

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### **АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа

**Решетникова Ивана Сергеевича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Спорт сопутствовал человечеству на протяжении всей его истории. Спортивный стиль жизни, занятия физической культурой и спортом представляют безусловную ценность и в современном обществе. Основа здорового, красивого и сильного тела – развитая мускулатура. Достижению этой цели способствуют занятия различными видами борьбы, наиболее популярным из которых является сейчас самбо. Этим объясняется актуальность выбранной темы.

Проблема подготовки спортсменов, в том числе юных самбистов, является одной из наиболее актуальных в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки и физической культуры.

Но при этом в методической литературе крайне мало научно обоснованных рекомендаций по применению тех или иных вариантов развития методики обучения отдельных спортивных навыков у спортсменов-самбистов. Более того, сложно встретить специальные работы, направленные на изучение и разработку методик обучения и подготовки юных борцов подросткового возраста, да и представителей других видов спорта, где бы широко использовались физические навыки.

Введение в процесс физического воспитания учащихся единоборств в программе дополнительного образования даёт возможность творчески использовать программу физической культуры в школе.

Самбо – это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическим совершенствованием.

В ходе анализа физического воспитания школьников, в процессе педагогической практики в школе мы пришли к выводу, что внедрение самбо в учебный процесс сталкивается с некоторыми сложностями. Поэтому наилучшим вариантом привлечения учащихся к занятиям физической культурой средствами единоборств являются практические занятия в школьной секции, как дополнительные занятия.

Целью исследования явилось определение влияния занятий самбо на развитие физических качеств подростков, занимающихся в секции самбо в системе дополнительного образования.

Для решения поставленных задач исследования нами преимущественно использовался комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературных данных по данной проблеме, педагогический эксперимент - метод педагогического наблюдения; методы строго регламентированного упражнения (повторный метод); соревновательный метод; словесные методы (описание, объяснение, беседа, замечания и т.д.); наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность); статистический метод.

Таким образом, актуальность выбранной темы исследования обусловлена, с одной стороны, высокой практической значимостью темы совершенствования методик обучения и подготовки самбистов, а с другой стороны, недостаточностью методической литературы, способствующей реализации данного процесса на практике.

**Цель исследования** – показать возможности воспитания физических качеств у подростков, занимающихся самбо.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс по самбо в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** – влияние занятий самбо на физические качества подростков.

Цель работы определяет её **задачи**:

1. Дать характеристику самбо как средства физического воспитания обучающихся.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки воспитания физических качеств у подростков, занимающихся самбо.
3. Составить программу работы по воспитанию физических качеств подростков, занимающихся в секции «Самбо» и оценить её эффективность.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**:

метод анализа педагогической, методической и научной литературы; синтез и обобщение полученного аналитического материала; планирование педагогической работы; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у подростков на занятиях самбо» и «Методические аспекты работы по воспитанию физических качеств у самбистов», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у подростков на занятиях самбо»** была дана характеристика самбо как средства физического воспитания обучающихся, рассмотрены особенности воспитания физических качеств на занятиях самбо, а также педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса в данном виде спорта.

Практика доказывает необходимость переориентации учебного процесса на повышение двигательной активности и уровня подготовленности учащихся, поэтому необходим поиск другого содержания физического воспитания, что и определило тему нашего исследования.

Применение самбо как средства физического воспитания в учебном процессе, в секциях и на факультативах во внеурочной форме даёт ряд преимуществ перед другими средствами подготовки. Об этом в своих работах говорят многие исследователи и специалисты.

Самбо как средство физического воспитания представляет собой систему, комплексы, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и функции организма для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Упражнения самбо позволяют активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность детей, способствуют приобщению детей к занятиям физическими упражнениями, обеспечивают в полной мере полноценное физическое, умственное и функциональное развитие подростков.

Физкультурные занятия в сочетании с самбо как средства физического воспитания во внеурочной форме проводятся с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей в изменённой обстановке.

В целом физическая подготовка самбиста заключается в развитии основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

**Во второй главе «Методические аспекты работы по воспитанию физических качеств у самбистов»** описана организация исследования, примерная программа тренировочного процесса по самбо, а также проанализированы результаты экспериментальной работы.

Задачи, поставленные перед началом эксперимента, обусловили выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Для оценки динамики уровня физической подготовленности и уровня развития физических качеств было проведено тестирование уровня физической подготовленности. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание/разгибание рук, подъем туловища из положения лежа (за 30 сек.), бег 30 метров, броски за 10 секунд, выполнение 5 бросков на время, бег 1000 метров, броски партнера через бедро за 1 минуту, гимнастический мост, наклон вперед и другие.

Цель нашего исследования – показать влияние учебно-тренировочного процесса борцов на динамику физических качеств юношей-самбистов.

Исходя из цели, были сформулированы задачи эксперимента:

1) изучить существующие в теории и методике физического воспитания и спорта точки зрения на процесс развития физических качеств, на методику их воспитания, а также выявить особенности этой методики;

2) показать возможность повышения эффективности развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе самбо посредством внедрения новых методических приемов в рамках секции.

3) оценить динамику физических качеств среди самбистов во время учебно-тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия им. Ю.А. Гарнаева г. Балашова». В эксперименте приняли участие юноши 14-17 лет, занимающиеся в секции по самбо, в составе 10 человек. Занятия проходили согласно рекомендованной программе.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (октябрь 2020 г.) проводился теоретический анализ литературы по заявленной теме исследования, определялись цель и задачи исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020 – апрель 2021 г.) проводился основной педагогический эксперимент в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках секции, которые продолжались шесть месяцев. Также было проведено предварительное тестирование уровня развития физических качеств борцов.

На третьем этапе (май 2021 г.) проведено контрольное тестирование развития физических качеств и выполнялась статистическая обработка полученных данных педагогического исследования, их интерпретация и оформление результатов.

Во время организации и проведения исследования на основе педагогических принципов и методов выстроена и примерная программа работы секции по самбо.

В ходе своей экспериментальной работы мы анализировали влияние

программы занятий по самбо в условиях работы секции на динамику развития физических качеств обучающихся.

С октября 2020 по апрель 2021 г. мы проводили тренировки по данной программе, а затем провели повторное тестирование уровня развития физических качеств наших испытуемых.

Во время исследовательской работы нами также изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий по самбо в рамках секционной работы. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области общей физической подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В ходе экспериментальной работы была составлена примерная программа тренировочного процесса по самбо в условиях работы секции, а также подобран диагностический инструментарий для оценки воспитания физических качеств у подростков, занимающихся самбо.

№ Занятий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
<b>1-3</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
<b>1</b>	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	2	2	-	-	
<b>2</b>	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	-	2	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
<b>3</b>	История возникновения самбо	2	2	-		
<b>4-10</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>4</b>	Упражнения на укрепление мышц рук.	2	1	1	-	

5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	2	1	1	-	
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	2	1	1	-	
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	2	1	1	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1	-	
10	Зачет сдача нормативов по ОФП	2	-	-	2	зачет
<b>11-20</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	-	
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
18	Работа с	2	1	1	-	



	утяжелителями на укрепление мышц ног					
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	-	
<b>20</b>	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	-	2	соревнование
<b>21-30</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	-	
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2	1	1	-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	1	1	-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	-	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	2	сдача комплекса ОРУ
<b>31-35</b>	<b>Самостраховка (умение правильно падать)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Зачёт</b>
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении	2	1	1	-	

	страховки (индивидуально)					
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	-	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	-	2	зачет
<b>36-55</b>	<b>Бросковая техника</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>Зачет, соревнование</b>
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	2	1	1	-	
37	Исходная стойка классический захват	2	1	1	-	
38	Элементы «сваливания»	2	1	1	-	
39	Борьба с партнером	2	1	1	-	
40	Борьба с партнером	2	1	1	-	
41	Заход за спину партнера	2	1	1	-	
42	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
44	Удержание партнера с боку	2	1	1	-	
45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	1	1	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	1	1	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	1	1	-	
49	Передняя подножка,	2	1	1	-	

	классический захват за кимоно					
50	Бросок «плечо»	2	1	1	-	
51	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
52	Положение стойки и положение партер	2	1	1	-	
53	Бросок проход в одну ногу	2	1	1	-	
54	Борьба на коленях	2	-	-	2	соревнование
55	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	2	-	-	2	зачёт
56	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	2	1	1	-	
<b>71</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
71	Беседы по пройденным темам	2	2	-		
	<b>Итого</b>	<b>116</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	

Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики.

В результате анализа выявлено, что в группе произошли положительные изменения во всех тестах, взятых за основу исследования. Это свидетельствует об эффективности стандартной программы. Данные эксперимента, проведенного с сентября 2020 года по май 2021 года, приведем в виде сводной таблицы, по которой можно провести сравнительный результат итогов работы.

Из приведенной таблицы видно, что прирост произошел по всем тестовым заданиям. Скажем, в подтягиваниях прирост оказался равным в среднем 3,4 раз, а в сгибаниях (разгибаниях) рук из упора лежа спортсмены улучшили результат на 10 повторений. Количество подъемов туловища из положения лежа выросло в среднем на 3,8 раз.

Сравнительный анализ показателей говорит о том, что результаты выросли у всех участников экспериментальной группы по всем трем тестам.

Результаты тестирования уровня физических качеств юных спортсменов показали положительную динамику результатов тестовых упражнений.

Таблица. Сводная таблица средних показателей физической подготовленности (до и после педагогического эксперимента)

Тесты для определения динамики физических качеств	До	После	Прирост	%
Подтягивания на перекладине	19,8	23,2	3,4	17
Сгибание/разгибание рук	57,3	67,2	9,9	16
Подъем туловища из положения лежа (за 30 сек.)	31	34,8	3,8	12
Бег 30 метров	5,1	4,9	0,2	5
Броски за 10 секунд, количество раз	6,4	8	1,6	26
Выполнение 5 бросков, секунды	7,9	8,9	1	13
Бег 1000 метров	3,6	3,4	0,2	7
Броски партнера через бедро за 1 минуту (количество раз)	32,3	33,9	1,6	5
Гимнастический мост (см.)	89,4	82,5	6,9	9
Наклон вперед, см	8,5	10,9	2,4	27
Тест № 1 (см.)	20,5	12,5	8	61
Тест № 2 (сек.)	10,2	8,2	2	25
Тест № 3 (кол-во раз)	6,3/5,5	8,4/7,3	2,1/1,8	35/30

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы видим, что динамика результатов тестовых упражнений различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в результатах тестов, характеризующих силовые способности и выносливость.

Самбо – это не только вид единоборств, но и самостоятельная система воспитания человека и гражданина, помогающая в развитии физических качеств, морально-волевых качеств и патриотизма

Ключевую роль в данном виде спорта играет сам многосторонний процесс подготовки самбистов. Различают шесть основных направлений подготовки: техническая, тактическая, психологическая, физическая, интеллектуальная и интегральная. Таким образом, процесс подготовки спортсмена можно отнести к системному, так как каждый элемент подготовки играет определенно важное и взаимодополняющее значение.

Самбист должен постоянно работать над развитием своих физических

качеств – силы, быстроты, выносливости, а также над техникой специфических приемов, уделяя особое внимание совершенствованию того качества, которое у него развито менее сильно.

В ходе своей экспериментальной работы мы анализировали влияние программы занятий по самбо в условиях работы секции на динамику развития физических качеств обучающихся.

В результате анализа выявлено, что в группе произошли положительные изменения во всех тестах, взятых за основу исследования. Это свидетельствует об эффективности выбранной программы для занятий.

Результаты тестирования уровня физических качеств юных спортсменов показали положительную динамику результатов всех тестовых упражнений.

Видим, что динамика результатов тестовых упражнений различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в результатах тестов, характеризующих силовые способности и выносливость.

Приходим к выводу, что одной из центральных задач подготовки самбиста является его физическая подготовленность, равномерное развитие всех физических качеств. Общая физическая подготовка является фундаментом овладения основами самбо (действий), служащих средствами тренировки, а также совершенствования самбистом избранных технических движений (техникой самбо) с последующей целью достижения высоких спортивных результатов. Именно благодаря развитию определенных физических качеств, развитию двигательных навыков юные борцы овладевают базовыми и вспомогательными приемами и действиями самбо.

В ходе своей экспериментальной работы нами проанализировано влияние программы занятий по самбо в условиях работы секции на динамику развития физических качеств обучающихся. Программный материал тренировок содержит разделы, куда входят упражнения для общей физической и специальной физической подготовки.

Сравнительный анализ показателей свидетельствует о том, что результаты качественно изменились в лучшую сторону у всех участников

экспериментальной группы по всем видам тестирования.

Применение самбо как средства физического воспитания в учебном процессе, в секциях и на факультативах во внеурочной форме даёт ряд преимуществ перед другими средствами подготовки. Об этом в своих работах говорят многие исследователи и специалисты.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных и целесообразных способов совершенствования физических качеств у спортсменов в плане прикладной физической подготовки и в рамках занятий самбо.