

УДК 796.799

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7417662>*Коричко А.В.**канд. пед. наук**Кабанов И.В.**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению особенностей физической подготовки самбистов первого года обучения. Проведенное исследование показало, насколько важно учитывать особенности климата региона, в котором проживают юные спортсмены. Полученные результаты дают возможность говорить о важности формирования у спортсменов и тренеров компетенций в области физической подготовки.

Ключевые слова: самбо; климат; мальчики младшего школьного возраста; физическая подготовка

*Korichko A.V.**Ph.D.**Kabanov I.V.**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia*

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF SAMBO WRESTLERS IN THE CONDITIONS OF THE NORTHERN REGION

Abstract. The article presents the results of a study conducted to identify the features of physical training of sambo wrestlers of the first year of training. The conducted research has shown how important it is to take into account the peculiarities of the climate of the region in which young athletes live. The results obtained make it possible to talk about the importance of the formation of athletes' and coaches' competencies in the field of physical training.

Keywords: sambo; climate; boys of primary school age; physical training

Процесс физической подготовки в самбо является ключевым для успешности выступления спортсмена на соревнованиях различного ранга [1; 2]. В то время как проживание на северной территории тоже накладывает отпечаток на тренировку функциональных возможностей организма. Проживание человека в дискомфортных или экстремальных условиях приводит к более быстрому истощению адаптационных резервов организма. По климатическим характеристикам ХМАО-Югра может быть отнесен к резко континентальному климату. Особенности климатогеографических условий выражаются в высокой заболеваемости органов дыхания у детей, и, соответственно, сказываются на этапах тренировочного процесса [3].

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей физической подготовки у самбистов 8-10 лет в условиях северного региона.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что применение комплексов упражнений для физической подготовки самбистов 1 года обучения, позволит улучшить уровень функциональных возможностей юных борцов, что отразится на спортивных результатах.

Процесс организации исследования проходил в несколько этапов. На первом этапе было определено направление исследовательского поиска, сформулирована гипотеза исследования. Также был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Были изучены и структурированы особенности подготовки самбистов в условиях Севера, изучено влияние климатических условий Севера на адаптационные возможности спортсменов. Далее анализировались и систематизировались средства и методы развития физических способностей.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. Эксперимент был проведен на базе спортивного комплекса «Спартак» г. Нижневартовска. В эксперименте приняли участие 14 детей от 8 до 10 лет, занимающиеся в секции самбо группы начальной подготовки 1 года обучения. По состоянию здоровья все обучающиеся имеют основную группу здоровья без ограничений к занятиям самбо. Воспитанники имеют общие антропометрические характеристики.

Возрастные характеристики группы также выбраны неслучайно, так как обзор литературных данных приведенных выше показал, что именно этот возраст благоприятен для развития физических способностей спортсменов. В ходе эксперимента была применена программа и комплекс упражнений для развития физических качеств самбистов первого года обучения в условиях северного региона

На третьем этапе проводился мониторинг по результатам тестирования, анализировались и интерпретировались полученные результаты педагогического эксперимента.

В процессе исследования проводились контрольные тесты для определения уровня физической подготовки начинающих самбистов. За исследовательскую основу были выбраны общепринятые в теории и методики физической культуры и спорта тесты:

1. Тест, контролирующий быстроту спортсменов – «Бег на 30 м».
2. Тест на скоростно-силовую характеристику «Прыжок в длину с места».
3. Силовой тест «Динамическая сила мышц верхних конечностей – подтягивание».
4. Тест на выносливость «Аэробная возможность организма (6 минутный бег)».

Двойное контрольное тестирование с методами статистической обработки данных средне-групповых результатов в начале и по окончании подготовительного и специально-подготовительного периода спортсменов с помощью t-критерия Стьюдента позволил достоверно сравнить и охарактеризовать результаты эффективности разработанной программы подготовки спортсменов на этапе первого года обучения, включающую комплекс упражнений, направленный на повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Для оценки результатов ориентировались на школьные нормативы для мальчиков младшего школьного возраста. За основу для сравнения нами взяты «отличные» результаты,

с учетом того, что самбо является дополнительной физической подготовкой по отношению к школьным занятиям (рис. 1).

По завершению первого полугодия все результаты улучшились, отклонения от нормы минимальные, а по некоторым показателям – бег и подтягивания превышают школьный результат оценки «отлично».

Прирост по всем показателям составил от 3,1 до 5,4%, исключение составляют подтягивания, где прирост выше 30%, за счет маленького числа в абсолютных цифрах, хотя в среднем прирост результата составил 1,3 подтягивания. Все показатели были оценены на достоверность с помощью t- критерия Стьюдента.

В тесте бег на 30 м прирост показателей составил 5,0%;

В тесте прыжок в длину с места прирост показателей 3,1%;

В тесте подтягивания результат улучшился на 33,3%;

В тесте бег на выносливость 6 минут улучшение на 5,4%.

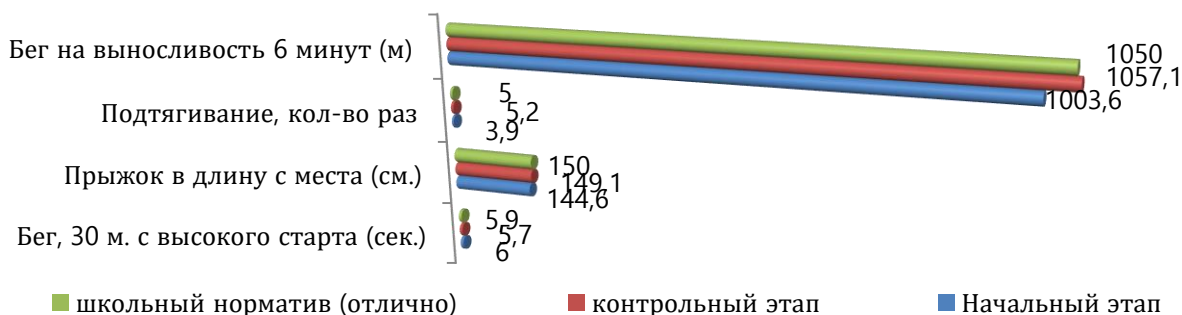


Рис. 1. Сравнение средних результатов в начале и в конце испытуемого периода в сравнении со средними нормативами

Таблица
Сравнительные результаты в тестах на определение скоростно-силовых качеств самбистов в группах начальной подготовки

Контрольные упражнения	До	После	Динамика прироста	Достоверность
Бег, 30 м с высокого старта (сек.)	6,0	5,7	-5,0	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места (см.)	144,6	149,1	3,1	$p < 0,05$
Динамическая сила мышц верхних конечностей – подтягивание (кол-во раз)	3,9	5,2	33,3	$p < 0,05$
Аэробная возможность организма бег на выносливость 6 минут (м)	1003,6	1057,1	5,4	$p < 0,05$

Параллельно проводилось исследование адаптации самбистов и адекватности реагирования сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку с помощью пробы Руфье.

Оценка проводилась в течение 10 дней в начале первого года обучения и после первого полугодия обучения в течение 10 дней.

Суть метода заключается в оценке пульса в течение 15 секунд в состоянии покоя (положение лежа), сразу после нагрузки (30 приседаний) и к концу первой минуты восстановительного периода (через 30 секунд). Тест представлен в работе.

Тест Руфье, позволяющий оценить эффективность адаптации к скоростно-силовым нагрузкам и повышению выносливости самбистов показал также хороший результат – общее снижение показателя составило 1,85 условных единиц, что говорит об эффективной адаптации самбистов, и повышению выносливости к скоростно-силовым нагрузкам. Максимальная разница в индивидуальных показателях составила 2,8 единицы, минимальная – 1,2 (рис. 2).

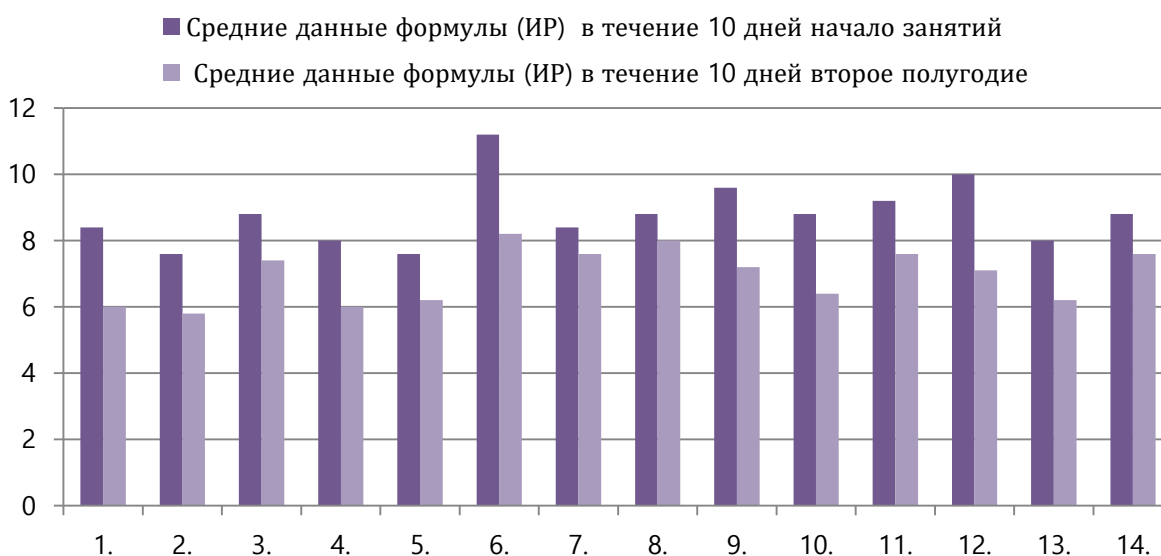


Рис. 2. Средние показатели результатов пробы Руфье вначале и в конце исследуемого периода

Таким образом, предложенная программа, включающая комплекс упражнений, оказывает положительное влияние на динамику скоростно-силовых качеств юных самбистов при эффективной адаптации к повышенным физическим нагрузкам.

Литература

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Казань: Вестфалика, 2013. 203 с.
2. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Красноярск, 2014. 316 с.
3. Башкатова Ю.В., Карпин В.А. Общая характеристика функциональных систем организма в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры // Экология человека. 2014/5. Сургут: Сургутский государственный университет, 2014. С. 9-16.

© Коричко А.В., Кабанов И.В., 2022