

# СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ПОДГОТОВКА ЗА ПОДРАСТВАЩИ В САМБО

Мария Оряшкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, докторант към катедра „Борба и джудо“

ORCID 

Mariya Oryashkova – <https://orcid.org/0000-0002-1310-9924>

## РЕЗЮМЕ

Спортната подготовка в самбо е сложен и продължителен спортнопедагогически процес. Един от ключовите периоди, чрез който се осъществява преходът към състезанията, е този на предсъстезателната подготовка. Целта на настоящия доклад е свързана с разкриването на същността на специализирана предсъстезателна подготовка за подрастващи самбисти. На базата на дългогодишния ми опит в самбо и задълбоченото проучване на научно-методичната литература в доклада се представя съдържанието на специализираната предсъстезателна подготовка за подрастващи самбисти. Тя е система от множество елементи с определена организация и връзки между тях (единство на предсъстезателна психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка), взаимодействието на които води до постигането на желаните резултати. Така 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.

*Ключови думи:* специализирана предсъстезателна подготовка, подрастващи, самбо

## SPECIALIZED PRE-COMPETITION PREPARATION FOR ADOLESCENTS IN SAMBO

Mariya Oryashkova

National Sports Academy “Vassil Levski”, PhD student at the Department of Wrestling and Judo

## ABSTRACT

The sports preparation in sambo is a complicated and continuous process. One of the most important periods, when the transition to competitions is realized, is the pre-competition preparation. The aim of this report is connected with revealing the nature of the specialized pre-competition preparation for adolescent sambo wrestlers. Based on my long experience in sambo and profound study of scientific and methodological literature my report presents the contents of the specialized pre-competition preparation for adolescent sambo wrestlers. It is presented as a system of numerous elements with strictly defined organization and inter-relations (the unity of pre-competition psycho-

logical, physical, technical and tactical training) which lead to the desired results. The developed specialized preparation is an author's one and it is experimented in practice as its application has fully been subject to the principle of adequacy of the training influence in accordance with the specifics of the basic technical skills (the special competition exercise) in sambo.

**Key word:** *specialized pre-competition preparation, children, sambo*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Самбо е бойно изкуство, боен спорт и система за самозащита, разработена в Съветския съюз през 30-те години на XX век. В основата му стои определено съчетание от най-добрите техники на борба, джу-джуцу, джудо, айкидо и удари от редица бойни изкуства (Гаткин, 2008). В практиката са известни две направления на самбо – спортно и бойно. Спортното самбо по своята същност се доближава до спортовете борба и джудо. Предназначението на бойното самбо е с приоритет подготовка на въоръжените сили и силите за сигурност (Rudman, 2003)

Както при всички спортове, така и в спортното самбо постигането на високите спортни резултати предполага преминаването през един сложен и продължителен спортнопедагогически процес на подготовка. Той представлява 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 (Волков, 2002; Маринов, 2020).

Отличителна черта на спортната подготовка се явява периодичното повтаряне на относително завършени отрязъци от време (цикли, периоди, етапи). Преминаването през тези фази е свързано с постигането на спортната форма – състоянието на оптимална готовност на спортиста за реализиране на високи спортни резултати (Дашева, 2015). В самбо периодизацията на спортната подготовка предполага преминаването през следните периоди за постигане, запазване и относително стабилизиране на спортната форма: подготвителен, състезателен и преходен период. Предвид идеята на нашата разработка акцент поставяме върху същността на подготвителния период, през който целта на подготовката 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. От тази гледна точка се определя и целта на настоящата разработка.

## **ЦЕЛ**

Целта на настоящото изследване е свързана с разкриване на същността на специализирана предсъстезателна подготовка за подрастващи самбисти.

## **МЕТОДИКА**

Обект на изследването е спортната подготовка в самбо.

Предмет на изследването е същността на специализираната предсъстезателна подготовка за подрастващи самбисти.

За постигане на целта се приложиха следните методи за научно изследване: 1) Педагогическо наблюдение; 2) Теоретичен анализ на литературни източници по проблема.

На базата на дългогодишен опит в самбо и чрез задълбочено проучване на научно-методична литература по проблема в доклада се представя същността на специализираната предсъстезателна подготовка.

## **РЕЗУЛТАТИ**

Предсъстезателната подготовка обхваща последния етап от подготвителния период, за който е характерно навлизането на състезателите в спортна форма. При него средствата и методите са тясно специализирани, като възможните варианти за прилагането им са два: 1) С голямо натоварване за сметка на висока интензивност и оптимален тренировъчен обем. Включва се провеждането на контролни състезания; 2) С понижено натоварване на базата на оптимално съотношение на тренировъчните натоварвания по обем и интензивност (Булкин, 1978).

Характерна особеност на подготовката в самбо е тази, че чрез предсъстезателна подготовка е необходимо да се достига до спортна форма от три до 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. В повечето методически ръководства се дават общи теоретични постановки за работа през отделните периоди на подготовка, като акцент се поставя основно или само върху техническата и физическата подготовка. А готовността на самбиста за реализация на високи спортни резултати предполага високо ниво на формирана психическа, физическа, техническа и тактическа готовност. Тези четири вида готовност са взаимосвързани и обусловени.

От тази гледна точка и предвид нашата цел разглеждаме спортната подготовка в самбо с помощта на системния подход. Посредством него подготовката в самбо се представя като система, включваща „множество елементи с определена организация и

връзки между тях“ (Орлов, 2003), взаимодействието на които води до постигането на желаните резултати. Именно това взаимодействие между отделните компоненти води до постигането на спортната форма и създаването на благоприятни условия за нейното запазване и относително стабилизиране през състезателния период.

На Фигура 1 е представена спортната подготовка в самбо в нейното динамично състояние и развитие. В основата на нейното реализиране стои предсъстезателната подготовка.

Спортната подготовка в самбо представлява процес на активно взаимодействие между треньора и спортиста, насочен към постигането на високо ниво на специализирана готовност за постигане на високи спортни резултати. Специализираната готовност на самбиста е единство от формирана психическа, физическа, техническа и тактическа готовност. Тя се постига чрез целенасочено прилагане на специални и същевременно специфични за спорта средства и методи през подготвителния период на подготовка.



Фигура 1. Система за спортна подготовка в самбо (по Камаев, 2017)

Най-същественият компонент от системата за спортна подготовка в самбо е този на предсъстезателната подготовка. При нея взаимодействието между отделните елементи се осъществява на основата на определени принципи и правила. Провеждането и усъвършенстване ѝ трябва да става при спазване на: 1) Строгото съответствие между системата за тренировка и изискванията на избрания вид спорт. Именно тази насока играе важна роля за планирането и провеждането на тясно специализирана комплексна подготовка в самбо; 2) Максимална ориентация на индивидуалните заложби и способности на всеки конкретен спортист при избора на спортна специализация; 3) Динамичност на системата за подготовка, съвместно със съвременното ѝ усъвършенстване, съобразно новостите в спорта или спортната дисциплина (Платонов, 2005).

Предсъстезателната подготовка в самбо се основава на всички закономерности на планирането и провеждането на специалната психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка. Предвид факта, че състезателната дейност се характеризира с висока степен на непредсказуемост, постоянното действие на различни стресови фактори, се предполага включването на резервните способности на психиката. Това от своя страна предполага целенасочено прилагане на специализирана психическа подготовка, която има особено важно значение в предсъстезателната подготовка.

Специализираната психическа подготовка е непосредствено насочена към изискванията на конкретния спорт и ситуациите, при които се провеждат състезанията. Чрез нея се развиват най-важните психически процеси и се усъвършенстват необходимите за постигането на високи спортни резултати психически свойства и качества на състезателите. Нейната цел е да се формира психическа готовност за ефективни действия, свързани с постигане на върхови постижения или победа в предстоящото състезание (Борисов, 2015). Психическата готовност на самбиста може да се определи като „краткосрочно динамично състояние, свързано с реализирането на определени действия за постигането на конкретни цели“ (Сопов, 2010). В основата ѝ е психическото състояние, което отразява същността на психическата дейност на състезателя по самбо.

Специализираната физическа подготовка на самбистите е свързана предимно с подобряване на скоростно-силовите качества, гъвкавостта, ловкостта и специфичната за спорта силова издръжливост. Успоредно с това се работи за подобряване на техническата и тактическата готовност за ефективни действия (в условия без противодействие на партньор и с противодействие на партньор). Особено важен момент тук е развитието на ловкостта на самбиста, чрез която приоритетно се цели усъвършенстването на чувството за равновесие, ритъма на движенията и пространствената ориентация, която бла-

гоприятства ефективните действия в т.нар. вероятностни условия, свързани с необходимостта от приемане на алтернативни решения при дефицит на време (Романенко, Максимович, 1991).

Реализирането на физическата подготовка предполага целенасочена работа само за тези двигателни способности, които са необходими на самбистите за успех в състезанието. Важно условие е те да не се развиват самоцелно, а да бъдат в пряка зависимост от особеностите и тенденцията за развитие на техниката, тактиката и стратегията на самбо.

Специализираната техническа подготовка представлява спортнопедагогически процес, целящ съвършено овладяване на техническите прийоми, служещи като средство за борба и гарантиране на надеждността на техническите действия в самбо. Тази подготовка трябва да се разглежда в тясна връзка с физическата. Така колкото по-високо е нивото на физическата подготовка, толкова по-успешно ще се реализира и техническата подготвеност на състезателите по самбо. В тази връзка е установено, че от решаващо значение за ефективността на техническата подготовка в самбо е формирането на двигателни умения и навици да се извършва в неразривна връзка с развитието на двигателните качества, да се акцентира върху биомеханичната и тактическата целесъобразност на движенията, както и да се изграждат умения за вземане на решения в условия на подчертан недостиг на време (Волков, 1971; Макавеев, 2011).

Специализираната тактическа подготовка е свързана с изработването на тактика, т.е. с изграждането на т.нар. глобална стратегия, която включва общите закономерности на подготовката на самбиста и главните насоки за регулацията на действията му по време на състезание. Този вид подготовка е насочена към решаването на следните основни задачи: 1) изграждане на тактически знания; 2) изграждане на тактически умения и навици; 3) формиране на тактическо мислене (Калмыков, Сагалеев, Дагбаев, 2007). Основният фактор е качествено тактическо мислене, на основата на което се изграждат целесъобразните варианти за действия – включва се съчетание на психическото и физическото въздействие при управлението на дейността на самбиста по време на състезание.

Специализираната предсъстезателна тактическа подготовка в самбо трябва да се провежда в следните три направления: 1) тактика за извършване на техническите действия; 2) тактиката на водене на спортната борба и 3) тактиката на участие в състезания (Курбанов, Пилоян, 1985). В своята цялост тя може да се определи като „сложна динамична система на управление и регулиране на развитието на спорта, на подготовката на борците и воденето на състезателната борба“ (Макавеев, Макавеев, 2013).

Рационалното прилагане на специализираната тактическа подготовка трябва да допринесе за изграждането на комплексна способност за най-ефективна борба на самбиста с противника в условията на състезанието. В тази връзка трябва да се отбележи и правилото, което гласи, че изграждането на тактиката в спорта трябва да бъде творчески съобразено с общите стратегически цели на спортната подготовка (Желязков, Дашева, 2011).

Ключова предпоставка за подобряване готовността на самбистите през подготвителния период, свързана с възможността за постигане на високи спортни резултати, е участието им в контролно-тренировъчните състезания. В тези състезания, протичащи според правилата на самбо, се проверява подготвеността, като се отчитат отделните параметри от формираната психическа, физическа, техническа и тактическа готовност.

## **ДИСКУСИЯ**

В областта на самбо и близките на него спортове съществуват множество учебници, методически ръководства и научни публикации. Основното, което се представя в учебниците и методическите ръководства, са теоретичните и приложните основи на подготовката в самбо (съответно и в джудо, и в борба). Приоритет се дава на физическата и техническата подготовка, на използваните средства и методи за формиране на физическата и техническата готовност. Значително по-малко внимание се обръща на психическата и тактическата подготовка. От друга страна, в отделните научни публикации се обръща внимание основно на една от видовете подготовки и на въздействието ѝ за формирането на съответната готовност. Нашето мнение е, че за постигането на спортната форма в самбо и реализирането на високите резултати се изисква по-комплексен подход, а именно – единство на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка по пътя за формиране на готовността на самбиста за адекватни действия в условията на спортното състезание. Прилагането на този подход има най-голяма тежест в подготвителния период, през който се постига спортната форма. Най-съществената част от подготовката тук се пада върху реализирането на предсъстезателната подготовка, която е тясно специализирана.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Специализираната предсъстезателна подготовка в самбо представлява система от множество елементи с определена организация и връзки между тях (единство на предсъстезателна психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка), взаимодействието на които води до постигането на желаните резултати. Разработената теоретична

концепция се явява основа на разработена от нас методика за специализирана предсъстезателна подготовка, която се експериментира в практиката. 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.

## ЛИТЕРАТУРА

Борисов, Т. (2015). *Теория и методика на психо-физическата подготовка за действие в екстремални ситуации*. София. // Borisov, T. (2015). *Teoriq i metodika na psiho-fizicheskata podgotovka za deistvie v ekstremalni situacii*. Sofia.

Булкин, В. (1978). Управление на предсъстезателната подготовка. // *Треньорска мисъл*, № 2. // Bulkin, V. (1978). Upravlenie na predsystezatelna podgotovka // *Treniorska missal*, N 2.

Волков, В. (1971). Анализ технического мастерства самбистов. *Спортивная борьба: ежегодник*. Москва. // Volkov, V. (1971). Analiz tehničkog masterstva sambistov. *Sportivnaq borba: ezhegodnik*. Moskva.

Волков, Л. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев. // Volkov, L. (2002). *Teoriq i metodika detskogo i iunosheskogo sporta*. Kiev.

Гаткин, Е. (2008). *Все о самбо*. Москва. Gatkin, E. (2008) *Vse o sambo*. Moskva.

Дашева, Д. (2015). *Тренираност и спортна форма. Ръководство по теория на професиите в спортните училища (IX – XII клас)*. София. // Dasheva, D. (2015). *Treniranost i sportna forma. Rakovodstvo po teoriq na profesiite v sportnite uchilishta (IX – XII klas)*. Sofia.

Желязков, Ц., Дашева, Д. (2011). *Основи на спортната тренировка*, 3-то доп. изд. София. // Zhelyazkov, C., Dasheva, D. (2011). *Osnovi na sportnata trenirovka*, 3-to dop. Izd. Sofia.

Калмыков, С., Сагалеев, А., Дагбаев, В. (2007). *Соревновательная деятельность в спортивной борьбе*. Улан. // Kalmiukov, S., Sagaleev, A., Dagbaev, V. (2007). *Sorevnovatelnaq deqtelnost v sportivnoj borbe*. Ulan.

Камаев, О. (2017). Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(57). // Kamaev, O. (2017). Strukturnie osobenosti i harakteristika processa podgotovki sportsmen kak sistemnogo obuekta. // *Slobozhanskii naukovno-sportivniii visnik*, № 1(57).



Курбанов, Х., Пилюян, Р. (1985). Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // *Спортивная борьба: Ежегодник*. Москва. // Kurbanov, H., Piloqn R. (1985). *Takticheskaq podgotovka borcov s uchetom pravil sorevnovanii*. // *Sportivnaq borba: Ezhegodnik*. Moskva.

Макавеев, Р. (2011). Средства и методы за развитие на общата координация, подпомагачи техническото израстване на млади борци. Автореферат. София. // Makaveev, R. (2011). *Sredstva i metodi za razvitie na obshtata koordinachia, podpomagashti tehnikeskoto izrastvane na mladi boric*. Avtoreferat. Sofia.

Макавеев, Р., Макавеев, О. (2013). Оперативното разузнаване или цената на един медал. // *Спорт и наука*, извънреден брой 4, София. // Makaveev, R., O. Makaveev. (2013). *Operativното razuznavane ili cenata na edin medal*. // *Sport i nauka*, izvanreden broi 4, Sofia.

Маринов, Т. (2020). *Основи на физическото възпитание. Теория и методика*. София. // Marinov, T. (2020). *Osnovi na fizicheskoto vazpitanie. Teoriq i metodika*. Sofia.

Орлоев, Н. (2003). *Синтез и анализ на сложни системи*. Русе. // Orloev, N. (2003). *Sintez i analiz na slovni sistemi*. Ruse.

Платонов, В. (2005). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Москва. // Platonov, V. (2005). *Sistema podgotovki sportsmenov w olimpiiskom sporte. Obshtaq teoriq i ee prakticheskie prilozheniq*. Moskva.

Романенко, В., Максимович, В. (1991). *Кръговата тренировка при масовите занятия с физическа култура*. София. // Romanenko, V., V. Maksimovich. (1991). *Kragovata trenirovka pri masovi zanqtia s fizicheska kultura*. Sofia.

Сопов, Ф. (2010). *Теория и методика психологической подготовки в современном спорте*. Москва. // Sopov, F. (2010). *Teoriq i metodika psihologicheskoi podgotovki v spwremenном sporte*. Moskva.

Rudman, D. (2003) *Sambo (selfdefence without weapons). From Victor Spitidonov to Vladimir Putin*. Moskva.

**Автор за кореспонденция:**

**Мария Оряшкова**

Национална спортна академия „Васил Левски“

Докторант към катедра „Борба и джудо“

e-mail: oryashkova12@gmail.com