

УДК 796.82

В. А. КонопацкийСтарший преподаватель, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,
УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

В статье анализируется соревновательная деятельность юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации по результатам выступления в спортивных соревнованиях. Проводится анализ результатов контрольных нормативов по общей физической подготовке с целью совершенствования физических качеств юных спортсменов упражнениями круговой тренировки.

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

Введение

В Республике Беларусь значительное внимание уделяется совершенствованию методики спортивной подготовки детей и подростков, как юношей, так и девушек, специализирующихся в спортивных единоборствах, что в значительной степени определяет положительный успех выступлений на международной спортивной арене.

Современные мировые достижения в спортивной тренировке единоборцев настолько велики, что без хорошей 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 формировании спортивного резерва и поднятии 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.

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме уделяется значительное внимание. 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 значительная роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, выявлены эффективные средства и методы спортивной подготовки детей [1]–[8].

Однако до настоящего времени в специальной литературе остаются недостаточно раскрытыми вопросы совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Физические качества совершенствуются в ходе физической подготовки. 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, гибкость, ловкость [1]–[8].

Одной из основных ошибок в подготовке юных спортсменов является форсированное обучение технике движений, тогда как физическая подготовка у них находится на удовлетворительном уровне. Так, при низком уровне развития физических качеств спортсмен часто не в состоянии даже начать разучивать упражнение. Например, при выполнении броска прогибом в греко-римской борьбе спортсмен должен при отрыве соперника от ковра, прогибаясь, падать назад, затратив при этом значительное напряжение. Если спортсмен не в состоянии это сделать, то разучивать этот прием ему рано; он должен повысить уровень развития физических качеств и только после этого приступить к разучиванию данного броска.

Приведенный выше пример показывает, что при разучивании спортивных упражнений борец должен иметь хороший уровень физической подготовленности, позволяющий ему выполнить данное упражнение. Этот уровень характеризуется пороговым значением степени развития физического качества, тесно связанного с результатом разучиваемого двигательного действия.

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых эффективных средств и методов спортивной подготовки, направленных на достижение высокого спортивного результата как в рамках учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности в целом.

Одним из условий повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Цель исследования – обоснование целесообразности применения упражнений круговой тренировки с целью совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, статистическая обработка данных официальных протоколов спортивных соревнований, анализ результатов по общей физической подготовке юных спортсменов. Проведено исследование с целью выявления возможностей совершенствования физических качеств юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения (УТГ–1).

Результаты исследования и их обсуждение

Установлено, что у борцов высокого класса хорошо развиты взрывная и мышечная сила, выносливость и ловкость, быстрота и гибкость.

В общей физической подготовке юных борцов, согласно программе для ДЮСШ, СДЮШОР (отделение греко-римская борьба), выделяют пять уровней подготовленности юных спортсменов:

- очень низкий;
- низкий;
- удовлетворительный;
- достаточный;
- отличный.

Закономерно, что, чем выше уровень развития физических качеств спортсмена, тем выше его работоспособность и выше спортивные результаты [9]–[11].

В целом спортивная подготовка единоборцев, обучение спортивным упражнениям включают три обязательных компонента:

1. Развитие физических качеств спортсмена до достаточного уровня.
2. Совершенствование техники движений.
3. Оптимальное использование двигательного потенциала спортсмена.

Эти компоненты, индивидуальные для каждого спортсмена, тесно связаны друг с другом. Поэтому особое внимание, уделяемое тренером-преподавателем развитию физических качеств юных борцов, будет направлено не только на повышение работоспособности, но и на достижение спортсменом высоких спортивных результатов в борьбе [9]–[11].

На протяжении учебного года в ДЮСШ г. Калинковичи (отделение греко-римская борьба) проводился анализ результатов выступлений юных борцов тренировочной группы 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, в знаменателе – проигравшего) распределились следующим образом (см. рисунок):

- 4/0 (проигрыш при чистой победе соперника «туше» – 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 (проигрыш без совершения технико-тактических действий) – 27 %;

- 8/0 (проигрыш без совершения технико-тактических действий) – 27,7 %;

- 4/1 (проигрыш с совершением технико-тактических действий) – 4,05 % от общего количества выступлений спортсменов за год.

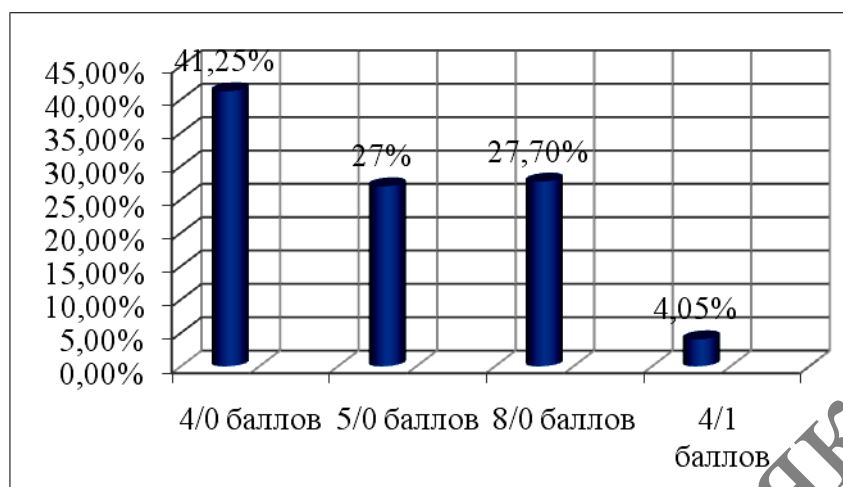


Рисунок – Результаты проигрышей соревновательных поединков юных единоборцев без совершения технико-тактических действий и с минимальным количеством баллов

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 проигрывающих без совершения технико-тактических действий (с количеством баллов «0») остается высоким и составляет более 27 %.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что юные спортсмены, проигрывающие соревновательные поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0 – (без совершения технико-тактических действий) и 4/1 (с совершением технико-тактических действий), имеют низкий уровень 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 необходимо проводить с помощью шести простых контрольных нормативов: 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. Результаты контрольных нормативов по общей физической подготовке до проведения эксперимента отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Контрольные нормативы общей физической подготовки до эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности, %				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	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 места, см	0 %	8,4 %	49,9 %	25 %	16,7 %
Подтягивание в висе на перекладине	16,7 %	41,6 %	33,3 %	8,4 %	0 %
Прыжок 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 %

Результаты исследования общей физической подготовки юных борцов греко-римского стиля (таблица 1) свидетельствуют о преобладании удовлетворительного уровня физической подготовленности юных спортсменов на начало проведения эксперимента, что указывает на

необходимость повышения эффективности совершенствования физических качеств до достаточного и отличного уровня.

В этой связи актуализируется поиск новых научных подходов и оперативное внедрение в спортивную практику физической подготовки юных борцов упражнений круговой тренировки, которые, по мнению специалистов спортивной борьбы, должны повысить уровень развития физических качеств, что приведет к более успешному выступлению на спортивных соревнованиях.

Круговая тренировка – основной метод совершенствования физических качеств юных спортсменов. Она дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности в ситуацию соревнований (когда успешное выполнение определенных упражнений влияет на результат в других упражнениях).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее подбираются физические упражнения, определяются места и последовательность выполнения упражнений (станции).

Юные спортсмены переходят от снаряда к снаряду, от места выполнения одного упражнения – к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии (один круг), они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса (процесса, при котором направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменение в уровне развития другой) физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от структуры метода упражнения в круговой тренировке.

В серию круговой тренировки необходимо включать 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. Каждое упражнение определяется числом повторений, частотой движений (интенсивностью), массой отягощений, временем нагрузки. По окончании первой серии приступают к следующей (через определенный интервал отдыха). Таким образом, круговую тренировку можно выполнить несколько раз. Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями. Время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, с интервалами отдыха между упражнениями.

При проведении педагогического эксперимента на базе ДЮСШ г. Калинковичи (отделение греко-римская борьба) в учебно-тренировочный процесс юных борцов (12 спортсменов) была включена круговая тренировка из расчета 2 занятия в неделю в течение учебного года с целью определения ее эффективности.

В круговую тренировку юных борцов были включены следующие упражнения:

- 1) лазание по канату (с помощью и без помощи ног);
- 2) напрыгивания на высоту 0,5 м;
- 3) жим штанги лежа;
- 4) разгибание и сгибание туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле», ноги закреплены;
- 5) перемещение штанги в левую и правую стороны из исходного положения стоя, захватив двумя руками конец ее грифа;
- 6) поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°);
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) броски манекена из различных положений (вес манекена $2/3$ от веса спортсмена);
- 9) упражнения с резиновым жгутом на подвороты различных бросков;
- 10) упражнения со скакалкой.

Сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных борцов до и после проведения эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Сравнительный анализ контрольных нормативов общей физической подготовки юных борцов 12–13 лет до и после эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности до проведения эксперимента (в %)					Уровень подготовленности после проведения эксперимента (в %)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	49,9	25	8,4	0	12,7	36,1	38,6	12,6
Бег 5 мин, м	0	8,4	41,6	33,3	16,7	0	6,1	33,6	41,3	19,0
Прыжок в длину с места, см	0	8,4	49,9	25	16,7	0	5,3	41,1	36,2	17,4
Подтягивание в висе на перекладине	16,7	41,6	33,3	8,4	0	13,1	37,5	34,4	14,0	1,0
Прыжок вверх с места, см	0	8,4	41,6	41,6	8,4	0	7,1	36,4	43,6	12,9
Наклон вперед, см	0	8,4	33,3	41,6	8,4	0	7,6	35,3	46,7	10,4

Анализ полученных результатов после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих развитие физических качеств у борцов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне (см. таблицу 2), а именно: бег 10 м – 38,6% (до эксперимента – 25,0%) от общего количества юных спортсменов; бег 5 мин. – 41,3% (до эксперимента – 33,3%); прыжок вверх с места – 43,6% (до эксперимента – 41,6%); наклон вперед – 46,7% (до эксперимента – 41,6%).

Показатели прыжка в длину с места находятся на удовлетворительном уровне – 41,1% от общего количества спортсменов и в сравнении с показателями до эксперимента – 49,9% наблюдается их улучшение. Показатели подтягивания в висе на перекладине находятся на низком уровне – 37,5%, но в сравнении с показателями до эксперимента (41,6%) также наблюдается их улучшение.

Выводы

Педагогический эксперимент, осуществляемый на базе ДЮСШ г. Калинковичи в рамках учебно-тренировочного процесса по подготовке юных борцов, подтвердил эффективность метода круговой тренировки. Сравнение результатов общей физической подготовки юных борцов 12–13 лет до и после эксперимента подтвердило, что показатели физической подготовленности борцов после внедрения в учебно-тренировочный процесс круговой тренировки значительно превосходят показатели нормативов в беге на 10 м, в беге в течение 5 мин., прыжка вверх с места и наклона вперед до проведения эксперимента и находятся на достаточном уровне подготовленности.

Показатели в прыжках в длину с места соответствуют удовлетворительному уровню – 41,1% (до эксперимента – 49,9%), подтягивание в висе на перекладине – низкому 37,5% (до эксперимента – 41,6%), однако за время проведения педагогического эксперимента наблюдается их снижение, что свидетельствует об увеличении показателей достаточного и отличного уровней подготовки.

Таким образом, при совершенствовании общей и специальной физической подготовленности юных борцов эффективность учебно-тренировочного процесса можно повысить путем внедрения упражнений круговой тренировки, которые будут способствовать совершенствованию физических качеств, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

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. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М. : изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
6. Филин, В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – С. 50–56.
7. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
8. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека: научно-популярная литература / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
9. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
11. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов : учеб.-метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск : Вышэйшая школа, 1984. – 96 с.

Поступила в редакцию 13.09.17

E-mail: vity121280@yandex.ru

V. A. Konopatsky

CIRCUIT TRAINING AS A BASIS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
OF YOUNG WRESTLERS 12-13 YEARS
AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

In article competitive activity of young fighters of 12-13 years at a stage of initial sports specialization in results of a performance in sports competitions is analyzed. The analysis of results of control standards for the general physical training for the purpose of improvement of physical qualities of young athletes is carried out by exercises of a circular training.

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