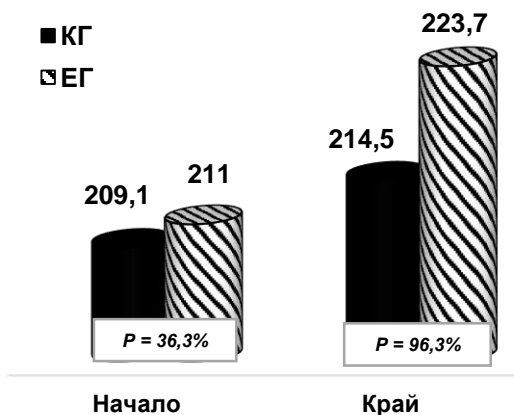
Крайното постижение на ЕГ от 4,27 s ($S = 0,21$) е средно с 0,17 s по-добро от това на КГ – 4,44 s ($S = 0,14$). Разликата е достоверна ($P = 98,3\%$).

За да проверим способността за изпълнение на бързите движения, зависещи и от взривната сила на долните крайници, приложихме тест „Бягане 10x5 m“ – фиг. 9. Чрез теста установихме, че целенасочената работа

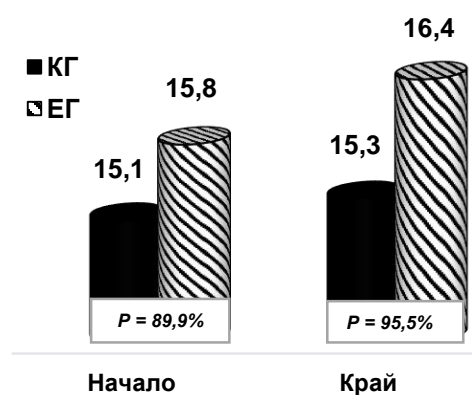
за бързина и сила допринасят за значителните промени в способностите на самбистите за бързата смяна на позицията на тялото в пространството. Първоначалният резултат от 18,0 s ($S = 0,62$) е подобрен средно с 0,6 s до 17,4 s ($S = 0,49$). Тази разлика се подкрепя с $P = 99,9\%$. При КГ се наблюдават също съществени промени между двете тестирания ($P = 97,8\%$).

Сравняването на постиженията на двете групи в края показва, че благодарение на специализираната подготовка, самбистите от ЕГ значително по-добре са развили скоростните си способности. Крайното им постижение е с разлика от 0,4 s по-добро време от това на КГ ($P = 96,1\%$), с което се потвърждава ефективността на методиката ни.

В основата на възможността за изпълнение на бързи движения с долните крайници в самбо е взривната сила. Незначителен е прирастът в развитието на това качество при КГ – фиг. 10.



Фиг. 10. Промени във взривната сила на долните крайници (cm)



Фиг. 11. Промени във силовата издръжливост на долните крайници (n)

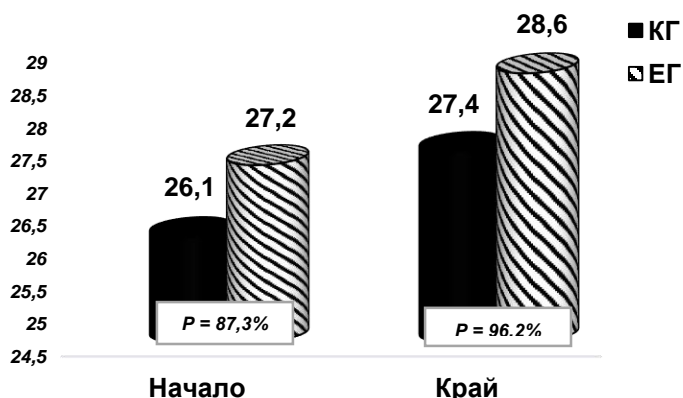
При ЕГ нещата са по-различни. В началото те са преодолявали средно 211,0 cm ($S = 12,72$). След прилагането на специализираните средства и методи за силова подготовка, в края на експеримента постиженията нарастват до 223,7 cm ($S = 12,35$). Разликата между двете тестирания от 12,7 cm е достоверна ($P = 99,7\%$). Прирастът в развитието на взривната сила на долните крайници при ЕГ е напълно достатъчен да докаже ефективността на нашата методика. Разликата между постиженията на двете групи в края на експеримента от средно 9,2 cm по-добър резултат се гарантира с коефициент на гаранционна вероятност от $P = 96,3\%$.

Правилно планираните и проведени тренировъчни средства и методи за силова подготовка се отразяват благоприятно и върху силовата издръжливост на долните крайници при самбистите от ЕГ – фиг. 11.

Крайното постижение от средно 16,4 повторения ($S = 1,75$) на ЕГ е с разлика от средно 0,9 повторения в повече от това на КГ 15,3 повторения ($S = 1,25$). Установената разлика е достоверна – $P = 95,5\%$.

Важно значение за спортната форма на самбиста има състоянието на силовата издръжливост на коремната мускулатура. Ето защо тя също беше важна част от нашата предсъстезателна подготовка.

Приложенияте от нас методика за силова подготовка, заедно с изпълнението на техниките в самбо, които изискват активно участие на мускулите на долните крайници, на трупа и на горните крайници, води до съществено подобрене на средните постижения на изследваните от ЕГ ($P = 99,7\%$). Средният брой повторения в началото е 27,2 ($S = 1,17$). В края на изследването той е нараснал със средно 1,4 повторения до 28,6 ($S = 1,20$) за 30 с. Този прираст е напълно достатъчен, за да се постигне значителна разлика между двете групи в края на експеримента – фиг.12.



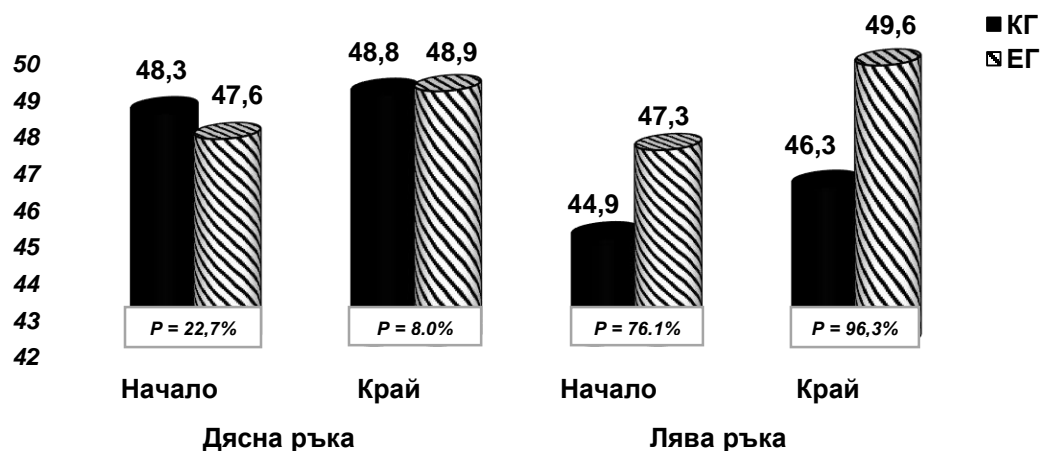
Фиг. 12. Промени във силовата издръжливост на коремната мускулатура (n)

Крайното постижение на ЕГ е 28,6 повторения ($S = 1,20$). Постигнението на КГ е 27,4 повторения ($S = 1,96$). Постигнатата разлика от 1,2 повторения в полза на ЕГ е достоверна – $P = 96,2\%$.

За ефективността на техниките в самбо голямо значение има силата на захвата. Чрез нея се реализират успешно извеждането от равновесие, началното движение при различните видове хвърляния и техники в партер.

В периода на експеримента самбистите от КГ не подобряват значително своите постижения за силата на хвата.

Като резултат от приложената методика за специализирана силова подготовка изследваните от ЕГ бележат съществен прираст на силата на хватата на дясната си ръка. Но независимо от това, резултатите им не са достатъчно големи, за да се постигне значителна разлика спрямо крайните постижения на КГ – фиг. 13.



Фиг. 13. Промени в силата на хватата на дясна и лява ръка (kg)

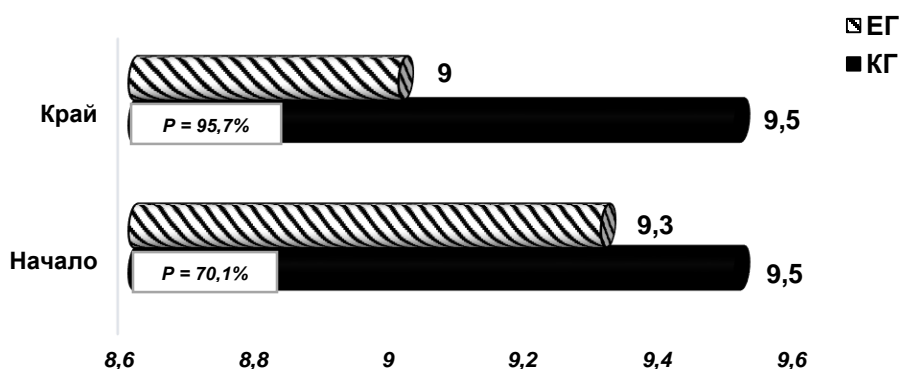
Не такива са промените за силата на хватата на лявата ръка при ЕГ. Началният им резултат е средно 47,3 kg ($S = 6,97$). Благодарение на специалната силова подготовка, насочена към подобряване силата на захвата се стига до значителен прираст. И така в края на изследването средната стойност на лявата ръка вече е 49,6 kg ($S = 5,32$), а разликата $d = 2,3$ kg с $P = 98,4\%$. Средствата за развиване на хватата, който имаха характер на влагане както на статични, така и на динамични мускулни усилия, са допринесли за значително по-добрата сила на ЕГ. Крайното им постижение е средно с 3,3 kg по-добро от това на КГ ($P = 96,3\%$).

Ефективната реализация на техниките в нападение и в защита зависят до голяма степен от проявлението на динамичната гъвкавост на самбистите.

За разлика от КГ, експерименталната постига значителен прираст в развитието на това качество. Самбистите подобряват състоянието на динамичната си гъвкавост и в края на изследването имат значително по-добри резултати, спрямо тези на КГ.

Специализираната предсъстезателна подготовка включваше комплекс от изпълнение на различни видове хвърляне на партньори с различна техника за време и след словесни инструкции. Това се отразява много благоприятно върху физическата готовност на ЕГ. Те подобряват значително

първоначалното си постижение в теста „Совалка към цели“, чрез който комплексно се оценяват кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието. (от 9,3 s в началото до 9,0 s в края) – фиг. 14. Прирастът е напълно достатъчен, за да може да установим значителна разлика в постиженията на двете групи в края на експеримента (фиг. 27).



Фиг. 14. Промени в кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието (s)

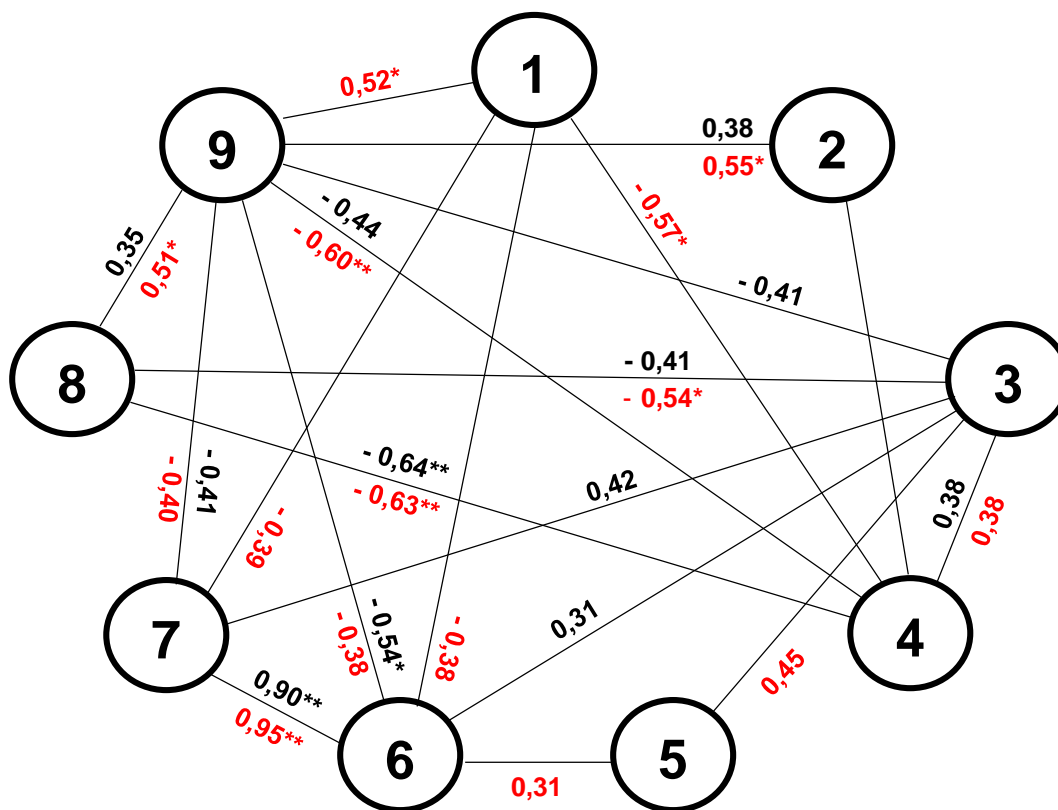
Крайното постижение на ЕГ е 9,0 s ($S = 0,79$). То е с разлика от средно 0,5 s по-добро време спрямо това на КГ от 9,5 s ($S = 0,50$). Разликата е достоверна, доказва се с $P = 95,7\%$ и е гаранция за ефективността на нашата методика за специализирана предсъстезателна физическа подготовка.

В обобщение трябва да посочим, че експериментираната от нас методика оказва благоприятно въздействие върху двигателните качества на изследваните от ЕГ подрастващи самбисти. Ето защо, освен установените количествени промени, за нас интерес представляват и качествените промени в структурата на физическата им готовност. На фиг. 15 представяме корелационен модел на физическата готовност (в началото и в края).

След първото тестване установихме наличие на множество слаби линейни корелационни зависимости. Най-голямо впечатление правят слабите корелации в проявлението на бързината и скоростта на придвижване в хоризонтална равнина с останалите двигателни качества.

Най-информативен, с най-много на брой умерени корелационни зависимости в началото е показателят за взривна сила на долните крайници. А между силата на хвата на дясната и лявата ръка се разкрива много силна корелационна зависимост – $r = 0,90$ с равнище на значимост $\alpha = 0,01$. В края като резултат на проведената специализирана подготовка и на настъпилите

значителните изменения в развитието на двигателните способности на самбистите се стига до повишаване на корелационните връзки в структурата на физическата им готовност.



Легенда:

1 – „Бягане на 30 m“; 2 – „Совалка 10x5 m“; 3 – „Скок на дължина“; 4 – „Клякане и изправяне“; 5 – „Седеж-тилен лег-седеж“; 6 – „Динамо-метрия“ – дясна ръка; 7 – „Динамометрия“ – лява ръка; 8 – „Навеждане-изправяне-докосване“; 9 – „Совалка към цели“.

Сила на зависимостта:

До 0,3 – слаба зависимост – не са отразени тези връзки;
 От 0,3 до 0,5 – умерена зависимост;
 От 0,5 до 0,7 – значителна зависимост;
 От 0,7 до 0,9 – силна зависимост;
 Над 0,9 – много силна зависимост.

Стойностите за Начало – $r = 0,00$; Стойностите за Край – $r = 0,00$.

* - равнище на значимост $\alpha = 0,05$; ** - равнище на значимост $\alpha = 0,01$.

Фиг. 15. Корелационен модел на физическата готовност на самбистите от експерименталната група

Признак за усъвършенстване на скоростно-силовите способности на изследваните от ЕГ е възникналата значителна корелация на бързината със

силовата издръжливост на долните крайници и със кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието. В първият случай, корелационната връзка се съществено се повишава от $r = 0,10$ в началото до $r = 0,57$ ($\alpha = 0,05$). Така детерминираността между бързината и силовата издръжливост на долните крайници вече е 32,5%. При втория случай, корелационната връзка съществено се повишава от $r = 0,10$ в началото до $r = 0,52$ ($\alpha = 0,05$) и съответно детерминираността нараства до 27,0%.

Повишена е зависимостта между показателите от тест „Совалка 10x5m“ и „Совалка към цели“. Връзката от умерена $r = 0,38$ в началото става значителна по сила до $r = 0,55$ ($\alpha = 0,05$), а детерминираността нараства от 14,4% до 30,3%.

В края на изследването се установяват няколко нови умерени корелационни зависимости. Те са характерни за бързината със силата на хвата на дясна ръка ($r = -0,38$) и на лявата ръка ($r = -0,39$); на силовата издръжливост на коремната мускулатура с взривната сила на долните крайници ($r = 0,45$) и със силата на хвата на дясната ръка ($r = 0,31$).

Най-информативен в края на експеримента е показателя за оценка на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието. В началото на изследването между него и останалите двигателни качества на самбистите се установяват една значителна, пет умерени и две слаби по сила корелационни зависимости. В резултат от приложената от нас специализирана методика за предсъстезателна физическа подготовка в края се установяват четири значителни, две умерени и две слаби по сила корелационни зависимости. Най-висок прираст има между показателя от теста „Совалка към цели“ с показателя за бързина от теста „Бягане на 30m“. В началото зависимостта е била слаба – $r = 0,10$. В края достига до значителна по сила – $r = 0,52$ с равнище на значимост $\alpha = 0,05$ и детерминираност между показателите от 27,0%. Между показателя от тест „Совалка към цели“ и показателя от тест „Совалка 10x5m“ корелацията нараства от умерена $r = 0,38$ в началото, до значителна $r = 0,55$ ($\alpha = 0,05$) в края, а детерминираността от 14,4% достига 30,3%. Между показателя от тест „Совалка към цели“ и показателя от тест „Навеждане-изправяне-докосване“ ситуацията е подобна. Тук силата на връзката от умерена в началото ($r = 0,35$) нараства до значителна по сила в края – $r = 0,51$ с $\alpha = 0,05$.

Останалите установени и в началото корелационни зависимости се повлияват слабо. Най-много се отличава повишаването на корелационната зависимост между силата на хватата на дясна и лява ръка. В началото на изследването установяваме много силна зависимост – $r = 0,90$ с равнище на значимост $\alpha = 0,01$. В края корелационната връзка е отново много силна, но вече е с $r = 0,95$ ($\alpha = 0,01$) – така детерминираността между силата на хватата на ръцете от 81% нараства до 90,3%.

В обобщение може да посочим, че като резултат от приложената от нас специализирана предсъстезателна подготовка се засилва връзката между показателите за скорост и сила, с което се гарантира изпълнението на бързите силни (мощни) движения при изпълнението на техниките от самбистите. Повишените корелационни зависимости, както и появата на нови умерени и значителни по сила зависимости е признак за усъвършенствана структура на физическата готовност на изследваните от експерименталната група подрастващи самбисти.

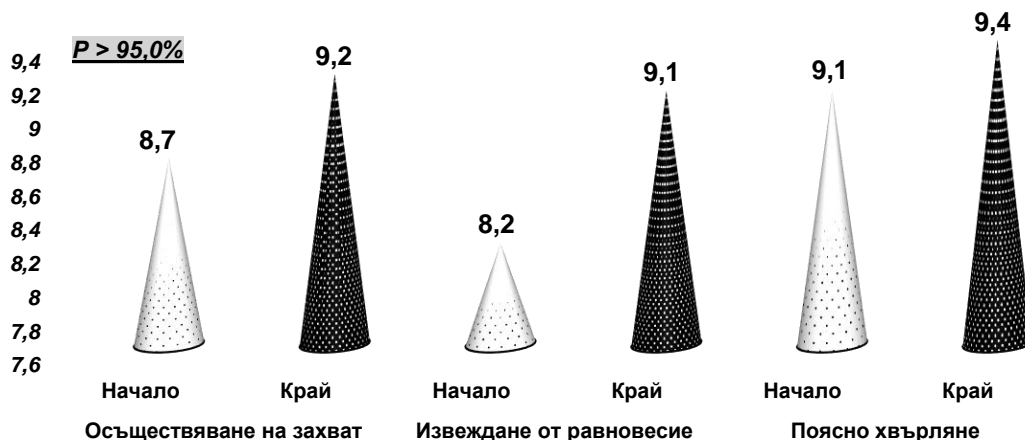
III.3. Анализ на въздействието на специализираната предсъстезателна подготовка върху техническата готовност на състезателите по самбо

За оценка на техническата готовност на състезателите по самбо приложихме експертна оценка по три показателя за техниките в стойка (за осъществяване на захват, за извеждане от равновесие и за поясно хвърляне) и три показателя на техниките в партер (за задържане, за избягване и за осъществяване на ключ на ръката).

Най-ниският бал, който получават изследваните в началото е този за извеждане от равновесие – 8,2 бала. Най-високият бал е постигнат закономерно при реализирането на поясното хвърляне – 9,1 бала.

Установихме, че в повечето случай, самбистите подхождат към техниката за извеждане от равновесие, съобразно осъществения захват, който обикновено се прави с по-силната им ръка – дясната. Това от своя страна води до ограничаване на вариативността на техниките в стойка. Ето защо първоначално обърнахме внимание на заемането на стойка, която да позволява осъществяване на захват както със силната, така и с по-слабата ръка. Освен възможности за усъвършенстване на различните технически умения, ние давахме и необходимите знания за биомеханичната им целесъобразност на изпълнение. По този начин се постигнаха значителни изменения на техническата готовност в стойка – фиг. 16. Подобри се

вариативността на действията и така самбистите усъвършенстваха способността си за подбиране на най-добрия вариант за изпълнение на движенията, съобразно внезапно възникнала ситуация, предизвикана от противника.



Фиг. 16. Промени в техническата готовност в стойка при изследваните от експерименталната група (бал)

Техническите умения за осъществяване на захват са се подобрили средно с 0,5 бала, от начална оценка – 8,7 бала ($S = 0,71$) до крайна оценка 9,2 бала ($S = 0,54$). Прирастът в техническите умения за захват се подкрепят с $P = 96,1\%$. Самбистите вече съчетават по умело действията си в стоеж, придвижват се по-гъвкаво към противника, осъществяват различни видове захват и така постигат значително по-добри възможности за извеждането му от равновесие и за последващо хвърляне.

Техническите умения за осъществяване на захват с дясна и лява ръка в края на изследването също значително се усъвършенстват. Самбистите осъзнаха значението на това, да могат да действат с по-голяма вариативност още от осъществяването на захват. Така те постигат прираст в своята крайна оценка средно с 0,9 бала – от начална оценка – 8,2 бала ($S = 0,70$) до крайна оценка 9,1 бала ($S = 0,65$). Изчисленият коефициент на гаранционна вероятност е $P = 99,9\%$.

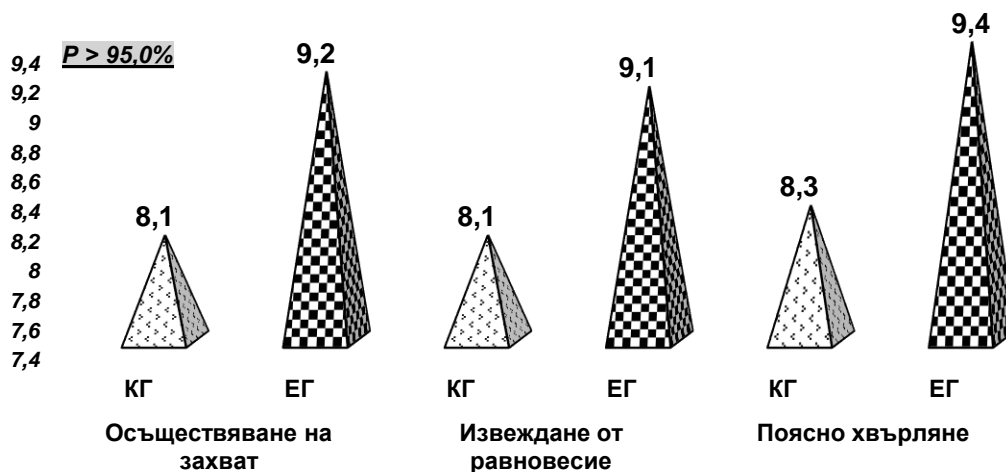
Напълно закономерно, след като се усъвършенстват техниките за захват и за извеждане от равновесие, е да се достигне и до усъвършенстване на техниката – в нашият случай на пояското хвърляне. Въпреки, че в началото на експеримента изследваните постигат много висока средна оценка за изпълнението на този технически елемент, в края оценката им е значително по-висока. Това се дължи приоритетно на постигнатата по-

голяма вариативност на действията и по-доброто извеждане на противника от равновесие, вследствие. Крайният бал от 9,4 бала ($S = 0,44$) е с разлика от средно 0,3 бала по-висок спрямо този, който е постигнат в началото на експеримента – 9,1 бала ($S = 0,49$). И тази разлика е достоверна – $P = 97,8\%$.

Ефективността на нашата специализирана предсъстезателна подготовка се доказва и след сравнение на средните оценки на двете групи в края на изследването.

Липсата на детайлно усъвършенстване на техническите умения при самбистите от КГ води до отчитането на оценки по трите показателя, които са значително по-ниски от тези на ЕГ – фиг. 17.

По първия показател за осъществяване на захват, крайната оценка на КГ е 8,1 бала. Това е оценка, която е с 1,1 бала по-слаба от тази, постигната от изследваните в ЕГ – 9,2 бала ($P = 99,9\%$). По втория показател за извеждане от равновесие, крайната оценка на КГ е 8,1 бала ($S = 0,75$). И в този случай установената разлика от 1,0 бала по-ниска оценка спрямо тази на изследваните от ЕГ – 9,1 бала ($S = 0,65$) е достоверна ($P = 99,9\%$).



Фиг. 17. Средни стойности на техническата готовност в стойка при изследваните от двете групи в края на експеримента (бал)

При третия показател за осъществяване на поясно хвърляне, крайната оценка на КГ е 8,3 бала ($S = 0,68$). Това е оценка, която е средно с 1,1 бала по-слаба от тази, постигната от изследваните в ЕГ – 9,4 бала ($S = 0,44$). Разликата е достоверна и е с $P = 99,9\%$.

Това затвърждава нашето първоначално предположение, че специализираната предсъстезателна подготовка е ефективна. Това е

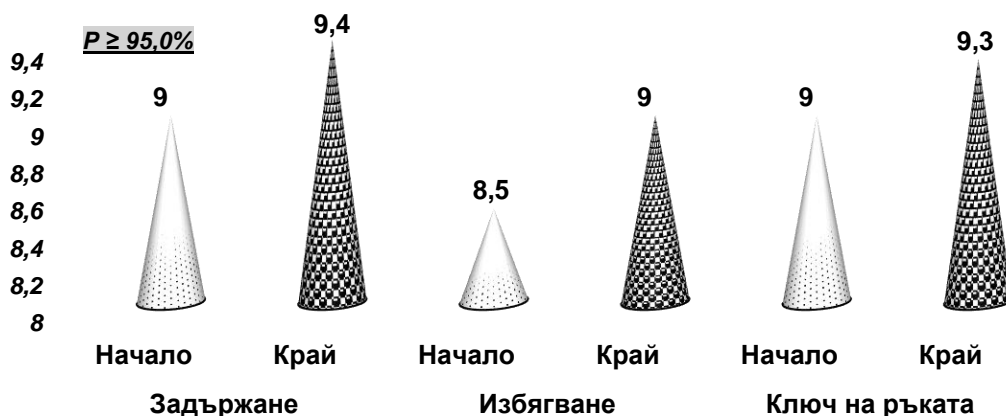
валидно и при усъвършенстването на техническата готовност в партер за самбистите от експерименталната група.

След първото изследване правят впечатление високите средни оценки (от 9,0 бала), които изследваните постигат за техническите си умения при изпълнение на задържане и за осъществяване на ключ на ръката. Малко по-ниска е средната оценка за избягване от задържанията на противника – средно 8,5 бала.

В специализираната ни предсъстезателна подготовка при работата в партер заложихме усвояването на някои елементи, пренесени от борбата. По-този начин се стигна основно до усъвършенстване на техническите умения за задържане и за избягване.

Средната оценка за техническите умения за задържане в началото на изследването е 9,0 бала ($S = 0,58$). В края на експеримента тя е значително по-висока и достига до 9,4 бала ($S = 0,43$). Установената разлика между двете средни оценки от 0,4 бала е с коефициент на гаранционна вероятност $P = 97,9\%$ – фиг. 18.

Началният среден бал за оценка на техническите умения за избягване от задържане на изследваните е 8,5 бала ($S = 0,53$). В резултат от подготовката той се е повишил средно с 0,5 бала до крайна оценка – 9,0 бала ($S = 0,39$). И тук разликата в средните оценки е достоверна – $P = 99,2\%$.



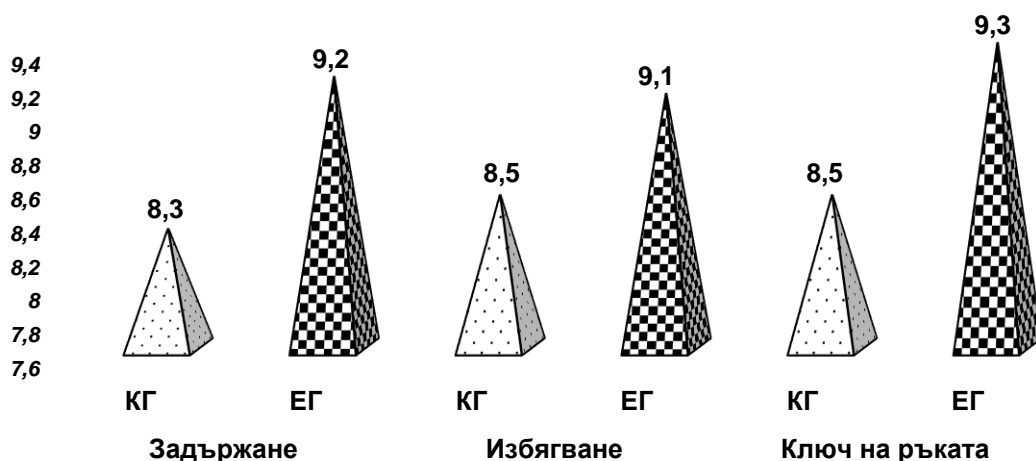
Фиг. 18. Промени в техническата готовност в партер при изследваните от експерименталната група (бал)

В края на експеримента се усъвършенстват и техническите умения за ключ на ръката. Средната оценка от 9,0 бала ($S = 0,48$) в началото нараства

до 9,3 бала ($S = 0,41$). Макар и сравнително по-малка постигнатата разлика при този показател от 0,3 бала също се приема за достоверна ($P = 94,6\%$).

Усъвършенстването на техническите умения за задържане при самбистите от ЕГ, в резултат на проведената специализирана предсъстезателна подготовка, води до отчитането на по-добрите им оценки в края на експеримента. Тяхната оценка от 9,4 бала ($S = 0,43$) е средно с 1,1 бала по-висока от тази, която получават изследваните в КГ – 8,3 бала ($S = 0,68$). Разликата е достоверна и се гарантира с $P = 99,9\%$ - фиг. 19.

При втория показател за техническата готовност в партер – избягване, изследваните от КГ получават средна оценка от 8,5 бала ($S = 0,66$). Усъвършенстваните умения на ЕГ съдействат за постигането на средна оценка от 9,0 бала ($S = 0,39$), като тази оценка е средно с 0,5 бала по-висока от тази на КГ и се гарантира от $P = 98,0\%$.



Фиг. 19. Средни стойности на техническата готовност в партер при изследваните от двете групи в края на експеримента (бала)

Третият показател, строго специфичен за работата на самбиста в партер е свързан с осъществяването на ключ на ръката. И при него ЕГ имат значително по-висока експертна оценка за техническо изпълнение. Техният среден резултат е 9,3 бала ($S = 0,41$), а този на КГ е от 8,5 бала ($S = 0,61$). Разликата е 0,9 бала и е с коефициент на гаранционна вероятност $P = 99,9\%$.

В обобщение може да посочим, че в резултат на проведената специализирана предсъстезателна техническа подготовка ведно със специализираната психическа и физическа подготовка се е стигнало до усъвършенстването на техническата готовност при изследваните от експерименталната група. Техните действия в стойка и партер са ефективни.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

ИЗВОДИ

1. В научно-методичната литература по проблемите на бойните спортове и единоборства е налична ограничена информация, отнасяща се до същността на спортната подготовка и най-вече до спецификата ѝ на прилагане през предсъстезателния период. Приоритетно в литературата се разглеждат само физическата и техническата подготовка, без да се отчита единството на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка по пътя за постигането на спортната форма и високите спортни резултати.

2. В резултат от прилагането на специализираната предсъстезателна подготовка се подобрява зрителното възприятие, възприятието за протичане на време и вниманието. Нараства общата психическа работоспособност. Формира се психическа готовност за по-бърза и точна реакция.

3. Вследствие на системното прилагане на методите за въздействие значително се подобрява емоционалната, поведенческата и когнитивната регулация при самбистите от експерименталната група. Те имат формирана психическа готовност за по-точно управление на своите действия по време на състезание.

4. С прилагането на специализираната физическа подготовка се подобряват скоростно-силовите способности на самбистите. Значително се повлиява силата на хвата и динамичната гъвкавост. Обезпечена е способността на самбистите да влагат максимални усилия за минимален период от време с поддържане на оптимален обхват на движенията, изпълнявани приоритетно с цел извеждане от равновесие и хвърляне на противника.

5. Специализираната предсъстезателна подготовка води до положителни изменения в структурата на психическата и физическата готовност на самбистите. Най-информативен показател в структурата на психическата готовност е поведенческата регулация – с общо 6 умерени и значителни корелационни връзки спрямо останалите показатели, а в структурата на физическата готовност е този за оценка на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието.

6. Чрез приложената от нас методика се усъвършенстват техническите умения на самбистите. Изградена е по-голяма вариативност за техническите действия, изпълнявани в стоеж и в партер.

7. Експериментираната от нас методика за специализирана предсъстезателна подготовка при подрастващи самбисти е ефективна.

ПРЕПОРЪКИ

1. Препоръчваме апробираната от нас методика за специализирана предсъстезателна подготовка да намери приложение в подготовката с подрастващите самбисти.

2. Да се продължи експериментирането на специализираните средства и методи за психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка при начинаещи и при напреднали самбисти.

3. В резултат от проведените експерименти да се обогатява теорията и методиката на спортната подготовка в самбо.

НАУЧНИ ПРИНОСИ

❖ Обогатена е теорията в областта на спортната подготовка в самбо. Разширена е концепцията за единство на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка по пътя към постигането на спортна форма.

❖ Адаптирани са и са създадени нови методи да изследване готовността на състезателите по самбо.

❖ Разкрита е структурата на психическата и физическата готовност на подрастващите самбисти след преведена специализирана предсъстезателна подготовка.

❖ Създадена е специализирана методика за предсъстезателна подготовка при подрастващи самбисти.

ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Оряшкова, М. (2021). Специализирана предсъстезателна подготовка за подрастващи в самбо. // Годишник на Национална спортна академия "Васил Левски", София.

2. Оряшкова, М. (2021). Влияние на специализираната предсъстезателна подготовка върху скоростно-силовите качества на подрастващи самбисти. // Годишник на Национална спортна академия "Васил Левски", София.