

5. Khalikov, G.Z., Gerasimova I.G., Mutaeva I.Sh. and Petrov R.E. (2020), "Functional state of middle-distance runners in terms of training correction", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6. pp. 35–38.

Контактная информация: gr-finec2010@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.11.2023

УДК 796.814

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОДХОДОВ НА УСПЕХ В САМБО

Денис Дмитриевич Гринев, студент, Наталья Александровна Синельникова, старший преподаватель, Анастасия Романовна Гущина, студент, Эвелина Андреевна Сылка, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Спортивные тренировки в самбо требуют тщательной оптимизации, чтобы спортсмены могли достичь максимальных результатов. В данной статье рассматривается вопрос эффективности двух различных методик тренировок в самбо и их воздействия на антропометрические параметры и силовые показатели у спортсменов.

Исследование проводилось среди 43 студентов «Кубанского государственного технологического университета» 3-4 курсов, занимающихся самбо. Группа «А» использовала классическую методику с высоким количеством повторений и кардионагрузкой, в то время как группа «Б» применяла методику с субмаксимальными весами и разделением кардио и силовых тренировок.

Группа «Б» продемонстрировала значительное улучшение результатов по сравнению с группой «А». В частности, у спортсменов из группы «Б» было замечено снижение процента жира, увеличение антропометрических параметров и силовых показателей.

Исследование показало, что эффективность тренировок с методикой с повышенными весами в самбо превосходит классический подход. Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на детальном анализе механизмов, лежащих в основе эффективности этой методики, а также на её применимости к разным группам спортсменов в самбо.

Ключевые слова: самбо, антропометрия, тренировки, атлеты, процент жира, масса тела, хват, силовые показатели, анаболическая тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p122-124

INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF VARIOUS TRAINING APPROACHES ON SUCCESS IN SAMBO

Denis Dmitrievich Grinev, student, Natalia Aleksandrovna Sinelnikova, senior teacher, Anastasia Romanovna Gushchina, student, Evelina Andreevna Sylka, student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

Sports training in sambo requires meticulous optimization for athletes to achieve maximum performance. This article explores the effectiveness of two distinct training methodologies in sambo and their influence on anthropometric parameters and strength indicators in athletes.

The study was conducted among 43 students in their 3rd and 4th years at Kuban State Technological University who were engaged in sambo. Group "A" followed the classical methodology with a high number of repetitions and cardiovascular load, while group "B" utilized a methodology involving submaximal weights and the separation of cardio and strength training.

Group "B" demonstrated significant improvements compared to group "A." Specifically, athletes in group "B" exhibited a reduction in body fat percentage, an increase in anthropometric parameters, and strength indicators.

The research indicates that the effectiveness of training with the methodology involving higher weights in sambo surpasses the classical approach. Future studies can focus on a detailed analysis of the

mechanisms underpinning the efficacy of this methodology and its applicability to different groups of sambo athletes.

Keywords: Sambo, anthropometry, training, athletes, body fat percentage, body mass, circumference, strength indicators, anabolic training.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире заниматься физической активностью и спортом становится все более популярным и важным аспектом поддержания здоровья и активного образа жизни [1, 2]. Однако с ростом интереса к физическим нагрузкам, спортивным соревнованиям и тренировочным методикам, встают вопросы о том, как максимально эффективно достигать желаемых результатов, сохраняя при этом здоровье и предотвращая травмы.

Среди различных видов спорта и физических активностей, самбо выделяется своей уникальностью и сложностью тренировочного процесса. Самбо, как вид борьбы, требует от спортсменов не только физической мощи, но и технической подготовки, выносливости, и тактического мышления [2]. Однако, существует несовершенство в тренировочных методиках и подходах, которые могут снижать эффективность подготовки спортсменов.

Цель данного исследования заключается в изучении эффективности различных методик тренировки в самбо, а также в определении тех подходов, которые могут наиболее положительно влиять на физические параметры и спортивные результаты участвующих в исследовании студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось среди 42 студентов "Кубанского государственного технологического университета" в возрасте от 19 до 25 лет, состоящих в различных секциях самбо. Эксперимент был разделен на две группы: контрольную (Группа «А») и экспериментальную (Группа «Б»). Каждая группа состояла из 21 участника.

Перед началом эксперимента студенты в обеих группах были измерены и оценены по нескольким параметрам, включая массу тела, окружности различных частей тела, процент жира и силовые показатели. Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев, в ходе которых группа «А» следовала классической тренировочной программе, а группа «Б» использовала методику тренировки с субмаксимальными весами и разделением кардио и силовых тренировок.

В конце 6-месячного периода все участники были повторно измерены и оценены по тем же параметрам. Для статистического анализа данных использовался t-критерий Стьюдента с уровнем значимости $P < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходные данные показывают, что в начале исследования масса тела участников в контрольной и экспериментальной группах была схожей и медиально составляла 81.1 кг для обеих групп, подтверждая однородность начальных условий ($t=0.00$, $P>0.05$).

Таблица – Показатели самбистов в начале и по завершении эксперимента

Группа	Масса тела, кг	Обхватные и габаритные показатели самбистов, мм								Процент жира, %
		Обхват пред- плечья	Обхват груды	Обхват талиы	Обхват плеча	Обхват голены	Обхват бедра	Поперечный диаметр груд. клетки	Сagitталь- ный диаметр груд.клетки	
В начале эксперимента										
КГ	81.1	244,63	968,06	799,39	309,22	355,40	534,06	263,82	191,05	21,2
ЭГ	81.1	265,51	972,31	839,04	318,18	359,88	514,65	261,13	203,54	21,3
По завершении эксперимента										
КГ	83.2	269,67	972,08	802,42	313,25	359,93	536,60	265,33	194,58	15,3
ЭГ	84.1	275,55	997,35	851,08	331,22	374,92	529,42	266,17	206,55	19,2

После проведения эксперимента выявлено, что масса тела в контрольной группе увеличилась на 2.1 кг, достигнув значения 83.2 кг, в то время как в экспериментальной

группе масса тела также увеличилась, достигнув 84.1 кг. Это приводит к разнице в 0.9 кг массы тела между контрольной и экспериментальной группами ($t=1.34$, $P>0.05$).

Что касается обхватных и габаритных показателей, то в начале эксперимента участники контрольной группы имели обхват предплечья в среднем 24.46 см, обхват груди – 96.81 см, обхват талии – 79.94 см, обхват плеча – 30.92 см, обхват голени – 35.54 см, обхват бедра – 53.41 см, поперечный диаметр грудной клетки – 26.38 см и сагиттальный диаметр грудной клетки – 19.11 см.

По завершении эксперимента участники контрольной группы продемонстрировали следующие изменения: обхват предплечья – 26.97 см, обхват груди – 97.21 см, обхват талии – 80.24 см, обхват плеча – 31.32 см, обхват голени – 35.99 см, обхват бедра – 53.66 см, поперечный диаметр грудной клетки – 26.53 см и сагиттальный диаметр грудной клетки – 19.46 см. Важно отметить, что процент жира в контрольной группе снизился с 21.2% до 15.3% ($t=2.24$, $P<0.05$). Экспериментальная группа также показала изменения в обхватных и габаритных показателях. В начале эксперимента участники экспериментальной группы имели аналогичные значения, а именно обхват предплечья – 26.55 см, обхват груди – 97.23 см, обхват талии – 83.90 см, обхват плеча – 31.82 см, обхват голени – 35.99 см, обхват бедра – 51.47 см, поперечный диаметр грудной клетки – 26.11 см и сагиттальный диаметр грудной клетки – 20.35 см.

По завершении эксперимента участники экспериментальной группы продемонстрировали следующие изменения: обхват предплечья – 27.56 см, обхват груди – 99.73 см, обхват талии – 85.11 см, обхват плеча – 33.12 см, обхват голени – 37.49 см, обхват бедра – 52.94 см, поперечный диаметр грудной клетки – 26.62 см и сагиттальный диаметр грудной клетки – 20.65 см. Процент жира в экспериментальной группе снизился с 21.3% до 19.2%.

ВЫВОД

Методика тренировок (группа «Б») в подготовительном периоде для спортсменов в самбо продемонстрировала значительно более эффективные результаты по сравнению с классической методикой (группа «А»).

Увеличение массы тела в обеих группах может оказать положительное влияние на самбистов. Дополнительная масса может увеличить силу и устойчивость, что полезно в самбо, где важны баланс, техника и контроль над соперником.

Увеличение обхвата рук, плеч и груди может означать укрепление верхней части тела, что может улучшить захваты, броски и удержание противника. Увеличение обхвата бедра может улучшить стабильность и позвоночник, что полезно для предотвращения травм.

Снижение процента жира в обеих группах указывает на улучшение физической формы. Это снижает нагрузку на суставы и повышает выносливость, что важно для выступлений в самбо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев Г.И. Роль самбо в техническом вузе на примере развития самбо в Ивановском государственном химико-технологическом университете / Г.И. Гусев // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2021. – № 3-4. – С. 34–38.
2. Крикунов Г. А. Уроки мастерства самбо / Г. А. Крикунов // E-Scio. – 2020. – № 10 (49). – С. 373–376.

REFERENCES

1. Gusev, G.I. (2021), "The role of SAMBO in a technical university on the example of the development of SAMBO at the Ivanovo State University of Chemical Technology", *Physical education and youth sports*, No. 3-4, pp. 34–38.
2. Krikunov, G. A. (2019), "Lessons of sambo mastery", *E-Scio*, No. 10, pp. 373–376.

Контактная информация: grinev.den2014@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2023