

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА САМБИСТОВ В
ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Костина Максима Ивановича

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Занятия единоборствами и борьбой стабильно популярны среди подростков и молодежи. Интерес к ним можно объяснить практической применимостью этих видов спорта, сочетающих физическое развитие с формированием навыков самообороны и морально-волевых качеств личности. К тому же образ «бойца» активно эксплуатируется в фильмах и сериалах, где почти всегда положительные герои эффектно демонстрируют приёмы борьбы или единоборств. Согласно статистике Министерства спорта РФ за 2022 год, самбо находится на четвертом месте по числу занимающихся среди видов борьбы. По данным Всероссийской федерации самбо, в занятия этим видом борьбы в стране вовлечено около 1 миллиона человек, а сама федерация имеет 88 региональных отделений.

Причин популярности самбо можно назвать несколько. Прежде всего, это единственный вид борьбы, официально признанный национальным достоянием России, ведь самбо было создано в нашей стране. Другой важный фактор — техническое богатство самбо, сочетающее в себе большой арсенал приёмов, а также множество техник и стилей различных спортивных единоборств, боевых искусств и национальных видов борьбы. Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы различных народов. Философия этого вида спорта делает акцент не только на физическом развитии, но и на формировании важных личностных качеств: дисциплины, уважения к сопернику, силы духа.

Эффективная подготовка самбистов требует научно обоснованной организации тренировочного процесса. Особенность самбо заключается в необходимости гармоничного развития всех физических качеств, что невозможно без тщательного планирования нагрузок. Важнейшее значение имеет правильная периодизация подготовки, позволяющая достичь оптимального соотношения между различными видами нагрузок, а также индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого спортсмена.

В методической литературе уделяется внимание разным аспектам подготовки борцов самбо. Основы самбо как вида спорта изложены в трудах А. А. Харлампиева, П. А. Эйгинаса, Е. Я. Гаткина. Исследования специфики построения циклов подготовки самбистов опираются на фундаментальные подходы к периодизации спортивной подготовки — классическую (Л. П. Матвеев) и блоковую (Ю. В. Верхошанский, В. Б. Иссурин, Г. С. Мальцев) периодизации. Особенности подготовки самбистов на разных этапах развития спортивного мастерства посвящены работы В. Г. Тюкина, С. А. Носова, В. Е. Баева, С. В. Храброва. Специфику тренировок на этапе начальной подготовки рассматривают А. Е. Баранников, С. В. Паршин, С. А. Филин, А. В. Ворожейкин и др.

Цель бакалаврской работы — показать особенности программы тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле и оценить её эффективность. **Объект** исследования — учебно-тренировочный процесс в борьбе самбо. **Предмет** исследования — организация тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле.

Исходя из цели исследования, определены следующие **задачи**:

1. Раскрыть особенности построения тренировочного процесса самбистов.
2. Выявить значение этапа начальной подготовки в тренировочном процессе самбистов.
3. Подобрать комплекс тестов для оценки физической и технической подготовленности самбистов.
4. Разработать программу тренировочного процесса самбистов в годичном цикле подготовки и оценить ее эффективность.

В работе применялись следующие **методы** исследования: теоретические (анализ, синтез и обобщение литературных данных по проблеме исследования, планирование и разработка программы исследования), эмпирические (педагогическое тестирование, педагогический

эксперимент, анализ результатов эксперимента), математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, насчитывающего 26 наименований, и двух приложений. Текст работы содержит 5 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Теоретические аспекты организации тренировочного процесса в самбо»** описываются основные этапы развития самбо как вида спорта. Самбо сформировалось 1920—1930-е годы в СССР на основе синтеза национальных видов борьбы и восточных единоборств. С самого зарождения оно развивалось в двух направлениях: боевое (прикладная система для силовых структур, созданная В.А. Спиридоновым) и спортивное (соревновательная дисциплина, разработанная В.С. Ощепковым). Ключевую роль в систематизации и признании самбо как самостоятельного вида спорта сыграл А.А. Харлампиев.

Техническая система включает борьбу стоя (броски), в партере (болевые приёмы, удержания) и комплекс защитных действий. Спортивное самбо ориентировано на соревнование с ограниченным арсеналом приёмов, боевое — на реальное противостояние с использованием ударной техники и приёмов поражения. Сегодня это массовый вид спорта в России с разветвлённой сетью секций и регулярными соревнованиями различного уровня. Оба направления продолжают развиваться параллельно, сохраняя прикладную и спортивную ценность.

Тренировочный процесс в самбо представляет собой сложную, многоуровневую систему, направленную на развитие физических, технико-тактических и психологических качеств спортсмена. Он строится на основе принципов спортивной подготовки, включая периодизацию, постепенное увеличение нагрузок и индивидуальный подход. Самбо — вид единоборств с высокой динамикой и разнообразием приёмов, и потому особое значение при организации тренировок здесь имеет гармоничное сочетание общей и

специальной физической подготовки, отработки технических элементов, а также развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

Процесс подготовки спортсменов-самбистов охватывает несколько уровней. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Предварительная подготовка осуществляется на этапе начальной подготовки, начальная специализация — на этапе спортивной специализации, дальнейшее совершенствование навыков борьбы самбо — на этапе спортивного совершенствования, а реализация индивидуальных возможностей — на этапе высшего спортивного мастерства. Тренировочный процесс в самбо строится на основе принципа цикличности — чередования нагрузок и периодов восстановления для обеспечения прогрессивного развития спортсмена. В спортивной подготовке при долгосрочном планировании чаще всего используют срок в один год (годовой макроцикл) или несколько месяцев (например, с сентября по май для школьных секций).

Годичный макроцикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов, направленных на повышение функциональных возможностей и достижение спортивной формы через увеличение объема и интенсивности нагрузок. Соревновательный период делится на этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки. Нагрузка достигает максимума перед соревнованиями, затем снижается. Переходный период обеспечивает восстановление спортсменов с помощью активного отдыха и средств общей физической подготовки (походы, плавание, игры).

Система подготовки спортсменов в самбо представляет собой многоступенчатый процесс, где каждый этап имеет четко определенные цели, сроки и методические особенности. Так, обучение начинается с этапа начальной подготовки, который длится 2—3 года для дисциплины «весовая

категория» и 3 года для «демонстрационного самбо», при этом возраст приёма занимающихся в секцию составляет от 10 и 7 лет, соответственно.

Данный этап очень важен, поскольку именно здесь закладываются основы, формируются умения и навыки, которые затем будут доводиться до совершенства. Выполняя специально подобранные упражнения, дети овладевают техническими элементами, приёмами, расширяют арсенал двигательных навыков. Для начальной стадии характерно применение множества одноцелевых упражнений, выполняющихся в простых условиях, на месте или на малой скорости, без учета времени, без сопротивления и т. д. Это помогает сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Современная методика начальной подготовки в самбо основывается на принципах постепенности, доступности и системности, обеспечивая гармоничное развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Особое внимание уделяется обучению базовым элементам борьбы, страховке и само страховке, а также формированию мотивации к регулярным занятиям. Эффективность тренировочного процесса на этом этапе во многом определяет дальнейший прогресс самбиста.

Ключевую роль в подготовке самбистов играют методы спортивной тренировки, определяющие эффективность формирования технико-тактических навыков, физических качеств и психологической устойчивости. В самбо применяются различные методы, адаптированные к специфике борьбы и этапу подготовки спортсмена. Так, методы непрерывной работы предполагают длительное выполнение упражнений без пауз. Равномерный метод с постоянной интенсивностью развивает общую выносливость, а переменный с чередованием нагрузки — имитирует соревновательный режим. Интервальные методы основаны на строгом чередовании нагрузки и отдыха для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Повторный метод, при котором упражнения выполняются с полным восстановлением, позволяет совершенствовать технику сложных элементов без накопления усталости. Игровой метод, включающий условные схватки и

подвижные игры, способствует развитию тактического мышления, ловкости и реакции, одновременно снижая монотонность тренировочного процесса.

В тренировочном процессе самбистов важную роль играют общая и специальная физическая подготовка. Первая создаёт базу для достижения высокой специфической тренированности, а вторая — развивает физические качества, необходимые для самбо. Средствами физической подготовки служат общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, укрепление организма и усвоение приёмов.

Техническая подготовка строится на системе специальных упражнений. Имитационные упражнения позволяют отработать структуру движений без партнёра, а работа с партнёром — сформировать правильные двигательные стереотипы. Комбинации приёмов и учебные схватки помогают закрепить технику в условиях, близких к соревновательным.

Тактическая подготовка развивает способность анализировать и принимать решения в поединке. Для этого используются учебные схватки с моделированием типовых ситуаций, анализ видеозаписей поединков, спарринги и контрольные схватки с разными партнёрами. Эти средства развивают тактическое мышление, гибкость и психологическую устойчивость в стрессовых условиях.

Современная подготовка самбистов предполагает интеграцию в тренировочном процессе технических и тактических средств. Комплексные упражнения, сочетающие отработку технических элементов с тактическими задачами, способствуют формированию целостного навыка ведения поединка.

Во второй главе **«Методические основы построения тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки»** приводятся результаты педагогического эксперимента, проведенного с целью выявления и оценки влияния рациональной организации средств общей и специальной физической подготовки в годичном макроцикле на динамику физической подготовленности юных самбистов на этапе начальной подготовки. В эксперименте, который длился с сентября 2024 г. по апрель 2025 г., приняли

участие 12 детей, занимающихся самбо в группе начальной подготовки второй год (мальчики 10—11 лет).

Для достижения цели эксперимента на его констатирующем этапе была проведена диагностика уровня физической подготовленности юных самбистов с помощью специально подобранных упражнений, которые включали: челночный бег 3×10 м, бег на 30 м, бег на 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине и прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Анализ результатов тестирования позволил дать оценку однородности группы юных самбистов по уровню развития физических качеств. Наибольшая однородность в группе наблюдается в показателях, характеризующих выносливость (бег на 1500 м) и скоростные способности (бег на 30 м и челночный бег 3×10 м), о чем свидетельствуют минимальные значения стандартного отклонения ($\sigma = 0,04; 0,18$ и $0,12$ соответственно). Можно сделать вывод, что большинство занимающихся имеет схожий уровень развития этих физических способностей.

Наибольший разброс результатов выявлен в тестах, требующих проявления силы и скоростно-силовых способностей. Так, в подтягиваниях ($\sigma = 0,92$) результаты варьируются от 3 до 6 раз, а в прыжке в длину с места ($\sigma = 3,0$) — от 154 до 165 см. Умеренный разброс наблюдается в тесте на силовую выносливость (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, $\sigma = 1,22$). Данная картина отражает типичную для детей этого возраста неравномерность развития физических качеств и указывает на необходимость индивидуального подхода в тренировочном процессе.

Нами была составлена и апробирована программа тренировок в годичном макроцикле для занимающихся на этапе начальной подготовки второй год. Реализовать ее мы успели частично с сентября 2024 г. по апрель 2025 г. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю, всего 312 учебных часов в год.

Структура тренировочного занятия включает три последовательных части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть, на которую отводится 10—15 % от общего времени тренировки, предполагает постановку учебно-тренировочных задач, которые должны соответствовать текущему уровню подготовленности занимающихся и быть доступными для выполнения с учетом их технических и физических возможностей. Ее ключевым элементом является разминка, сочетающая общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, что способствует плановой подготовке организма к нагрузкам.

Основная часть занимает центральное место в тренировке и длится до 80 % общего времени и решает ключевые задачи спортивной подготовки: развитие физических качеств, освоение и совершенствование технико-тактических действий. Содержательное наполнение включает подводящие и специализированные упражнения.

Заключительная часть (5—10 % времени) обеспечивает постепенное снижение нагрузки и активизацию восстановительных процессов. Используются низкоинтенсивный бег, дыхательная гимнастика и статическая растяжка. Завершается тренировка подведением итогов и анализом выполненных задач.

Для повышения физической подготовленности юных самбистов нами применялись специально подобранные общеразвивающие и специальные физические упражнения. Из предлагаемого комплекса упражнений в отдельные тренировочные занятия годичного макроцикла включались упражнения в соответствии с конкретными задачами учебно-тренировочного процесса. Важно отметить, что состав упражнений не является жестко закрепленным за одним мезоциклом. Многие из них могут и должны применяться в нескольких мезоциклах подряд, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и кумулятивный эффект от тренировок. Однако их соотношение и акценты меняются в зависимости от этапа подготовки.

Так, в общеподготовительном и базовом мезоциклах преобладают общеразвивающие упражнения, направленные на разностороннее физическое развитие. В предсоревновательном и соревновательном мезоциклах увеличивается доля специальных упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности и направленных на оттачивание технико-тактического мастерства, а также на развитие специальной выносливости.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование юных самбистов. Сравнительный анализ результатов показал, что наиболее значительный прогресс наблюдается в развитии силовых качеств. Результаты в подтягиваниях на высокой перекладине показали относительный прирост на 48 %. Это говорит о значительном укреплении мышц спины, плечевого пояса и предплечий юных самбистов. Существенно улучшились и результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лежа: среднее количество повторений возросло на 17,3 %, и демонстрирует развитие силовой выносливости мышц груди и рук.

Упражнения, характеризующие скоростно-силовые способности и выносливость, также показали рост, хотя и менее заметный. Результат в прыжке в длину с места вырос на 3,3 %, что указывает на развитие взрывной силы ног, критически важной для выполнения бросков. В беговых дисциплинах также зафиксированы улучшения в челночном беге на 2,3 %, а в беге на 30 м — на 1,8 %. Показателем роста общей выносливости стало относительное улучшение на 1,2% в беге на 1500 м.

На заключительном этапе результаты группы по большинству упражнений стали более стабильными и однородными, что указывает на общую эффективность методики для всей группы спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо — универсальная система физического воспитания, обладающая значительным педагогическим потенциалом для гармоничного развития личности, формирования волевых качеств и укрепления здоровья. Эффективность учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта

напрямую зависит от научно обоснованного построения занятий. Ключевой особенностью является связь общей и специальной физической подготовки, где общая физическая подготовка служит базой для последующего технического совершенствования. На этапе начальной подготовки приоритет отдается разностороннему развитию физических качеств с широким использованием общеразвивающих упражнений, что создает морфофункциональную основу для изучения техники приемов борьбы.

Этап начальной подготовки имеет фундаментальное значение в системе многолетней тренировки самбистов. Именно на этом этапе у юных спортсменов формируется устойчивый интерес к занятиям, происходит всестороннее гармоничное развитие физических качеств и накапливается обширный арсенал двигательных умений и навыков, включая базовые элементы техники самбо. Особое значение имеет акцент на общефизическую подготовку и избегание преждевременной узкой специализации, что обеспечивает безопасное освоение сложнокоординационных приёмов и закладывает основу для последующих интенсивных нагрузок.

Нами было проведено исследование на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Балашовского муниципального района», цель которого заключалась в выявлении и оценке влияния рациональной организации средств общей и специальной физической подготовки в годичном макроцикле на динамику физической подготовленности юных самбистов на этапе начальной подготовки. Для диагностики физической подготовленности спортсменов использовались шесть тестовых упражнений, позволивших оценить ключевые для самбо физические качества: скорость, выносливость, силовые и скоростно-силовые способности юных спортсменов. Анализ результатов показал, что группа была достаточно однородной по показателям скорости и выносливости. Однако по силовым тестам, особенно по подтягиваниям и прыжкам в длину, были заметны значительные индивидуальные различия между спортсменами.

Далее была разработана программа тренировочного процесса для юных самбистов на этапе начальной подготовки (второй год обучения) в годичном макроцикле. Ее основная цель — создать прочную базу для дальнейшего спортивного роста путем разностороннего развития физических качеств и освоения основ техники самбо. Программа реализует комплексный подход, включающий общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовку, а также теоретические и психологические аспекты. Для совершенствования физической подготовленности самбистов нами были составлены комплексы упражнений, способствующие воспитанию физических качеств, которые мы включали в тренировочные занятия.

Реализация предлагаемой тренировочной программы способствовала положительной динамике во всех тестовых упражнениях. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента выявил значительный прирост показателей, особенно в силовых упражнениях: результат в подтягиваниях увеличился на 48 %, а в сгибании-разгибании рук в упоре лежа — на 17,3 %. Это свидетельствует о целенаправленном развитии силовых качеств мышц верхнего пояса и силовой выносливости. Прогресс в упражнениях, тестирующих скоростно-силовые способности, составил 3,3 %, быстроту — 1,8 % и 2,3 % соответственно, а выносливость — 1,2 %. Важным результатом является также повышение однородности группы, что подтверждает универсальность и доступность применяемой методики для всего контингента занимающихся. Полученные данные позволяют констатировать, что программа доказала свою результативность для физического развития юных самбистов на этапе начальной подготовки.