



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 12 / 2025, Vol. 6, Iss. 12 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.814:37.037

Скоростно-силовая подготовка на занятиях самбо в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России

¹ Тюкин В.Г.,

² Блудова И.Н.,

³ Иванова М.М.,

¹ Барнаульский юридический институт МВД России

² Омская академия МВД России

³ Алтайский государственный педагогический университет

Аннотация: в современной системе правоохранительной деятельности к выпускникам предъявляются высокие требования, связанные с уровнем физической подготовки и владением основами самообороны. Это является важнейшей составляющей профессиональной компетенции, направленной не только на сохранение жизни граждан и поддержание правопорядка, но и на обеспечение собственной безопасности. Арсенал средств самообороны должен быть достаточно разнообразным, т.к. ситуации их применения в профессиональной деятельности также весьма разнообразны и не типичны. Согласно Федеральному закону «О полиции», деятельность сотрудников должна наносить минимальный ущерб при взаимодействии с преступниками, в связи с чем важной задачей профессионально-прикладной подготовки является физическая подготовка на высоком уровне и обучение значительному арсеналу приемов самообороны [10]. В большинстве единоборств суть поединка заключается во взаимном сопротивлении сил соперника посредством комплекса тактических и технических действий с целью одержания победы. В данных поединках важнейшее место занимает скоростно-силовая подготовленность, в том числе и в самбо. Самбо является относительно молодым видом контактным видом спорта, завоевавшим популярность во многих странах мира. В статье раскрывается методика скоростно-силовой подготовки на занятиях самбо в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

Ключевые слова: образовательный процесс, высшее образование, скоростно-силовая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, самбо, методика, средства подготовки, нагрузка, педагогический процесс, контрольные испытания

Для цитирования: Тюкин В.Г., Блудова И.Н., Иванова М.М. Скоростно-силовая подготовка на занятиях самбо в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 12. С. 289 – 294.

Поступила в редакцию: 17 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 16 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

Speed and strength training in sambo classes in the process of professionally applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

¹ Tyukin V.G.,

² Bludova I.N.,

³ Ivanova M.M.,

¹ Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

² Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

³ Altai State Pedagogical University

Abstract: in the modern system of law enforcement, graduates face high demands related to the level of physical fitness and mastery of the basics of self-defense. This is an essential component of professional competence aimed not only at preserving the lives of citizens and maintaining law and order, but also at ensuring their own safety. The arsenal of self-defense tools should be quite diverse, since the situations of their use in professional activities are also very diverse and not typical. According to the Federal Law "On Police", the activities of employees should cause minimal damage when interacting with criminals, and therefore an important task of professional and applied training is high-level physical training and training in a significant arsenal of self-defense techniques [10]. In most martial arts, the essence of a duel is the mutual resistance of the opponent's forces through a set of tactical and technical actions in order to achieve victory. Speed and strength training plays an important role in these fights, including in SAMBO. Sambo is a relatively young contact sport that has gained popularity in many countries around the world. The article reveals the methodology of speed and strength training in SAMBO classes in the process of professionally applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: educational process, higher education, speed and strength training, professional and applied physical training, SAMBO, methodology, training tools, workload, pedagogical process, and control tests

For citation: Tyukin V.G., Bludova I.N., Ivanova M.M. Speed and strength training in sambo classes in the process of professionally applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Pedagogical Education*. 2025. 6 (12). P. 289 – 294.

The article was submitted: September 17, 2025; Approved after reviewing: October 16, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

Введение

В единоборствах, как и во многих других видах спорта базисом спортивного мастерства является качественная физическая подготовка занимающегося, включающая необходимые сформированные на достаточном уровне физические качества и функциональные возможности организма. Важное место в этой структуре подготовленности принадлежит скоростно-силовым качествам. Анализ научной, методической, специальной литературы, многочисленные наблюдения за учебно-тренировочным и соревновательным процессами убедительно доказывают закономерность между высоким развитием скоростно-силовых качеств и успешным выступлением спортсменов на соревнованиях.

Самбо (самозащита без оружия) – вид боевого искусства, разработанный в Советском Союзе в 30-е годы XX века, с целью подготовки военнослужащих и сотрудников органов силовых структур страны на базе национальных видов единоборств, дзюдо и джиу-джитсу, целью в самбо является максимально быстрая нейтрализация противника в условиях, приближенных к реальной обстановке на основе принципа использования силы противника. Целенаправленная работа по развития скоростно-силовых качеств в самбо выступает ведущей задачей учебно-тренировочного процесса [3, 4].

В вузах МВД самбо входит в программу подготовки в разделе единоборств. В высшее учебное заведение, как правило, поступают абитуриенты с разным уровнем спортивных достижений, среди которых встречаются как кандидаты и мастера спорта, так и спортсмены, которые не имеют официальных спортивных разрядов. Поскольку у обучающихся первого курса разный уровень подготовки, это весьма затрудняет учебно-тренировочный процесс, в связи с чем необходима реализация принципа индивидуализации. Анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует о том, что в настоящее время имеются работы,

связанные с развитием скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовке, фрагментарны и научно не разработаны подходы работы, раскрывающие специфику тренировочного процесса скоростно-силовой направленности по самбо для занимающихся студенческого возраста [1-2, 7-9]. Таким образом возникает противоречие между необходимостью скоростно-силовой подготовки самбистов студенческого возраста и недостаточной разработанностью данного вопроса в теории и практики спортивной подготовки. Это противоречие обусловило выбор темы исследования, заключающееся в разработке и апробации методики развития скоростно-силовых качеств на занятиях самбо в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

Материалы и методы исследований

Цель исследования предопределила постановку и решение следующих исследовательских задач. 1. Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. 2. Разработка методики развития скоростно-силовых качеств у занимающихся самбистов студенческого возраста. 3. Апробация разработанной методики и выявление ее эффективности. Решая первую задачу исследования, было выявлено, что скоростно-силовые качества представляют собой проявление физических возможностей человека в комбинации силы и скорости. Их проявление характерно для локомоций, отличающихся высокой динамичностью и требующих мгновенного приложенных усилий (взрывной силы). Силовые способности подразделяются на три основные категории: максимальная сила: характеризуется способностью развивать наибольшее усилие при медленных мышечных сокращениях, преодолевая очень высокие нагрузки; взрывная сила (скоростно-силовая): проявляется в движениях, где сила сочетается с высокой скоростью, например, в прыжках и метаниях. Силовая выносливость: позволяет мышцам сохранять значительное напряжение и сопротивляться утомлению в течение продолжительного времени.

Специфика скоростно-силовых качеств заключается в том, что они, по сравнению, со остальными качествами являются кратковременными.

Наиболее благоприятным периодом для развития скоростно-силовых качеств, когда целенаправленное воздействие дает максимальный эффект для мальчиков является период окончания младшего школьного возраста (10-11 лет), а также подростковый возраст (14-15) лет; для девочек младший школьный возраст (9-10 лет) и подростковый (12-14 лет). Поскольку скоростно-силовые качества носят комплексный характер, их развитие зависит не только от величины мышечного усилия, но и от скорости сокращения мышц, что немаловажно учитывать при подборе упражнений. Основным средством, способствующим развитию скоростно-силовых качеств, выступают упражнения, предполагающие в своем выполнении высокую мощность мышечных сокращений. Данный вид упражнений характеризуется определенным соотношением силы и скорости, при котором максимальная сила достигается в кратчайшие сроки. Эти упражнения определяются как упражнения на «быструю силу». Их основным отличием от «чисто силовых» упражнений является их повышенная скорость, что позволяет использовать более легкие веса. Зачастую, многие из этих упражнений могут быть успешно выполнены без использования внешних отягощений. Поскольку студенческий возраст (17-23 г.) не является сенситивным для спортивного мастерства, возникает необходимость поиска средств тренировочного процесса [5-6, 9].

На основе анализа литературы нами выделены три группы упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств в единоборствах:

1. Упражнения с отягощениями. Данный вид нагрузки относится к группе силовых упражнений, связанных с работой мышц, вызванной внешним сопротивлением, при этом сопротивление может быть постоянным в период выполнения всего движения или динамическим. В качестве отягощений можно использовать работу: с собственным весом (отжимания, подтягивания); со свободным весом (различного рода отягощения, такие как гири, штанги, гантели), с тренажерами и блочными системами (конструкции, предназначенные для выполнения упражнений с возможностью регулирования веса на различные группы мышц); с резиновыми лентами, канатами и экспандерами (ключевой особенностью является не наличие веса, а преодоление сопротивления, обусловленное степенью натяжения).

2. Полиметрические упражнения. Вид скоростных упражнений, направленный на развитие взрывной силы за максимально короткий промежуток времени. К упражнениям данной группы относятся прыжки, запрыгивания на платформу, берпи, взрывные отжимания (с хлопком, с отскоком), отжимания-«домкраты», приседания с выпрыгиванием, прыжки из стороны в сторону и т.д. При этом, важно учитывать, что время контакта с опорой 0,1-0,2 секунды между фазами.

3. Беговые упражнения. Целью выполнения данной группы упражнений является увеличение силы сокращения мышц и скорости движений. К беговым упражнениям можно отнести бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами, бег в гору, бег скрестными шагами по прямой и др.

Также можно выделить специальные упражнения, которые требуют от занимающегося максимально высокой скорости и быстрой реакции наряду с частотой выполнения. Игровые упражнения включают действия и приемы специфичные для конкретного вида спорта, требующие максимального проявления скоростных качеств («отжимания на ускорение», «перетягивание одной рукой», «эстафета с прыжками», «останься в кругу» и др.).

К методам развития скоростно-силовых качеств в единоборствах относятся: метод максимальных усилий (выполнение упражнений с максимальным или близким к максимальному весом), метод неопредельных усилий (выполнение упражнений с максимальной скоростью с весом от 30 до 70% от максимального), ударный метод (выполнение упражнений с преодолением ударно-воздействующего отягощения), круговой метод (выполнение упражнений на разных станциях «по кругу» с минимальным интервалом для отдыха), вариативный метод (выполнение упражнений с разным отягощением в одном микроцикле), интервальный метод (упражнения с чередованием коротких периодов интенсивных нагрузок с периодами отдыха и легкой восстановительной нагрузкой), повторный метод (выполнение упражнений с максимальной быстротой и небольшим количеством повторений), соревновательный метод (выполнение упражнений в условиях максимально приближенных к соревновательной детальности).

В основе тренировочного процесса заложен учет таких факторов, как: половозрастная характеристика занимающегося, уровень развития физических качеств и подготовленности, а также отдельных систем и функций организма, психологические особенности (характер, темперамент), антропометрические характеристики и т.д., кроме того, в контексте исследуемого возраста, необходимо учитывать также уровень спортивной подготовки занимающегося, опыт соревновательной деятельности и пр. В связи с этим, индивидуальный подход заключается в определении объема тренировочной нагрузки каждому занимающихся на основе актуального состояния, а также потенциальных возможностей. В контексте исследуемой проблемы в исследовательском поле индивидуализации, наименее изученным вопросом выступает индивидуализация тренировочных программ для лиц студенческого возраста.

Обзор работ по индивидуализации в разных видах спорта позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время в теории и методике спортивной тренировки индивидуализации рассматривается в двух аспектах:

- первый связан с индивидуализацией средств тренировочного процесса в процессе спортивной подготовки. Поскольку основным средством тренировочного процесса являются упражнения, индивидуализация на этом уровне связана с коррекцией и компенсацией «недостающих» показателей до определенного стандартом уровня;
- второй аспект предполагает индивидуализацию нагрузки и построения тренировочного процесса с учетом изменения естественных циклов изменения в функциональном состоянии, занимающихся в различные периоды тренировочного цикла, специфические особенности восприятия и переносимости нагрузок.

Результаты и обсуждения

Исследование, осуществляемое нами, проводилось в 2024-2025 учебных годах. Количество испытуемых – 30 человек контрольной и 30 человек экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по программе, предусмотренной высшим учебным заведением, в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены комплексы упражнений скоростно-силовой направленности.

В качестве контрольных испытаний на констатирующем и контрольном этапах использовалось 5 тестовых заданий:

- прыжок с места;
- тройной прыжок с места;
- количество запрыгиваний на высоту 70 см за 10 секунд;
- время 5 подтягиваний на перекладине;
- время 10 подниманий ног (из положения лежа).

Полученные данные подверглись математико-статистической обработке.

Тренировочное занятие имело традиционную структуру, включающую подготовительный, основной и заключительный этапы и было посвящено выполнению упражнений. Эти упражнения использовались для овладения и совершенствования техники, а также для развития физической формы и других важных навыв-

ков. Рациональное планирование тренировки и ее эффективность напрямую зависели от выбора и применения этих упражнений.

Выбор упражнений был обусловлен максимальной возможностью решения задач проводимого исследования. Объем тренировочных часов составлял 6 ч в контрольной и экспериментальной группах, из них применение средств круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств 1,6 ч (ЭК), 0,8 ч (КГ); упражнения на развитие скоростно-силовых показателей 0,7 ч (ЭК), 1 ч (КГ); упражнение на развитие выносливости 0,7 ч (ЭК), 0,7 ч (КГ); упражнение на развитие координации 0,5 ч (ЭК), 0,5 ч (КГ); специальная технико-тактическая подготовка 2,5 ч (ЭК), 3,0 ч (КГ). Представленное распределение времени в недельном цикле носило ориентировочный характер и могло претерпевать изменения в зависимости от обстоятельств.

Круговая тренировка включала 8 станций, все подобранные упражнения соответствовали техническому арсеналу, применяемому в схватках, а также упражнения были направлены на развитие тех групп мышц, которые были наиболее распространены в схватках. Исходя из вышесказанного, нами были подобраны следующие упражнения, выполняемые с отягощениями: «Канат» подъем по канату без использования ног, «Прыжки» прыжок в глубину с высоты 50-60 см, иногда с разворотом на 180 градусов, «Маятник» стоя, удерживая один конец грифа штанги, перемещать ее влево и вправо, «Тяга» лежа на скамье лицом вниз, подтягивать штангу к груди, «Спина» сгибание и разгибание туловища на гимнастическом козле с закрепленными ногами, «Пресс» сгибание и разгибание туловища на скамье, установленной под углом 45 градусов, «Манекен» броски манекена прогибом (вес манекена составляет 2/3 от веса занимающегося).

Время выполнения упражнений на станциях составляло 2 минуты, перерыв на отдых между станциями составлял 1 минуту для частичного восстановления и перехода на новую станцию.

Для выявления эффективности разработанной методики мы использовали следующие методы математической статистики: разницу средних арифметических, коэффициент Ермолаева, достоверность различий вычислялась при помощи формулы критерия Стьюдента.

Результаты сравнения показателей выполнения на констатирующем контрольном этапах эксперимента свидетельствовали о положительной динамике прироста скоростно-силовых показателей: прыжок с места – на 6,1%; тройной прыжок с места – на 12,3%; количество запрыгиваний на высоту 70 см за 10 секунд – на 9,2%; время 5 подтягиваний на перекладине – на 11,6%; время 10 подниманий ног (из положения лежа) – на 24,8%.

В контрольных группах также наблюдались изменения, однако они не являлись статистически достоверными.

Выводы

Выполнение большинства приемов в единоборствах и в самбо, в частности, требует от спортсменов проявления скоростно-силовых качеств. Применение разработанной нами методики позволило добиться улучшения показателей в тестах на скорость и силу. При совершенствовании процесса подготовки скоростно-силовой направленности необходимо стремиться к максимальному индивидуальному разнообразию средств тренировочного процесса.

Список источников

1. Баралюк И. Оптимизация начального спортивного отбора детей для борьбы самбо в современных условиях. Диссертация на соискание учёной степени доктора педагогических наук. Кишинев. 2024. 143 с.
2. Ваньков П.Ю. Обеспечение эффективности развития относительной силы (силовых способностей) у самбистов 8–9 лет // Молодой ученый. 2022. № 22 (417). С. 123 – 125. URL: <https://moluch.ru/archive/417/92415> (дата обращения: 09.10.2025).
3. Евдокимов В.А., Клименко А.А. Самбо как неотъемлемая часть национальной культуры современной России // Вестник науки №7 (76) том 1. С. 859 – 864. 2024 г. ISSN 2712-8849. URL: <https://www.vestnik-nauki.rf/article/16728> (дата обращения: 02.09.2025).
4. Наврузов Б. Историческое развитие самбо: от зарождения до современности // Международный научный журнал «Вестник науки». 2024. Т. 5. Ч. 1. № 12 (81) С. 1032 – 1042.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 279 с.
6. Осипова И.С., Медведев А.В. Модель и организационно-педагогические условия управления развитием самбо // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30227> (дата обращения: 09.11.2025). DOI: <https://doi.org/10.17513/spno.30227>.

7. Пашкова А.А. Реализация и организация подготовки спортсменов самбо в рамках перспективной модели пенитенциарной физической культуры // Молодой ученый. 2022. № 20 (415). С. 234 – 236. URL: <https://moluch.ru/archive/415/91591> (дата обращения: 09.11.2025).
8. Соболев А.С. Морфофункциональные критерии отбора в борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2020. 142 с.
9. Стазаев Г.П. Скоростно-силовая подготовка каратиста: учебное пособие для вузов физической культуры. Воронеж: ВГАС. 36 с.
10. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 N 3-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 05.10.2025).

References

1. Baralyuk I. Optimization of the Initial Sports Selection of Children for Sambo Wrestling in Modern Conditions. Dissertation for the degree of Doctor of Pedagogical Sciences. Chisinau. 2024. 143 p.
2. Vankov P.Yu. Ensuring the Effectiveness of the Development of Relative Strength (Strength Abilities) in 8-9-Year-Old Sambo Wrestlers. Young Scientist. 2022. No. 22 (417). P. 123 – 125. URL: <https://moluch.ru/archive/417/92415> (date of access: 09.10.2025).
3. Evdokimov V.A., Klimenko A.A. Sambo as an integral part of the national culture of modern Russia. Vestnik of Science, No. 7 (76). Vol. 1. P. 859 – 864. 2024. URL: <https://www.vestnik-nauki.rf/article/16728> (date of access: 02.09.2025).
4. Navruzov B. Historical development of sambo: from inception to the present day. International scientific journal "Vestnik nauki". 2024. Vol. 5. Part 1. No. 12 (81). P. 1032 – 1042.
5. Nikitushkin V.G. Theory and methodology of physical education. Health technologies: textbook for secondary vocational education. 3rd ed., revised and enlarged. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 279 p.
6. Osipova I.S., Medvedev A.V. Model and organizational and pedagogical conditions for managing the development of sambo. Modern problems of science and education. 2020. No. 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30227> (date of access: 09.11.2025). DOI: <https://doi.org/10.17513/spno.30227>.
7. Pashkova A.A. Implementation and organization of training of sambo athletes within the framework of a promising model of penitentiary physical education. Young scientist. 2022. No. 20 (415). Pp. 234–236. URL: <https://moluch.ru/archive/415/91591> (date of access: 09.11.2025).
8. Sobolev A.S. Morphofunctional selection criteria in sambo wrestling at the stage of sports improvement. Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences. St. Petersburg, 2020. 142 p.
9. Stazaev G.P. Speed-strength training of a karateka: a teaching aid for physical education universities. Voronezh: VGAS. 36 p.
10. Federal Law "On Police" dated 07.02.2011 N 3-FZ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (date of access: 05.10.2025).

Информация об авторах

Тюкин В.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Барнаульский юридический институт МВД России, г. Барнаул, n.rbydfcbkq10061981@mail.ru

Блудова И.Н., доцент кафедры физической подготовки, Омская академия МВД России, innabludowa@yandex.ru

Иванова М.М., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», ivanova_mm@altspu.ru

© Тюкин В.Г., Блудова И.Н., Иванова М.М., 2025