

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

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Автореферат бакалаврской работы

студентки 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Факультет физической культуры и спорта
Вахромовой Дарьи Антоновны

Научный руководитель

ст. преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026 г.

Общая характеристика работы

В современной системе спортивной подготовки юных спортсменов особое значение приобретает целенаправленное развитие физических качеств, обеспечивающих высокий уровень функциональной готовности и устойчивую работоспособность в тренировочной и соревновательной деятельности. Одним из ведущих физических качеств, определяющих эффективность выступлений в единоборствах, является выносливость, от уровня развития которой во многом зависит способность спортсмена поддерживать высокую интенсивность двигательных действий на протяжении всего поединка.

Самбо как вид спортивного единоборства предъявляет повышенные требования к общей и специальной выносливости занимающихся. В процессе соревновательной борьбы спортсмен вынужден выполнять многократные силовые, скоростно-силовые и координационно сложные действия в условиях нарастающего утомления, что требует высокой функциональной подготовленности организма. Особенно актуальной проблема развития выносливости становится на этапе начальной и учебно-тренировочной подготовки, когда закладываются основы физического развития и формируется база для дальнейшего спортивного совершенствования.

Актуальность исследования обусловлена тем, что возраст 10–11 лет является чувствительным периодом для развития выносливости, характеризующимся активным ростом и развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышенной пластичностью адаптационных механизмов организма. В то же время в практике подготовки юных самбистов нередко используются методики, ориентированные преимущественно на взрослых спортсменов или не учитывающие возрастные особенности детей, что может приводить к переутомлению, снижению интереса к занятиям и замедлению спортивного прогресса.

Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема развития выносливости достаточно широко представлена в теории и

практике физической культуры и спорта. Вместе с тем вопросы целенаправленного формирования выносливости у детей 10–11 лет, занимающихся самбо, с учетом специфики данного вида единоборств и возрастных особенностей юных спортсменов, остаются недостаточно разработанными. Это свидетельствует о наличии противоречия между потребностями практики в эффективных методиках развития выносливости у юных самбистов и недостаточной научно-методической обоснованностью существующих подходов.

Указанное противоречие определяет актуальность и новизну настоящего исследования, направленного на разработку и экспериментальное обоснование программы развития выносливости у детей 10–11 лет, занимающихся самбо. Работа выполняется в русле современных исследований в области теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки и логически связана с исследованиями, посвященными развитию физических качеств у юных спортсменов в единоборствах.

Объект исследования: процесс физической подготовки детей 10–11 лет, занимающихся самбо.

Предмет исследования: методика развития выносливости у юных самбистов 10–11 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать программу развития выносливости у детей 10–11 лет, занимающихся самбо.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что целенаправленное и систематическое применение специально разработанной программы развития выносливости, основанной на рациональном сочетании общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с учетом возрастных и функциональных особенностей детей 10–11 лет, будет способствовать достоверному повышению показателей общей и специальной выносливости юных самбистов.

В соответствии с поставленной целью в работе предполагается решение следующих **задач исследования**:

- 1) проанализировать понятие выносливости и ее виды в спортивной теории и практике;
- 2) рассмотреть особенности физического развития детей 10–11 лет;
- 3) изучить теоретические основы развития выносливости в самбо;
- 4) дать характеристику задачам, методам и организации исследования развития выносливости у детей занимающихся самбо;
- 5) разработать экспериментальную программу развития выносливости у юных самбистов 10–11 лет;
- 6) экспериментально проверить эффективность разработанной программы.

Теоретическую основу исследования составили положения теории физической подготовки и спортивной тренировки, а также труды отечественных и зарубежных специалистов в области развития выносливости и подготовки юных спортсменов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы в учебно-тренировочном процессе спортивных клубов и секций самбо, работающих с детьми младшего подросткового возраста.

База исследования: СРФСОО «СККИ «Панда», г. Саратов, ул. Крымская, 10А.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, выводы, практические рекомендации, список использованных источников и приложения.

Содержание работы

Во **введении** обоснована актуальность исследования, связанная с необходимостью целенаправленного развития выносливости у юных самбистов 10–11 лет с учетом возрастных и функциональных особенностей организма; определены объект и предмет исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи работы; раскрыта теоретическая и практическая значимость исследования, а также обозначены база и структура работы.

В первой главе «Теоретические аспекты развития выносливости у детей, занимающихся самбо» рассматриваются научно-методические основы исследуемой проблемы. В параграфе 1.1 «Понятие выносливости и ее виды в спортивной теории и практике» раскрывается сущность выносливости как физического качества, анализируются основные классификации и виды выносливости, используемые в теории и практике спорта. В параграфе 1.2 «Особенности физического развития детей 10–11 лет» рассматриваются возрастные анатомо-физиологические и функциональные особенности организма детей данного возраста, имеющие значение для развития выносливости. В параграфе 1.3 «Теоретические основы развития выносливости в самбо» анализируется специфика проявления и формирования общей и специальной выносливости в самбо, а также рассматриваются основные подходы и средства ее развития у спортсменов-единоборцев.

Во второй главе «Исследование развития выносливости у детей, занимающихся самбо» представлена практическая часть исследования. В параграфе 2.1 «Задачи, методы и организация исследования» описываются этапы педагогического эксперимента, используемые методы исследования и характеристика контингента испытуемых. В параграфе 2.2 «Разработка и обоснование экспериментальной программы развития выносливости у юных спортсменов 10–11 лет, занимающихся самбо» представлена авторская программа развития выносливости, раскрыты ее структура, содержание и методические особенности. В параграфе 2.3 «Динамика развития показателей

выносливости в процессе эксперимента» приводятся результаты экспериментального исследования и анализ изменений показателей общей и специальной выносливости у юных самбистов. В параграфе 2.4 «Обсуждение результатов исследования» проводится интерпретация полученных данных и их сопоставление с результатами исследований других авторов.

В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что выносливость является одним из ведущих физических качеств, определяющих уровень общей и специальной работоспособности спортсмена. В спортивной теории выносливость рассматривается как способность организма противостоять утомлению и эффективно выполнять двигательную деятельность в течение длительного времени. Выделяются различные виды выносливости: общая и специальная, аэробная и анаэробная, динамическая и статическая, соревновательная и тренировочная, каждая из которых имеет значение в зависимости от специфики вида спорта. Анализ особенностей физического развития детей 10–11 лет показал, что данный возраст характеризуется активным ростом, функциональной незрелостью сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокой пластичностью нервной системы и преобладанием аэробных механизмов энергообеспечения. Эти особенности обуславливают необходимость дозированного и методически обоснованного подхода к развитию выносливости в тренировочном процессе.

Изучение теоретических основ развития выносливости в самбо позволило установить, что данный вид единоборства предъявляет высокие требования к уровню как общей, так и специальной выносливости. Эффективная соревновательная деятельность самбиста невозможна без способности сохранять активность, устойчивость технико-тактических действий и высокую работоспособность в условиях нарастающего утомления. Теоретические положения ведущих специалистов в области теории и методики спортивной подготовки подтверждают, что развитие выносливости в самбо должно осуществляться комплексно, с

использованием аэробных, интервальных, силовых и специально-подготовительных упражнений, выполняемых в условиях, приближенных к соревновательным.

На основе анализа литературных источников, возрастных особенностей юных спортсменов и специфики самбо была разработана экспериментальная программа развития выносливости у юных самбистов 10–11 лет. Программа предусматривала систематическое использование аэробных нагрузок, интервального бега, круговой тренировки, бросков манекена, выполнения технических действий на фоне утомления и специальных координационных упражнений. Программа строилась с учетом принципов возрастной адекватности, постепенности, цикличности и педагогического контроля, что обеспечивало ее безопасность и методическую целесообразность на этапе начальной спортивной подготовки.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной программы показала, что ее применение в учебно-тренировочном процессе обеспечивает достоверное улучшение показателей общей и специальной выносливости у юных самбистов 10–11 лет. В экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения результатов шестиминутного бега, бега на 1000 м, интервального бега 3×200 м, а также ускорение восстановления сердечно-сосудистой системы по пробе Мартине–Кушелевского. В контрольной группе изменения носили менее выраженный и статистически недостоверный характер. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной программы и возможность ее практического применения в системе начальной спортивной подготовки по самбо.

В заключении подводятся итоги бакалаврской работы, излагаются основные результаты.

Проблема развития выносливости у детей 10–11 лет, занимающихся самбо, является одной из ключевых в системе начальной спортивной подготовки, поскольку именно на данном возрастном этапе закладываются функциональные основы дальнейшего спортивного совершенствования.

Современные условия спортивной подготовки предъявляют повышенные требования к уровню общей и специальной выносливости юных спортсменов, что обуславливает необходимость научно обоснованного поиска эффективных средств и методов ее развития.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была достигнута поставленная цель – экспериментально обоснована эффективность программы развития выносливости у юных самбистов 10–11 лет в условиях учебно-тренировочного процесса спортивного клуба. Для реализации цели были последовательно решены все поставленные задачи исследования.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что выносливость является комплексным физическим качеством, определяющим способность спортсмена противостоять утомлению и сохранять работоспособность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Было выявлено, что в самбо особое значение имеет сочетание общей аэробной и специальной выносливости, обеспечивающих активное ведение поединка, устойчивость технико-тактических действий и эффективность восстановления между нагрузками. Установлено, что возраст 10–11 лет является сенситивным периодом для развития выносливости при условии адекватного дозирования нагрузок и соблюдения принципов постепенности и систематичности.

На основе теоретического анализа и практических требований самбо была разработана экспериментальная программа, направленная на целенаправленное развитие общей и специальной выносливости. Программа включала аэробные, интервальные и круговые нагрузки, выполнение технических действий на фоне утомления, броски манекена, а также специальные координационные упражнения. Структура тренировочного процесса строилась с учетом возрастных и функциональных возможностей юных спортсменов и предусматривала цикличность нагрузок с обязательными разгрузочными периодами.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение разработанной программы обеспечило более выраженный прирост показателей выносливости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Достоверные улучшения были зафиксированы по всем основным тестам: шестиминутному бегу, бегу на 1000 м, интервальному бегу 3×200 м, а также по показателям восстановления сердечно-сосудистой системы по пробе Мартине–Кушелевского. Полученные данные свидетельствуют о повышении общей и специальной работоспособности, улучшении адаптационных возможностей организма и ускорении восстановительных процессов у юных самбистов, занимавшихся по экспериментальной программе.

Следует отметить, что выявленные положительные изменения носили не только количественный, но и качественный характер. В ходе педагогического наблюдения было установлено, что спортсмены экспериментальной группы демонстрировали более высокую устойчивость к утомлению, лучше сохраняли активность и точность выполнения технических действий, а также быстрее восстанавливались в процессе тренировочных занятий. Это подтверждает практическую значимость комплексного подхода к развитию выносливости в самбо на начальном этапе подготовки.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу и позволяют сделать вывод о том, что целенаправленное использование специально подобранных средств и методов тренировки выносливости является эффективным и целесообразным для юных самбистов 10–11 лет. Разработанная программа может быть рекомендована для внедрения в практику учебно-тренировочного процесса спортивных клубов и секций самбо на этапе начальной спортивной подготовки.