

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 ЮНОШЕЙ 15—18 ЛЕТ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета  
наименование факультета, института, колледжа  
Атапина Антона Михайловича  
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 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Самбо, является видом спортивного единоборства, в процессе занятий которым спортсмены приобретают умения противодействовать противнику без применения какого-либо оружия. Однако, в процессе тренировки решаются также и воспитательные задачи, способствующие нравственному, морально-волевому воспитанию подрастающего поколения. В процессе занятий самбо формируются целеустремленность, стойкость, самодисциплина, совершенствуются физические качества, необходимые не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для решения большого количества жизненных проблем.

Для того, что достичь высоких спортивных результатов спортсмены должны выполнять большие объемы тренировочных нагрузок. Фундаментом, основой спортивных достижений является физическая подготовка, подразделяющаяся на две части — общую и специальную подготовки. Общая подготовка направлена на достижение высокого уровня развития физических качеств, применительно к избранному виду спорта. Этот вид подготовки позволяет повысить резервные и функциональные возможности организма, которые спортсмен может задействовать в случае необходимости. Специальная подготовка обеспечивает высокий уровень функционирования систем организма при выполнении физической работы, специфической для данного вида спорта.

На решение задач тренировочного процесса, призванного обеспечить высокий уровень физической подготовленности спортсменов, направлены усилия специалистов, работающих в системе детско-юношеских спортивных школ и добровольных спортивных обществ. За годы существования борьбы самбо накоплен богатый практический опыт, научный, методический и экспериментальный материал, представленный в работах специалистов, работающих в этой области (Е. Я. Гаткин, Г. Н. Германов, А. П. Купцов, В. Г. Никитушкин, Д. Л. Рудман, Г. С. Туманян, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков и др.).

Вопросы воспитания физических качеств самбистов применительно к динамичной соревновательной деятельности всегда остаются актуальными, поскольку постоянное совершенствование технико-тактической подготовки борцов требует и соответствующей коррекции в процессе физической подготовки спортсменов.

**Цель исследования:** показать влияние занятий борьбой самбо на физические качества юношей 15–18 лет.

**Объект исследования:** тренировочный процесс занятий по самбо.

**Предмет исследования** - влияние занятий самбо на физические показатели юношей 15-18 лет.

Исходя из предмета исследования, для реализации поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Раскрыть значение физических качеств для юношей, занимающихся борьбой самбо.
2. Подобрать педагогический инструментарий для оценки физических качеств у самбистов 15–18 лет.
3. Составить комплекс упражнений занятий борьбой и оценить эффективность предложенного комплекса у самбистов.

**Теоретико-методологической базой исследования** являются:

- общая теория физического воспитания и спортивной тренировки (Евсеев Ю.И., Захаров Е.Н, Матвеев Л.П., Холодов Ж.К.);
- основные положения теории подготовки самбистов (Ионов С.Ф., Туманян Г.С., Харлампиев А.А., Чумаков Е.М.);
- концептуальные подходы в воспитании физических качеств спортсменов (Верхошанский Ю.В., Герасимов К.А., Зациорский В.М.).

**Методы исследования:**

- Теоретические: анализ, синтез и обобщение данных научной, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования;

- Эмпирические: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, анализ и обобщение результатов исследования;
- Математико-статистическая обработка полученных данных.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Самбо как вид спорта»** изучена история и современное состояние самбо, а также влияние занятий самбо на организм занимающихся. Был изучен процесс подготовки самбистов и значимость физических качеств в подготовке самбистов.

Самбо — это относительно молодой вид спорта, вобравший в себя лучшие приемы различных видов единоборств. Основателями этого вида спорта были В. А. Спиридонов, В. С. Ощепков, А. А. Харлампиев. Начало распространения самбо на территории Советского Союза датируется 20-ми годами XX века. Первоначально этот вид спорта предназначался для подготовки милиционеров, чекистов, пограничников, но позднее стал достоянием всех желающих заниматься этим видом борьбы. В 1937 году была создана Всесоюзная федерация дзюдо и открылся набор в Московском институте физической культуры для подготовки тренеров в этом виде борьбы.

В послевоенные годы борьба самбо вышла на международный уровень, стали проводиться соревнования с представителями зарубежных стран, чемпионаты Европы и Мира. В 2013 году борьба самбо была включена в программу XXVII Всемирной летней универсиады, а в 2021 году признана олимпийским видом спорта.

Занятия самбо оказывают положительное влияние на функциональные системы организма спортсменов. Отмечается экономизация функций и повышение аэробных возможностей организма. Положительные изменения,

вызванные регулярными тренировками, наблюдаются практически во всех функциональных системах организма. Увеличивается относительный объем сердца, в крови повышается количество эритроцитов и концентрация гемоглобина, стимулируется активность иммунной системы, в мышцах увеличиваются запасы энергетических веществ. Положительные изменения в опорно-двигательном аппарате проявляются в укреплении костей, суставов и связок, увеличении мышечной массы. Совершенствование сенсорных систем организма проявляется в расширении поля зрения, повышении порога проприорецептивной чувствительности, укреплении вестибуляторного аппарата.

Процесс тренировки самбистов включает физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную, психологическую и интегральную подготовки. Организационно годичный период тренировки делится на три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из этих периодов последовательно решаются задачи подготовки спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности. Структурными единицами годичного макроцикла подготовки самбистов являются микро- и мезоциклы, содержание тренировочного процесса в которых определяется текущими задачами периода подготовки.

**Во второй главе «Методические аспекты воспитания физических качеств самбистов»** описывается проводимое исследование и его результаты.

В ходе работы исследование проводили на базе МУ ДО «Романовская ДЮСШ» Саратовской области. В исследовании принимали участие 8 спортсменов в возрасте от 15 до 18 лет, имеющих стаж занятий самбо 6—8 лет спортивную подготовку на уровне 1 разряда и КМС. Разработку содержания и реализацию плана учебно-тренировочных занятий осуществляли совместно с тренером Пчелинцевым Р. И. Учебно-тренировочные занятия самбистов мы проводили 6 раз в неделю по 2 часа каждая тренировка. Один день в неделю был запланирован отдых.

Основным методом проведенного нами исследования являлся педагогический эксперимент. Целевая установка определила направленность экспериментального исследования, заключающуюся в оценке влияния предлагаемых нами комплексов физических упражнений на динамику уровня физических качеств спортсменов.

Экспериментальное исследование проводили в три этапа.

Первый этап (июнь 2021 г. – август 2021 г.) включал работу с литературными источниками, уточнение проблемы исследования, разработку научного аппарата, включающего цель работы, объект, предмет и задачи исследования, методы решения поставленных задач. В течение этого же этапа исследования определяли базу исследования, состав участников эксперимента и составляли батарею тестов для оценки уровня физических качеств спортсменов самбистов.

В процессе реализации второго этапа исследования (сентябрь 2021 г. — апрель 2022 г.) определяли исходный уровень физической подготовленности участников экспериментального исследования, проводили основную опытно-экспериментальную работу по оценке влияния составленных нами комплексов физических упражнений на динамику уровня физических качеств спортсменов.

Третий этап (апрель 2022 г.) включал заключительное тестирование уровня физической подготовленности самбистов, математико-статистическую обработку цифрового массива, полученного в процессе экспериментального исследования, анализ и обобщение результатов экспериментальной работы. Формулировали выводы и проводили окончательное литературное оформление выпускной квалификационной работы.

Для определения уровня физической подготовленности самбистов нами были подобраны следующие тесты:

- бег на 30 м с высокого старта, с;
- подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз;
- челночный бег 10x10 м, с;
- прыжок в длину с места, см;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Результаты исходного тестирования уровня физических качеств самбистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты исходного тестирования уровня физических качеств самбистов

№ п/п	Тестовые упражнения					
	бег 30 м, с	подтягивание на перекладине, к-во раз	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	челночный бег 10x10 м, с	прыжок в длину с места, см	наклон вперед, см
1	4,5	12	38	26,2	241	15
2	4,8	17	52	27,4	228	18
3	4,6	15	48	26,8	242	12
4	4,7	14	45	27,0	236	16
5	5,1	13	40	28,2	210	10
6	4,7	16	50	27,2	230	15
7	4,9	14	44	27,4	224	16
8	5,2	13	42	29,0	215	14
$\bar{X} \pm \sigma$	4,8±0,2	14,1±1,8	44,9±4,9	27,4±1,0	228,2±4,0	14,5±2,8

Тестирование проводили в стандартных условиях после дня отдыха. Процедуре тестирования предшествовала стандартная разминка с выполнением упражнений, сходных по структуре с тестовыми заданиями.

В тренировочные задания мы включали упражнения из комплексов физических упражнений, составленных нами для направленного совершенствования физических качеств самбистов. Из комплекса в каждое тренировочное занятие мы включали 3—4 упражнения, способствующие совершенствованию какого-либо физического качества. Порядок направленности совершенствования физических качеств был следующим:

- понедельник — преимущественное воспитание скоростных способностей;
- вторник — преимущественное воспитание ловкости;

- среда — преимущественное воспитание скоростно-силовых способностей;
- четверг — преимущественное воспитание гибкости;
- пятница — преимущественное воспитание силовых способностей;
- суббота — преимущественное воспитание силовой выносливости, динамичная круговая тренировка.

Анализ результатов заключительного тестирования показал положительную динамику в результатах большинства тестовых упражнений, характеризующих уровень общей физической подготовленности самбистов, однако степень выраженности изменений исходных результатов была различна. Наиболее выраженный положительный эффект от выполнения упражнений предложенных нами комплексов физических упражнений наблюдался в подтягивании на перекладине. В этом тестовом упражнении среднegrupповое улучшение исходного результата составило 12,1% ( $P < 0,05$ ) (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 — Результаты исходного и заключительного тестирования уровня общей физической подготовленности самбистов

№ П/П	Тестовые упражнения											
	бег 30 м, с		подтягивание на перекладине, к-во раз		сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз		челночный бег 10x10 м, с		прыжок в длину с места, см		наклон вперед, см	
	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.
1	4,5	4,5	12	14	38	42	26,2	25,9	241	244	15	17
2	4,8	4,7	17	18	52	54	27,4	27,0	228	235	18	18
3	4,6	4,8	15	15	48	50	26,8	26,5	242	245	12	15
4	4,7	4,8	14	16	45	48	27,0	26,5	236	238	16	17
5	5,1	5,0	13	15	40	45	28,2	27,8	210	215	10	12
6	4,7	4,6	16	17	50	55	27,2	26,8	230	230	15	15
7	4,9	4,7	14	16	44	48	27,4	27,1	224	230	16	17
8	5,2	5,0	13	15	42	45	29,0	28,4	215	225	14	16
$\bar{X}$	4,8	4,8	14,1	15,8	44,9	48,4	27,4	27,0	228,2	232,8	14,5	15,9
$\pm \sigma$	$\pm 0,2$	$\pm 0,2$	$\pm 1,8$	$\pm 1,4$	$\pm 4,9$	$\pm 4,6$	$\pm 1,0$	$\pm 0,9$	$\pm 4,0$	$\pm 3,8$	$\pm 2,8$	$\pm 2,1$



Таблица 3 — Динамика уровня общей физической подготовленности самбистов

Этап	Тестовые упражнения						
	бег 30 м, с	подтягивание на перекладине, к-во раз	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	челночный бег 10x10 м, с	прыжок в длину с места, см	наклон вперед, см	
Исходный	4,8±0,2	14,1±1,8	44,9±4,9	27,4±1,0	228,2±4,0	14,5±2,8	
Заключительный	4,8±0,2	15,8±1,4	48,4±4,6	27,0±0,9	232,8±3,8	15,9±2,1	
Различие	абсол.	0	1,3	3,5	0,4	4,6	1,4
	%	0	12,1	7,8	1,5	2,0	9,6
Достоверность различий	-	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ индивидуальных данных показал, что у одного спортсмена исходный результат остался без изменений, а у всех остальных улучшение составило от 1 до 2 подтягиваний (Таблицы 2 и 3).

Менее выраженная положительная динамика отмечалась в тесте, характеризующем гибкость спортсменов. В наклоне вперед исходные результаты были улучшены на 9,6 % ( $P < 0,05$ ). При этом у одного спортсмена результат остался без изменения, а остальные самбисты улучшили свои исходные показатели от 1 до 3 сантиметров.

В несколько меньшей степени отмечали улучшение в тесте, характеризующем силовую выносливость спортсменов. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа среднегрупповой исходный результат был улучшен на 7,8% ( $P < 0,05$ ). При этом все спортсмены улучши свои результаты от 2 до 5 раз (таблицы 2 и 3).

Наименее выраженные положительные изменения наблюдали в челночном беге 10x10 м и в прыжках в длину с места. Так, среднегрупповые результаты в челночном беге были улучшены на 1,5% ( $P < 0,05$ ) при однонаправленных положительных сдвигах у всех спортсменов от 0,1 до 0,6 секунды. В прыжках в длину с места среднегрупповое улучшение составило 2,0% ( $P < 0,05$ ). При этом у одного спортсмена исходный результат остался

без изменений, а у остальных самбистов улучшение составило от 2 до 10 сантиметров.

В результатах бега на 30 м мы наблюдали разнонаправленную динамику тестовых результатов. Так, у одного спортсмена исходный результат остался без изменений, два борца ухудшили результаты на 0,1 с и 0,2 с и у пяти улучшение составило от 0,1 до 0,2 с. Итоговый среднегрупповой результат по сравнению с исходным остался без изменений.

Таким образом, использование в тренировочном процессе упражнений из предлагаемых нами комплексов упражнений оказало положительное влияние на силовые способности самбистов и в несколько меньшей степени – на качество гибкости и силовую выносливость. Наименьший положительный эффект предлагаемые нами упражнения оказали на скоростно-силовые и координационные способности при выполнении челночного бега. Выполнение предлагаемых нами упражнений позволило сохранить на достигнутом ранее уровне скоростные способности самбистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Самбо, является популярным видом спортивного единоборства, появившегося в нашей стране в начале XX века. Занятия борьбой самбо позволяют приобрести умения противодействовать противнику без применения какого-либо оружия. В процессе занятий этим видом единоборств формируются нравственные и морально-волевые качества, важные для всей последующей жизни. Одним из основных видов подготовки спортсменов, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства, является физическая подготовка. От уровня развития физических качеств во многом зависит и эффективность реализации технико-тактической подготовки самбистов.

Результаты исследований, проведенные с участием восьми квалифицированных самбистов в процессе реализации задач исследования, позволили сделать следующие выводы.

1. Борьба самбо возникла в нашей стране по инициативе

В. А. Спиридонова, В. С. Ощепкова и А. А. Харлампиева. Этот вид единоборств, первоначально разработанный для подготовки представителей специальных служб, постепенно получил распространение на всей территории Советского союза и стал видом спорта, получившим большое признание молодежи. В послевоенные годы самбо вышло на международный уровень, появились почитатели этого вида единоборств во многих странах мира. В 2013 году борьба самбо признана олимпийским видом спорта.

2. Занятия самбо оказывают положительное влияние на организм спортсменов. В функциональных системах, определяющих уровень физической дееспособности, отмечается экономизация функций, повышение аэробных возможностей и рабочего уровня функционирования систем организма. Во всех функциональных системах организма спортсменов, определяющих уровень физической работоспособности, в результате систематических тренировок происходят положительные изменения. Прежде всего, это наблюдается в сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, сенсорных системах, системе крови, в опорно-двигательном аппарате и иммунной системе.

3. Основой для овладения технико-тактическим мастерством и прогресса в спорте является общая физическая подготовка. Специфика соревновательной деятельности борца предполагает гармоничное развитие всех физических качеств в их тесной взаимосвязи. Необходимость выполнения большого количества силовых приемов требует развития до высокого уровня силовых способностей. Координационная сложность технических приемов самбиста вызывает необходимость постоянного совершенствования координационных способностей, силовой выносливости и гибкости. Значимость развития и поддержания на высоком уровне быстроты обосновывается необходимостью быстрого реагирования в условиях постоянно меняющейся обстановки.

4. Для определения уровня физической подготовленности самбистов необходимо применять комплекс тестов, позволяющих оценить степень развития основных физических качеств. Для решения задач исследования

нами были подобраны следующие тесты:

- бег на 30 м, для определения уровня скоростных способностей;
- подтягивание на высокой перекладине, для оценки уровня силы рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, характеризующее уровень силовой выносливости;
- челночный бег 10x10 м, для оценки уровня скоростной выносливости и координационных способностей спортсменов;
- прыжок в длину с места, использовали в оценке скоростно-силовых способностей самбистов;
- наклон вперед из положения стоя - для определения уровня гибкости.

4. Для совершенствования уровня физической подготовленности самбистов были составлены шесть комплексов физических упражнений, рекомендованных для целенаправленного воспитания физических качеств в процессе тренировочных занятий и два комплекса упражнений для реализации кругового метода в тренировке борцов.

Наибольший положительный эффект от применения предлагаемых нами упражнений наблюдали в подтягивании на перекладине, где улучшение силовых способностей составило 12,1% ( $P < 0,05$ ). Менее выраженную положительную динамику отмечали в тестах, характеризующих гибкость (9,6%,  $P < 0,05$ ) и силовую выносливость (7,8%,  $P < 0,05$ ). Наименьший положительный эффект был отмечен в динамике скоростной выносливости и координационных способностей (1,5%,  $P < 0,05$ ), также в скоростно-силовых способностях (2,0%,  $P < 0,05$ ). Включение в тренировочные занятия рекомендованных нами физических упражнений позволило сохранить ранее достигнутый уровень скоростных способностей.

Таким образом, предлагаемые нами комплексы физических упражнений оказывают положительный эффект на динамику физических качеств спортсменов и могут быть рекомендованы к использованию в тренировочном процессе квалифицированных самбистов.