

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ**

---

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Богина Юрия Анатольевича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности, кандидат филологических  
наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_ дата, подпись

**Ю.А. Талагаева**  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_ дата, подпись

**Н.В. Тимушкина**  
инициалы, фамилия

Балашов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования:** Самбо (от «самозащита без оружия») – прекрасное средство воспитания, физического развития и закалки организма. Это очень ценный по своему разнообразию технический вид спорта. Самбо является самым богатым видом единоборств из-за многообразия технических и тактических действий, в настоящее время практикуемых в мире. В самбо разрешается применять всевозможные приемы, используемые в разных видах единоборств, в том числе болевые приемы, а также удушающие (в боевом разделе) и ударную технику, различные защиты от ударов, приемы обезоруживания, действия при задержании и конвоировании.

В работах специалистов по самбо приводится методика обучения юных самбистов основам техники и тактики борьбы (Н. А. Абдулкимов, Д. Л. Рудман, П. А. Эйгинас). Разработана примерная программа спортивной подготовки по самбо для спортивных школ (С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков). Рассматривается вопрос о минимальном возрасте детей для набора в секцию борьбы (А. М. Буланцев).

Тренировочный процесс, соревновательная деятельность самбистов предполагает наличие необходимых физических качеств. Таким образом, высокий уровень физической подготовки спортсменов является одной из главных составляющих, определяющих успех борца.

**Цель работы** – изучение организации тренировочного процесса и методики обучения приемам самбо, разработка и апробация программы тренировок, направленной на совершенствование физических качеств тренирующихся.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в самбо.

**Предмет** – процесс совершенствования физических качеств тренирующихся на занятиях по самбо.

Исходя из поставленной цели, определяются **задачи работы**:

1. Изучить организацию, структуру и содержание тренировки по самбо.

2. Рассмотреть особенности развития физических качеств у тренирующихся подросткового возраста.

3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня сформированности физических качеств тренирующихся в начале цикла тренировок.

4. Разработать и апробировать программу тренировок, направленную на совершенствование физических качеств тренирующихся.

***Методы исследования:***

- *теоретические:* анализ педагогической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;

- *эмпирические:* педагогический эксперимент, тестирование, моделирование;

- методы математической обработки полученных данных.

***Структура работы:*** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, насчитывающего 35 наименований, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты проблемы совершенствования физической подготовленности самбистов»** самбо рассмотрено как отечественный вид единоборств. Самбо является одним из наиболее массовых видов спорта в России, развивается в более 80 субъектах Российской Федерации и насчитывает более 300 тысяч занимающихся. Имеет два направления – спортивное и боевое. Министерство спорта официально признало самбо национальным и приоритетным видом спорта в нашей стране.

Изучены особенности организации тренировки по самбо. Для занятий формируются учебные группы согласно квалификации, общей физической подготовке, возрасту и весу спортсменов. Борцовский зал должен быть оборудован всем необходимым инвентарем, отвечать санитарным нормам и

правилам безопасности. Каждая тренировка должна включать в себя вводную часть (5-10 мин), подготовительную часть (20-30 мин), основную часть (60-90 мин) и заключительную часть (5-10 мин).

Приведена характеристика физических качеств самбистов. Физическая подготовка является основным видом подготовки самбиста. Без ее достаточного уровня практически невозможно провести какой-либо прием в схватке и остальные виды подготовки потеряют смысл. Физическая подготовка включает в себя развитие таких качеств, как сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость.

**Силовые качества** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**Скоростные качества** – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** – это способность организма к преодолению продолжительной и большой физической нагрузки или сохранению работоспособности в конкретных условиях нагрузки.

**Ловкость** – способность спортсмена наиболее быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи.

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой.

В отличие от многих других видов спорта, в подготовке самбиста сложно расставить приоритеты в развитии физических качеств. Все качества являются равнозначными для борца. Однако одни качества уже даны спортсмену от природы и их необходимо только поддерживать на должном уровне, а другие качества необходимо усиленно тренировать и развивать.

**Во второй главе «Методические рекомендации по совершенствованию физической подготовленности самбистов»** представлены результаты исследования, которое проводилось на базе Муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района». В эксперименте приняли участие обучающихся

отделения самбо 13-14 лет в количестве 5 человек.

Целью исследования являлась разработка программы улучшения физических качеств самбистов и проверка эффективности предложенной программы в ходе педагогического эксперимента.

Эксперимент включал в себя три этапа:

1. Констатирующий (тестирование испытуемых);
2. Формирующий (разработка и апробирование программы улучшения физических качеств самбистов);
3. Контрольный (проверка эффективности предлагаемой программы).

На констатирующем этапе эксперимента проводилась работа по тестированию самбистов. Полный комплекс оценки физического состояния включал 19 заданий. Тестовые упражнения были выбраны так, чтобы охватить основные, необходимые самбисту группы мышц: разгибатели ног, сгибатели-разгибатели рук, выпрямители спины, брюшной пресс.

**Измерение силы:** динамометрия левой кисти (кг); динамометрия правой кисти (кг); становая сила (кг); сила бицепса (кг.); жим лежа (кг); присед со штангой (кг).

**Измерение быстроты:** время подъема штанги 1/3 своего веса на бицепс у стены 10 раз, без отрыва плеч и таза (сек); время жима штанги своего веса 10 раз, лежа с груди до прямых рук (сек); бег на 100 метров (сек); прыжок в длину с места (см); челночный бег 3\*10м (сек).

**Измерение выносливости:** подтягивание на перекладине с прямым захватом (раз); жим штанги своего веса, лежа с груди до прямых рук (раз); максимальное время, которое спортсмен может выполнять угол в распоре на полу (сек); приседание с партнером или штангой своего веса (раз); бег на 3000 метров (мин, сек).

**Измерение гибкости:** гимнастический мост (отношение высоты таза над ковром к расстоянию между ладонями и стопами); поперечный шпагат (высота таза над полом (см.)); наклон вперед со скамейки ниже пальцев ног (см.)

Все полученные результаты тестирования приведены в сводной таблице 1.

**Таблица 1 – Сводная таблица результатов начального тестирования физических показателей испытуемых самбистов**

ФИО	Кисть Л (кг)		Кисть П (кг)		Стан. сила (кг)		Биц. сила (кг)		Жим. Сила (кг)		Присед. сила (кг)		Биц. быс. (сек)		Жим быс. (кг)		Бег 100м. (сек)		Прыжок с места (см)		Челн. бег 3*10м (сек)		Подтягивания (раз)		Жим. выносливость (раз)		Угол на полу (сек)		Присед (раз)		Бег 3000 м. (мин, сек)		Мост гимна. Л/П		Шпагат попереч. (см)		Наклон вперед (см)	
	Сила						Быстрота						Выносливость						Гибкость																			
Д.Б.	37	38	70	40	60	70	12,2	12	14,3	223	8,8	25	5	6	25	11:32	0,9	34	10																			
С.М.	34	36	65	40	55	65	13	13	15,1	203	8,5	30	5	3	15	11:40	0,8	38	4																			
Р.Н.	35	35	65	35	60	65	15	15	15,6	213	9,0	20	3	3	13	12:06	0,8	40	4																			
Д.С.	32	34	60	35	55	65	14,5	14	15,5	215	8,9	18	3	4	11	12:20	0,8	34	8																			
Н.Л.	33	33	60	35	50	60	16,8	15	15,9	210	9,0	21	4	3	12	11:53	0,7	36	10																			

После получения результатов тестирования, каждый параметр был сопоставлен с «эталонном», что привязало полученные результаты к конкретной норме, достижение которой будет являться конечной целью.

В качестве эталонных параметров каждого упражнения теста были взяты показатели, продемонстрированные лучшими самбистами Саратовской области в данной возрастной категории 13-14 лет.

Эталонные результаты тестирования приведены в сводной таблице 2.

Все полученные результаты оценки физических качеств самбистов приведены в сводной таблице 3.

Таблица 2 – Сводная таблица эталонных результатов тестирования физических показателей самбистов

Кисть Л (кг)	Кисть П (кг)	Стан. сила (кг)	Биц. сила (кг)	Жим. сила (кг)	Присед. сила (кг)	Биц. быс. (сек)	Жим быс. (кг)	Бег 100м. (сек)	Прыжок с места (см)	Челн. бег 3*10м (сек)	Подтягивания (раз)	Жим. выносливость (раз)	Угол на полу (сек)	Присед (раз)	Бег 3000 м. (мин, сек)	Мост гимн. Л/П	Шпагат попереч. (см)	Наклон вперед (см)
Сила					Быстрота					Выносливость					Гибкость			
45	45	80	50	80	70	10	10	12,5	240	7,5	35	10	10	30	11:00	1	10	15

Таблица 3 – Сводная таблица результатов оценки физических показателей испытуемых самбистов

ФИО	Сила	Быстрота	Выносливость	Гибкость	Общий уровень физического развития
Д.Б.	85%	86%	72%	83%	82%
С.М.	80%	82%	62%	75%	75%
Р.Н.	77%	79%	50%	74%	70%
Д.С.	76%	79%	51%	79%	71%
Н.Л.	73%	75%	53%	75%	69%

Результаты констатирующего эксперимента, полученные по набору тестовых упражнений, показывают, что у всех самбистов, принимавших участие в исследовании, в меньшей степени относительно других показателей развито физическое качество выносливости. Затем по степени развитости отмечаются сила и гибкость. В большей степени у испытуемых самбистов развита быстрота.

На формирующем этапе эксперимента была разработана программа улучшения физических показателей испытуемых самбистов. Приведен комплекс для развития каждого физического качества, а именно 22 упражнения на силовую подготовку, 18 упражнений для тренировки скоростных качеств, 27 упражнений для работы над выносливостью и 25 упражнений для гибкости. Отличительной особенностью этой программы

является то, что она ориентирована на проработку абсолютно всех групп мышц, направлена в своем выполнении сверху вниз, от головы до ног.

Весь комплекс упражнений на развитие физических качеств самбиста должен применяться не бессистемно, а строго исходя из результатов первоначального тестирования. Для достижения максимального результата нужно правильно распределить время тренировочного процесса между всеми группами упражнений.

Проанализировав показатели испытуемых самбистов, можно прийти к выводу о том, что большее время следует уделить тренировкам на выносливость (40%), затем в равной степени нужно уделить время тренировкам на силу (20%) и на гибкость (20%). Меньше всего времени требуют тренировки на быстроту (10%), так как этот показатель развит у спортсменов в достаточной степени. Также в тренировочный цикл рекомендуется включить круговые тренировки (10%). Круговая тренировка – специфический вид нагрузки, при котором задействованы в рамках одного цикла сразу все физические качества самбистов.

После того, как время распределено, был составлен план тренировочного процесса. Оптимальный период – 3 месяца. Испытуемые спортсмены состоят в учебно-тренировочной группе, и у них проходит 5 тренировок в неделю. Всего в полном цикле будет 60 занятий. Таким образом, самбисты проведут 24 тренировки на выносливость, 12 тренировок на силу, 12 – на гибкость, 6 – на скорость и 6 круговых тренировок. Немаловажным моментом является чередование видов нагрузки на спортсменов. Принятый нами план не означает, что будет проведено подряд 24 тренировки только на выносливость, затем 12 тренировок на силу и т.д.

После прохождения испытуемыми самбистами тренировочного цикла по предложенному плану и представленному комплексу упражнений для развития каждого физического качества через 3 месяца с начала работы по программе занятий было проведено повторное тестирование физических показателей спортсменов.

Все полученные результаты тестирования приведены в сводной таблице 4.

Таблица 4 – Сводная таблица результатов тестирования физических показателей испытуемых самбистов после цикла тренировок.

ФИО	Кисть Л (кг)	Кисть П (кг)	Стан. сила (кг)	Биц. сила (кг)	Жим. Сила (кг)	Присед. сила (кг)	Биц. быс. (сек)	Жим быс. (кг)	Бег 100м. (сек)	Прыжок с места (см)	Челн. бег 3*10м (сек)	Подтягивания (раз)	Жим. выносливость (раз)	Угол на полу (сек)	Присед (раз)	Бег 3000 м. (мин,сек)	Мост гимн. Л/Н	Шпагат попереч. (см)	Наклон вперед (см)
	Сила					Быстрота					Выносливость					Гибкость			
Д. Б.	40	40	75	50	70	75	11,2	11	13,3	234	7,8	30	8	9	30	11:02	1	25	17
С.М.	36	39	70	45	60	70	10,8	11	14,1	218	8,0	34	8	6	20	11:12	0,9	30	10
Р.Н.	38	38	70	40	65	70	13,3	13	14,6	223	8,3	24	5	5	17	11:48	0,9	32	8
Д.С.	36	37	65	40	60	70	13,5	13	14,8	220	8,5	22	4	5	18	11:57	0,9	29	12
Н.Л.	37	37	70	45	65	70	12,9	12	14,5	221	8,4	25	5	6	18	11:31	0,8	30	13

Все полученные результаты оценки физических качеств самбистов приведены в сводной таблице 5.

Таблица 5 – Сводная таблица результатов оценки физических показателей испытуемых самбистов после цикла тренировок.

ФИО	Сила	Быстрота	Выносливость	Гибкость	Общий уровень физического развития
Д. Б.	94%	94%	91%	94%	93%
С.М.	88%	91%	80%	85%	86%
Р.Н.	86%	84%	64%	83%	79%
Д.С.	83%	83%	61%	86%	78%
Н.Л.	91%	86%	67%	83%	82%

Всеми испытуемыми самбистами продемонстрировано увеличение показателей силы, быстроты, выносливости и гибкости. Следовательно, имеется положительная динамика общего уровня физического развития.

Из анализа видно, что первый спортсмен приближается по своему физическому развитию к принятому эталону, все его показатели практически

сравнились. Следовательно – если продолжить выполнять такую методику тренировочного процесса, то в итоге получим разносторонне развитого самбиста.

Остальные самбисты также достигли хороших результатов. По-прежнему отстающим компонентом физических качеств является выносливость, но по сравнению с первоначальными показателями имеется заметный рост. Это подтверждает эффективность предложенной методики по совершенствованию физической подготовленности самбистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе рассматривались особенности тренировки физических качеств самбистов. Современный спорт требует от борца достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить достаточно большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент физических качеств, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного тренировочного процесса.

В рамках бакалаврской работы нами был подобран и применен диагностический инструментарий для оценки четырех групп физических качеств: сила, быстрота, выносливость и гибкость. Всего 19 тестовых упражнений. Комплекс тестовых упражнений позволил объективно оценить и выразить в цифрах текущий уровень развития всех физических качеств. Результаты констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о том, что у экспериментальной группы лучше всего развита быстрота, а менее развитым физическим качеством является выносливость.

Далее нами была разработана и практически апробирована программа улучшения физических показателей испытуемых самбистов. Она направлена на повышение общего уровня физического развития, на планомерную проработку всех физических качеств. По результатам проведенного

эксперимента нами был сделан вывод о том, что подобранная методика дает действенный положительный эффект в физическом развитии борцов.

Все физические качества тесно взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, увеличивая силу, самбист также успешно развивает быстроту. Один и тот же борец при прочих равных условиях быстрее выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить качество быстроты.

В заключение хотелось бы отметить, что для достижения наилучшего результата в плане физической подготовленности самбистов предложенная методика оценки показателей спортсменов должна использоваться регулярно. Исходя из полученных результатов тестирования, программа тренировок должна корректироваться после прохождения трехмесячного цикла.