

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

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**СИЛОВАЯ И СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА
САМБИСТОВ 13–14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Пчелинцева Романа Ивановича

Научный руководитель:

доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности, _____

(подпись, дата)

О.Ю. Вдовенко

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____

(подпись, дата)

А.В. Викулов

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Влияние занятий спортом на организм человека является актуальной темой для изучения, поскольку физическая активность имеет множество положительных последствий для здоровья. В частности, занятия борьбой самбо могут существенно улучшить физическое состояние, координацию движений, силу, выносливость и другие важные качества.

Самбо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия самбо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное влияние на развитие их организма. На занятиях самбо идёт существенное влияние на рост и развитие физических качеств спортсмена. Изучение самбистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой).

Проявление силы у самбистов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий. Силовые способности самбистов разделяют на виды с учётом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют, собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц в самбо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьба за захват, освобождение от захвата, выполнение болевых приемов. Статический режим работы мышц очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в

максимальной мощности выполнения выведений из равновесия, бросков, преследования соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Особенно заметно проявление у самбистов в ситуациях противоборства в конце поединка.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что подготовка квалифицированных спортсменов становится все более сложной и продолжительной. В связи с этим особое внимание тренеров обращено на необходимость развития физических качеств, одними из таких качеств являются – силовые и скоростно-силовые способности самбистов.

Цель исследования: показать влияние занятий самбо на силовые и скоростно-силовые способности самбистов 13–14 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в самбо.

Предмет исследования: силовая и скоростно-силовая подготовка самбистов 13–14 лет.

Задачи исследования:

1. Показать влияние занятий самбо на физические качества спортсменов;
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки силовых и скоростно-силовых способностей самбистов;
3. Определить влияние занятий самбо на динамику силовых и скоростно-силовых способностей борцов 13–14 лет.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных аналитического обзора в педагогической, научной, методической литературе по проблеме исследования;
- метод планирования научных исследований;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;

- математико-статистическая обработка полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Самбо как вид спорта» изучено влияние занятий самбо на организм спортсменов и средства тренировки самбистов.

Самбо – это вид спорта, который сочетает в себе элементы борьбы и дзюдо. Он был создан в России в 1930-х годах и стал очень популярным среди спортсменов. Самбо включает в себя различные приемы, такие как броски, захваты, удары и блоки. Этот вид спорта требует от спортсменов хорошей физической подготовки и координации движений. Самбо оказывает положительное влияние на физическое развитие самбистов, так как включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений и других физических качеств. Кроме того, занятия самбо помогают улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить мышцы и связки, а также развить умение быстро реагировать на изменение ситуации и принимать решения в условиях ограниченного времени.

Систематические занятия самбо оказывают большое влияние на развитие силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов на этапе спортивной специализации и эти качества являются одними из важнейших в системе подготовки спортсменов высокого уровня.

Основанными средствами воспитания силы являются: упражнения с весом внешних предметов, упражнения с собственным весом, упражнения с использованием тренажерных устройств, статические упражнения.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения, которые отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно,

использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений. В их число входят различного рода прыжки, метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах.

Во второй главе «Организация и методы исследования» показана организация исследования и динамика силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов.

Во время эксперимента тренировки спортсменов проводились с августа 2024 г. по ноябрь 2024 г. В ходе этого эксперимента был составлен недельный микроцикл тренировок. Микроцикл включал в себя 4 тренировочных дня и три дня отдыха. Тренировки были направлены на выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. При этом каждая тренировка длилась 1,5 часа.

Наше исследование проводилось на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Романовская ДЮСШ». В исследовании принимали участие 12 спортсменов возрасте 13 – 14 лет, имеющих стаж занятий самбо 2 – 3 года. Все спортсмены группы прошли медицинское обследование и противопоказаний к занятиям самбо не имеют.

Исходное тестирование проводилось в августе 2024 года.

Тестирование проходило в соревновательной форме, и было разделено на несколько дней, для более точных показателей. В первый день проводилось тестирование силовых особенностей самбистов. На второй день проводилось тестирование на определение скоростно-силовых особенностей самбистов.

Контрольное тестирование проводилось в ноябре 2024 года в аналогичных условиях исходного тестирования. Исследование для оценки силовых и скоростно-силовых способностей проводилось в два этапа:

На первом этапе мы исследовали исходные данные самбистов в силовых и

скоростно-силовых способностях, путём тестирования, а именно, выполнение подобранных нами упражнений.

На втором этапе мы проводили контрольное тестирование после проведения тренировок, направленных на развитие силовых и скоростно-силовых способностей самбистов. Тестирование было направлено на выполнение тех же упражнений, которые были подобраны нами, для определения исходных данных, с целью сравнения исходных и контрольных показателей.

Для определения исходных и контрольных данных силовых и скоростно-силовых способностей у группы исследуемых спортсменов, были выбраны следующие упражнения:

1. Силовые способности:

1. подтягивание на перекладине;
2. сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
3. сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях;
4. поднимание туловища из положения лёжа на спине;
5. подъём ног в висе на шведской стенке.

2. Скоростно-силовые способности:

1. прыжок в длину с места;
2. выпрыгивания вверх с низкого седа;
3. запрыгивание на тумбу (50 см);
4. метание набивного мяча (3 кг).

Для оптимального развития силовых и скоростно-силовых способностей, мы разделили тренировочный процесс на мезоциклы, состоящих из четырех базовых микроциклов, продолжительностью четыре недели, направленных на улучшение силовых и скоростно-силовых способностей самбистов.

В первом мезоцикле мы решили сделать упор на упражнения, направленные на развитие силовых качеств, во втором мезоцикле, использовались упражнения, направленные на улучшение скоростно-силовых способностей, в третьем мезоцикле мы стали использовать упражнения для силовых и скоростной силовых способностей вместе, но акцент был направлен на упражнения для развития силовых качеств, в четвёртом мезоцикле, акцент в упражнениях делался на скоростно-силовые способности совместно с упражнениями для развития силовых качеств.

Первый мезоцикл:

Первая неделя: отработка броска через спину с колен, отработка броска передняя подножка с колен подтягивание на перекладине (на количество повторений, с отягощением), приседания с партнером на плечах, наклоны вперед с партнером на спине, имитация прохода в ноги с использованием борцовского резинного жгута, быстрое сжатие кистевого эспандера в течении одной минуты.

Вторая неделя: отработка броска через бедро, отработка броска подхват двух ног, Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, хождение на руках, тяга жгута к коленям, тяга жгута назад на уровне плеча.

Третья неделя: отработка броска через бедро, свободная борьба в стойке 4 минуты, игра «Регби на коленях» в течение 10–12 минут, ходьба с партнером на плечах, повороты с партнером на плечах, подход с выходом на бросок с использованием борцовской резины.

Четвертая неделя: отработка броска подхват одной ноги, отработка ухода с удержания 7–8 минут, борьба за захват 7–8 минут, лазание по канату, имитация прохода в ноги с использованием борцовского резинного жгута.

Второй мезоцикл:

Первая неделя: борьба в партере 4 минуты, отработка техники ухода с удержаний, броски через спину на скорость, прыжки с колен на ноги, запрыгивание на тумбу, смена ног в прыжке из выпада.

Вторая неделя: борьба в партере 4 минуты, отработка техники ухода с удержаний, отработка перехода на болевые приёмы, отработка уходов с болевых приёмов, борьба в стойке по 4 минуты со сменой партнеров, бег в упоре лёжа.

Третья неделя: отработка перехода на болевые приёмы, отработка уходов с болевых приёмов, метание набивного мяча из разных положений (сидя, стоя, спиной вперед), прыжки из низкого седа, челночный бег 10x10 м., прыжки боком через препятствие.

Четвертая неделя: отработка перехода на болевые приёмы, смена ног в прыжке из выпада, бег в упоре лёжа, «Бёрпи», смена ног в прыжке из выпада, сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком или подпрыгиванием.

Третий мезоцикл:

Первая неделя: отработка броска через спину с колен, подтягивание на перекладине (на количество повторений, с отягощением), приседания с партнером на плечах, наклоны вперед с партнером на спине, имитация прохода в ноги с использованием борцовского резинного жгута, быстрое сжатие кистевого эспандера в течении одной минуты, броски через спину на скорость, прыжки с колен на ноги, запрыгивание на тумбу.

Вторая неделя: отработка броска через бедро, сгибание разгибание рук в упоре лежа, хождение на руках, тяга жгута к коленям, тяга жгута назад на уровне плеча, борьба в партере 4 минуты, отработка техники ухода с удержаний, борьба в стойке по 4 минуты со сменой партнеров, бег в упоре лёжа.

Третья неделя: отработка броска через бедро, свободная борьба в стойке 4 минуты, игра «Регби на коленях» в течение 10–12 минут, ходьба с партнером на

плечах, повороты с партнером на плечах, подход с выходом на бросок с использованием борцовской резины, отработка уходов с болевых приёмов, метание набивного мяча из разных положений (сидя, стоя, спиной вперед), прыжки из низкого седа.

Четвертая неделя: отработка броска подхват одной ноги, отработка ухода с удержания 7–8 минут, борьба за захват 7–8 минут, лазание по канату, имитация прохода в ноги с использованием борцовского резинового жгута, смена ног в прыжке из выпада, бег в упоре лёжа, смена ног в прыжке из выпада, сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком или подпрыгиванием.

Четвертый мезоцикл:

Первая неделя: борьба в партере 4 минуты, отработка техники ухода с удержаний, броски через спину на скорость, прыжки с колен на ноги, запрыгивание на тумбу, смена ног в прыжке из выпада, подтягивание на перекладине (на количество повторений, с отягощением), приседания с партнером на плечах, наклоны вперед с партнером на спине.

Вторая неделя: борьба в партере 4 минуты, отработка техники ухода с удержаний, отработка перехода на болевые приёмы, отработка уходов с болевых приёмов, борьба в стойке по 4 минуты со сменой партнеров, бег в упоре лёжа, хождение на руках, тяга жгута к коленям, тяга жгута назад на уровне плеча.

Третья неделя: отработка перехода на болевые приёмы, отработка уходов с болевых приёмов, метание набивного мяча из разных положений (сидя, стоя, спиной вперед), прыжки из низкого седа, челночный бег 10x10 м, прыжки боком через препятствие, ходьба с партнером на плечах, повороты с партнером на плечах, подход с выходом на бросок с использованием борцовской резины.

Четвертая неделя: отработка перехода на болевые приёмы, смена ног в прыжке из выпада, бег в упоре лёжа, «Бёрпи», смена ног в прыжке из выпада,

сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком или подпрыгиванием, борьба за захват 7–8 минут, лазание по канату, имитация прохода в ноги с использованием борцовского резинового жгута.

Таблица 1. – Сравнительные результаты исследования силовых способностей спортсменов

Этап	Тесты на определение силовых способностей					
	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Отжимания на параллельных брусьях, (кол-во раз)	Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	Подъём ног в висе на шведской стенке, (кол-во раз)	
Исходный	10,1±2,8	33,9±4,6	7,8±2,1	35,5±4,3	13,1±2,5	
Заключительный	12,8±2,1	39,4±4,6	14,1±2,8	38,3±4,3	15,3±2,8	
Различия	Абс	2,7	5,5	1,6	2,8	2,2
	%	26,7	16,2	20,5	7,9	16,8
Р	< 0,05	<0,05	< 0,05	<0,05	<0,05	
ткрит	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20	
трасчет	3,02	3,43	2,45	2,38	2,76	

Таблица 2. – Сравнительные результаты исследования скоростно-силовых способностей спортсменов

Этап	Тесты на определение скоростно-силовых способностей			
	Прыжок в длину с места, (см)	Выпрыгивание вверх с низкого седа, (раз/мин)	Запрыгивание на тумбу 50см, (раз/мин)	Метание набивного мяча (3кг), (см)
Исходный	164,1±8,6	24,3±3,1	24,9±4	395,4±24,2
Заключительный	178,8±8,3	26,2±3,7	26,8±3,7	437,9±33,7
Различия	Абс	14,7	1,9	42,5
	%	8,9	7,8	10,8
Р	<0,05	< 0,05	<0,05	<0,05
ткрит	2,20	2,20	2,20	2,20
трасчет	2,82	3,58	2,43	4,78

В результате проведенного исследования мы глубже осознали влияние занятий самбо на физические качества спортсменов, особенно среди подростков в возрасте 13–14 лет. В ходе работы были достигнуты три основные цели, каждая из которых внесла значительный вклад в понимание темы.

Во-первых, анализ влияния тренировок по самбо на физические качества показал, что это единоборство активно развивает не только силовые, но и скоростно-силовые способности. Исследуемая группа юных самбистов продемонстрировала заметное улучшение в показателях силы и скорости, что подчеркивает универсальность самбо как вида спорта, способствующего всестороннему физическому развитию. На основе систематических тренировок обнаруживается яркое улучшение таких физических параметров, как максимальная сила, взрывная сила и реакционная способность. Это подтверждает данные, полученные в исследованиях других авторов, о высокой эффективности традиционных методик самбо в подготовке спортсменов.

Во-вторых, в процессе работы был разработан диагностический инструментарий для оценки силовых и скоростно-силовых качеств самбистов. Мы использовали множество тестов, таких как подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, отжимание на параллельных брусьях, поднятие туловища лежа на спине за 1 минуту, подъем ног в висе на шведской стенке, прыжок в длину с места, выпрыгивания из низкого седа, запрыгивание на тумбу 50 см и метание набивного мяча (3 кг), которые позволили получить объективные данные о физической подготовленности спортсменов. Выбор данных тестов основан на их высокой внутренней валидности и способности адекватно оценивать заявляемые физические качества. Наша работа подтвердила, что регулярное применение данного диагностического инструментария может служить основой для мониторинга и корректировки тренировочных программ, оптимизируя физическую подготовку самбистов.

В-третьих, была тщательно проанализирована динамика силовых и скоростно-силовых способностей борцов после курса занятий. Результаты эксперимента продемонстрировали положительные изменения в физическом состоянии спортсменов.

Участники исследования показали улучшение в абсолютных показателях силы, в частности в тесте «Подтягивание на перекладине» прирост показателей составил 2,7 ед. изм или 26,7%, в тесте «Сгибание – разгибание рук в упоре лежа» положительная динамика составила 5,5 ед. изм. 16,2%, тест «Отжимание на параллельных брусьях» положительная динамика составила 1,6 ед. изм или 20,5%, тест «Подъем ног в висе на шведской стенке» показал прирост показателей 2,2 ед. изм или 16,8%. Наименьшую положительную динамику прироста силовых способностей участники показали в тесте «Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин» 2,8 ед. изм или 7,9%.

В тестах на исследование скоростно-силовых способностей наибольший прирост показателей показан в тесте «Метание набивного мяча (3кг)» 42,5 ед. изм или 10,8%. Тест «Прыжок в длину с места» показал рост 14,7 ед. изм или 8,9%. Тесты «Выпрыгивание с низкого седа» и «Запрыгивание на тумбу» показали одинаковые результаты в ед. изм – 1,9, но разные в процентном соотношении 7,8% и 7,6% соответственно. Особенно значительное повышение уровня силовых способностей говорит о важности включения в тренировочный процесс элементов, способствующих развитию силы и быстроты, что является критически важным в самбо.