

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ САМБИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Марданова Вадима Ильмановича

Научный руководитель

ст. преподаватель

В.Н. Частов

Заведующий кафедрой

к.фил.н., доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Самбо – ценный прикладной вид спорта, который из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближен к условиям реального рукопашного боя.

Как показывает анализ научных и учебных изданий, на начальных этапах подготовки самбистов приоритет должен отдаваться развитию основных и специализированных физических качеств ученика. Известно, что специализация на ранних этапах сама по себе не оправдана. Это связано с тем, что зачастую она приводит к тому, что молодые спортсмены достигают высоких результатов, несмотря на недостаточный уровень общего физического развития, и, как правило, первоначальный бурный рост спортивных и технических достижений сменяется застоем.

Динамичное развитие борьбы самбо в России и других странах требует поиска новых идей, методов и путей развития детского спорта в условиях детско-юношеских спортивных школ. Однако в современном спорте практически отсутствуют экспериментальные научные исследования путей и средств совершенствования физических качеств детей именно в борьбе самбо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по самбо.

Предмет исследования: программа по самбо с применением метода круговой тренировки, направленная на улучшение уровня физических качеств мальчиков 11-12 лет.

Цель исследования: изучение влияния метода круговой тренировки на воспитание физических качеств юных самбистов

Гипотеза исследования: мы предположили, что, исходя из специфики самбо, при условии регулярного педагогического и врачебного контроля, путем рационального дозирования упражнений и их сочетаний можно с большой эффективностью использовать метод круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных самбистов.

Задачи исследования:

- оценить уровень развития физических качеств у мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- разработать и апробировать программу по борьбе самбо с применением метода круговой тренировки для мальчиков 11-12 лет;
- оценить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Для достижения цели и решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ литературы по теме исследования;
- оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе Спортивного клуба «Торнадо» г. Саратова ул. Шелковичная 12 «А». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо: 10 из них, вошли в состав контрольной группы и 10 – в состав экспериментальной группы.

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (июль - август 2024 г.) изучались периодические издания, авторефераты диссертаций, научные статьи по проблеме исследования.

На втором этапе исследовательской работы была проведена предварительная оценка физических качеств юных самбистов, а также были обработаны данные результаты. Была разработана экспериментальная программа. Был проведен педагогический эксперимент продолжительностью с сентябрь 2024 года по ноябрь 2025 года.

На третьем этапе исследования (декабрь 2025 г.) было проведено вторичное тестирование двигательных способностей участников эксперимента, а также был проведен сравнительный анализ полученных данных. На данном этапе была оформлена бакалаврская работа.

Для достижения цели и решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературы по теме исследования;
- оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературы по теме исследования позволил обобщить существующие взгляды по проблеме исследования, а также подобрать методики и тесты для проведения исследования.

Оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо.

Перед оценкой физических качеств в обязательном порядке проводилась разминка.

Педагогические тесты:

– для оценки быстроты – «Бег на 60м». Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;

– для оценки выносливости – «Бег на 600м.» Бег 600 метров из положения низкого старта. Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;

– для оценки силы – «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Выполнялось максимальное количество раз хватом сверху, из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

– для оценки силы – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Наибольшее количество, выполненных раз, заносили в протокол;

– для оценки скоростно-силовых качеств – «Подъем туловища лежа на спине за 11 сек.» Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 11 секунд;

– для оценки гибкости – «Наклон вперед из положения стоя». Испытуемый выполняет наклон вперед и задерживает это положение не менее 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см

– для оценки ловкости - «челночный бег 3*10» из исходного положения – высокий старт. Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочного процесса за всеми участниками эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе «Торнадо» г. Саратова ул. Шелковичная 12 «А». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо: 10 из них, вошли в состав контрольной группы и 10 – в состав экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по базовой программе спортивной школы, а экспериментальная группа по экспериментальной программе.

Методы математической статистики. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики.

Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что на начальном этапе подготовки самбистов приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся.

В настоящее время широко используется множество видов спортивных тренировок направленных на развитие физических качеств борцов, один вид из которых - круговые тренировки.

В рамках опытно-экспериментальной работы круговые тренировки самбисты ЭГ выполняли 2 раза в неделю.

Участники КГ занимались по стандартной программе спортивной школы в вечернее время.

Каждая круговая тренировка участников ЭГ состояла из 10 упражнений, которые выполнялись последовательно, без пауз на отдых между ними. Каждое упражнение выполнялось в течении 30 секунд.

1 круг - последовательное выполнение всех 10 упражнений по 30 сек. Для поддержания и вработывания в тренировочный режим достаточно 1-2 кругов в одном тренировочном занятии, для развития физических качеств необходимо делать 4 и более кругов за одну тренировку.

Каждые 2 недели менялся формат тренировки с поддерживающего (1- 2- 3 круга в занятии) на развивающий (5 кругов в одном занятии).

В процессе тренировки между кругами делался отдых 10-15 мин (до полного восстановления), отдых был активным: прогулки по залу, выполнение

технических элементов перед зеркалом (бой с тенью, работа с мячом на резинке, подвороты и т.д. в низком темпе, мы работаем интервалами по 2 мин, 1 мин, отдых, 4 раунда и снова «силовой блок»).

Недельный цикл занятий выглядел следующим образом:

- понедельник и четверг - круговая тренировка;
- вторник – кросс;
- среда - работа на технику;
- пятница – бассейн и восстановительные мероприятия;
- суббота и воскресенье - полный отдых.

Во время занятий на круговых тренировках участники ЭГ выполняли следующие упражнения:

- перекидывание манекена со скручиванием корпуса;
- жим штанги лежа 60% от максимального веса;
- волновые тяги каната классическим хватом;
- прыжок в длину с места из полного приседа (не менее 200см);
- запрыгивание на тумбу 80 см.;
- приседания со штангой на груди;
- скручивания корпуса с блином 20 кг;
- подтягивания с дополнительным весом (10-25 кг);
- короткие отжимания;
- тяга штанги к груди на скамье в положении лежа.
- тяга 2-х гирь к груди в наклоне;
- жим лёжа 2-х гирь лежа;
- разводка 2-х гирь в наклоне стоя;
- жим 2-х гирь вверх стоя;
- приседания «СУММО»;
- выпады с 2-мя гирями
- подъем гири на бицепс;
- «Французский жим» стоя на трицепс;

- пресс, переход из положения лежа в положение сидя удерживая гирю в прямых руках;
- наклоны вперед с гирей стоя на одной ноге, удерживая гирю двумя прямыми руками («Журавль»).

Во время всего эксперимента участники ЭГ в обязательном порядке уделяли восстановительным мероприятиям.

Перед началом эксперимента все участники ЭГ прошли курс спортивного массажа.

Один раз в неделю, по пятницам, участники ЭГ посещали барокамеру, баню и сауну (поочередно).

Барокамера – это «устройства для лечения и восстановления организма с использованием кислорода под повышенным давлением. Процедуру лечения в барокамере называют гипербарической оксигенацией. Кислород необходим для нормального клеточного метаболизма. Барокамера использовалась для ускорения выздоровления повреждений для облегчения хронических симптомов» [14].

Баня, сауна – «хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сбросить вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус» [14].

Кроме того, во время всего эксперимента мальчики 11-12 лет, занимающиеся самбо, уделяли важное внимание питанию, режиму труда и отдыха.

Таким образом, участники КГ и ЭГ занимались по программе для детско-юношеских спортивных школ, разработанной на основе нормативных документов 3 раза в неделю по 60 минут.

Основу программы для участников ЭГ составили тренировки с использованием кругового метода. Данный метод и средства, направленные на развитие физических качеств, применялись в рамках основной части учебно-тренировочных занятий.

В подготовительный период на станциях использовались больше упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с большим объемом и меньшей интенсивностью до 6-10 станций (от 30сек до 60сек), без пауз на отдых между станциями, по 3 подхода, таким образом развивалась и специальная выносливость. Каждые 2 недели менялись количество выполняемых упражнений или время, отведенное для работы на станциях.

В соревновательный период на станциях использовались специально-подготовительные упражнения на координацию и быстроту с большей интенсивностью и с меньшим объемом с паузами на активный отдых с упражнениями на растягивание между станциями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении представлены основные выводы и результаты исследования:

- Анализ литературных источников и изучение такого вида спорта, как самбо, позволил сделать следующие выводы Самбо - это ациклическое, быстрое и сильное боевое искусство. Занятия этим видом спорта не только укрепляют здоровье, но и имеют воспитательное значение для развития организма. Самбо является эффективным элементом физического воспитания подрастающего поколения и эффективной формой подготовки молодежи к учебной и трудовой деятельности;

- разработана программа развития физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо. Основу данной программы составили тренировки с использованием кругового метода и средств, направленных на развитие физических качеств, проводимых в рамках основной части учебно-тренировочного занятия. Участники КГ и ЭГ тренировались три раза в неделю по 60 минут в соответствии с программой детско-юношеской спортивной школы, разработанной на основе нормативных документов. Основой программы для участников ЭГ стала тренировка по круговому методу. Этот метод и средства, направленные на развитие физических качеств, использовались в основной части тренировочных занятий. В подготовительный период на станциях выполнялись упражнения силовой и скоростно-силовой направленности по три раза с большей и меньшей интенсивностью, не более шести-десяти станций (от 30 до 60 секунд), без отдыха между станциями, для развития специальной выносливости. каждые две недели количество выполняемых упражнений и продолжительность работы на станциях менялись. В соревновательный период на станциях использовались специально-подготовительные упражнения на координацию и быстроту с большей интенсивностью и с меньшим объемом с паузами на активный отдых с упражнениями на растягивание между станциями;

– в результате проведенного педагогического эксперимента произошли

достоверные изменения в пользу участников ЭГ по всем показателям уровня развития двигательных способностей: в тесте на быстроту «Бег на 60 м» разница средних показателей в составила 0,61 с, при $t=2,24$ ($p<0,05$); в тесте на гибкость «Наклон вперед из положения стоя» разница средних показателей составила 2,53 см, при $t=2,31$ ($p<0,05$); в тесте на ловкость «Челночный бег 6х8м» разница средних показателей составила 1,25 с, при $t=2,23$ ($p<0,05$); в тесте на специальную выносливость «Бег на 600 м» разница средних показателей составила 0,23 с, при $t=2,28$ ($p<0,05$); в тестах на силу «Подтягивание из виса на перекладине» разница средних показателей составила 1,48 раза, при $t=2,31$ ($p<0,05$) а в тесте «Сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу» разница средних показателей составила 4,69 раза, при $t=2,47$ ($p<0,05$); в тесте на скоростно-силовые показатели «Подъем туловища лежа на спине за 11 секунд» разница средних показателей по данному качеству составила 5, 46 раза, при $t=2,49$ ($p<0,05$).

На основании полученных данных можно сделать выводы о достоверности экспериментального исследования и возможности использования разработанной программы по самбо в учебно-тренировочном процессе для мальчиков 11-12 лет.