

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ САМБІСТІВ

Шиленко Д., Санжарова Н.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті обґрунтовано й розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів на початковому етапі багаторічного тренувального процесу та експериментально перевірено ефективність її застосування в навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: методика, швидкісно-силова підготовка, спортивна боротьба.

Актуальність. Соціально-економічна та політична ситуація, що склалася в Україні на даний час значним чином впливає на традиційну систему фізичного виховання молоді. Протягом останніх років спостерігається тенденція до погіршення не тільки стану здоров'я дітей шкільного віку, а й в цілому рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості [8]. На нашу думку, цю ситуацію зможе виправити залучення дітей до систематичних занять різними видами спорту, зокрема боротьбою самбо.

Усе це вимагає радикальних змін в методах і засобах навчально-тренувального процесу, більш поглибленого індивідуального підходу, який базується на комплексному вивченні можливостей юних самбістів [1, 8]. На жаль, питання вибору методики підготовки борців-самбістів на початковому етапі вирішуються індивідуально кожним тренером, при цьому нерідко спостерігаються помилки у виборі найбільш оптимальної методики. Відповідним чином це призводить до недоліків у вирішенні головних завдань даного етапу багаторічної підготовки самбістів, які у переважній більшості проявляються на подальших етапах, коли виправити їх складно [3].

Швидкісно-силова підготовка є однією із найбільш вагомих складових багаторічного тренування самбістів. Успіх виступу в певній мірі залежить від здібності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля у найкоротший час при високій ефективності виконання технічних дій.

Основні положення багаторічного тренування самбістів, його етапи та зміст, відображені в роботах: В. Ощепкова, А. Харлампієва (1965), Г.Туманяна (1989), Г. Арзютова (1995), Я. Коблева (1995), М. Шабето (2000), Д. Рудмана (2000), Р. Пилояна (1999).

Автори відзначають, що молодший шкільний вік є періодом інтенсивного зростання швидкісно-силових здібностей, які відіграють важливу

роль у боротьбі самбо, для досягнення високих спортивних результатів, а також у гармонійному фізичному розвитку дітей. Проте питання розробки більш раціональної методики розвитку швидкісно-силових здібностей самбістів на етапі початкової підготовки розглядалися лише частково і потребують подальшої розробки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей самбістів на етапі початкової підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури присвяченій даній тематиці.
2. Вивчити традиційні засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей, що застосовуються в системі спортивного тренування у різних видах єдиноборств на етапі початкової підготовки.
3. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів.
4. Дослідити ефективність розробленої методики розвитку швидкісно-силових якостей та визначити її вплив на розвиток рухових здібностей і ефективність технічної підготовленості юних самбістів 10—11 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, відеозапис та методи математичної статистики.

Результати дослідження.

У результаті проведеного дослідження нами було розроблено методику швидкісно-силової підготовки юних самбістів, в основу якої було покладено принцип поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, підібраних з урахуванням вікових особливостей юних самбістів 10—11 років. На відміну від традиційних методик фізичної підготовки самбістів на початковому етапі було значно збільшено обсяг швидкісно-силових

вправ як загально розвиваючих так і власне силових, також використовувалися рухливі ігри.

Дослідження проводилося на базі секції самбо СК «Пересвет» м. Харкова, (вік досліджуваних 10—11 років, термін занять самбо 1,5—2 роки). Спочатку було проведено відбір юних самбістів для формування експериментальної та контрольної груп. З цією метою для визначення фізичної підготовленості були проведені контрольні випробування за допомогою спеціально підібраних тестових вправ, які широко застосовуються для контролю рівня розвитку фізичних здібностей.

Під час проведення тестування ми дотримувались усіх вимог, що забезпечують надійність, стабільність та інформативність контрольних випробувань. Тестувалися такі показники: біг на 1000 м, згинання розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках (с), піднімання в сід за 1 хв (разів), стрибок у довжину з місця (см), потрійний стрибок (см), метання м'яча (1 кг) низу-вперед двома руками (см), 8 кидків манекену (с), біг на 30 м (с), човниковий біг 4х9 м. (с), виконання трьох обертів (вперед-назад-вперед) (с), рівновага на одній нозі (с), нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)

На основі отриманих вихідних даних були створені ЕГ та КГ (n=30) кількість досліджуваних у яких була по 15 спортсменів в кожній. Дані фізичного розвитку досліджуваних груп на початку експерименту достовірно не відрізнялися (p>0,05).

Потім для досліджуваних експериментальної групи протягом семи місяців ми впроваджували експериментальну методику розвитку швидкісно-силових здібностей. Досліджувані контрольної групи займалися за традиційною методикою.

У зміст навчально-тренувальних занять за експериментальною програмою входила велика кількість загально-розвиваючих та спеціальних вправ, які впливають на розвиток та удосконалення швидкісно-силових здібностей. Для розвитку швидкісно-силових здібностей широко використовувались вправи із гумовими амортизаторами, обтяжувачами, стрибкові вправи, метання різних предметів,

рухливі ігри та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів та ігри з елементами єдиноборств. Як основні методи використовувались: комплексний метод; ударний метод; ігровий метод; метод короткочасних зусиль; метод динамічних зусиль.

У результаті повторного тестування наприкінці експерименту було отримано наступні дані. Майже всі показники в контрольних випробуваннях зросли у порівнянні із вихідними даними у кожного досліджуваного. Зміни у обох групах були статично вірогідними (p<0,05; p<0,01) за всіма показниками. Лише один показник у експериментальній групі - біг на 1000 м., що відображає загальну витривалість, змінився статистично не вірогідно (t=1,38).

Що стосується показників, які характеризують швидкісно-силову підготовленість, більш виражені позитивні зміни спостерігаються у спортсменів експериментальної групи. Так, порівняльний аналіз кінцевих результатів дослідження фізичної підготовленості самбістів 10—11 років визначив, що в експериментальній групі значно кращими стали наступні показники: піднімання в сід за 1 хв (t=2,21; p<0,05), що характеризує швидкісно-силову витривалість. Збільшилися й показники, які характеризують вибухову силу: стрибок у довжину з місця (t=2,42; p<0,05) і метання м'яча вагою 1 кг. низу-вперед двома руками (t=2,19; p<0,05).

Отримані експериментальним шляхом дані свідчать про те, що запропонована нами модель розвитку і удосконалення досліджуваних здібностей юних єдиноборців здійснює позитивний вплив на рівень швидкісно-силової витривалості та вибухової сили.

Аналіз результатів наших досліджень свідчить про те, що КГ та ЕГ за показниками швидкісно-силових здібностей відрізняються між собою, що є наслідком застосування різних методик тренування.

Протягом експерименту виявилось, що експериментальна програма тренування юних самбістів 10—11 років, яка була спрямована на збільшення обсягу швидкісно-силових вправ є більш ефективною у порівнянні із традиційною методикою трену-

Таблиця 1.

Динаміка показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами експериментальної групи (в умовах змагань) за період дослідження

№	Техніка самбо (початковий етап)	Початок	Кінець	t	p
1	Техніка боротьби у стійці	0,43±0,14	0,59±0,12	3,15	<0,01
2	Утримання	0,38±0,18	0,51±0,17	2,21	<0,05
3	Больові прийоми	0,24±12	0,39±0,13	2,73	<0,05

Примітка: Початок - середньогруповий коефіцієнт ефективності виконання технічних дій та прийомів до початку експерименту; Кінець - середньогруповий коефіцієнт ефективності виконання технічних дій та прийомів наприкінці експерименту.

Таблиця 2.

Динаміка показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами контрольної групи (в умовах змагань) за період дослідження

№	Техніка самбо (початковий етап)	Початок	Кінець	t	p
1	Техніка боротьби у стійці	0,44±0,15	0,55±0,14	1,85	>0,05
2	Утримання	0,37±0,16	0,49±0,18	2,09	<0,05
3	Больові прийоми	0,23±13	0,31±11	1,57	>0,05

вання. Про це свідчать отримані нами дані, які не суперечать дослідженням інших авторів.

Поряд з цим було визначено динаміку показників ефективності виконання технічних дій юними спортсменами експериментальної та контрольної груп (в умовах змагань) за період дослідження (див. табл. 1, 2). Це дозволило встановити, що розроблена нами модель розвитку і удосконалення швидкісно-силових здібностей юних самбістів має позитивний вплив і на рівень технічної підготовленості в боротьбі самбо (табл.1.).

Вище описані дані свідчать про те, що експериментальна програма є більш ефективною у порівнянні із традиційною програмою тренування, яка використовувалася у контрольній групі.

Висновки

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав, що у фізичній підготовці борців найбільш домінуючою є швидкісно-силова підготовка.

Експериментальна методика, зорієнтована на акцентоване удосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними самбістами 10-11 років більшого приросту швидкісно-силової витривалості та вибухової сили ($p < 0,01$), ніж тренування, традиційно спрямоване на комплексний розвиток рухових здібностей (переважно $p < 0,05$).

Суттєве вдосконалення швидкісно-силових здібностей, яке відбулося під впливом експериментальної методики, позитивно вплинуло на ефективність техніко-тактичних дій юних самбістів під час змагань ($p < 0,05$ - $p < 0,01$).

Збільшення обсягу швидкісно-силових вправ у методиці підготовки юних самбістів слід розглядати

як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивної підготовки спортсменів - початківців.

Перспективи подальшого дослідження. На подальше дослідження заслуговують питання використання інформаційних технологій для розвитку як швидкісно-силових так і інших фізичних здібностей.

Список літератури

1. Астахов, А.М. Исследование функционального состояния юных борцов под влиянием различных физических нагрузок [Текст] : Автореф. дис. ...канд.пед. наук. — Красноярск, 1974. — 20 с.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе [Текст] / В.Ф.Бойко, Г.Т.Данько. — К. : Здоровье, 2004. — 256 с.
3. Ионов, С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов [Текст] / С.Ф. Ионов // Спортивная борьба — 1978. — С. 21—26.
4. Прошовський, О.П. Сліваєва, Н.А. Методичні розробки — Київ, 1998 — 81с.
5. Погосян, М.М. Пути повышения работоспособности борцов в процессе спортивной деятельности [Текст] / М.М.Погосян с соавт // Теория и практика физической культуры — 1983. — № 6. — С.48—49.
6. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов — единоборцев : учеб.пособие / Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов ; МГАФК. — Малаховка, 1999. — 98 с.
7. Рудман, Д.Л. Самбо [Текст] / Д.Л. Рудман. — М.: "Тера спорт", 2000. — 385с.
8. Филин, В.П. Современные методы исследований в спорте [Текст] / В.П.Филин, В.Г.Семёнов, В.Г.Алабин — Харьков:Основа, 1994. — 132 с.
9. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. — Краснодар: Краснодарское книжное изд-во, 1988. — 142 с.

Надійшла до редакції 20.10.2010 р.

Шиленко Д., Санжарова Н. Методика развития скоростно-силовых качеств юных самбистов.

В статье обоснована и разработана методика развития скоростно-силовых качеств юных самбистов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса и экспериментально проверена эффективность её использования в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: методика, скоростно-силовая подготовка, спортивная борьба.

Shilenko D., Sangarova N. Method of development of speed-power qualities of the young self-defence unarmed sportsmen.

The work developed and justified method of power-speed characteristics of young sambistiv initial long training process and experimental data verify the effectiveness of its use in teaching and training process.

Keywords: methodology, power-speed training, wrestling.