МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ САМБИСТОВ

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEE POWER SYSTEMS QUALITIES OF YOUNG SAMBO ATHLETES

УДК 796.011.3

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Россия, г. Белгород

Сидоров Роман Александрович, магистрант, 3 курс, факультет «Физическая культура», Педагогический институт, Россия, г. Белгород

Бражник Екатерина Андреевна, студентка, 4 курс, факультет «Физическая культура», Педагогический институт, Россия, г. Белгород

Ефремов Артем Александрович, магистрант, 2 курс, факультет «Физическая культура», Педагогический институт, Россия, г. Белгород

Voronkov Alexander Vladimirovich, voronkov@bsu.edu.ru

Sidorov Roman Alexandrovich

Brazhnik Ekaterina Andreevna

Efremov Artem Alexandrovich

Аннотация

Статья посвящена проблеме повышения уровня скоростно-силовых качеств у юных самбистов. В исследовании представлена методика развития скоростно-силовых качеств у юных самбистов, в основе которой используется

средства сочетания средств общей и специальной физической подготовки подобранных с учетом возрастных особенностей юных борцов 9-10 лет, а также применяться средства срочной информации. В ходе эксперимента юные борцы на каждой тренировке выполняли специальный комплекс, в который входило четырнадцать упражнений. Результаты итогового тестирования, обработанные с помощью методов математической статистики, подтвердили эффективность представленной методики для развития скоростно-силовых качеств у самбистов 9-10 лет.

Annotation

The article is devoted to the problem of increasing the level of speed and strength qualities in young SAMBO athletes. The study presents a methodology for the development of speed and strength qualities in young SAMBO wrestlers, which is based on a combination of general and special physical training tools selected taking into account the age characteristics of young wrestlers aged 9-10 years, as well as urgent information tools. During the experiment, the young wrestlers performed a special set of fourteen exercises at each training session. The results of the final test, processed using the methods of mathematical statistics, confirmed the effectiveness of the presented methodology for the development of speed and strength qualities in SAMBO athletes aged 9-10 years.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, общая и специально физическая подготовка, самбисты 9-10 лет.

Keywords: speed and strength qualities, general and special physical training, sambo athletes 9-10 years old

Введение. Одним из важнейших факторов, обусловливающих мастерство спортсмена, его способность к проявлению значительных мышечных усилий в кратчайшее время - так называемая взрывная сила [6].Это качество, как считают большинство специалистов, повышает эффективность спортивной деятельности во многих видах спорта [2].

Скоростно-силовая подготовка является одной из наиболее весомых сторон многолетней тренировки самбистов [5,8]. Успех выступления в определенной степени зависит от способности спортсмена развивать максимальные мышечные усилия в кратчайшее время при высокой эффективности выполнения технических действий [1,4,7].

В соответствии с исследованиями ведущих ученых в области теории и методики физической культуры, изложенных в научно-методической литературе, младший школьный возраст является периодом интенсивного роста скоростно-силовых способностей, которые играют важную роль в борьбе самбо, для достижения высоких спортивных результатов, а также в гармоничном физическом развитии детей [3].

Организация и методы исследования.

Юные борцы экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике с комплексным использованием средств зрительной и тактильной срочно информации. Применение современных технических средств обучения во время учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо осуществлялось трижды в неделю, что обусловило создание оптимального кумулятивного эффекта.

Основной педагогический эксперимент проходил в условиях учебно-тренировочного процесса ДЮСШ им. А. Невского (специализация: борьба дзюдо, самбо).

Исследуемые экспериментальной группы во время основной части занятия отрабатывали ударную технику боевого раздела самбо. Методика применения данного инструментария следующая. Вначале исследуемые данной группы наносят пробную серию ударных действий направленных на развитие и совершенствование взрывной силы. Непосредственно после нанесения ударных действий происходит коррекция данной технической комбинации. После чего исследуемый отрабатывает данную серию ударных действий на боксерском мешке. После 15-20 мин. тренировки, проводится контрольное тестирование заданных ударных действий.

В конце основной части каждого учебно-тренировочного занятия в экспериментальной группе использовались специальные скоростно-силовые упражнения и игры с элементами единоборств (общей продолжительностью 20 минут).

Основным принципом, который лежит в основе методики развития скоростно-силовой подготовки юных борцов, является принцип сочетания средств общей и специальной физической подготовки, подобранных с учетом возрастных особенностей юных борцов 9-10 лет и применением средств срочной информации. В качестве средства срочной информации использовался мониторинг мощности выполнения скоростно-силовых упражнений. Как только снижалась эффективность упражнения скоростно-силовой направленности, тут же юные борцы переходили к выполнению другого упражнения. Специально подготовительные упражнения чередовались с общеподготовительными.

Полученные данные в начале и в конце наших исследований были проанализированы с помощью методов математической статистики. Почти все показатели в контрольных испытаниях выросли по сравнению с исходными данными у каждого исследуемого. Изменения в обеих группах были статически достоверными ($p<0,05$; $p<0,01$) по всем показателям тестирования (Таблица 1, Таблица 2). Лишь один показатель в экспериментальной группе «бег на 1000 м», что отражает общую выносливость, изменился статистически не достоверно ($p >0,05$).

Таблица 1

Динамика уровня развития физической подготовленности юных самбистов экспериментальной группы (n=15) за период исследования

№ п/п	Контрольные испытания	Начало исследования $X1 \pm \delta1$	Конец исследования $X2 \pm \delta2$	t	p
1	Бег на 1000м. (с)	281,5±11,1	278,9±11,7	1,38	>0,05

2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	24,0±9,93	41,6±14,7	2,69	<0,05
3	Подтягивание на перекладине (раз)	5,42±3,26	7,5±4,29	2,53	<0,05
4	Вис на согнутых руках (с)	21,25±8,1	24,58±9,2	2,25	<0,05
5	Подъем туловища за 1 мин (раз)	26,75±5,6	36,5±4,5	3,4	<0,01
6	Прыжок в длину с места (см)	155,5±11,7	165,4±9,4	2,98	<0,01
7	Тройной прыжок (см)	340,9±22,0	355,6±22,5	2,86	<0,01
8	Метание мяча (1кг) снизу-вперед двумя руками (см)	630,4±66,7	670,0±59,8	2,94	<0,01
9	8 бросков манекена (с)	23,91±4,03	20,91±3,5	2,71	<0,01
10	Бег на 30м. (с)	5,64±0,45	5,45±0,42	2,87	<0,01
11	Челночный бег 4х9 м. (с)	11,93±0,64	11,39±0,41	2,82	<0,01
12	Продолжительность выполнения трех оборотов (вперед-назад-вперед), (с)	5,63±0,52	5,32±0,39	2,79	<0,01
13	Равновесие на одной ноге (с)	11,66±2,74	14,53±4,02	2,34	<0,05
14	Наклоны туловища вперед из положения сидя (см)	11,83±5,41	13,91±4,27	2,69	<0,05

Сравнительный анализ конечных результатов исследования таблицы 2 определил, что в экспериментальной группе значительно лучшими стали некоторые показатели.: например, поднимание в сед за 1 мин ($p<0,05$), что характеризует скоростно-силовую выносливость. Увеличились и показатели, которые характеризуют взрывную силу: прыжок в длину с места ($p<0,05$) и метание мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками ($p<0,05$).

Таблица 2

Физическая подготовленность самбистов 9-10 лет в конце эксперимента (экспериментальная группа - ЭГ, контрольная группа (КГ)

(n=30)

№ п/п	Контрольные испытания	Группа ЭГ	Группа КГ	t	p

		X ± δ	X ± δ		
1	Бег на 1000м. (с)	278,9±11,7	279,5±12,3	0,11	>0,05
2	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	41,6±14,7	34,9±7,95	1,37	>0,05
3	Подтягивание на перекладине (раз)	7,5±4,29	6,58±2,84	0,62	>0,05
4	Вис на согнутых руках (с)	24,58±9,2	25,58±6,4	0,31	>0,05
5	Подъем туловища за 1 мин (раз)	36,5±4,5	32,5±4,3	2,21	<0,05
6	Прыжок в длину с места (см)	165,4±9,4	156,8±7,9	2,42	<0,05
7	Тройной прыжок (см)	355,6±22,5	349,1±16,4	0,81	>0,05
8	Метание мяча (1кг) снизу-вперед двумя руками (см)	670,0±59,8	616,2±78,1	1,89	<0,05
9	8 бросков манекена (с)	20,91±3,5	21,08±2,19	0,14	>0,05
10	Бег на 30м. (с)	5,45±0,42	5,46±0,28	0,06	>0,05
11	Челночный бег 4х9 м. (с)	11,39±0,41	11,52±0,45	0,76	>0,05
12	Продолжительность выполнения трех оборотов (вперед-назад-вперед), (с)	5,32±0,39	5,28±0,41	0,20	>0,05
13	Равновесие на одной ноге (с)	14,53±4,02	14,24±3,51	0,19	>0,05
14	Наклоны туловища вперед из положения сидя (см)	13,91±4,27	10,5±3,12	2,23	<0,05

Полученные экспериментальным путем данные свидетельствуют о том, что предложенная нами модель развития и совершенствования исследуемых качеств юных единоборцев оказывает положительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей.

Вывод. Результаты анализа динамики развития и совершенствования скоростно-силовых качеств борьбы самбо юных атлетов убедительно свидетельствуют о том, что системообразующим фактором оптимизации данных качеств и технического мастерства в дальнейшем есть обратная связь о скорости выполнения технических действий спортсменов, что

обусловливает необходимость использования средств срочной информации на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. [Текст] / И.И. Алиханов – М.: Физкультура и спорт, 1996.- 304с.
2. Бабасян, М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки [Текст]/ М.А. Бабасян// Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – с. 8 – 14.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. [Текст]/ Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Верхошанский, Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы[Текст] /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1968, № 8. – с. 59 – 63.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: 2-е изд. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин– М.: Советский спорт, 2004.-464с.
6. Пилоян Р.А. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе [Текст] / Под ред. Р.А. Пилояна. Малаховка, 1993, 82 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] / Утвержден приказом министерства спорта РФ № 145 от 4 марта 2013 года // Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot4032013.pdf
8. Шарипов, А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: Автореф. дис. … канд. пед. наук. [Текст]/ А.Ф. Шарипов. – М., 1998. – 64 с.

Literature

1. Alikhanov, I. I. Technique and tactics of free-style wrestling. [Text] / I. I. Alikhanov-M.: Fizkultura i sport, 1996. - 304s.

2. Babasyan, M. A. Research of the methodology of speed-strength training at the stage of preliminary sports training [Text]/ M. A. Babasyan// Theory and practice of physical culture. - 1970, No. 6. - p. 8-14.
3. Verkhoshansky, Yu. V. Fundamentals of special physical training of an athlete. [Text]/ Yu. V. Verkhoshansky. - M.: Fizkultura i sport, 1988. - 330 p.
4. Verkhoshansky, Yu. V. "Shock" method of development of "explosive" force[Text] /Yu. V. Verkhoshansky // Theory and practice of physical culture. - 1968, No. 8. - p. 59-63
5. Kuramshin Yu. F. Theory and methodology of physical education: 2nd ed. [Text] / Yu. F. Kuramshin-M.: Soviet sport, 2004. - 464s.
6. Piloyan R. A. Formation of the highest skill in wrestling [Text] / Edited by R. A. Piloyan. Malakhovka, 1993, p.82
7. Federal standard of sports training in the sport sport wrestling [Electronic resource] / Approved by Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 145 of March 4, 2013 / / Access mode: https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot4032013.pdf
8. Sharipov, A. F. Speed and strength training of young judoists at the stage of sports improvement taking into account their individual characteristics: Autoref. dis. ... candidate of pedagogical sciences. [Text]/ A. F. Sharipov. - M., 1998. - p.64