

Эмоциональный подъем, сопровождающий проведение подвижных игр, в данном случае не может компенсировать недостаточную физическую подготовленность учащихся.

Литература

1. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 11(117). — С. 7–12.
2. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю., Добежин А.В. и др. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 9(91). — С. 7–14.
3. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю., Колесникова Е.Е. Особенности развития физических качеств у юных баскетболистов // *Проблемы развития науки и образования: теория и практика*. Международная научно-практическая конференция. М.: АР-Консалт. — 2015. — С. 33–36.
4. Баландин Г. А., Назарова Н.Н. Урок физкультуры в современной школе. — М.: Советский спорт, 2002. — 295 с.
5. Карпов В.Ю. , Абрамишвили Г.А. Типоспецифическая физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста лицеев и гимназий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 10(80). — С. 113–117.
6. Карпов В.Ю., Зворыкин И.В., Слепченко Д.А. Подвижные игры и их роль в физическом воспитании учащихся младших классов // Наука и образование в XXI веке. Международная научно-практическая конференция. — ООО «АР-Консалт», 2015. — С. 99–102.
7. Карпов В.Ю. Зворыкин И.В., Гаврилин К.С. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста в условиях детского оздоровительного лагеря // Наука и образование в XXI веке. Международная научно-практическая конференция. — ООО «Ар-Консалт», 2015. — С.103–106.
8. Карпов В.Ю., Гаспарян Е.П. Эффективность игрового метода при формировании двигательных координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 4. — С. 5.
9. Карпов В.Ю. Зворыкин И.В., Ляшенко В.А. Игровой метод обучению плаванию детей 8–9 лет на этапе начальной подготовки // Наука и образование в XXI веке. МНПК. — ООО «Ар-Консалт», 2015. — С.106–109.

Осипенко Е.В.,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель

К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности юных борцов группы начальной подготовки-1 и начальной подготовки -2 года обучения ДЮСШ по вольной борьбе г. Гомеля. Статья описывает некоторые научно-методические подходы по организации спортивной тренировки юных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, юные борцы, спортивная тренировка, физические качества, индивидуализация.

Osipenko E. V.

Gomel state University. F. Skaryna, Gomel, Belarus

TO ASSESS THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS YOUNG WRESTLERS OF FREESTYLE

Annotation. This article presents the results of research of physical preparedness of young wrestlers initial training group-1 and -2, the initial training year of training CYSS on free-style wrestling of the city of Gomel. The article contains some scientific and methodological approaches for the organization of sports training of young wrestlers of freestyle.

Key words: physical fitness level, young wrestlers, sports training, physical quality, individualization.

В настоящее время в широких масштабах проводятся научные исследования, посвященные юношескому спорту в системе подготовки спортивных резервов (Т.А. Бобылева, 2004; Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова, 2004; А.А. Дронов, 2005; Л.И. Крупицкая, 2005; R.W. Braith, K.J. Stewart, 2008). В частности, идет поиск рационального планирования режима тренировок, эффективных методов воспитательной работы с юными спортсменами, разрабатываются структура и нормативы тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки, совершенствуется система комплексного контроля качества тренировки юных спортсменов, проводится разработка системы отбора и спортивной ориентации. Акселерация современных детей только укрепляет тенденцию к все более ранней специализации. Следует подчеркнуть, что в отличие от взрослого, детский организм при занятиях спортом получает двойную нагрузку. Наряду с адаптацией к большим физическим и психоэмоциональным затратам, связанным с тренировочным процессом, возникает необходимость обеспечить полноценное, гармоничное возрастное развитие.

Цель исследования: исследовать уровень физической подготовленности юных борцов вольного стиля, занимающихся в ДЮСШ (г. Гомель).

Материал и методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.



Результаты исследования и их обсуждение. Для спортивных единоборств и в частности вольной и греко-римской борьбы ведущими факторами, обуславливающими спортивное мастерство, являются техническая, физическая и психологическая подготовка [1]. Рассмотрение спортивной борьбы с позиций теории деятельности (по А.Н. Леонтьеву) свидетельствует о том, что соревнования являются ее первичным и главным компонентом, тогда как тренировка — компонент вторичный, лишь средство подготовки к участию в соревнованиях. Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Выполнение технических действий в борьбе связано с биомеханическими закономерностями. Поэтому в спортивной борьбе общая и специальная физическая подготовка находится в тесной взаимосвязи с биомеханикой и использованием различных сил.

Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что современные теория и практика борьбы оттолкнулись от комбинационного понимания стиля борьбы, когда единую комбинацию составляют два-три различных технических действия, и подошли к ситуационному стилю, в котором борец использует любую удобную ситуацию для атаки. Ситуационная борьба требует уверенности, умения использовать силу соперника, увертливости и готовности выполнить любое техническое действие, необходимое в данный момент. С целью поиска наиболее одарённых людей, способных достигнуть высоких результатов в каком-либо виде спорта, осуществляется направленный специализированный процесс, который называется спортивным отбором. В этом отборе выделяются три стадии:

предварительная — осуществляется на начальном этапе многолетней подготовки и имеет задачу отобрать детей и подростков для занятий избранным видом спорта;

промежуточная — соответствует этапу специализированной базовой подготовки и служит для отбора наиболее способных юных спортсменов для углубленной тренировки в данном виде спорта;

заключительная — осуществляется на этапе реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений в системе многолетней подготовки и имеет задачу отобрать спортсменов, способных добиться высших спортивных достижений.

Основными задачами предварительного этапа определения спортивной одарённости является привлечение возможно большего количества способных в спортивном отношении детей и подростков к занятиям, их предварительный просмотр и организация спортивной подготовки. К первичным критериям, определяющим целесообразность привлечения того или иного индивидуума к занятиям каким-либо видам спорта, относятся наблюдения тренера за поведением детей и отбираемых подростков и показатели контрольного тестирования, которое проводится после обязательного предварительного обучения начинающих основам вида спорта [4].

Начальная оценка перспективности детей и подростков должна базироваться на показателях тех качеств и способностей, которые обуславливают успех в спорте высших достижений. Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не должны применяться в качестве критериев отбора. При этом, решение проблемы отбора детей и подростков для спортивных занятий во многом зависит от специфики конкретного вида спорта, которая накладывает существенный отпечаток на состав регистрируемых и оцениваемых показателей, применяемых для определения способностей занимающихся.

Нами было проведено тестирование уровня физической подготовленности юных борцов групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ДЮСШ по вольной борьбе по общепризнанным тестам: бег 10 м, бег 60 м, бег 5 мин, подтягивание в висе на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.



Единоборство предполагает проявление спортсменом мышечных усилий различного характера, что требует достаточно высокого уровня физической подготовленности, что необходимо для реализации технико-тактических действий в соревновательном поединке. Анализ динамики уровня физической подготовленности юных борцов групп начальной подготовки первого и второго годов обучения выявил положительную направленность процесса спортивной тренировки, однако статистически достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности юных борцов первого и второго года обучения ($\bar{X} \pm m$)

Контрольные упражнения	НП-1 ($\bar{X} \pm m$)	n	НП-2 ($\bar{X} \pm m$)	n	Достоверность различий
Бег 10 м (сек)	2,75±0,15	12	2,62±0,09	13	0,72; >0,05
Бег 60 м (сек)	11,56±0,41	12	11,05±0,19	13	1,13; >0,05
Бег 5 мин (мин)	1137,50±24,71	12	1190,77±18,83	13	1,71; >0,05
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	7,75±1,11	12	8,15±0,92	13	0,28; >0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26,36±2,46	11	27,39±1,78	13	0,35; >0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	23,42±3,50	12	30,08±1,23	13	1,80; >0,05

Физическая подготовленность юных борцов повышалась по всем исследуемым показателям. Наблюдался статистически недостоверный прирост скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости борцов на начальных этапах многолетней подготовки ($p > 0,05$).

Ряд авторов отмечает, что на спортивную подготовку детей и подростков оказывают влияние педагогические, психологические и социальные факторы, в том числе особенности растущего организма и возраст спортсменов.

Разработке и научному обоснованию различных методов спортивной тренировки детей и подростков всегда придавалось особое значение в теории и практике физической культуры и спорта [4].

Следует заключить, что для повышения эффективности спортивной тренировки юных борцов необходим подбор специального комплекса физических упражнений. При этом основным критерием, на наш взгляд, должен быть критерий биомеханического соответствия — развитие мощности основных мышечных групп, обеспечивающих оптимальное взаимодействие опорных реакций в системе специфических двигательных действий борцов. Авторами отмечается, что в качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей необходимо применять упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в наименьшее время. Упражнения скоростно-силового характера отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В их числе есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений [2, 3, 6].

Для повышения мощности пространственно-координационных действий, связанных с уровнем развития физических возможностей таких агрегатных мышечных групп, как широчайшая мышца спины, мышц-разгибателей спины, мышц груди, мышц брюшного пресса, мышц верхних конечностей и мышц ног, авторами предлагаются комплексы упражнений со штангой, направленные на развитие скорости выполнения упражнения, а не силового компонента движения. Физиологическая мощность разработанных скоростно-силовых тренировок легко управляется и контролируется темпом выполнения упражнений и весом отягощений. При работе со штангой предельный вес отягощений не превышает 30% от массы тела спортсмена (для преобладания скоростного компонента движений) [5].

Следует отметить, что существующие в настоящее время программы тестирования начинающих борцов не отличаются высокой информативностью,



поскольку включают в себя в основном тесты, характеризующие силовые и скоростно-силовые качества юных спортсменов. Как известно, именно эти физические качества являются легко тренируемыми в ходе спортивной подготовки, и поэтому точность отбора, сделанного по такой программе, невысока.

На наш взгляд, система начального отбора юных борцов нуждается в разработке научно обоснованного и аргументированного комплекса тестов, характеризующих различные аспекты подготовленности занимающихся. Этому мы и планируем посвятить наши дальнейшие исследования.

Полученные результаты позволяют внести своевременные коррективы в процесс физической подготовки юных борцов, индивидуализировать спортивную тренировку.

Литература

1. Бондаревский Е.Л. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: ВНИИФК, 1983. — 48 с.
2. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Тренировка как многолетний процесс подготовки к высоким спортивным достижениям. Курс лекций для магистров факультета КГАФК. — Краснодар, 2002. — 328 с.
3. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. — Ростов-н/Д., 2002. — 326 с.
4. Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Пунин П.П. и др. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8–9 лет на основе анализа динамики и корреляции показателей физической подготовленности // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта — 2007. — № 3. — С. 84–89.
5. Уруймагов В.Б., Иванов И.И., Дворкин Л.С. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. — Краснодар, 2009. — 148 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высшая школа, 1997. — 189 с.

Панов С.Ф., Кравцевич П.В., Панова И.П.
Липецкий государственный педагогический университет»
Школа-интернат III–IV вида, г. Липецк

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП

Аннотация: В работе представлены результаты проведенного исследования по влиянию лечебного плавания на функциональное состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата у детей с детским церебральным параличом. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: лечебное плавание, детский церебральный паралич, центральная нервная система.

