

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
САМБИСТОВ 8–9 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 521 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Шумбалова Жандоса Мухтаровича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина  
Старший преподаватель

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## **Экспериментальная часть по оценке эффективности методики развития силовых способностей у самбистов 8–9 лет**

### **Методы и организация исследования**

Для решения задач применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки информации.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводились с целью выяснения состояния вопросов по исследуемой проблеме. Изучались материалы, раскрывающие анатомо-физиологические особенности организма юношей 8–9 лет, особенности физического и психологического развития юных самбистов, особенности построения тренировочного процесса самбистов и развития мышечной силы правой и левой стороны тела борцов самбо.

Педагогическое тестирование проводилось для определения силовых способностей самбистов. Для оценки уровня развития относительной силы были применены следующие тесты:

Тест 1. Кистевая динамометрия правая/левая, которая измеряет силовые показатели мышц-сгибателей запястья и пальцев.

Тест 2. Становая динамометрия – показатель общей силы спортсмена.

Тест 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Тест 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Авиатор», отделение самбо, г. Саратов, с сентября 2023 г. по апрель 2024 г. В этот период была проведена исследовательская работа, в которой приняло участие 20 самбистов (10 человек – контрольная группа и 10 – экспериментальная).

Контрольная группа занималась по стандартной программе, а в экспериментальной группе были использованы специализированные силовые упражнения и комплексы упражнений динамического характера с умеренными нагрузками, адекватные данному возрасту.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической обработки информации. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений.

Исследование было организовано в три этапа, характеристика которых представлена ниже.

Этап 1: январь 2023 – июнь 2023 гг. Сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка программы экспериментальной методики

Этап 2: сентябрь 2023 – март 2024 гг. Проверка эффективности экспериментальной методики, обработка и анализ результатов эксперимента

Этап 3: апрель 2024 гг. Разработка выводов, оформление бакалаврской работы.

### **Характеристика экспериментальной методики**

В ходе исследования мы стремились обосновать методику физической подготовки юношей в условиях тренировочного процесса по самбо.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, а в экспериментальной группе были использованы специализированные силовые упражнения и комплексы упражнений, в основном, динамического характера с умеренными нагрузками, адекватные данному возрасту.

Занятие предполагало 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную часть включали разновидности ходьбы, прыжков, общеразвивающие упражнения на месте или в движении, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног. В основном использовались упражнения без предметов.

В основной части занятия в экспериментальную группу были добавлены упражнения из разработанной методики.

Экспериментальная методика.

1. Работа на гироскопическом тренажере «Powerball». Это кистевой тренажер для поддержания в тонусе всех мышц верхних конечностей, укрепляет мышцы запястья, рук и плеча, увеличивает силу хвата.

2. Сгибание-разгибание пальцев. Простое упражнение, но, если быстро сгибать-разгибать ладонь в течение 30–60 секунд, совсем не просто. Регулярное выполнение позволит увеличить силу хвата.

3. Работа с борцовской резиной, как отработка трюков, так и средство для укрепления мышц плечевого пояса, что значительно увеличит силу хвата.

Применялись следующие упражнения:

- Тяга жгута к коленям.
- Тяга назад на уровне плеча.
- Подход с выходом на бросок.
- Имитация прохода в ноги с резиной.

4. Работа с кистевым эспандером:

- Сжимание в течение 1–1,5 минуты в максимально быстром темпе.
- Быстрые сжатия в течение минуты – максимальное напряжение минута.

– Максимальное напряжение в течение минуты – быстрые сжатия эспандера в течение минуты.

5. Вис на перекладине.

6. Лазание по канату (специализированный канат для борца – канат-шторка или канат-рукав).

7. Упражнения на гимнастической стенке: разнообразные лазания и передвижения по ней.

8. Подвижные игры: борьба руками, футбол с набивным мячом, борьба ногами лежа, «трофей», борьба нанайских мальчиков, борьба за мяч.

9. Автономная гимнастика Владимира Георгиевича Фохтина (упражнения в самосопротивлении). В данном случае, главное не имитация схем упражнений, а полноценная интенсивная мышечная работа с нарастающим темпом и максимальной амплитудой. Гимнастика эффективна для рук, идеально укрепляет сухожильную пружину.

В заключительную часть входили: самостоятельное выполнение упражнений для успокоения организма, построение, подведение итогов занятий.

### **Результаты эффективности внедрения экспериментальной методики для повышения силовых способностей самбистов**

До начала и по окончании эксперимента было проведено тестирование испытуемых обеих групп. Определялась достоверность различий между результатами контрольных испытаний, полученными в ходе проведения эксперимента.

Эффективность внедрения экспериментальной методики была подтверждена результатами тестирования силовых способностей занимающихся. Анализ данных силовой подготовленности юных самбистов в начале педагогического эксперимента не выявил значимых различий в среднегрупповых показателях силовых способностей у самбистов обеих исследуемых групп – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ).

Анализ данных силовой подготовленности юных самбистов после проведенного педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения по всем тестам. В контрольной группе так же произошло улучшение результатов, но оно менее ощутимое.

Разработанная методика применения рациональных средств и методов в тренировочном процессе позволила повысить уровень силовой подготовленности самбистов младшего школьного возраста, что подтвердило нашу гипотезу. Эффективность внедрения экспериментальной методики подтверждена следующими фактами: методически правильно организованный процесс позволил повысить силовые способности юных самбистов, о чем свидетельствуют результаты тестов: у экспериментальной группы в среднем прирост относительной силы по всем тестам составил – 24,8 %, в то время как в контрольной группе – 8,8 %.

## Заключение

Борьба самбо – это ациклический вид спорта, основанный на жестком физическом контакте и прямом противостоянии соперников. Благодаря своему комплексному образу современные единоборства являются одним из самых популярных видов спорта и имеют прикладную направленность. В связи с этим встает проблема более полного изучения эффективных методов и форм подготовки спортсменов.

Самбо играет важную роль в системе физического воспитания подрастающего поколения. Он включает в себя большое число элементов, каждое из которых имеет свои особенности в технике и тренировке.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день на спортивных выступлениях наблюдается тенденция спада силовых способностей у детей младшего школьного возраста. Так как спортивная основа силовой подготовки закладывается в детском возрасте, важное значение имеет изучение и совершенствование силового потенциала детей, занимающихся самбо.

2. Разработана экспериментальная методика по развитию и совершенствованию силовой подготовленности и эффективности учебно-тренировочного процесса у борцов-самбистов 8–9 лет, включающая в себя специализированные упражнения, адекватные данному возрасту.

3. Разработанная методика применения рациональных средств и методов в тренировочном процессе позволила повысить уровень силовой подготовленности самбистов младшего школьного возраста, что подтвердило нашу гипотезу.

Эффективность внедрения экспериментальной методики подтверждена следующими фактами: методически правильно организованный процесс позволил повысить силовые способности юных самбистов, о чем свидетельствуют результаты тестов:

у экспериментальной группы в среднем прирост относительной силы по всем тестам составил – 24,8 %;

у контрольной группы в среднем прирост относительной силы по всем тестам составил – 8,8 %.