

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

**ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ САМБИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
ПОДГОТОВКИ**

---

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  
Григоревского Ильи Александровича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
доктор педагогических наук, профессор кафедры  
физической культуры и спорта  
должность, уч. степень, уч. звание \_\_\_\_\_ дата, подпись

А.В. Тимушкин  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание \_\_\_\_\_ дата, подпись

А.В. Викулов  
инициалы, фамилия

Балашов 2022

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Борьба является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания молодежи. Достоинство занятий различными видами борьбы заключается в том, что они способствуют не только физическому, но также психологическому и эмоциональному совершенствованию личности детей и подростков. Помимо укрепления мышц, повышения функциональных возможностей организма, занимающиеся воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями. Самбо – самый богатый вид единоборств, в настоящее время практикуемых в мире, благодаря многообразию технических и тактических действий. Он может использоваться не только для тренировки навыков боя или самообороны, но и как метод функциональной подготовки.

**Цель бакалаврской работы** – показать особенности планирования и организации тренировочного процесса юных самбистов в годичном цикле подготовки.

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

**Предмет исследования** – тренировка юных самбистов в годичном цикле подготовки.

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

- 1) показать историю возникновения и современное состояние борьбы самбо;
- 2) подобрать средства тренировки юных самбистов;
- 3) разработать программу тренировочного процесса юных самбистов в годичном цикле подготовки и оценить её эффективность.

**Методы исследования:**

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

- эмпирические: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, количественный и качественный анализ результатов эксперимента;

- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

### **Структура бакалаврской работы:**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, насчитывающего 35 наименований и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Тренировка самбистов» рассмотрели самбо как вид спорта и проанализировали особенности планирования тренировочного процесса самбистов.

Самбо – относительно молодой, но популярный и развивающийся вид спортивных единоборств, основой которого является комплекс эффективных приемов защиты и нападения, взятых из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Философия самбо проявляется в сочетании двух составляющих: системы противодействия противнику без применения оружия и системы воспитания, способствующей развитию морально-волевых качеств. Самбо является исконно отечественным видом спорта, вобравшим в себя эффективные приемы самых разных стилей единоборств. Занятия самбо развивают не только физические качества занимающихся, но и способствуют формированию положительных черт характера, укреплению воли. В нашей стране самбо популярно среди спортсменов самых разных возрастных групп и пользуется поддержкой государства. В процессе тренировок самбистов применяется широкий арсенал педагогических методов и приемов. Конечно, основное внимание уделяется практическим методам, и здесь возможны самые разные варианты отработки приема до его полного усвоения.

Спортивная тренировка самбистов – это комплексный процесс, включающий в себя физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и психологическую подготовку. Все эти задачи решаются во взаимной связи и обусловленности, но в зависимости от подготовленности борца и периода подготовки объем внимания, уделяемого каждой из задач, различен.

Планирование тренировочного процесса юных самбистов обычно осуществляется на год и проводится с учетом календарного плана соревнований по самбо таким образом, чтобы к началу основных соревнований юные спортсмены находились на пике спортивной формы. Следует различать периоды соревновательной подготовки, этапы и циклы подготовки самбистов. Как отмечает Ю. А. Шулика, периоды соревновательной подготовки тесно связаны с календарем спортивных событий, и тренеру приходится адаптировать программу тренировок под него. Этапы подготовки характеризуют уровень спортивного мастерства юных самбистов, определяют задачи формирования технико-тактического арсенала и срок выполнения этих задач. Тренировочные циклы позволяют спланировать интенсивность физических нагрузок в процессе тренировок. Из названия ясно, что интенсивность тренировок должна варьироваться, то нарастая, то спадая, а периоды активной спортивной подготовки должны чередоваться с периодами отдыха.

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Во второй главе **«Программа годичного цикла подготовки юных самбистов»** приводятся результаты исследования влияния занятий борьбой самбо на динамику физических качеств юных спортсменов. Исследование проводилось на базе МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района Саратовской области». В нем приняли участие 12 детей, занимающихся в группе начальной подготовки. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе мы выбрали тесты для определения уровня

развития у юных самбистов таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Данный этап был реализован в сентябре 2021 г. На втором этапе нами была составлена программа тренировок на один год с учетом специфики этапа начальной подготовки. Были подобраны средства тренировки, составлен понедельный план тренировок. Данная программа была апробирована в ходе тренировочного процесса с юными самбистами первого года обучения. Третий (контрольный) этап исследования был проведен через семь месяцев тренировок в апреле 2022 г.

В качестве эталона для тестовых упражнений мы взяли нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса (в этом классе детям как раз 11 лет). Для проверки уровня развития физических качеств начинающих самбистов были подобраны следующие упражнения:

- 1) для тестирования силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2) для тестирования развития быстроты – бег на 30 м;
- 3) для тестирования выносливости – 6-минутный бег;
- 4) для проверки развития координации – челночный бег 3×10 м;
- 5) для определения гибкости – упражнение «Мостик».

Нормативы по каждому из указанных качеств, кроме упражнения «Мостик», для учащихся 5 класса приведены в таблице 1. При выполнении упражнения «Мостик» мы фиксировали начальный результат ребят, а затем сравнивали с результатом в конце периода тренировок самбо.

Таблица 1 – Учебные нормативы по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Упражнения	Мальчики		
		Выс. уров.	Сред. уров.	Низк. уров.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7
2	Бег 30 м, сек	5,5	6,0	6,5
3	6-минутный бег, м	1200	1100	1000
4	Челночный бег 3×10 м, сек	10,2	10,7	11,3

После вводного тестирования в течение 7 месяцев у ребят были плановые тренировки по самбо в группе начальной подготовки первого года обучения. Занятия проводились 3 раза в неделю. Всего за месяц получалось

12–13 занятий по 2 часа каждое. При составлении программы мы руководствовались рекомендациями, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо. Так, программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю, всего 312 учебных часов в год. Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных самбистов первого года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1-й год
1.	Общая физическая подготовка (%)	32–35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13–15
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	42–47
4.	Психологическая подготовка (%)	3–4
5.	Теоретическая подготовка (%)	4–5

Содержание тренировок одной недели общеподготовительного и одной недели базового мезоциклов осеннее-зимнего периода.

### **Общеподготовительный мезоцикл.**

#### **Неделя 1, занятие 1.**

##### *1. Теоретическое занятие (45 мин)*

- 1) Знакомство с видом спорта самбо и его историей – 20 мин;
- 2) Проведение инструктажа по безопасности, объяснение требований к форме, внешнему виду – 7 мин;
- 3) Знакомство с инвентарем и оборудованием – 10 мин;
- 4) Разминочные упражнения – бег по кругу, с ускорением по прямой, с высоким подниманием бедра, с захватыванием голени, с приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, со скрещиванием ног; ходьба по кругу (вдох, выдох), на внешней стороне ступни, на внутренней стороне ступни, на пятках, на носочках, в полуприседе, в полном приседе; семенящий бег – 8 мин.

##### *2. Практическое занятие (45 мин)*

- 1) Разминка в форме подвижной игры – 10 мин;

2) Общеразвивающие упражнения (прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и др.) – 20 мин;

3) Знакомство с техникой бросков — 10 мин;

4) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

### **Занятие 2.**

*Практическое занятие (90 мин)*

1) Построение, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида, доведение целей и задач тренировки – 5 мин;

2) Легкий бег в чередовании с общеразвивающими упражнениями в движении – 15 мин;

3) Подвижная игра – 10 мин;

4) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 15 мин;

5) Подводящие упражнения – 15 мин.

6) Упражнения в само страховке и страховке партнера – 15 мин.

7) Восстанавливающие упражнения – 10 мин.

### **Занятие 3**

*Практическое занятие (90 мин)*

1) Построение, рапорт, приветствие, осмотр внешнего вида, доведение целей и задач тренировки – 5 мин;

2) Разминочные упражнения – 10 мин;

3) Общеразвивающие упражнения (прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание/разгибание туловища и др.) – 20 мин;

4) Суставная разминка – 5 мин;

5) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 10 мин;

6) ) Упражнения в само страховке и страховке партнера – 15 мин;

7) Разучивание приема – 15 мин;

8) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

### **Базовый мезоцикл.**

#### **Неделя 9, занятие 1.**

*Практическое занятие (90 мин)*

- 1) Разминка в форме подвижной игры – 10 мин;
- 2) суставная разминка – 10 мин;
- 3) Специальные скоростно-силовые упражнения – 20 мин;
- 4) Акробатические упражнения – 5 мин;
- 5) Отработка известных приемов бросков – 10 мин;
- 6) Разучивание приема в стойке «Передняя подсечка с захватом рук» – 20 мин.

7) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

## **Занятие 2**

*Практическое занятие (90 мин)*

- 1) Разминочные упражнения в движении – 10 мин;
- 2) Общеразвивающие упражнения – 15 мин;
- 4) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) – 5 мин;
- 5) Отработка уже известных бросков – 10 мин;
- 6) Разучивание броска «Подхват под одну ногу» – 10 мин;
- 7) Отработка техники броска «Подхват под одну ногу» – 15 мин;
- 8) В парах борьба за захват – 10 мин;
- 9) Восстанавливающие упражнения – 5 мин.

## **Занятие 3**

*Практическое занятие (90 мин)*

- 1) Разминочные упражнения и суставная гимнастика – 10 мин;
- 2) Специальные упражнения на развитие гибкости – 15 мин;
- 3) Отработка уже известных приемов – 10 мин;
- 4) Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей – 15 мин;
- 5) Отработка техники бросков – 15 мин;
- 6) Тренировочный спарринг – 10 мин;
- 7) Восстанавливающие упражнения – 10 мин.

Для развития физических качеств юных самбистов нами применялись общеразвивающие и специальные физические упражнения для воспитания

физических качеств. Тренировочные упражнения выполнялись после тщательной разминки. Для достижения эффекта мы рекомендовали выполнить 2–3 подхода выбранных упражнений. В течение одной тренировки выполнялись не все упражнения, а несколько из них на развитие каждого физического качества.

Спустя 7 месяцев с начала тренировок нами было проведено повторное тестирование юных самбистов по тем же упражнениям, что и в начале занятий. Полученные результаты представлены на рисунке.

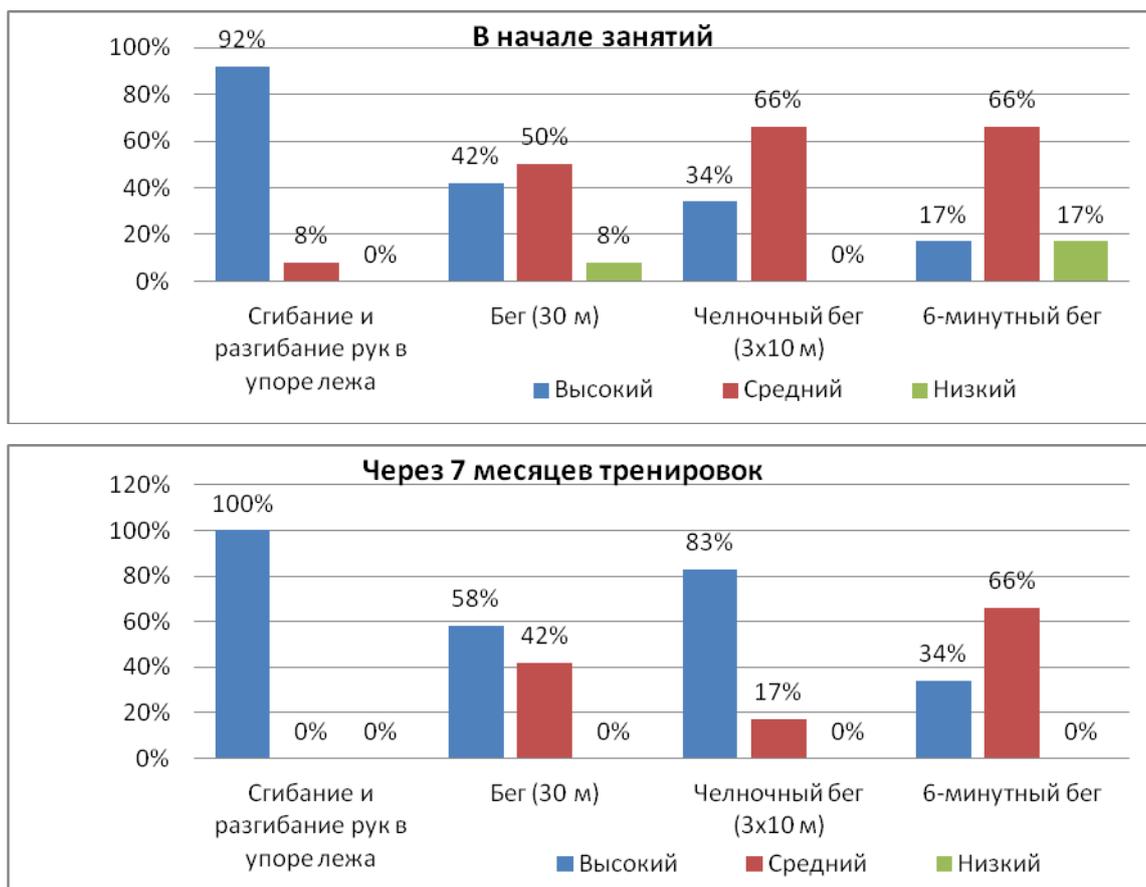


Рисунок – Сравнение показателей уровня развития физических качеств у юных самбистов в начале занятий и через 7 месяцев тренировок

Результаты выполнения упражнения «Мостик» мы сравнили отдельно (Таблица 3). В столбце изменения указано, насколько сократилось измеряемое расстояние, поэтому числа со знаком «-» свидетельствуют о прогрессе юного спортсмена.

Таблица 3 – Сравнение результатов выполнения упражнения «Мостик»

Занимающиеся	Упражнение «Мостик»		
	Тест 1	Тест 2	Изменения, см
1	30,5	27,5	-3
2	27,0	26,0	-1
3	28,0	27,0	-1
4	28,7	26,5	-2,2
5	32,0	27,0	-5
6	35,0	30,5	-5
7	27,0	27,0	0
8	30,5	30,5	0
9	27,7	26,5	-1,2
10	28,5	28,5	0
11	29,5	29,5	0
12	34,0	31,0	-3
$\bar{x} \pm \sigma$	<b>29,8±2,4</b>	<b>28,1±1,5</b>	

При сравнении результатов было отмечено, что после 7 месяцев тренировок результаты занимающихся улучшились. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (силовые способности) все юные спортсмены продемонстрировали результат, соответствующий высокому уровню. Хороший прогресс наблюдается в развитии скоростных способностей. Совершенствование таких качеств как выносливость и гибкость идет медленнее, но и здесь улучшения налицо. В упражнении «Мостик», к примеру, 66 % юных спортсменов улучшили свой первоначальный результат. В 6-минутном беге все ребята показали высокий (34 %) или средний уровень (66 %).

В целом, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа тренировок самбо способствует совершенствованию физических качеств юных самбистов первого года обучения. Она эффективна и может применяться в тренировочном процессе.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств,

патриотизма будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо зародилось в СССР в 1930-е гг., а сегодня эта борьба признана в нашей стране национальным видом спорта и играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подрастающего поколения. Борьба самбо популярна не только в России, но и в других странах, а теперь еще является Олимпийским видом спорта. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

Методика тренировки юных самбистов имеет достаточно большой арсенал методов, направленных на их техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. В совокупности это позволяет достигать наивысших результатов в соревнованиях. При обучении основным приемам самбо, тренером используются различные методы, в том числе лекция, рассказ, беседа, демонстрация, разучивание, тренировка, проверка знаний. Для рационального построения спортивной тренировки тренеру необходимы знания о возрастных особенностях организма будущих самбистов. Это позволяет избежать грубых ошибок при подборе средств и методов тренировки, адекватных возрасту его подопечных.

В системе тренировочного процесса важнейшую роль играет физическая подготовка. Для этого следует уделять большое внимание развитию физических качеств подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

Нами было проведено исследование на базе МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района Саратовской области», в котором приняли участие 12 детей, занимающихся в группе начальной

подготовки. Его целью являлась оценка влияния занятий борьбой самбо на динамику физических качеств юных спортсменов. В качестве тестовых использовались пять упражнений, а затем полученные результаты сравнивались с нормативами для данного возраста. Это позволило определить уровень развития физических качеств юных самбистов на этапе начальной подготовки в самом начале занятий. Мы выявили, что ребята изначально имели неплохой уровень развития физических качеств. Лучше всего у них развиты сила и быстрота. Высокий уровень выполнения упражнений продемонстрировали 92 % и 42 % юных самбистов, соответственно. Слабым местом оказалось упражнение на выносливость (6-минутный бег). При его выполнении 66 % ребят показали средний уровень, а 17 % – низкий. Одна из причин подобных результатов в том, что возраст 10–11 лет не является сенситивным для развития выносливости, однако ее необходимо тренировать, подбирая для этого подходящие методы и формы работы.

Далее нами была составлена программа занятий для юных самбистов первого года обучения на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле. В ней расписаны виды занятий в каждом микроцикле каждого мезоцикла. В соответствии с особенностями подготовки в первый год тренировок, в программе содержатся только общеподготовительные и базовые мезоциклы. Основной упор сделан на повышение общей физической подготовленности, освоение и совершенствование техники выполнения приемов самбо.