

# ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ



**Конопацкий В.А.** (фото)

(Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина);

**Шахлай А.М.**, д-р пед. наук, профессор

(Белорусский государственный университет физической культуры)

*В статье анализируется соревновательная деятельность юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации по результатам выступления в спортивных соревнованиях различного уровня. Проводится анализ результатов анкетирования ведущих тренеров-преподавателей Республики Беларусь с целью изучения необходимости совершенствования физических качеств юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе.*

**Ключевые слова:** физические качества, спортивная борьба, спортивные соревнования, соревновательная деятельность, юные борцы, учебно-тренировочный процесс.

**FEATURES OF PHYSICAL QUALITIES IMPROVEMENT OF YOUNG WRESTLERS AGED 12–13 AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION**

*A competitive activity of young wrestlers aged 12–13 at the stage of initial sports specialization according to their performance results in sports competitions of various levels are analyzed in the article. The data of the questionnaire poll of the leading trainers of the Republic of Belarus made for the purpose of studying the need of physical qualities improvement of young athletes in an educational and training process is considered.*

**Keywords:** physical qualities, wrestling, sports competitions, competitive activity, young wrestlers, educational and training process.

## Введение

В Республике Беларусь огромное внимание уделяется совершенствованию методике спортивной подготовки детей и подростков, как юношей, так и девушек, специализирующихся в спортивных единоборствах, что в значительной степени опреде-

ляет положительный успех выступлений на международной спортивной арене.

Современные мировые достижения в спортивной тренировке единоборцев настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка юных спортсменов-борцов является одной из главных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа спортивной борьбы в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса и от того насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

В научных трудах Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.М. Гужаловского, В.Г. Никитушкина, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина, В.К. Бальсевича, и др. представлена огромная роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, выявлены эффективные средства и методы спортивной подготовки детей [1–10].

В спортивной борьбе для достижения высоких спортивных результатов преобладающее значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие его двигательных качеств.

Физические качества борца, особенности их развития в возрастном аспекте имеют важное значение, так как именно фундамент всего спортивного мастерства, формирования основных двигательных способностей для занятий спортивной борь-

бой закладывается именно в юношеском возрасте. Особенности развития двигательных способностей характерны каждому виду спорта и определяются мотивацией, целями, историей развития вида спорта, правилами спортивной деятельности и т. п. Чтобы принять правильное решение, направленное на совершенствование двигательного действия, необходимо знать, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие. Необходимо методически правильно осуществлять и успешно организовывать учебный процесс на спортивной тренировке, где необходимо владеть знаниями закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции детей и подростков.

Физическая подготовка – это основа спортивной тренировки. Невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

Установлено, что у борцов высокого класса хорошо развита взрывная и мышечная сила, выносливость и ловкость, быстрота и гибкость. Поэтому преобладающее значение в развитии физических качеств будет способствовать не только владению высокой работоспособностью, но и достижением спортсменом высоких спортивных результатов в борьбе [11–15].

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к спортивной борьбе. При этом встает вопрос о совершенствовании физических качеств юных спортсменов, направленный на достижение высокого спортивного результата в соревновательных поединках и более успешному проведению как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности в целом. В ходе соревновательной схватки, поддерживая ее высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению соперника, борец должен уметь эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы борьбы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать физические качества борца, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежными и эффективными технико-тактическими действиями спортивной борьбы, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

В многолетней подготовке юных спортсменов необходимо такое построение тренировочного про-

цесса, при котором усложнение тренировочной программы должно происходить от одного этапа к другому. Только в этом случае можно добиться роста физических и технических способностей спортсмена и увеличения спортивных достижений.

А.М. Шахлай считает главным фактором эффективной подготовки борцов повышением интенсивности тренировочной работы.

Интенсификация тренировочного процесса рассматривается как повышение напряженности двигательной и функциональной деятельности спортсмена, обеспечивающей ее.

Интенсификация тренировочной деятельности может быть осуществлена путем дозированного повышения интенсивности выполнения тренировочных занятий, где необходимо использование кратковременных отрезков работы, борьбы с партнером более легкого веса, выполнение специальной скоростно-силовой направленности, серийное выполнение кратковременных 30–40 с тренировочных заданий [16].

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме уделяется значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках остаются недостаточно раскрытыми вопросы о совершенствовании физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации.

**Цель исследования** – выявить особенности совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на основе анализа соревновательной деятельности юных спортсменов и анкетирования ведущих тренеров-преподавателей Республики Беларусь.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирования, статистическая обработка данных официальных протоколов соревнований по общей физической подготовке.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на необходимость совершенствования физических качеств юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения (УТГ-1).

На протяжении всего года в тренировочной группе проводился анализ результатов выступлений юных борцов на спортивных соревнованиях различного уровня (первенства, спартакиады, олимпийские дни молодежи, турниры) по греко-римской борьбе в Республике Беларусь. По результатам соревнований установлено, что спортсмены, проигрывавшие соревновательные схватки по баллам (в числителе – баллы выигравшего спортсмена) распределились следующим образом (рисунок 1):

– 4/0 (туше – чистая победа; засчитывается, когда борец прижимает своего противника обеими

лопатками на рабочей площади ковра, включая зону пассивности в течение короткого времени) – составляет 41,25 % от общего количества выступлений спортсменов за год;

- 5/0 (без совершения технико-тактических действий) – 27 %;
- 8/0 – 27,7 %;
- 4/1 – 4,05 %.

Таким образом, процент проигрышей спортсменов, набравших в соревновательных поединках минимальное количество баллов (1) с совершением технико-тактического действия, остается очень низким и составляет – 4,05 %, а число проигрывавших без совершения технико-тактических действий (с количеством баллов «0») составляет более – 27 %.

Исходя из полученных данных можно констатировать, что юные спортсмены, проигрывавшие соревновательные поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0 – без совершения технико-тактических действий и 4/1 с совершением технико-тактических действий, обладают недостаточным уровнем развития физических качеств, что определяет необходимость поиска более эффективных средств и методов спортивной тренировки, направленных на совершенствование физических качеств.

На этапе начальной спортивной специализации определение уровня развития физических качеств юных спортсменов рекомендуется проводить с помощью шести простых контрольных нормативов (таблица 1): 1. Бег 10 м; 2. Пятиминутный бег; 3. Прыжок в длину с места; 4. Подтягивание в висе на перекладине; 5. Прыжок вверх с места; 6. Наклон вперед. Показатели нормативов по общей физической подготовке отображены в таблице 1.

Таблица 1. – Контрольные нормативы по общей физической подготовке борцов греко-римского стиля

Виды испытаний	Уровень подготовленности, баллы				
	Очень плохой	Плохой	Удовлетворительный	Хороший	Отличный
	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0 %	16,7 %	49,9 %	25 %	8,4 %
Бег 5 мин, м	0 %	8,4 %	41,6 %	33,3 %	16,7 %
Прыжок в длину с мест, см	0 %	8,4 %	49,9 %	25 %	16,7 %
Подтягивание в висе на перекладине	16,7 %	41,6 %	33,3 %	8,4 %	0 %
Прыжок в вверх с места, см	0 %	8,4 %	41,6 %	41,6 %	8,4 %
Наклон вперед, см	0 %	8,4 %	33,3 %	41,6 %	8,4 %

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих развитие физических качеств у детей 12–13 лет, находятся на удовлетворительном уровне.

Также на протяжении первого года обучения в УТГ-1 было проведено анкетирование ведущих тренеров-преподавателей Республики Беларусь, имеющих значительный стаж педагогической работы с целью изучения их мнения о необходимости совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Были получены следующие результаты.

Анализ ответов на вопрос: «Каким уровнем развития общей физической подготовленности на этапе начальной спортивной специализации владеют юные борцы 12–13 лет?» показал, что из предложенных вариантов было выбрано:

- а) «отличным» – 0 % респондентов;
- б) «хорошим» – 6,25 %;
- в) «удовлетворительным» – 68,75 %;
- г) «плохим» – 25 %.

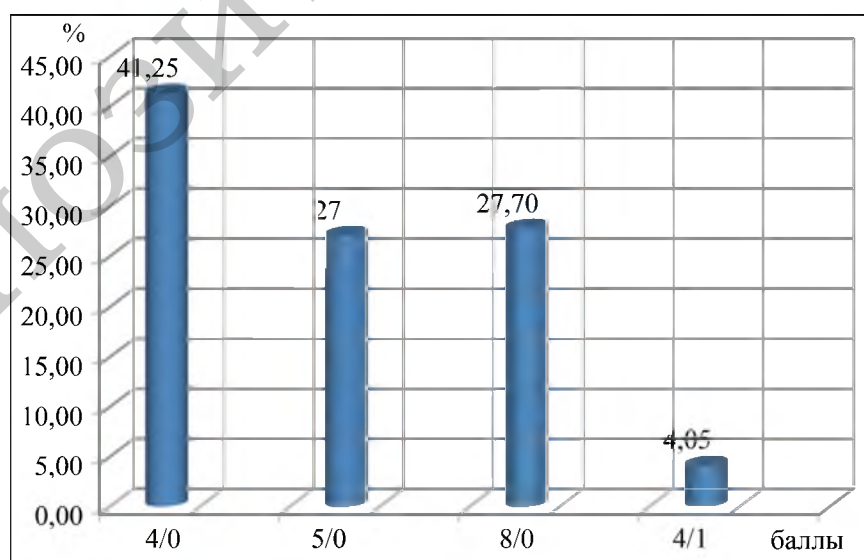


Рисунок 1. – Результаты проигрышей соревновательных поединков юных единоборцов без совершения технико-тактических действий и с минимальным количеством баллов

При анализе ответа на вопрос: «Чем, на Ваш взгляд, обеспечивается эффективность подготовки юных борцов на этапе начальной спортивной специализации?», большинство респондентов (62,5 %) ответили: «совершенствованием физических качеств».

При ответах на вопрос: «Какие физические качества у юных борцов 12–13 лет играют ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов?» из предложенных вариантов было выбрано:

- а) «выносливость» – 4,34 % респондентов;
- б) «быстрота» – 26,12 %;
- в) «гибкость» – 23,9 %;
- г) «сила» – 10,86 %;
- д) «ловкость» – 34,78 %.

«Основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на спортивных соревнованиях» большинство респондентов (75 %) выбрали: «недостаточный уровень в развитии физических качеств».

При оценке этапов многолетней подготовки, на которых следует уделять больше внимания совершенствованию физических качеств юных борцов, из предложенных ответов выбрано:

- а) «этап начальной подготовки» – 30,8 % респондентов;
- б) «этап начальной спортивной специализации» – 59,4 %;
- в) «этап углубленной спортивной специализации» – 6,6 %;
- г) «этап спортивного совершенствования» – 3,2 %.

#### Выводы

По результатам проведенного анкетирования можно сделать выводы, что общая физическая подготовленность юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации находится на удовлетворительном уровне и составляет – 68,75 % из числа опрошенных респондентов, 62,5 % считают, что для обеспечения эффективной подготовки юных борцов в учебно-тренировочном процессе необходимо совершенствовать физические качества.

Результаты исследования общей физической подготовки юных борцов греко-римского стиля свидетельствуют об удовлетворительном уровне физической подготовленности юных спортсменов, что также указывает на необходимость повышения эффективности совершенствования физических качеств.

На основании проведенного анализа спортивных соревнований юных борцов 12–13 лет в УТГ-1 можно констатировать, что основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на спортивных соревнованиях различного уровня (рисунок 1) является недостаточный уровень развития физических качеств. С этим мнением согласилось 75 % опрошенных респондентов.

Таким образом, данные наших исследований подтверждают недостаточную эффективность совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет, что снижает результативность тренировочной деятельности и является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях. В связи с этим подготовка юных

борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативное внедрение в спортивную практику инновационных методик обучения спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

Одним из условий повышения требования к физической подготовленности юных спортсменов является интенсификация учебно-тренировочного процесса. При проведении и совершенствовании общей и специальной физической подготовленности юных борцов учебно-тренировочный процесс можно интенсифицировать путем рационального, дозированного распределения нагрузки в тренировочных микроциклах за счет соотношения объема и интенсивности проведения занятий, что будет способствовать совершенствованию физических качеств, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с.
3. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
7. Филин, В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвящ. 80-ю академии. – М. : 1998. – Т. 2. – С. 50–56.
8. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
9. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
10. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека : науч.-поп. лит-ра / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
11. Зацюрский, В. М. / Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
13. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
14. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов : учеб.-метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск : Вышэйшая школа, 1984. – 96 с.
15. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : науч.-метод. основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала : ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
16. Шахлай, А. М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. М. Шахлай // Мир спорта : науч.-теоретич. журнал. – № 1 (54). – Минск, 2014. – С. 8.

17.06.2016