

УДК 796.814

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У САМБИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Ю.А. Украинцева, Г.А. Гудорова, О.Н. Опалева, В.В. Сысоев

ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского», Брянск,
email: yulya-gudova@yandex.ru, gacherepok@yandex.ru, olyabaranova1@yandex.ru, v.v.sysoev@yandex.ru

Аннотация. В данной работе анализируются аспекты развития силы у юных самбистов в возрасте 14-15 лет. Поскольку сила играет важнейшую роль в достижении успеха в самбо, и этот период считается оптимальным для её совершенствования, исследование представляется актуальным. В статье изложены цели, представлены методы педагогического исследования, а также проанализированы его результаты. Результаты экспериментального исследования, проведенного с целью развития силы у самбистов опытной группы, демонстрируют существенное повышение их силовой подготовленности по сравнению с занимающимися по стандартной спортивной программе. Подтверждена эффективность использования комплекса упражнений на неустойчивой поверхности как способа увеличения силовой подготовленности юных борцов-самбистов.

Ключевые слова: самбо, возраст 14-15 лет, воспитание силы, методика тренировки, комплекс упражнений.

PEDAGOGICAL WAYS OF DEVELOPING STRENGTH IN 14-15 YEAR OLD SAMBO WRESTLERS

Yu.A. Ukraintseva, G.A. Gutorova, O.N. Opaleva, V.V. Sysoev

Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, Bryansk, email: yulya-gudova@yandex.ru, gacherepok@yandex.ru, olyabaranova1@yandex.ru, v.v.sysoev@yandex.ru

Abstract. This paper analyzes the aspects of strength development among young SAMBO wrestlers aged 14-15 years. Since strength plays a crucial role in achieving success in SAMBO, and this period is considered optimal for its improvement, the study seems relevant. The article outlines the goals, presents the methods of pedagogical research, and analyzes its results. The results of an experimental study conducted with the aim of developing the strength of SAMBO wrestlers in an experimental group demonstrate a significant increase in their strength training compared to those involved in a standard sports program. The effectiveness of using a set of exercises on an unstable surface as a way to increase the strength training of young SAMBO wrestlers has been confirmed.

Keywords: sambo, age 14-15, education of strength, training methods, a set of exercises.

Дата поступления статьи в редакцию: 12.09.2025

Дата принятия статьи в печать: 17.10.2025

Введение

Самбо — это общенациональный многогранный вид единоборств, имеющий важное прикладное значение. Успехи российских самбистов (Ф. Емельяненко, О. Тактаров, В. Минаков, А. Осипенко, В. Немков, М. Спивак, М. Хасанов и др.) мотивируют многих юных спортсменов и повышают их стремление подняться на высшую ступень международных соревнований.

Однако для достижения выдающихся результатов в самбо требуется трудолюбие и грамотно, с педагогической точки зрения, выстроенный тренировочный процесс, который рассчитан на долгие годы.

Эксперты отмечают, что тренировки по самбо положительно влияют не только на физическую подготовку, но и на комплексное развитие спортсменов, поскольку помогают выстраивать необходимые личностные качества, в частности, выдержку, внимательность, независимость и способность к командной работе, что критически важно для успешной интеграции в общество [1; 5].

В многочисленных педагогических исследованиях активно обсуждаются вопросы оптимальной организации силовых тренировок самбистов с учетом их индивидуальных особенностей и возраста. Специалисты подчеркивают [2;3;6], что уровень развития силы напрямую влияет на умение применять эффективно приемы борьбы, мощно и качественно их реализовывать в реальных поединках и добиваться успеха.

Вместе с тем следует акцентировать, что самбист обладает особой силой, которая проявляется в умении создавать необходимые движения за счет напряжения мускулатуры, успешно справляться или сопротивляться внешним воздействиям во время схватки. Победа в поединке достигается не исключительно за счет личной физической мощи, а благодаря грамотному применению различных сил.

К примеру, при выполнении бросковой техники спортсмен оказывает на противника воздействие вращательного характера, задействует реакцию опоры, силу инерции движения и другие факторы.

Таким образом, обзор научной литературы подтверждает наше предположение о необходимости проработки вопроса о воспитании силы у самбистов, поскольку это именно то физическое качество, которое обеспечивает высокую результативность в борцовских поединках.

Цель исследования

Цель исследования состояла в разработке и научном обосновании эффективной методики, с направленным тренировочным воздействием на воспитание силы у самбистов 14-15 лет.

Материал и методы исследования

Работа над педагогическим исследованием велась с мая 2024 г. по апрель 2025 г. Базой для проведения педагогического исследования послужило ГБУДО «Брянский областной губернаторский Дворец детского и юношеского творчества имени Ю.А. Гагарина» г. Брянска.

В качестве обследуемых выступили воспитанники спортивной школы – всего 24 человека 14-15-летнего возраста. 12 из них составили контрольную группу (КГ), где учебно-тренировочный процесс велся по общепринятой в спортшколе методике занятий, а 12 – экспериментальную группу (ЭГ), где применялась разработанная нами методика, включающая дополнительный комплекс вариативных упражнений, выполняемых в условиях нестабильной опоры.

Для достижения цели исследования мы задействовали следующие методы: изучение и педагогический анализ литературных источников; тестирование силовых показателей (5 переворотов через голову в положении борцовского моста, 8 бросков партнера через бедро, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги); основной эксперимент; математико-статистический и педагогический анализ.

Результаты исследования

Аналитический обзор публикаций по исследуемой теме показал, что возрастной промежуток 14-15 лет является критическим этапом в физическом и биологическом развитии самбистов. Это время интенсивных морфофункциональных изменений и по ряду источников [6-8] является сенситивным периодом в развитии силовых способностей.

Так, среди главных физиологических особенностей рассматриваемого возрастного периода можно выделить:

- гормональные изменения (активизируется выработка гормона роста и тестостерона, что усиливает анаболические процессы в организме);
- интенсивный рост мышц, увеличивается длина и масса тела;
- усиливается нейромышечное развитие (возрастает точность движений и сила мышечных сокращений);
- укрепляется опорно-двигательный аппарат (формируются мышечно-связочные структуры, но они требуют бережного подхода к выполняемой подростками физической нагрузке).

Необходимо подчеркнуть, что для каждого вида спортивной деятельности характерна своя, наиболее типичная топография силы и особенности концентрации мышечных усилий.

Принимая во внимание изложенные факторы и учитывая особенности борьбы самбо, где особую роль играют силовые действия (захваты, броски, удержания и т.д.), воспитание силы в 14-15 лет позволяет улучшить не только физические и функциональные показатели, но и значительно повысить результативность выполнения технических приемов борьбы.

В ходе изучения источников было установлено, что для воспитания силы в самбо применяются две большие группы средств и методов – общепедагогические (рассказ, показ и др.) и практические (физические упражнения строго регламентированные, игровые и соревновательные), которые являются главными.

Методика увеличения силовых показателей у самбистов, как мы считаем, предполагает выполнение упражнений следующими тренировочными способами:

- 1) Метод максимальных усилий. Используются, как правило, отягощения весом 90-95% от максимально возможного самбистом веса. Упражнение выполняется с количеством 1-3 повторения в несколько подходов с интервалом на отдых 3-6 минут.

2) Метод повторных усилий. Важным фактором при тренировке силы рассматриваемым способом выступает преодоление самбистом непределенного сопротивления с количеством повторений в одном подходе от 4-8 до 15-20 раз. Чаще всего выполняется от 2 до 6 серий за занятие с перерывами 3-5 минут. Метод повторений позволяет сделать акцент на развитие силы отдельных мышечных групп, ответственных за конкретное проведение приемов борьбы и несущих наибольшую физическую нагрузку в поединках по самбо.

3) Метод изометрических упражнений. Этот способ можно охарактеризовать как достижение максимальных мышечных напряжений, выполняемых самбистом в статическом режиме. В процессе таких тренировок сила самбиста прикладывается к неподвижному предмету (например, упражнение в толкании стены), а длина мышц при таких усилиях не изменяется. Каждое изометрическое упражнение нужно выполнять с максимальным мышечным напряжением в течение 4-5 секунд и делать так по 3-5 раз за один подход. Например, удержание угла в висе.

4) «Ударный» метод. Используется преимущественно для формирования у спортсменов так называемой «взрывной силы» («амортизационной силы»). Примером такого метода может служить упражнение в сгибании и разгибании рук в упоре лежа с хлопками.

5) Метод вариативных упражнений. Находит применение для развития преимущественно координационной силы в самбо. Подразделяется, в свою очередь, на два метода: со строгой регламентацией вариативности двигательных действий и условий их выполнения и нестрогим варьированием характеристик движения.

6) Метод функциональных круговых тренировок. Предполагает выполнение силовых упражнений поочередно и «по кругу». В ходе тренировки силовых показателей у самбистов данным методом в каждом упражнении прорабатываются отдельные мышечные группы за отведенный отрезок времени и с минимальными паузами отдыха.

Предложенный нами комплекс, выполняемый в условиях нестабильной опоры и направленный на развитие силы у самбистов, содержал следующие упражнения:

1) Приседания с использованием баланс-платформы (3 подхода по 12-15 повторений). Цель упражнения заключается в развитии силы мышц ног и мышц-стабилизаторов корпуса. Методические указания: стопы расположить на ширине таза; следить, чтобы проекция коленей не выходила за носки; стараться удерживать равновесие.

2) Прыжки на баланс-платформу (3 подхода по 6-8 повторений). Цель упражнения состоит в развитии силовой выносливости мышц ног и мышц-стабилизаторов туловища. Методические указания: нужно прыгать толчком обеих ног на платформу, а затем одновременно двумя ногами спрыгивать с нее.

3) Отжимания с использованием баланс-платформы (3 подхода по 10-12 повторений). Цель упражнения заключается в развитии силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища. Методические указания: тело держать ровно, живот втянуть, при усилии выполнять выдох. Варианты упражнения: отжимания с колен, отжимания с задержкой, «Кобра», отжимания от платформы с экспандером (фитнес-резинки).

4) Выполнение тяги с борцовской резинкой в положении сидя с упором ног на баланс-платформе (3 подхода по 10-12 повторений). Цель упражнения заключается в укреплении силы мышц рук и развитии координации. Методические указания: держать фитнес-резинку перед собой, а при тяге сводить лопатки.

5) Работа с партнером (броски: 2 серии по 1-2 мин). Цель упражнения развить силу, чувство баланса и координацию в сочетании с борцовской техникой.

6) Работа с партнером (захваты: 2-3 серии по 2-4 минуты). Цель упражнения развить хватательную силу и координацию в сочетании с техническими действиями самбо.

7) Имитации бросков с манекеном (2-3 подхода по 5-6 повторений). Цель таких упражнений состоит в развитии у самбистов специфической силы и устойчивости в условиях приближенным к борьбе.

Приведенные выше упражнения следовало выполнять с акцентом на технику и мышечный контроль. Между подходами были паузы для отдыха и восстановления сил в течение 40-60 секунд.

В дополнение к приведенным упражнениям на баланс-платформе для развития силы самбистов применялись:

8) Планка с опорой на подвесных петлях (3 подхода по 20-30 секунд). Цель таких упражнений состояла в развитии силы мышц кора и мышц-стабилизаторов.

9) Прыжки с поворотом на 90° с приземлением на мягкий гимнастический мат (3 подхода по 6 прыжков). Цель упражнения состояла в развитии взрывной силы в сочетании с двигательной координацией.

Предложенный экспериментальный комплекс использовался 2–3 раза в неделю и чередовался с другими тренировочными упражнениями:

- лазание по канату;
- броски с партнером «блинов» от штанги одной рукой;
- подтягивания на высокой перекладине;
- отжимания от пола с хлопками;
- подъемы туловища из положения лежа на спине;
- прыжки через скакалку и др.

Началу выполнения комплекса предшествовала разминка в течение 10–15 минут для разогрева организма. Разминка, как правило, включала легкие кардио-упражнения и суставную гимнастику. По окончании основной части занятия следовала заминка продолжительностью 8–10 минут, которая включала подвижную игру, упражнения на восстановление дыхания и растягивание.

Для оценки влияния разработанной методики, направленной на воспитание силы у самбистов 14–15 лет, мы провели тестирование до и после экспериментального периода и сопоставили полученные данные (табл. 1).

Таблица 1

Тестирование методики увеличения силовых показателей у самбистов

Название теста	Группа	Результат ($\bar{x} \pm s$)		Статистические значения		Улучшение	
		до	после	t-тест	p	в усл.ед.	в %
Перевороты через голову в положении борцовского моста (с)	КГ	7,54±0,8	6,98±0,7	2,2	≥0,05	0,56	7,43
	ЭГ	7,43±0,8	6,18±0,8	6,9	≤0,01	1,25	16,8
8 бросков партнера через бедро (с)	КГ	37,31±4,2	36,8±4,5	4,8	≤0,01	0,51	1,4
	ЭГ	37,5±4,2	35,86±4,2	6,3	≤0,01	1,64	4,4
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	КГ	11±0,4	11,25±0,4	1	≤0,01	0,25	2,3
	ЭГ	11,13±0,6	13,63±0,6	6,8	≤0,01	2,5	22,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	КГ	207,5±4,3	209,38±3,0	1	≤0,01	1,88	1
	ЭГ	208,13±3,6	217,5±3,7	8,3	≤0,01	9,37	4,5

Примечание: $\bar{x}$ – среднее значение выборки; s – выборочное стандартное отклонение; t-тест – критерий Стьюдента; p – достоверность различий.

Как видно из вышеприведенных данных (табл.1), предварительная проверка не выявила статистически значимых различий в силовой подготовке между самбистами КГ и ЭГ ($p \geq 0,05$).

После завершения эксперимента при оценке результатов спортсменов обеих групп в упражнениях, направленных на определение силы, была отмечена закономерность существенного улучшения по всем параметрам ($p \leq 0,01$).

Вместе с тем мы наблюдаем, что положительные сдвиги самбистов ЭГ оказались более доминирующими, чем самбистов КГ, а значит, можно сформулировать мнение об эффективности разработанной экспериментальной методики, предполагающей использование нестабильной среды и вариативных упражнений, подобранных по интенсивности и направленности воздействия.

Выводы

Обзор научно-методической литературы указывает на ключевую роль силы как одного из важнейших физических параметров спортсмена-борца.

К ключевым факторам, влияющим на проявление силовой подготовленности, которая необходима для выполнения технических действий в самбо, относятся:

- нервно-мышечная координация;
- функциональное состояние скелетных мышц;
- адаптивное увеличение объема мышц (мышечная гипертрофия).

Наиболее действенными средствами развития силы в самбо являются:

- упражнения с внешним отягощением и с преодолением веса собственного тела;
- упражнения изометрического (статического) характера;
- тренировки на неустойчивых поверхностях;
- использование упругих предметов (эластичных лент и амортизаторов);
- упражнения-имитации двигательных действий, которые связаны с техникой самбо напрямую.

Для улучшения силовых показателей у самбистов применяют разнообразные тренировочные приемы:

- метод работы с максимальной нагрузкой;
- метод повторений;
- изометрические упражнения;
- интенсивный «ударный» метод;
- упражнения с изменяющейся структурой;
- функциональные круговые тренировки.

Зафиксированные улучшения в силовых характеристиках подтверждают результативность разработанной методики, включающей вариативные упражнения на нестабильных опорах. Включение ее в тренировочную программу по самбо положительно отразилось на показателях координационной силы (16,8%), скоростно-силовой выносливости (4,4 %), силовой выносливости (22,46 %), взрывной силы (4,5 %).

Следовательно, опираясь на собранные практические данные, можно констатировать успешность предложенного способа воспитания силы у самбистов 14-15 лет и рекомендовать его к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Схаляхо Ю.М., Коротких И.А., Бушин И.А., Воеводина С.С. Анализ развития самбо в современных условиях формирования спортивного продукта // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2021. № 2. С. 80-86. DOI: 10.53742/1999-6799_2021_02_80.
2. Небураковский А.А., Щетина Б.М. Особенности физической подготовки в боевом самбо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 253-255. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p253-256.
3. Осипов Д.В. Самбо как неотъемлемая часть национальной культуры современной России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 137-140.
4. Сысоев В.В., Верхорубова О.В. Социально-психологическая адаптация юношей призывного возраста средствами физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2025. Т. 24, № 1 (174). С. 91-96. DOI: 10.17922/2071-5323-2025-24-1-91-96.
5. Сияев С.Р. Силовые тренировки для хороших результатов в самбо // Научный журнал. 2023. № 2 (67). С. 60-62.
6. Шилакин В.Б., Чехранов Ю.В. Комплекс подводящих упражнений к броскам в самбо для самостоятельной специальной физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 337-341.
7. Сысоев В.В., Катунина Н.П., Калоша А.И., Воропаев М.А. Эффективность реализации педагогической технологии физического воспитания младших подростков на основе борьбы самбо // Управленческий учет. 2025. № 6. С. 279-284.
8. Яцук Е.В. Педагогическая модель развития скоростно-силовых способностей самбистов 14-16 лет различных соматотипов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 524-528. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p524-528.