

*Воронков А. В., кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой спортивных дисциплин*

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

Евдокимова Д. В., тренер

*Государственное бюджетное учреждение "Спортивная школа олимпийского
резерва № 1"*

Белгород, Россия

Денисов И. И. магистрант

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

Бражник Е. А., студент

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения эффективности процесса физической подготовки борцов 10-12 лет. В исследовании представлена методика развития скоростно-силовых способностей юных борцов. Особенностью методики является то, что на каждом тренировочной занятии, после изучения и совершенствования технических элементов, выполнялся специальный комплекс

упражнений скоростно-силовой направленности. Основными средствами методики были подвижные игры и эстафеты.

Ключевые слова: спортивная борьба, скоростно-силовые способности, борцы 10-12 лет.

METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN WRESTLERS 10-12 YEARS OLD

*Voronkov A. V., Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
head of the Department of sports disciplines*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Belgorod
National Research University»*

Belgorod, Russia

Evdokimova D. V., coach

State budgetary institution "Olympic reserve sports school № 1"

Belgorod, Russia

Denisov I. I., student

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Belgorod
National Research University»*

Belgorod, Russia

Brazhnik E. A., student

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Belgorod
National Research University»*

Belgorod, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of the physical training process of 10-12 year old wrestlers. The study presents a methodology for the development of speed-strength abilities of young wrestlers. A feature of the methodology is that at each training lesson, after studying and improving the technical elements, a

special set of speed-strength exercises was performed. The main means of the method were outdoor games and relay races.

Key words: wrestling, speed and power abilities, wrestlers 10-12 years old.

Введение. Спортивная борьба это контактный вид спорта, который требует высокого уровня развития большинства физических качеств, среди которых можно выделить скоростные способности, мышечную силу, вестибулярную устойчивость и выносливость [3]. Несомненно, огромное значение имеет техника и тактика спортсмена для успешного ведения схватки, однако при отсутствии должного уровня физической подготовки одержать победу крайне сложно.

Отличительной особенностью тренировочной деятельности борцов являются высокие требования к уровню технико-тактической и физической подготовки. Половина от общего объёма времени занятий должна занимать общая физическая подготовка [3].

В группе начальной подготовки борцы еще не знакомы с техническими действиями, и для развития физических качеств необходимо использовать другие средства физического воспитания. Эффективным средством для развития всех физических качеств в этом возрасте могут быть подвижные игры. Эффективность применения подвижных игр доказана многочисленными исследованиями. Во-первых, в играх дети проявляют свои творческие способности, во-вторых, игры добавляют эмоциональности и тренировочный процесс, в-третьих, игровая деятельность формирует неформальные отношения в спортивном коллективе [1].

Занимаясь общей физической подготовкой с юными спортсменами, следует учитывать сенситивные периоды для развития физических качеств. Общеизвестно, что в юном возрасте эффективно поддаются развитию скоростные и скоростно-силовые способности. Поэтому целесообразно особое внимание уделять развитию именно этих способностей. Многие авторы отмечают, что если в возрасте с 10 до 12 лет не уделять достаточное внимание скоростно-силовым способностям, может появиться отставание в их развитии. С другой стороны, такое качество как

выносливость, можно с успехом развивать в более зрелом возрасте, например с 15 лет. [2, 4].

Все выше сказанное говорит о том, что в тренировочном процессе начинающих борцов особое место должно отводиться подвижным играм, имеющим скоростно-силовую направленность.

Организация исследования. В течение шести месяцев в секции спортивной борьбы с детьми 10-12 лет использовалась методика общей физической подготовки, которая предполагала использование специально подобранных подвижных игр на каждом тренировочном для развития скоростно-силовых способностей.

Тренировочное занятие имело традиционную структуру и включало три части – подготовительную, основную и заключительную.

Основная часть тренировки включала в себя техническую и тактическую работу, теоретическую подготовку борцов и развитие физических качеств. В начале основной части происходило разучивание техники и закрепление ранее изученных приемов. Все технические действия производились как с партером, так и с манекеном. При изучении новых технических действий использовались облегченные условия, такие как отсутствие сопротивления партера при броске, мягкие гимнастические маты и работа с манекеном.

После освоения или повторения технических приемов, начиналась общая физическая подготовка, которая основывалась на подвижных играх и эстафетах. Все игры, были направлены преимущественно на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Характерными особенностями игр и эстафет было наличие двух условий при их проведении. Во-первых, это кратковременное выполнение задания с нацеленностью на скорейшее достижение результата, а во-вторых, обязательное присутствие элементов противоборства с соперником.

Результаты исследования. Для оценки эффективности методики было проведено тестирование. После чего производилась обработка результатов с помощью параметрического метода математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Тестирование проводилось дважды. Предварительное тестирование в сентябре 2019 года до начала эксперимента. Итоговое тестирование в марте 2020 года, сразу по завершении эксперимента.

В таблице представлены результаты тестирования юных борцов.

Таблица 1.

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Бег 30м, (сек.)	5,6±0,2	5,2±0,2	2,2	< 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	162±4,3	174±4,1	2,4	< 0,05
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, (см)	474±14	512±18	2,5	< 0,05
Подтягивание на низкой перекладине за 20 с, (кол-во раз)	5,6±0,8	7,5±0,9	2,2	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, (кол-во раз)	12,2±0,9	16,5±0,8	2,6	< 0,05
Подъем туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	13,1±1,2	17,4±1,1	2,6	< 0,05

Как видно из таблицы, во всех упражнениях, отражающих уровень развития скоростно-силовых способностей, произошел значительный прирост результатов.

В контрольном испытании «Бег на 30 м» результат с 5,6 секунд улучшился на 5,2 секунды, прирост составил 0,4 секунды. В прыжке в длину с места прирост составил 12 см. В броске набивного мяча результат увеличился с 474 сантиметров до 512. Прирост наблюдается и в подтягиваниях на низкой перекладине за 20 секунд, который составил 2 повторения. В испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с» средний результат с 12 повторений увеличился до 16, прирост составил 4 повторения. Такой же прирост наблюдается в испытании «Подъем туловища лежа на спине за 20 с», средние показатели возросли с 13 до 17 повторений.

Отличия между результатами, показанными в конце эксперимента, и результатами, показанными в начале эксперимента, являются достоверными на 5%-

ном уровне значимости ($P < 0,05$).

Заключение. Отличительными особенностями подвижных игр, нацеленных на развитие скоростно-силовых способностей юных борцов, должны быть, во-первых, кратковременное выполнение задания с нацеленностью на скорейшее достижение результата, а во-вторых, обязательное присутствие элементов противоборства с соперником.

Использование специально подобранных подвижных игр на каждом тренировочном занятии позволяет эффективно развивать скоростно-силовые способности борцов 10-12 лет первого года обучения. Об этом свидетельствуют достоверные отличия между показателями предварительного и итогового тестирования ($P < 0,05$). При этом достоверные отличия наблюдаются во всех упражнениях, отражающих скоростно-силовые способности.

Литература

1. Использование подвижных игр в начальной подготовке дзюдоистов / А.А. Черкашин, Е.С. Николаева, А.В. Воронков, А.Р. Кадимов // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 8 (22). – С. 89-93. <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnal/8-2018/89-93.pdf>
2. К вопросу об общей физической подготовке начинающих гиревиков / Сылка С.И., Воронков А.В., Шупило А.Ю. // Научный журнал «Дискурс». – 2017 №7 (9) – С. 62-67. <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnal/7-2017/62-67.pdf>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] / Утвержден приказом министерства спорта РФ № 145 от 27 марта 2013 года // Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf>
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А.Шахмурадов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.