

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

«ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БОЙЦОВ  
РУКОПАШНОГО БОЯ»

**АВТОРЕФЕРАТ**

бакалаврской работы

студента 4 курса 401 группы

Антонова Антона Сергеевича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель –

старший преподаватель \_\_\_\_\_ П.А. Андряков

Зав. кафедрой, к.м.н, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2025

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*Актуальность.* Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе ключевую роль играет уровень физической подготовленности борца, а также развитие его двигательных качеств. Физическая подготовка спортсмена осуществляется в тесном взаимодействии с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и освоения техники и тактики боя. Эти аспекты тренировочного процесса взаимно дополняют и обуславливают друг друга.

Физиологической основой выносливости служат аэробные способности, которые обеспечивают часть энергии во время выполнения работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности после упражнений различной продолжительности и интенсивности, способствуя оперативному выведению продуктов обмена веществ. Физические качества тесно связаны между собой, и улучшение одного из них способствует более эффективному проявлению других. Выделить какое-либо качество как главное для бойца весьма сложно. Однако, учитывая современные тенденции в спортивной борьбе, большинство экспертов считает, что наибольшие требования предъявляются к развитию общей и специальной выносливости спортсменов. В спортивной физиологии выносливость определяют, как способность длительно выполнять глобальную динамическую мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера.

Выносливость определяется множеством физиологических факторов, среди которых ключевыми являются уровень максимального потребления кислорода (МПК), легочная вентиляция, порог анаэробного обмена, объём и состав крови, функциональность сердечно-сосудистой системы и композиция мышц. Именно уровень максимального потребления кислорода и композиция мышц наиболее точно отражают возможный уровень развития выносливости.[21]

Общая и специальная физическая подготовка играют значительную роль в спортивной деятельности. Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных методов и средств общей и специальной физической подготовки для спортсменов. В частности, мы сосредотачиваемся на развитии выносливости и ее воздействии на конкурентные показатели атлетов. В этом контексте существует проблема, заключающаяся в разногласиях среди специалистов относительно важности развития общей и специальной выносливости у борцов и ее влияния на их технико-тактическое мастерство.

Таким образом, в данной дипломной работе мы исследуем проблему развития физического качества "выносливость" у подростков, занимающихся рукопашным боем в спортивной секции.

**Цель исследования** – определить эффективность влияния выбранного комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у юных спортсменов в ходе проводимого эксперимента.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что в результате применения разработанного комплекса упражнений у спортсменов повысится уровень выносливости, что в целом положительно отразится на соревновательной деятельности спортсменов.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юных бойцов рукопашного боя.

**Предмет исследования** – Средства и методы воспитания выносливости у юных бойцов рукопашного боя

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ учебно-методической литературы по теме исследования;

2. Установить влияние специально подобранного комплекса упражнений на развитие выносливости у юных единоборцев в экспериментальной группе.
3. Определить эффективность методики обучения и разработанных нами планов тренировок у юных бойцов рукопашного боя.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы.

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ**

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассматривает теоретические аспекты влияния занятий рукопашным боем на развитие физического качества "выносливость" у подростков, занимающихся в спортивной секции; рукопашный бой как вид спорта: история становления и краткая характеристика, методика развития выносливости у бойцов рукопашного боя; Организация учебно-тренировочного процесса бойцов рукопашного боя.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ**

Для тестирования общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента были использованы следующие тесты.

Тесты общей физической подготовленности:

1. Бег на 1000 метров. Это упражнение позволяет определить уровень общей выносливости участников. Тест проходил на стадионе по

грунтовой дорожке, время фиксировалось с точностью до 0,1 секунды. Перед забегом проводилась разминка, в процессе допускался переход на шаг.

2. Подтягивание на перекладине. Это упражнение оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Участникам предлагалось максимально увеличить количество подтягиваний в висе на перекладине (при прямых руках). Подтягивание считалось правильным, если участник сгибал и полностью разгибал руки, поднимал подбородок выше перекладины, не сгибал ноги в коленях и выполнял движения плавно, без рывков.
3. Подъем туловища за 30 с. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. Это упражнение оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Руки на ширине плеч, ноги вместе, таз не задирать и не опускать. При выполнении локти выпрямлять полностью и сгибать не менее чем на 90 градусов.
5. Бег на 60 м. Это упражнение позволяет определить уровень скоростно-силовой выносливости участников. Тест проходил на стадионе по грунтовой дорожке, время фиксировалось с точностью до 0,1 секунды.

Тесты специальной физической подготовленности:

1. 6 прямых ударов правой рукой. Спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;

2. 6 прямых ударов левой рукой. Спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);
3. 6 боковых ударов правой ногой. Спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
4. 6 боковых ударов левой ногой. Спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

Педагогическое исследование проводилось на базе спортивного центра «Титан» города Саратова, в секции рукопашного боя. На протяжении шести месяцев (сентябрь 2024г.-февраль 2025г.). Группы были идентичны по своему составу, спортсмены относились к одной весовой категории, возраст спортсменов от 11-12 лет, тренирующихся на этапе начальной подготовке. И в контрольной, и в экспериментальной группе находилось по 10 человек.

Исследование состояло из трех этапов:

- На первом этапе была проведена аналитика научной и методической литературы, определены цель и гипотеза исследования, выбраны методы, а также сформированы контрольная и экспериментальная группы. В рамках этого этапа было проведено тестирование общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Результаты показали, что контрольная и экспериментальная группы имеют практически равный уровень физической подготовленности.

- На втором этапе осуществлялся педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы занимались по специально усовершенствованной методике развития выносливости, а бойцы контрольной группы использовали традиционные методы, утвержденные спортивной школой. В частности, в программу экспериментальной методики входили специально подобранные упражнения.
- На третьем этапе осуществлялась обработка собранных данных с использованием методов математической статистики, по итогам которой были разработаны заключение и финальный вывод.

На основе полученных результатов нашего исследования мы разработали методические рекомендации для более эффективного использования методики развития выносливости с применением экспериментального комплекса специально подобранных упражнений для улучшения скоростных, силовых и скоростно-силовых показателей с использованием кругового тренинга.

Методика с комплексом упражнений для развития скоростной, силовой, скоростно-силовой, статической, специальной выносливостей.

| №                                                         | Используемые средства                                                             |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Упражнения для развития скоростной выносливости:       |                                                                                   |
|                                                           | Броски на скорость 15 с. (через спину, вертушкой).                                |
|                                                           | Прыжки через скакалку 10-15 с.                                                    |
|                                                           | Прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера, на скорость 20 раз. |
|                                                           | Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.                             |
|                                                           | Работа на мешке с кратковременными ускорениями через каждые 40 сек, 3-4 мин.      |
|                                                           | Бег в планке. Выполнить 3–4 подхода по 30 секунд с перерывом до 1 минуты.         |
| 2. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости |                                                                                   |
|                                                           | Выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед, 20 раз.                       |
|                                                           | Выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой, 20 раз.                      |
|                                                           | Эстафета, переноска партнера, бегом.                                              |
|                                                           | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость, 30 раз.                       |
|                                                           | Эстафета, прыжки на руках, партнер удерживает ноги.                               |
|                                                           | Сгибание, разгибание туловища в положении лежа, на скорость, 30 раз.              |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Упражнений для развития силовой выносливости:            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                             | Подъем из низкого партера (задний пояс, обратный пояс) 15-20 раз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                             | Приседания с весом (5кг) 15-20 раз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                             | Сгибание, разгибание рук в стойке на руках с упором о стену 10-15 раз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                             | Лазание по канату по три раза каждый (желательно без помощи ног)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                             | Бой с тенью с утяжелителями 0,5 кг, 2 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                             | Имитация ударов руками и ногами с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10–30 раз каждой рукой или ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4. Упражнения для развития статической выносливости.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                             | Сед углом, руки в стороны 20 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                             | Планка 20 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                             | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, далее, 15 с. удержания положения, при котором угол в локтевом суставе должен составлять 90° и 15 с. сгибание, разгибание рук в упоре лежа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                             | Сгибание, разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой, далее 15 с. удержания туловища под углом 45° и 15 с. сгибание, разгибание туловища.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                             | Толкание стены 30 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                             | Лодочка 30 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5. Упражнения для развития специальной выносливости:        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                             | Круговые спарринги. Спортсмены экипируются. Первая пара выходит на ковер и начинается минутный бой, где тренер выбирает победителя, тем самым данный спортсмен остается на ковре и начинает свой круг схваток. Последующие бои проводятся по 30 секунд с перерывами по 10 сек. И так спортсмены должны пройти свой круг и тем самым побиться с каждым.                                                                                                                                                       |
|                                                             | Спарринг между усталым и отдохнувшим бойцом помогает развивать навыки борьбы с выносливыми соперниками, а также учит бойцов вести схватку более рационально. Эта форма тренировки позволяет развивать специальную выносливость. Мы разделяем спортсменов на две группы: в первую, небольшую по составу, входят сильнейшие бойцы, а во вторую – все остальные. Бойцы из первой группы сражаются без перерыва с несколькими противниками из второй группы, длительность одного поединка составляет 2-3 минуты. |
|                                                             | Спарринг на выносливость проходит без ограничения времени (более 10 минут), и схватка продолжается, пока один из бойцов или оба не устанут, после чего выделяется еще 1-1,5 минуты на финальную борьбу. Время проведения спарринга также может быть ограничено – например, до 15 минут. Тренер следит за временем и информирует бойцов о его ходе, а после отдыха разбирает результат схватки.                                                                                                               |
|                                                             | Показательные спарринги длятся 2 минуты, и цель бойцов – продемонстрировать как можно больше разнообразных и полных приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, силы. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                             | Игра с вратарем. Один спортсмен в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                             | Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                             | Игра с задержкой игрока руками, толчками, захватами ног, бросками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                             | Игра без задержки игрока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



1. В тренировочном процессе бойцов следует использовать четко структурированную последовательность упражнений, учитывающую особенности физических качеств. Прохождение станций (круговая тренировка) должно способствовать улучшению физических показателей, а не снижать их эффективность.
2. Упражнения необходимо подбирать, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, а также их уровень психологической, физической и технической подготовки.
3. В вопросе повышения специальной выносливости бойцов особую эффективность показывают вольные бои (спарринги). Однако важно помнить, что такие тренировочные спарринги не отражают реальные условия исполнения техники и не создают ситуации психического стресса, как в настоящем бою.
4. Следует учитывать, что для некоторых бойцов выносливость может быть ключевым фактором в тактике ведения поединка, даже при среднем уровне развития других технических и физических качеств. Такие спортсмены способны задавать свой темп и увеличивать его до предела, что приводит к истощению сил соперника и обеспечению победы.
5. Развитие выносливости должно осуществляться в сочетании с другими физическими качествами, включая силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и выносливость статических усилий.
6. Специально подобранные упражнения, оказывающие положительное влияние на развитие выносливости, также способствуют увеличению силы, скорости и ловкости, что делает их эффективными для технической подготовки спортсменов. Эти упражнения и технические действия функционируют как связующее звено между развитием выносливости и уровнем технического мастерства бойцов.

При использовании экспериментальной методики можно умеренно развивать все виды выносливости, а включенные в методику специальные и соревновательные упражнения благоприятно влияют на развитие

скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, а также способствуют улучшению технического мастерства спортсменов.

## **Заключение**

Чем лучше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Понятие «выносливость» давно ассоциируется с возможностью человека продолжать выполнять мышечную деятельность эффективно, несмотря на утомление. Выносливость имеет свои особенности и проявляется у каждого человека в зависимости от типа выполняемой мышечной работы. Разные виды выносливости могут быть связаны друг с другом в той или иной степени. Выносливость развивается через разнообразные упражнения, преимущественно циклического характера, выполняемые на протяжении длительного времени, и охватывающие большую часть двигательного аппарата. Выносливость единоборца означает его способность выдерживать нагрузки в схватках и соревнованиях без потери работоспособности. Этот параметр измеряется временем, в течение которого спортсмен может полностью участвовать в схватке или поддерживать высокую работоспособность во время соревнований.

Основные средства для развития общей выносливости единоборца включают ходьбу, бег, кроссы, лыжные и коньковые гонки, греблю и плавание. Для развития специальной выносливости в тренировочном процессе применяются два ключевых подхода: 1) повышение интенсивности упражнений и схваток; 2) увеличение времени выполнения упражнений и ведения схваток при достаточной высокой интенсивности. Возрастной период 10-11 лет является оптимальным для организации целенаправленной физической подготовки в условиях как общеобразовательной, так и специализированной спортивной школы. В этом возрасте подготовка позволяет максимально использовать растущие физические и функциональные возможности организма подростков при освоении сложных

координационных движений и в процессе улучшения их физических качеств и общего состояния.

На начальном этапе тренировочный процесс не должен быть чрезмерно тяжелым; важно сосредоточиться на общей физической подготовке, подготовительных упражнениях и изучении техники.

В результате проведенного эксперимента были сделаны выводы:

1. Проанализировано 38 литературных источника, посвященных данной проблеме.
2. В ходе проведенного эксперимента установлено, что временной показатель бега на 1000 м в экспериментальной группе улучшился на 37 секунд. В контрольной группе на 11 секунд. Количество подтягиваний на перекладине в экспериментальной группе увеличилось на 2,2 показателя. В контрольной группе показатели улучшились на 0,9. Количество, выполненных подъемов туловища за 60 с в экспериментальной группе показатели улучшились на 6,8 раз. В контрольной группе показатели улучшились на 2,3 раза. Количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 30 с в экспериментальной группе показатели улучшились на 2,8 раза. В контрольной группе показатели улучшились на 1,3 раза. В беге на 60 м время выполнения теста в среднем, в экспериментальной группе улучшилось на 0,9 сек. В контрольной группе на 0,64 сек.

Временные показатели экспериментальной группы в специальной физической подготовке, также превышают значения контрольной группы. Время на выполнение 6 прямых ударов правой рукой улучшилось на 1,38 секунд, в контрольной на 0,59 секунд. При выполнении этого же теста на левую руку результаты показали следующее: в экспериментальной группе время улучшилось на 1,36 секунд, в контрольной на 0,75 секунд. Время на выполнении 6 боковых ударов правой ногой в экспериментальной группе

улучшилось на 1,65 секунд, в контрольной на 0,75 секунд. При выполнении этого же теста на левую ногу результаты показали следующее: в экспериментальной группе время улучшилось на 1,38 секунд, в контрольной на 0,67 секунд.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики.

3. При сравнении приведенные выше данные говорят в пользу лучших показателей, представленных выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Таким образом, комплекс дополнительных упражнений, примененный в эксперименте, заслуживает внимание в подготовке юных единоборцев.

В заключение считаем возможным сделать вывод, что включение в тренировочный процесс бойцов рукопашного боя 10-11 лет, усовершенствованной методики, направленной на развитие выносливости будет эффективным для развития скоростной, скоростно-силовой, силовой, статической видов выносливости, что в целом положительно отразится на соревновательной деятельности спортсменов.