

DOI: 10.12731/2218-7405-2013-1-32

УДК 37.037

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

Правдов М.А., Челышев Н.Н., Бубочкин Б. П., Баженов Ю.И.

Цель исследования – определение объема физической подготовки юных спортсменов 11-12 лет на основе учета специфики выполнения двигательных действий в борьбе на поясах.

В качестве основного использован метод сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у спортсменов, занимающихся борьбой на поясах.

В статье представлен комплекс специальных упражнений, выполняемых при замкнутой биокинематической цепи рук в процессе учебно-тренировочных занятий с юными борцами на поясах. Показано влияние комплекса занятий на физическую подготовленность юных борцов на поясах. Разработана программа подготовки юных борцов в годичном цикле тренировки. В процессе педагогического эксперимента проверена ее эффективность.

В результате использования специальных упражнений, выполняемых при замкнутой биокинематической цепи рук, с применением резиновых жгутов и направленных на сопряженное развитие физических качеств и формирование техники двигательных действий у юных борцов выросли показатели физической подготовленности.

Результаты исследования могут быть использованы в процессе физической подготовки юных спортсменов 11-12 лет, а также для совершенствования планирования тренировочных нагрузок спортсменов, занимающихся борьбой на поясах.

Ключевые слова: физическая подготовка, юные спортсмены, борьба на поясах.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES INVOLVED BELT WRESTLING

Pravdov M.A., Chelyshev N.N., Bubochkin B.P., Bazhenov Y.I.

The purpose of the study - definition of physical training of young athletes aged 11-12 by taking into account the specific execution of motor actions in Wrestling.

The main method used dual development of physical skills and forming technology of motor actions in athletes involved in the fight on belts.

The article presents a set of special exercises, performed in a closed circuit biokinematic hand during training sessions with young fighters on belts. Shows the effect of a physical fitness training on young fighters on belts. Training program for young wrestlers in the annual cycle of training. In the process of pedagogical experiment verified its effectiveness.

The use of special exercises, performed in a closed circuit biokinematic hand, using rubber bands and are aimed at the development of the dual physical properties and forming technology of motor actions in young wrestlers increased rates the physical fitness.

The results can be used during the physical training of young athletes aged 11-12, and to improve the planning of training loads athletes involved in the struggle on belts.

Keywords: physical training, young athletes, belt wrestling.

В настоящее время в нашей стране широкое распространение получили различные виды единоборств. Анализ исследований, посвященных подготовке спортивного резерва в таких видах борьба как дзюдо, вольная борьба, самбо и

греко-римская борьба, позволяет отметить разработанность их теоретической и методической базы [2,4, 5 и др.]. При этом в настоящее время наряду с традиционными видами борьбы в спортивных школах открылись отделения по другим видам единоборств, в том числе по борьбе на поясах.

Развитие данного вида борьбы сопряжено с решением традиционно сложившейся в практике тренерской деятельности комплексом проблем, связанных с технической и физической подготовкой юных спортсменов [3, 5]. Анализ техники выполнения двигательных действий в борьбе на поясах свидетельствует о специфике выполнения технических приемов, выполняемых борцами в условиях постоянного захвата за пояс соперника [1]. Данное обстоятельство обуславливает необходимость и актуальность разработки программ тренировочных занятий и специальных средств как физической, так и технической подготовки юных спортсменов. В целом суть проблемы заключается в определении объема и интенсивности средств физической и технической подготовки юных спортсменов на начальных этапах тренировки.

Цель исследования – определение объема физической подготовки юных спортсменов 11-12 лет на основе учета специфики выполнения двигательных действий в борьбе на поясах.

Материалы и методы исследования. Анализ нормативных документов, научно-методической литературы и самой программы подготовки юных борцов на поясах, позволил установить, что в арсенале предлагаемых средств физической и технико-тактической подготовки недостаточно представлены подводящие и подготовительные упражнения, обеспечивающие сопряженное развитие физических качеств и формирование рациональной структуры движений [1].

С целью выявления основных направлений по разработке программы физической подготовки юных спортсменов в борьбе на поясах было проведено анкетирование тренеров (28 чел.) и высококвалифицированных спортсменов (34 чел.). Установлено, что в процессе тренировочных занятий в борьбе на поя-

сах используется методика развития физических качеств без достаточного учета специфики выполнения технических приемов (65% ответов). В основном используются упражнения из арсенала подготовки в таких видах борьбы как самбо (до 67%) и дзюдо (до 59%). В работе тренеров отмечается недостаток подводящих упражнений, в структуре которых учитывались бы биомеханические особенности техники приемов.

Этап начальной подготовки объединяет в себе три годичных цикла для подростков 10–12 лет. В рекомендациях к программе тренировочных занятий указано, что на этом этапе должно сохраняться весомое превышение объемов ОФП над объемами других разделов подготовки. В программе по физической подготовке борцов на поясах рекомендуется для развития физических качеств использовать упражнения из арсенала гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. С учетом требований была разработана экспериментальная программа подготовки борцов на поясах для второго года обучения групп начальной подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Распределение часов учебного плана подготовки юных борцов на поясах 11–12 лет с учетом использования комплекса специальных упражнений, направленных на сопряженное развитие физических качеств и техники двигательных действий (час.)

Раздел подготовки	КГ	ЭГ	
		Традиционно используемые упражнения	Упражнения сопряженной направленности развития физических качеств и техники выполняемого приема
Общая физическая подготовка (ОФП)	170	94	76
Специальная физическая подготовка (СФП)	62	40	22
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	112	78	34
Теоретическая и психологическая подготовка	36	36	-
Тестирование	12	12	-
Соревновательная практика	16	16	-
Медицинский контроль	8	8	-
Всего часов:	416	416	

В соответствующие разделы программы были внесены изменения, обеспечивающие сопряженность развития физических качеств и техники выполняемых приемов в борьбе на поясах.

С целью сравнения эффективности традиционной системы тренировки и занятий по предложенной методике был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с юными борцами на поясах 11-12 лет второго года обучения группы начальной подготовки в течении 2011-2012 уч. года. В контрольной и экспериментальных группах было по 32 человека.

Для развития физических качеств были предложены упражнения с учетом основного условия в борьбе на поясах – захвата руками за пояс. Для развития силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа на кулаках с удержанием пояса; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены (руки удерживают пояс); поднимание ног до перекладины в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног (на запястья рук крепились резиновые жгуты -20-25 см); приседание (руки удерживают резиновый жгут); повороты туловища (руки удерживают резиновый жгут); наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Для развития быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места (в руках резиновый жгут); подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лежа за 20 с (руки удерживают резиновый жгут); 10 бросков манекена через спину.

На развитие гибкости направлены упражнения: вставание на мост из стойки (в руках резиновый жгут); переворачивания на мосту с помощью партнера (в руках резиновый жгут); упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения на развитие ловкости включают в себя: челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем с удержанием пояса, жгута); переворот боком (в руках резиновый жгут); подъем разгибом на перекладине; иг-

ры в футбол (в руках пояс), баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты (руки связаны резиновым жгутом 20-30 см). Для развития выносливости использовался бег на 1000 м (руки удерживают резиновый жгут) и плавание на 25 м.

Кроме того, в комплексы упражнений для развития физических качеств включены упражнения при выполнении которых руки на запястьях скреплены резиновым жгутом длиной от 20 до 35 см: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Результаты и их обсуждение. В процессе педагогического эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группе произошли положительные изменения в показателях тестов по физической подготовке. Математическая обработка данных показала, что разница между данными экспериментальной и контрольной группами по всем показателям является достоверной (табл.2).

Таблица 2

Результаты показателей физической подготовленности подростков экспериментальной и контрольной групп в начале и по окончании педагогического эксперимента

Двигательные задания	группы	Сроки эксперимента		p
		Начало	Окончание	
Сгибание и разгибание рук «в упоре лежа» (макс. кол-во раз)	ЭГ	14,1±1,3	24,8±1,2*	< 0,05
	КГ	14,8±1,1	17,3±1,4	> 0,05
Подтягивания на перекладине (макс. кол-во раз)	ЭГ	4,6±1,2	8,4±1,1*	< 0,05
	КГ	4,3±1,2	5,6±1,3	> 0,05
Динамометрия (кг)	ЭГ	17,51±0,43	19,91±0,44*	< 0,05
	КГ	17,76±0,41	18,74±0,38	< 0,05
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 с (макс. кол-во раз)	ЭГ	20,1±1,3	27,2±1,2*	< 0,05
	КГ	20,2±1,3	23,3±1,3	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	159,4±2,1	176,8±2,2*	< 0,05
	КГ	160,8±1,9	169,9±2,1	< 0,05
Вис на перекладине в положении «руки согнуты в локтевых суставах» (с)	ЭГ	22,1±1,1	33,2±1,3*	< 0,05
	КГ	21,4±1,1	26,5±1,2	< 0,05
Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамейке» (см)	ЭГ	6,5±1,3	11,8±1,2*	< 0,05
	КГ	6,4±1,2	8,6±1,1	< 0,05
Бег 30 м, (с)	ЭГ	5,91±0,35	4,84±0,31*	< 0,05
	КГ	5,87±0,36	5,34±0,31	> 0,05
Бег 1000 м, (мин., с)	ЭГ	4,55±0,22	4,08±0,11*	< 0,05
	КГ	4,51±0,21	4,33±0,11	> 0,05

*Примечание: * - достоверность различий между результатами ЭГ и КГ (p < 0,05)*

Результаты контрольных испытаний в сгибании и разгибании рук в упоре лежа свидетельствуют о том, что применение на учебно-тренировочных занятиях комплекса специальных упражнений обеспечило достоверное улучшение результатов на 75,8%. Средний прирост в экспериментальной группе по результатам данного теста достоверно выше прироста в контрольной группе (16,9%) в 4,5 раза (< 0,05). У юных борцов на поясах, занимавшихся в рамках ОФП, СФП и ТТП с использованием упражнений, направленных на сопряженное развитие физических качеств и формирование техники двигательных действий, среднее значение количества подтягиваний выросло с 4,6 до 8,4 раз (на 82,6%). В контрольной группе данный показатель прироста ниже и составляет 30,2%.

По данным динамометрии, характеризующим величину развития силы мышц кисти, можно заключить об очевидном превосходстве борцов из экспериментальной группы. Прирост показателей силы мышц кисти доминантной руки, у борцов экспериментальной группы составил 13,7%, а в контрольной группе – 5,5%.

В тесте «Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек», прирост у детей ЭК составляет 35,3%, а в КГ - 15,3%.

Анализ среднегрупповых значений степени развития скоростно-силовых качеств у юных борцов на поясах показывает (согласно данным в тесте «Прыжок в длину с места»), что у борцов ЭГ результаты увеличились на 17,4 см (10,9%), а в КГ лишь на 9,1 см (5,6%).

В тесте «Вис на перекладине в положении «руки согнуты в локтевых суставах») результаты выросли в ЭГ на 50,2%, а в КГ - на 23,8%. Данный факт свидетельствует так же об эффективности применения специальных упражнений, выполняемых в процессе тренировочных занятий в качестве подводящих и подготовительных при замкнутой биокинематической цепи рук.

Тренировочные занятия с юными борцами на поясах экспериментальной группы способствовали улучшению показателей развития гибкости. В тесте «Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамейке» не смотря на значительный прирост показателей в обеих группах (ЭГ - 81,5% и КГ - 34,4%), результаты юных спортсменов, занимавшихся по экспериментальной методике достоверно выше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$).

Анализ результатов в тесте «Бег 30 м» так же подтвердил эффективность предложенного комплекса специальных упражнений. Показатели времени бега у детей ЭГ меньше ($t=4,84$ с), чем у борцов из контрольной группы ($t=5,34$ с) ($p < 0,05$).

Результаты в беге на 1000 м в большей мере зависят от функциональных способностей и физического развития. К концу годового учебно-тренировочного периода наблюдается повышение уровня выносливости у уча-

щихся ЭГ и КГ. Различия в результатах по окончании педагогического эксперимента между группами также достоверно ($p < 0,05$).

Вывод. Анализ полученных данных развития физических качеств и в целом физической подготовленности юных борцов на поясах позволяет утверждать об эффективности применения в годичном цикле тренировки специального комплекса упражнений, направленных на сопряженное развитие физических качеств и формирование техники двигательных действий при замкнутой биокинематической цепи рук.

Список литературы

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гайнанов Р. Ф., Свищёв И. Д., Аюпов Х. А., Валемеев А. А. М.: Советский спорт, 2008. 112 с.
2. Воробьев В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография. СПб. : «Олимп-СПб», 2008. 104 с.
3. Давлетшин В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца : метод.пособие. Казань : КГГУ, 2005. 40 с.
4. Киямов Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(15). 2010.
5. Шушунов В.С. Характеристика двигательной активности учащихся среднего школьного возраста Республики Калмыкия // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. № 1 (35). С. 100-102.

References

1. Gaynanov R. F., Svishchev I. D., Ayupov X. A., Valemeev A. A. *Borba na poyasakh: programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva* [Struggle on belts: the program of sports training for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve]. M.: Sovetskiy sport, 2008. 112 p.
2. Vorobev V.A. *Podgotovka yunyykh bortsov volnogo stilya na osnove optimal'nogo sochetaniya sredstv iz razlichnykh vidov borby* [Preparing young freestyle wrestlers based on the optimal combinations of different types of control]. SPb. : «Olimp-SPb», 2008. 104 p.
3. Davletshin V. T. *Uprazhneniya s kushakom kak sredstvo sportivnoy podgotovki bortsy* [Exercises with the sash as a means of sports training fighter]. Kazan: KGGU, 2005. 40 p.
4. Kiyamov F.N. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, no. 2(2010).
5. Shushunov V.S. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 1 (2008): 100-102.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Правдов Михаил Александрович, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор
Шуйский филиал ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»
ул. Кооперативная д.24, г. Шуя, Ивановская обл., 155908, Россия
Email: dmitry1@rambler.ru

Челышев Николай Николаевич, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Шуйский филиал ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»
ул. Кооперативная д.24, г. Шуя, Ивановская обл., 155908, Россия
E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

Бубочкин Борис Петрович, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор медицинских наук, профессор

Шуйский филиал ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»

ул. Кооперативная д.24, г. Шуя, Ивановская обл., 155908, Россия

E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

Баженов Юрий Иванович, профессор кафедры экологии и безопасности жизнедеятельности, доктор биологических наук, профессор

Шуйский филиал ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»

ул. Кооперативная д.24, г. Шуя, Ивановская обл., 155908, Россия

E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Pravdov Mikhail Alexandrovich, Head of Chair the theory and methodology of physical culture and sports, doctor of pedagogical sciences, professor

Ivanovo State University, Shuysky branch

24, Kooperativnaya str., Shuya, Ivanovo Region, 155908, Russia

Email: dmitryl@rambler.ru

Chelyshev Nikolai Nikolaevich, graduate student of Theory and Methods of Physical Education and Sport

Ivanovo State University, Shuysky branch

24, Kooperativnaya str., Shuya, Ivanovo Region, 155908, Russia

E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

Bubochkin Boris Petrovich- Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports, MD, professor

Ivanovo State University, Shuysky branch

24, Kooperativnaya str., Shuya, Ivanovo Region, 155908, Russia

E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

Bazhenov Yuri Ivanovich, Professor of Ecology and Life, Doctor of Biology, Professor

Ivanovo State University, Shuysky branch

24, Kooperativnaya str., Shuya, Ivanovo Region, 155908, Russia

E-mail: kafedra.tmfkis@mail.ru

Рецензент:

Ермакова Ю.Н., к.п.н., ст. преподаватель кафедры здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры. Шуйский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ивановский государственный университет»