

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Коваленко, Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 22–29.
2. Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В.А. Медик. – М.: Медицина, 2001. – 144 с.
3. Булатова, М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. Романовец, Г.С. Курс здоровый образ жизни. Программа для 5–11-х классов / Г.С. Романовец // Здоро- вый лад жыцця. – 2001. – № 6. – С. 3–8.
6. Садовникова, В.В. Формирование ориентаций на валеологические ценности в процессе физического воспитания / В.В. Садовникова // Здаровы лад жыцця. – 2004. – № 4. – С. 31–36.
7. Самусева, Н.В. Воспитание у школьников ценностного отношения к ЗОЖ / Н.В. Самусева // Праблемы выхавання. – 2004. – № 4. – С.18–26.
8. Каштальян, В.Н. Школа здорового образа жизни / В.Н. Каштальян, Л.В. Турченко // Кіраванне ў адукакцыі. – 2009. – № 2. – С. 51–55.
9. Трещева, О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 29–34.
10. Новейший философский словарь / сост. А.А. Гри- цанов. – М.: Изд. В.М. Скакун, 1998. – 896 с.

06.04.2010

Саламатова Н.Л.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СТЕПЕНИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Необходимость применения специальных упражнений для направленного развития координационных способностей с целью повышения технического мастерства в спортивных единоборствах отмечалась рядом авторов [1–9]. Существуют работы, указывающие на большое значение взаимосвязи уровня развития координации движений и технико-тактического мастерства юношей. Однако роль повышения ведущих координационных способностей для совершенствования технического мастерства девочек, занимающихся женской борьбой на этапе начальной подготовки, не изучена.

*A number of authors pointed out the necessity of special exercises application to raise the level of technical skills in sports wrestling [1–9]. In some works a great significance of interrelation between motor coordination development rate and technical-and-tactical skills of youths is pointed out. But the role of the leading coordination skills*

*improvement for girls' technical mastering in female wrestling on the initial training stage has not been studied yet.*

**Введение.** Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта тренеров по вольной борьбе показали, что многие вопросы спортивной тренировки юных спортсменов (как юношей, так и девушек) на начальном этапе подготовки остаются недостаточно изученными, особенно касательно тренировочного процесса девочек, и в силу этого многие задачи решаются не эффективно. Так, в спортивной практике имеет место «натаскивание» юных борцов на спортивный результат, что в последующем оказывается на раннем уходе со спортивной ареной одаренных спортсменов.

На современном этапе накоплен большой эмпирический опыт по особенностям трениро-

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

вочного процесса юношей на этапе начальной подготовки в данном виде единоборств, однако не выявлены особенности подготовки спортсменок в женской борьбе.

Поскольку существует положительная взаимосвязь между эффективностью выполнения технических действий и уровнем развития физических качеств борцов, следует отметить, что кондиционная подготовка играет большую роль на этапе начальной подготовки и занимает приблизительно 75 % тренировочного времени. Составной частью тренировочного процесса в вольной борьбе, наряду с общей физической и специальной подготовкой, является координационная подготовка [10].

Анализ научно-методической литературы показывает, что представления авторов по определению места и функций координационной тренировки в системе подготовки спортсменов, в том числе занимающихся единоборствами, достаточно разнообразные. Так, после начального отбора в легких весовых категориях самыми первыми отсеиваются наиболее слабые в физическом отношении и затем, как ни странно, наиболее сильные ребята. Дело в том, что вначале крепкие быстро достигают успеха за счет своей силы, в то время как техника, полностью зависящая от координации движений, у них нередко отстает. Данный факт свидетельствует о необходимости включения координационной подготовки на самых ранних этапах тренировочного процесса спортсменов.

**Цель:** определить взаимосвязь ведущих координационных способностей и степени освоения технических приемов в женской борьбе на этапе начальной подготовки.

### Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое тестирование;
- 3) методы математической статистики.

**Организация исследования.** С целью повышения уровня развития ведущих координационных способностей начинающих спортсменок нами был проведен педагогический эксперимент, включавший в себя применение экспериментальной методики для направленного развития вышеназванных способностей [11]. По окончанию исследований было установлено достоверное увеличение показателей уровня развития ведущих координаций в ЭГ1 по сравнению с ЭГ2 и КГ. Также на заключительном

этапе эксперимента были применены специальные игровые тесты, позволяющие определить влияние уровня развития ведущих координаций на техническую подготовленность девочек 10–12 лет, занимающихся женской борьбой на этапе начальной подготовки. В качестве контрольных испытаний, позволяющих оценить техническую подготовку, использовались специализированные подвижные игры-единоборства, так как данный вид контроля на этапе начальной подготовки, по мнению ряда авторов, является наиболее целесообразным [10, 12–15]. Примененные в нашем исследовании игры соответствовали следующим требованиям: их условия и правила не противоречили правилам соревнований по женской борьбе; взаимное расположение партнеров, захваты, элементы движений в игре имели сходство с изучаемыми техническими действиями; игровые ситуации были приближены к тем, которые характерны для борцовского поединка. При проведении контрольных игр тренер обращал внимание на правильность выполнения изучаемых элементов технических действий.

**Результаты исследования.** В результате проведенного педагогического эксперимента с применением специальных игровых тестов нами получены данные, свидетельствующие о том, что девочки, вошедшие в состав ЭГ1 и имеющие более высокий уровень развития ведущих координационных способностей, намного успешнее справились с контрольными испытаниями по сравнению с представительницами ЭГ2 и КГ.

Полученные нами результаты, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что юные спортсменки ЭГ1 после внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики по направленному развитию ведущих координационных способностей имеют более высокий уровень развития технической подготовленности.

Рассмотрим данные, полученные в результате выполнения экспериментальными группами игрового теста «Выталкивание из круга». Так, количество очков, набранных ЭГ1, достоверно превышает показатели ЭГ2 на 1,17 и КГ на 2,92 балла. Достоверных различий в количестве набранных очков между ЭГ2 и КГ нет. Необходимо отметить, что для выполнения данного контрольного испытания спортсмен-

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Таблица 1 – Результаты выполнения специальных игровых тестов, n=36

Название игры	Показатели	Кол-во очков		Кол-во очков		Кол-во очков	
		ЭГ1	ЭГ2	ЭГ1	КГ	ЭГ2	КГ
«Выталкивание из круга»	$\bar{X}$	4,17	3,0	3,75	0,83	2,92	2,0
	$\sigma$	1,75	1,73	1,93	0,91	1,70	1,41
	Sx	1,19	1,5	0,96	0,56	1,28	0,67
	t	2,54		7		1,57	
«Борьба за захват туловища соперника сзади»	$\bar{X}$	5,33	3,33	4,58	1,25	4,67	3,67
	$\sigma$	1,67	1,49	1,66	0,96	1,3	0,98
	Sx	1,39	1,22	0,92	0,79	1,06	0,78
	t	4,19		10,7		2,7	
«Борьба за выведение соперника из равновесия»	$\bar{X}$	9,75	5,17	10,5	4,17	8,42	7,75
	$\sigma$	1,28	1,64	1,68	1,33	2,35	2,09
	Sx	1,08	1,36	1,33	1,03	1,82	1,75
	t	12,1		16,84		1,05	
«Борьба за отрыв соперника от опоры»	$\bar{X}$	3,42	1,58	3,92	1,33	2,92	2,58
	$\sigma$	1,08	0,79	1,66	0,88	1,31	1,16
	Sx	0,92	0,65	0,93	0,72	0,94	0,92
	t	5,32		11,28		0,93	
«Бой петухов»	$\bar{X}$	12,33	9,58	11,42	5,5	8,58	7,92
	$\sigma$	1,76	2,06	2,64	2,78	2,67	1,97
	Sx	1,39	1,51	2,18	2,17	2,15	1,28
	t	5,56		14,86		0,7	
«Сорви ленточку»	$\bar{X}$	2,25	1,92	2,5	2,25	2,33	2,0
	$\sigma$	1,05	1,16	0,51	0,86	1,07	0,95
	Sx	0,88	0,94	0,5	0,75	0,89	0,67
	t	0,56		0,63		0,61	

Примечание – Выделены полужирным статистически достоверные значения,  $p<0,05$ .

кам необходимо было продемонстрировать высокий уровень развития пространственной ориентации, способности к дифференцированию силовых и пространственных характеристик. Победа ЭГ1 обусловлена высоким уровнем развития вышеуказанных координационных способностей по сравнению с соревнующимися группами.

Сравнительный анализ набранных выигрышных очков в экспериментальных группах в результате выполнения игрового теста «Борьба за захват туловища соперника сзади» показал достоверное преимущество ЭГ1 над ЭГ2 на 2 очка и КГ на 3,33. ЭГ2 превосходит

КГ по количеству набранных баллов в данном контрольном испытании на 1 очко. При выполнении «Борьбы за захват туловища соперника сзади» игрокам необходимо было проявлять быстроту реакции и пространственную ориентацию. Упражнения, развивающие вышеуказанные способности, включались не на каждом занятии как в ЭГ2, так и в ЭГ1, поскольку быстрота реакции не является ведущей для девочек в женской борьбе, однако они имели место в учебно-тренировочном процессе юных спортсменок, что стало причиной достоверных отличий от результатов, продемонстрированных КГ при выполнении данного теста.

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Оценивая данные, полученные в результате проведения специального игрового теста «Борьба за выведение соперника из равновесия», необходимо отметить доминирующие показатели ЭГ1 от ЭГ2 и КГ. При выполнении вышеназванного контрольного задания испытуемым необходимо было продемонстрировать высокий уровень развития способности к статическому и динамическому равновесию – ведущей для девушки, занимающихся женской борьбой, на всех этапах спортивной подготовки. Так, по количеству набранных очков, ЭГ1 опередила КГ на 6,33 балла, ЭГ2 – на 4,58. Разница между очками ЭГ2 и КГ несущественна и не достоверна (0,67). Резюмируя вышесказанное, следует указать на положительное влияние экспериментальной методики, поскольку благодаря использованию упражнений для направленного развития равновесия на каждом учебно-тренировочном занятии ЭГ1 показала наилучший результат.

При выполнении игрового теста «Борьба за отрыв соперника от опоры» нами были получены достоверные результаты преимущества показателей ЭГ1 над ЭГ2 и КГ, разница в количестве набранных очков представительниц экспериментальных групп составила 1,84 балла, а между ЭГ1 и КГ – 2,59. Достоверных различий в количестве набранных очков между ЭГ2 и КГ нет, разница в пользу ЭГ2 составила 0,34. Для успешного выполнения вышеназванного контрольного испытания юным спортсменкам было необходимо продемонстрировать высокий уровень развития способности к дифференцированию силовых характеристик, пространственной ориентации и силовых способностей. Очевидно, что представительницы ЭГ1 обладают более высоким уровнем развития вышеназванных способностей.

Особый интерес представляют данные, полученные в результате проведения игрового теста «Бой петухов». Необходимо отметить, что вышеназванное контрольное испытание применялось в учебно-тренировочном процессе в качестве игры для развития ведущих координационных способностей в ЭГ1 и ЭГ2, также имеются данные о наличие указанной игры в тренировочном процессе занимающихся КГ. Так, в результате проведенного теста ЭГ1 достоверно опередила КГ по количеству набранных очков на 5,95, ЭГ2 – на 2,75. КГ

отстает от ЭГ2 по количеству набранных баллов на 0,66. Достоверное преимущество ЭГ1 можно обосновать включением специальных упражнений для направленного развития способности к динамическому и статическому равновесию, пространственной ориентации и чувству ритма на каждом тренировочном занятии. Очевидно, что уделять развитию вышеназванных способностей время на одном учебно-тренировочном занятии в неделю не является достаточным.

При анализе полученных данных в результате выполнения специального игрового теста «Сорви ленточку» не было установлено достоверных различий в количестве набранных баллов представительницами трех исследуемых групп. Таким образом, недостоверная разница между показателями ЭГ1 и ЭГ2 составила 0,56 балла, ЭГ1 и КГ – 0,63, КГ и ЭГ2 – 0,61 балла. Данный факт объясняется необходимостью высокого уровня развития способности к быстроте реакции при выполнении данного теста, а поскольку вышеназванная координация не является ведущей для девочек, занимающихся женской борьбой, в ЭГ1 и ЭГ2 упражнениям для направленного развития быстроты реакции уделялось меньше времени, чем ведущим координационным способностям [16].

**Выводы.** Таким образом, со специальными игровыми тестами, оценивающими уровень технического мастерства девочек, занимающихся женской борьбой на этапе начальной подготовки, лучше справились представительницы ЭГ1, занимавшиеся по предложенной экспериментальной методике. Также можно утверждать, что данная группа спортсменок имеет более высокий уровень технического мастерства по сравнению с ЭГ2 и КГ. Из этого следует, что девушки, занимающиеся женской борьбой и имеющие высокий уровень развития ведущих координационных способностей, выполняют приемы в данном виде единоборств на более высоком качественном уровне. Полученные в результате педагогического эксперимента данные позволяют констатировать положительное влияние экспериментальной методики направленного развития ведущих координационных способностей на техническую подготовленность девочек, занимающихся женской борьбой на этапе начальной подготовки.

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Джурный, Ч. Оптимизация индивидуальной подготовки таэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ч. Джурный; РГАФК. – М., 1994. – 21 с.
2. Замятин, Ю.П. Направленное развитие вестибулярного анализатора в процессе тренировки юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.П. Замятин; ИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1972. – 15 с.
3. Куванов, В.А. Взаимодействие прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Куванов. – СПб., 2005. – 196 с.
4. Никитин, С.Н. Разработка структуры тестов для измерения качества ловкость / С.Н. Никитин // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / отв. ред. С.М. Ашканизи; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – Вып. 12. – С. 122–128.
5. Ончуроева, М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости / М.Г. Ончуроева // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры. – Вып. 5. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – С. 151–155.
6. Пидоря, А.М. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов / А.М. Пидоря, А.Н. Казаченков // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 5. – С. 37–38.
7. Тодоров, А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Тодоров; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 23 с.
8. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 400 с.
9. Тараканов, Б.И. Оценка общей физической подготовки женской сборной команды по вольной борьбе / Б.И. Тараканов, А.И. Зверков // Материалы Междунар. конгр. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 72.
10. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры-единоборства / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. – Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
11. Саламатова, Н.Л. Уровень развития координационных способностей у спортсменов высокой квалификации (юношей и девушек), занимающихся вольной борьбой / Н.Л. Саламатова // Ученый записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – Вып. 11. – С. 140–154.
12. Волков, Л. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. Волков. – Киев: Вежа, 1997. – 126 с.
13. Крепчук, И.Н. Использование игровых средств в начальной подготовке юных борцов / И.Н. Крепчук // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск: Полымя, 1986. – С. 49–51.
14. Рудницкий, В.И. Физическая подготовка борцов / В.И. Рудницкий. – Минск, АФВиС, 1999. – 59 с.
15. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
16. Саламатова, Н.Л. Определение ведущих координационных способностей у борцов вольного стиля высокой квалификации (юноши и девушки) / Н.Л. Саламатова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгр. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 2. – С. 155–156.

28.04.2010

Баранаев Ю.А. (Белорусский государственный университет физической культуры)

## МЕТОДИКА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В статье представлена разработанная автором методика прогнозирования двигательных способностей спринтеров. Особенностью данной методики является комплексное использование простых, доступных и информативных показателей для оценки перспективности и прогнозирования развития двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации.

*A method of sprinters' locomotive abilities prediction is presented in the article. The peculiarity*

*of the described method is application of simple, available and informative indices to evaluate long-range abilities and to predict locomotive abilities development of sprinters on the stage of initial sports specialization.*

**Введение.** Актуальность разработки проблемы прогнозирования двигательных способностей в области физической культуры и спорта обусловлена рядом причин: во-первых, значительным повышением политической и