

ЛАТУШКИНА Валерия Викторовна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ЛИХАЧ Андрей Иванович

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПРОСЕЦКИЙ Александр Сергеевич

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вопрос применения специализированных подвижных игр для развития физических качеств и двигательных способностей, обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе рассмотрен в недостаточной степени. В статье приводятся экспериментальные данные тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после применения методики развития быстроты с применением специализированных подвижных игр.

Ключевые слова: быстрота, специализированные подвижные игры, борцы вольного стиля, игровой метод, эстафеты.

APPLICATION OF SPECIALIZED ACTIVE GAMES FOR AGILITY DEVELOPMENT IN FREESTYLE WRESTLERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

The problem of specialized active games application in physical qualities and motor abilities development, and training technical and tactical actions in freestyle wrestling is considered insufficiently. The article provides experimental data on testing the control and experimental groups before and after applying the agility development technique using specialized active games.

Keywords: agility; specialized active games; freestyle wrestlers; game-based method; relay races.

Игровой метод широко используются в практике борьбы при подготовке спортсменов различных видов спортивных единоборств, однако в тренировочном занятии у юных борцов до сих пор подвижные игры используются лишь как дополнительное средство для обеспечения необходимого эмоционального фона занятий, активизации внимания у занимающихся и т.д. Вопросы целесообразности использования подвижных игр для развития физических качеств, обучения технико-тактическим действиям спортивной борьбы и других задач подготовки решены в недостаточной степени [1].

Эмоциональная экспрессивность, темпераментность и разнообразие решаемых

в играх двигательных задач способствуют не только формированию и закреплению у юных борцов устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют их двигательную активность. Важно отметить, что в игровой деятельности происходит своеобразная саморегуляция двигательной активности в соответствии с функциональными возможностями занимающихся. Упражнения в игровой форме, игры и эстафеты являются одним из эффективных средств повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, интереса детей к занятиям. Игры помогают оживить и разнообразить учебно-тренировочное занятие, способствуют восстановлению сил непосредственно

в ходе тренировки и облегчают овладение практическим материалом [2].

Особую актуальность эта проблема приобретает в последние годы, в связи с активным привлечением к специализированным занятиям борьбой детей младшего школьного возраста. На сегодняшний день в спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя узкая специализация имеет ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей развития детской психики и организма [3].

Эффективность подготовки спортивного резерва зависит от правильной организации учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки юных спортсменов, для дальнейшей рационализации системы подготовки большое значение приобретает поиск новых эффективных форм, средств и методов спортивной тренировки [4–6].

Традиционная практика технико-тактической подготовки спортсменов ориентирована на изучение технических и тактических действий с постепенным **Введением** их в борьбу. При этом тренеры нередко упускают из виду базовые элементы технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Однако освоение этих действий борцами не происходит само по себе. Чтобы успешно применять приемы в схватках, нужно борцам освоить навыки ведения борьбы, формирование которых тренеры зачастую стараются обеспечить посредством учебных и тренировочных схваток. В таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большими затруднениями. Традиционно используемые средства и методы не могут успеш-

но решить эту проблему, в то же время с помощью применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе это становится возможным [7, 8].

Тестирование уровня развития быстроты юных борцов контрольной и экспериментальной групп проводилось в сентябре (начальное), январе (промежуточное) и апреле (заключительное) 9–10 летнего возраста до эксперимента по следующим тестам:

1. Бег 10 метров. Выполнялся с высоко-го старта. В забеге принимали участие два испытуемых. По команде «На старт» испытуемые подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде «Внимание» наклонялись вперед и по команде «Марш» бежали к линии финиша по своей дорожке. Время определялось с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 3,20 с.

2. Бег 60 метров. Выполнялся с низкого старта. В забеге принимали участие два испытуемых. По команде «На старт» испытуемые подходили к линии старта и занимали исходное положение (техника выполнения высокого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения высокого старта) и «Марш» бежали к линии финиша по своей дорожке. Время определялось с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 11,40 с.

3. Бег 100 метров. Выполнялся с низкого старта. В забеге принимали участие два испытуемых. По команде «На старт» испытуемые подходили к линии старта и занимали исходное положение (техника выполнения высокого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения высокого старта) и «Марш» бежали к линии финиша по своей дорожке. Время определялось с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 18,50 с.

4. Челночный бег 4х9 метров (быстрота и координационные способности). В забеге принимали участие два испытуемых. Перед началом бега на линию старта для каждого испытуемого клали два кубика. По команде «На старт» испытуемые выходили к линии старта. По команде «Внимание» наклонялись и брали по одному кубику. По команде «Марш» бежали к финишу, клали кубик на линию, не останавливаясь, возвращались за вторым кубиком и также переносили его на линию финиша. Бросать кубики запрещалось. Секундомер включался по команде «Марш» и выключался в момент, когда кубик касался пола. Результат фиксировался с точностью до 0,1 с. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 12,80 с.

5. Челночный бег 10 метров (быстрота и координационные способности). На расстоянии 2 метров от стартовой линии чертился круг диаметром 50 см; через 1,5 метра от первого круга чертился второй; через 1,5 метра от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 метров чертилась финишная линия. Испытуемый по команде начинал бег, огибал справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксировалось время от старта до финиша. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 3,50 с [9, 10].

6. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (быстрота и координационные способности). Выполнялись на твердом покрытии в спортивном зале. Вращение скакалки производилось вперед. Прыжки выполнялись с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Запрещалось использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливался, а испытуемый продолжал выполнять прыжки. Засчитывалось суммарное количество прыжков в течение 1 минуты. Средний показатель теста для юных борцов вольного стиля 9–10 лет – 60 раз [9].

Первоначальное тестирование показало, что у юных борцов КГ и ЭГ выявлен уровень быстроты ниже средних показателей возрастной нормы, что обусловило необходимость разработки методики развития быстроты с применением специализированных подвижных игр, с целью направленного развития данного физического качества.

На основании результатов констатирующего педагогического эксперимента для юных борцов вольного стиля 9–10 лет была разработана методика развития быстроты, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения с применением специализированных подвижных игр.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития быстроты у борцов КГ и ЭГ до применения методики

Исследуемые группы	Бег 10 метров, с	Бег 60 метров, с	Бег 100 метров, с	Челночный бег 4х9 метров, с	Челночный бег 10 метров, с	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту, кол-во
КГ, n = 30	3,41 ± 2,21	12,89 ± 0,51	21,56 ± 1,32	13,63 ± 0,84	4,26 ± 0,53	51,73 ± 3,71
ЭГ, n = 30	3,55 ± 0,44	13,03 ± 0,62	21,79 ± 1,39	13,80 ± 0,79	4,32 ± 0,60	49,87 ± 4,18
Критерий Манна-Уитни, P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Специализированные подвижные игры были разработаны и подобраны с учетом интересов юных борцов к эмоциональным и насыщенным занятиям, так как в возрасте 9–10 лет дети не могут долго сосредотачивать и удерживать внимание на одном виде деятельности, стандартные общие развивающие упражнения для данной возрастной группы являются малоэффективными. Для юных борцов, согласно методике, предусматривались практически занятия, контрольно-педагогическое тестирование, участие в подвижных специализированных играх и эстафетах. При выборе средств и методов учебно-трени-

ровочных занятий учитывалось, что каждое занятие будет интересным, эмоционально насыщенным и увлекательным. Высокий эмоциональный фон, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствовали не только формированию и закреплению у юных борцов устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулировали их двигательную активность, освоению навыков и умений в борьбе [11].

При выборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие требования:

– игры соответствовали анатомо-физиологическим и психическим особен-

Таблица 2 – Различия в содержании общей физической подготовки испытуемых КГ и ЭГ

Физическое качество	КГ	ЭГ
Быстрота	Комплексы ОРУ	Подвижные игры и эстафеты («Салки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «День и ночь», «Четыре мяча», «У кого дольше?», «Бегом в обруче», «Кто дальше?», «Скорее в обруч!», «Не опоздай!», «Кто скорее дойдет до верха», «Гребцы», «Пропеллер», «Поймай палку», «Кто скорее с мячом?», «Брось мяч!», «Толкни – поймай», «Поймай мяч», «Успей поймать», «Кто скорее наматывает шнур?», «Кто скорее дойдет до середины?», «Кто быстрее к шнуру?», «Игры-эстафеты», «Бери скорее!», «Найди пару в кругу», «Догони!», «Кто дальше?», «Конь-огонь»).
		Специализированные игры («забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», «Удержись на ногах», «Коты на ограде», «Проворная рука», «Борьба на линии», «Кто устойчивее»).

Таблица 3 – Динамика уровня развития быстроты у юных борцов КГ и ЭГ за экспериментальный период

Исследуемые Группы	Бег 10 метров, с	Бег 60 метров, с	Бег 100 метров, с	Челночный бег 4×9 метров, с	Челночный бег 10 метров, с	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту, кол-во
КГ до	3,41 ± 0,21	12,89 ± 0,51	21,56 ± 1,32	13,63 ± 0,84	4,26 ± 0,53	51,73 ± 3,71
КГ после	3,37 ± 0,23	11,82 ± 0,53	21,21 ± 1,33	13,19 ± 0,80	3,46 ± 0,34	53,03 ± 3,52
% прирост	1,19	9,05	1,65	3,33	23,12	2,51
P	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
ЭГ до	3,55 ± 0,44	13,03 ± 0,62	21,79 ± 1,39	13,80 ± 0,79	4,32 ± 0,60	49,87 ± 4,18
ЭГ после	3,15 ± 0,18	11,66 ± 0,29	19,69 ± 1,14	12,23 ± 0,69	3,37 ± 0,19	58,70 ± 2,79
% прирост	12,70	11,75	10,66	12,84	28,19	17,71
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

ностям детского организма, уровню физической подготовленности детей 9–10-летнего возраста;

– игры вызывали у детей интерес и эмоциональный подъем;

– в играх использовалось минимум инвентаря;

– игры проводились по строгим правилам, с четким определением победителей и побежденных в личных и командных играх;

– возможность применения игр в различных условиях (на борцовском ковре, спортивной площадке, в спортивном зале);

– условия и правила специализированных игр соответствовали правилам соревнований по вольной борьбе;

– взаимное расположение партнеров, захваты, элементы движений в специализированных играх соответствовали изучаемыми техническими действиями;

– взаимное расположение партнеров, используемые захваты и элементы действий в игре имели сходство с элементами технических действий борцов;

– содержание и ход игры обеспечивали возникновение положений и ситуаций, близких положениям и ситуациям, которые возникают в ходе соревновательного поединка борцов [12, 13].

Различия в содержании общей физической подготовки испытуемых КГ и ЭГ представлены в таблице 2.

Педагогический эксперимент проводился на базе государственного учреждения «СДЮШОР по борьбе имени трехкратного Олимпийского чемпиона Александра Васильевича Медведя» среди 60 юных борцов вольного стиля в возрасте 9–10 лет группы начальной подготовки первого года обучения, разделенных на экспериментальную (ЭГ-30 борцов) и контрольную (КГ-30 борцов) группы. С помощью педагогического эксперимента решались задачи научного обоснования и выбора наиболее эффективных подвижных и специализированных игр с направленностью на развитие быстроты. Преимущественно применялись следующие группы игр: игры в борьбе за предмет; игры в касания; игры с выведением соперника из равновесия; игры в теснения; игры с отрывом соперника от опоры; игры в атакующие захваты [14, 15, 16, 17].

Спустя 8 месяцев занятий по разработанной методике развития быстроты у борцов вольного стиля, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения с применением специализированных подвижных игр с целью развития быстроты у юных борцов вольного стиля 9–10 лет тестирование повторилось. Динамика полученных результатов отражена в таблице 3.

У испытуемых КГ результат теста «Бег 10 метров» улучшился на 1,19 % с $3,41 \pm 0,21$ с до $3,37 \pm 0,23$ с, динамика не достоверна, $P > 0,05$. У испытуемых ЭГ динамика составила 12,70 % с $3,55 \pm 0,44$ с до $3,15 \pm 0,18$ с, $P < 0,05$ (рисунок 1).

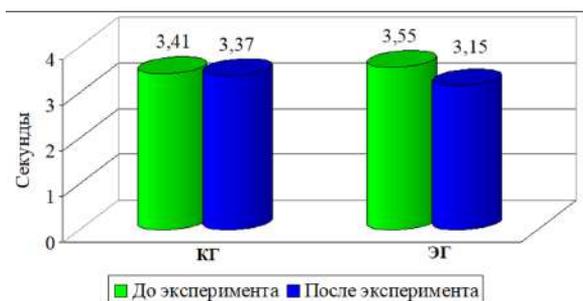


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Бег 10 метров» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

У испытуемых КГ результат теста «Бег 60 метров» за экспериментальный период возрос на 9,05 % с $12,89 \pm 0,51$ с до $11,82 \pm 0,53$ с достоверно, $P < 0,05$. Испытуемые ЭГ достигли тестовой результативности на 11,75 % с $13,03 \pm 0,62$ с до $11,66 \pm 0,29$ с, $P < 0,05$ (рисунок 2).

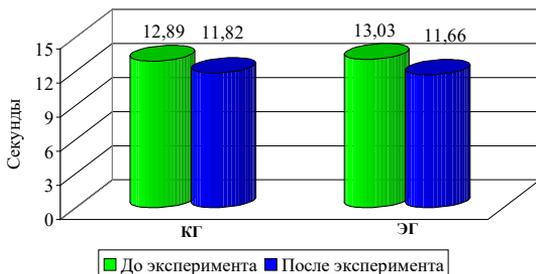


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Бег 60 метров» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

Результат теста «Бег 100 метров» у испытуемых КГ улучшился на 1,65 % с $21,56 \pm 1,32$ с до $21,21 \pm 1,33$ с, (динамика не достоверна, $P > 0,05$). Испытуемые ЭГ на повторном тестировании показатели результат 19,69 ± 1,14 с, что выше на 10,66 % по сравнению с первоначальным тестированием $21,79 \pm 1,39$ с, $P < 0,05$ (рисунок 3).

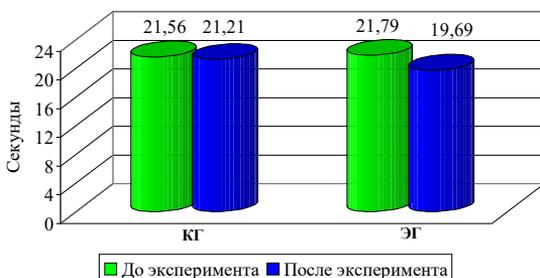


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Бег 100 метров» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

Результат теста «Челночный бег 4х9 метров» у испытуемых КГ возрос на 3,33 %: $13,63 \pm 0,84$ с к $13,19 \pm 0,80$ с, $P > 0,05$. Испытуемые ЭГ достигли тестовой результативности 12,84 %: $13,803 \pm 0,79$ с к $12,23 \pm 0,69$ с, $P < 0,05$ (рисунок 4).

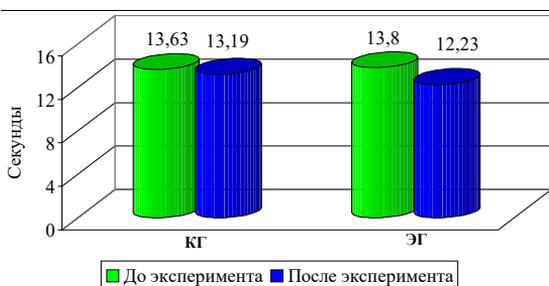


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Челночный бег 4х9 метров» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

Результат теста «Челночный бег 10 метров» у испытуемых КГ изменился на 23,12 % с $4,26 \pm 0,53$ с до $3,46 \pm 0,34$ с достоверно, $P < 0,05$. У испытуемых ЭГ отмечена динамика 28,19 % с $4,32 \pm 0,60$ с до $3,37 \pm 0,19$ с, $P < 0,05$ (рисунок 5).

Результат теста «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту» у испытуемых КГ возрос на 2,51 % с $51,73 \pm 3,71$ раз до $53,03 \pm 3,52$ раз, динамика недостоверна, ($P > 0,05$); у испытуемых ЭГ – на 17,71 % с $49,87 \pm 4,18$ раз до $58,70 \pm 2,79$ раз, ($P < 0,05$) (рисунок 6).

Таким образом, первоначальное тестирование показало, что у юных борцов КГ и ЭГ выявлен уровень быстроты ниже средних показателей возрастной нормы. Между испытуемыми КГ и ЭГ по всем тестам не было статистически достоверных различий, $P > 0,05$ – группы сформированы однородно. На основании результатов констатирующего педагогического эксперимента была разработана методика развития быстроты у борцов вольного стиля, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения 9–10 лет с применением специализированных подвижных игр, направленная на развитие отстающих качеств быстроты. Борцы экспериментальной группы, занимавшиеся по методике развития быстроты у борцов вольного стиля, с примене-

нием специализированных подвижных игр спустя восемь месяцев тестируемые показатели быстроты достоверно возросли по всем тестам в отличие от КГ, где за аналогичный период времени достоверный прирост отмечен только по двум тестам: «Бег 60 метров» и «Челночный бег 10 метров».

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. На основании результатов констатирующего педагогического эксперимента была разработана методика развития быстроты у борцов вольного стиля, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения 9–10 лет с применением специализированных подвижных игр, направленная на развитие быстроты. Отличительные черты методики в том, что подвижные специализированные игры

разработаны с учетом интересов юных борцов к эмоциональным и насыщенным занятиям, так как в возрасте 9–10 лет дети не могут долго сосредотачивать внимание и не имеют устойчивого интереса к занятиям и выполнению заданий в целом на одном виде деятельности, и стандартные общеразвивающие упражнения для данной возрастной группы малоэффективны. Для юных борцов, согласно программе, предусматривались практические занятия, контрольно-педагогическое тестирование, участие в подвижных и специализированных играх и эстафетах. Каждая игра решались воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи; игры соответствовали анатомо-физиологическим и психическим особенностям детского организма, уровню физической подготовленности детей 9–10 летнего возраста. Игры проводились по

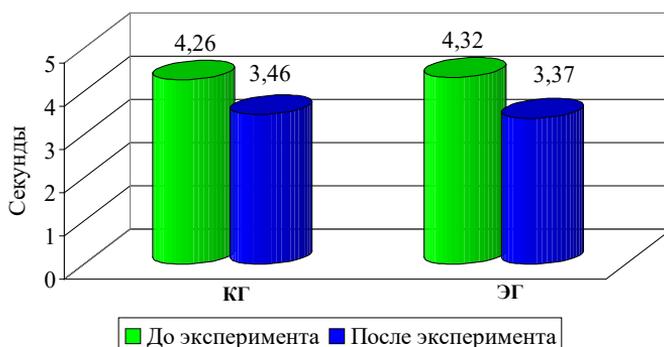


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Челночный бег 10 метров» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

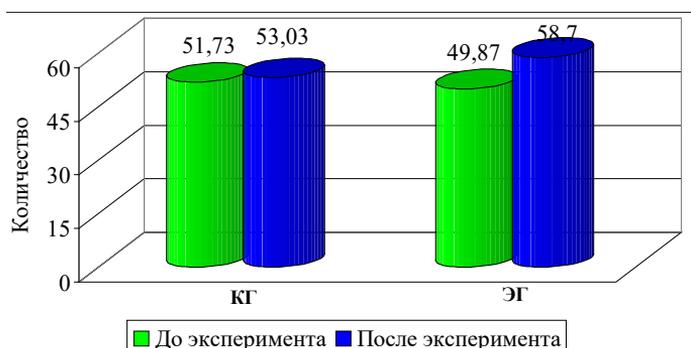


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту» у испытуемых КГ и ЭГ за экспериментальный период

строгим правилам, с четким определением победителей и побежденных в личных и командных играх. Условия и правила специализированных игр соответствовали правилам соревнований по вольной борьбе. Взаимное расположение партнеров, используемые захваты и элементы действий в игре имели сходство с элементами технических действий борцов.

2. По завершению эксперимента, спустя восьмимесячный период, испытуемых КГ результат теста «Бег 10 метров» возрос на 1,19 %, у испытуемых ЭГ – на 12,70 %. У испытуемых КГ результат теста «Бег 60 метров» возрос на 9,05 %, у испытуемых ЭГ – на 11,75 %. Результат теста «Бег 100 метров» у испытуемых КГ имеют динамику 1,65 %, у испытуемых ЭГ – 10,66 %. Результат теста «Челночный бег 4х9 метров» у испытуемых КГ улуч-

шился на 3,33 %, у испытуемые ЭГ – на 12,84 %. Результат теста «Челночный бег 10 метров» у испытуемых КГ изменился на 23,12 %, у испытуемых ЭГ – на 28,19 %. Результат теста «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту» у испытуемых КГ возрос на 2,51 %, у испытуемых ЭГ – на 17,71 %. Таким образом, разработанная и внедренная в учебно-тренировочный процесс методика развития быстроты у борцов вольного стиля, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения 9–10 лет с применением специализированных подвижных игр, доказала свою эффективность экспериментальным путем. Ее можно применять и в дальнейшем при построении и планировании учебно-тренировочного процесса у юных борцов вольного стиля для данного возраста на базах ДЮСШ и СДЮШОР.

1. Алиханов, И. И. *Техника и тактика вольной борьбы : учеб. пособие / И. И. Алиханов.* – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.

2. Крепчук, И. Н. *Специализированные подвижные игры-единоборства : учеб.-метод. пособие / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий.* – Минск : Четыре четверти, 1998. – 120 с.

3. Малиновский, С. В. *Моделирование тактического мышления спортсмена : учеб. пособие / С. В. Малиновский.* – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

4. *Женская вольная борьба : пособие / О. М. Муртузалиев [и др.].* – М. : Спорт, 2019. – 518 с.

5. Рыбалко, Б. М. *Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б. М. Рыбалко, И. Н. Крепчук, Е. М. Геллер // Теория и практика физической культуры.* – 1986. – № 1. – С. 10–12.

6. *Спортивная борьба : учеб. пособие для тренеров / Под. общей ред. А. Н. Ленца.* – М. : ФизС, 1964. – 295 с.

7. Туманян, Г. С. *Подвижные игры на занятиях борьбой / Г. С. Туманян, К. В. Балдаев // Физическая культура в школе.* – 1986. – № 10. – С. 46–47.

8. Туманян, Г. С. *Спортивная борьба : учеб. пособие / Г. С. Туманян.* – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.

9. Колосков, В. И. *Подвижные игры : пособие для учителя / В. И. Колосков, В. П. Климин.* – М. : Эксмо, 2011. – 202 с.

10. Шахмурадов, Ю. А. *Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов.* – 2-е изд., дополн. – Махачкала : Д «Эпоха», 2011. – 368 с.

11. Эльконин, Д. Б. *Психология игры : учебник / Д. Б. Эльконин.* – 2-е изд. – М. : Педагогика, 1993. – 304 с.

12. Павлов, С. Е. *Подвижные и спортивные игры : учеб. пособие / С. Е. Павлов.* – М. : «ФОН» 2006. – 118 с.

13. Былеева, Л. В. *Подвижные игры : учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев.* – 4-е изд., перераб. и дополн. – М. : Олимпия, 2016. – 208 с.

14. Сиденко, А. Г. *Игровой подход в обучении / А. Г. Сиденко // Народное образование.* – 2022. – № 8. – С. 134–136.

15. Степанова, О. А. *Научно-методические подходы к использованию игры в педагогической работе с младшими школьниками / О. А. Степанова // Начальная школа плюс до и после.* – 2023. – № 8. – С. 1–11.

16. Тимофеева, Е. А. *Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста : пособие / Е. А. Тимофеева.* – М. : Просвещение, 1986. – 79 с.

17. Мирицкий, З. С. *Борьба вольная : учеб. пособие / З. С. Мирицкий.* – М. : Олимпия, 2015. – 435 с.