

Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.01

Андрей Алексеенко, Юрий Юхно

Техническая подготовка самбистов на этапе начальной подготовки

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Невзирая на стремительное распространение борьбы самбо на международной спортивной арене, современное состояние развития данной борьбы в нашей стране характеризуется отсутствием заинтересованности населения овладевать традиционным видом единоборства, отдавая предпочтение восточным и латиноамериканским. Это связано с отсутствием надлежащей пропаганды спортивного движения и ориентирования на зарубежные ценности жизни. Таким образом, наблюдается дефицит учеников спортивных школ по подготовке самбистов и, как следствие, необходимость зачислять детей в группы начальной подготовки по борьбе самбо, пренебрегая требованиями первичного отбора.

При значительном числе исследований и методических работ по технике борьбы [2; 3; 4; 5; 6; 7] необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики учебы технике на начальных этапах подготовки и вопроса совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы для детей младшего школьного возраста.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начальной подготовки, где важно заложить основы правильного выполнения технических действий [2; 5].

На современном этапе развития самбо техническая подготовка большинства спортивных школ самбо идет по пути интенсификации – стремления освоить как можно больше технических действий, которые составляют технику самбо, обуславливая это прямой зависимостью между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических заданий, которые необходимо решать в процессе соревнования. Таким образом, в первый год тренировок спортсмены знакомятся практически со всеми группами технических приемов самбо [1; 7].

Однако, как показывает практика, излишне специализированная начальная подготовка многих борцов, которые были сильными в юном возрасте, привела к тому, что в дальнейшем они не сумели достичь успехов в соревнованиях среди взрослых. Причина этого явления – избыточные для юного организма тренировочные и соревновательные нагрузки, которые не позволили многим талантливым победителям юношеских турниров достичь результатов в важнейших соревнованиях среди взрослых [2].

С учетом возрастных особенностей физического развития детей младшего школьного возраста, изучения бросковой техники должно иметь деликатный характер, обращая внимание на отсутствие сложнокоординационных бросков, избыточной нагрузки на позвоночник, статической нагрузки. Исходя из этого, мы выделили наиболее приемлемый бросковый арсенал для данной категории самбистов: задняя и передняя подножка, зацеп изнутри, бросок через бедро, бросок захватом руки на плечо из коленей, бросок скручиванием, бросок рывком за голень снаружи, бросок рывком за голень изнутри

В отличие от классической методики [4; 7], мы считаем, что обучение детей таким техническим действиям самбо в стойке, как подсечки, являются нецелесообразными в связи с недостаточным развитием координационных способностей детей данного возрастного периода. Потбивы и подсаживания являются излишне амплитудными бросками для детей младшего школьного возраста и требуют значительной силовой подготовленности, броски через спину, через плечевой пояс, захватом за две ноги и перевороты оказывают значительную нагрузку на позвоночник и мышцы спины, что недопустимо для развития детского организма. Другие технические действия, которые мы исключили в сравнении с классической методикой, как показывает практика спортивных соревнований, не являются результативными на современном этапе развития борьбы самбо, и могут изучаться лишь с целью ознакомления на следующих этапах подготовки.

Цель работы – определение наиболее приемлемых и эффективных технических действий по борьбе самбо для детей младшего и среднего школьного возраста как фундамента целенаправленного формирования у юных борцов умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности.

В работе поставлены следующие **задачи**:

- 1) провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования;
- 2) определить возрастные особенности развития организма детей младшего и среднего школьного возраста;
- 3) определить состав и объем базовой техники самбо на начальном этапе подготовки спортсменов.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров;
- 2) педагогические методы исследований;
- 3) методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Наше исследование проводилось на базе спортивного клуба по самбо «Обериг» г. Киева и проходило в три этапа.

На первом этапе (сентябрь–декабрь 2014 г.) изучали литературные источники, освещающие проблему исследования, определяли общее направление работы. Сформированы цель и задачи исследования.

На втором этапе (январь–май 2014 г.) определяли содержание технической подготовки, осуществляли педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Третий этап (июнь–август 2014 г.) посвящен аналитическому обобщению полученных данных, уточнению теоретико-методологических аспектов базовой подготовки борцов, определению содержания базовой техники и последовательности ее формирования, на этапе начальной подготовки самбистов.

На основе анализа и обобщения показателей для контроля за технической подготовленностью самбистов предлагаем использовать таблицу «Показатель технической подготовленности высококвалифицированных самбистов» (таблица 1).

Таблица 1

Показатель технической подготовленности высококвалифицированных самбистов

Показатели технической подготовленности	А	В	ЭВ	Эф	Р
	Активность	Вариативность	Эффективная вариативность	Эффективность	Результативность
	8 попыток за 5 мин	11–12 основных групп приемов	6–8 приемов дают результат	42, 25 %	9–12 баллов за 5 мин.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы (экспериментальная и контрольная) по 20 самбистов в каждой, в возрасте 10–11 лет. Педагогическое наблюдение проводили с января по май 2014 года.

В конце исследования проводили контрольные соревнования, в которых определяли исходный уровень технической подготовленности самбистов.

Контрольная группа занималась за классической методикой подготовки самбистов, суть которой заключается в постепенном обучении всем техническим приемам в зависимости от сложности двигательных действий.

Експериментальна група тренувалась за методикою оволадання технічними діями самбо з урахуванням вікових особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Аналізуючи результати технічної підготовленості самбістів експериментальної та контрольної груп, спостерігаємо специфічні відмінності (рис. 1; рис. 2).

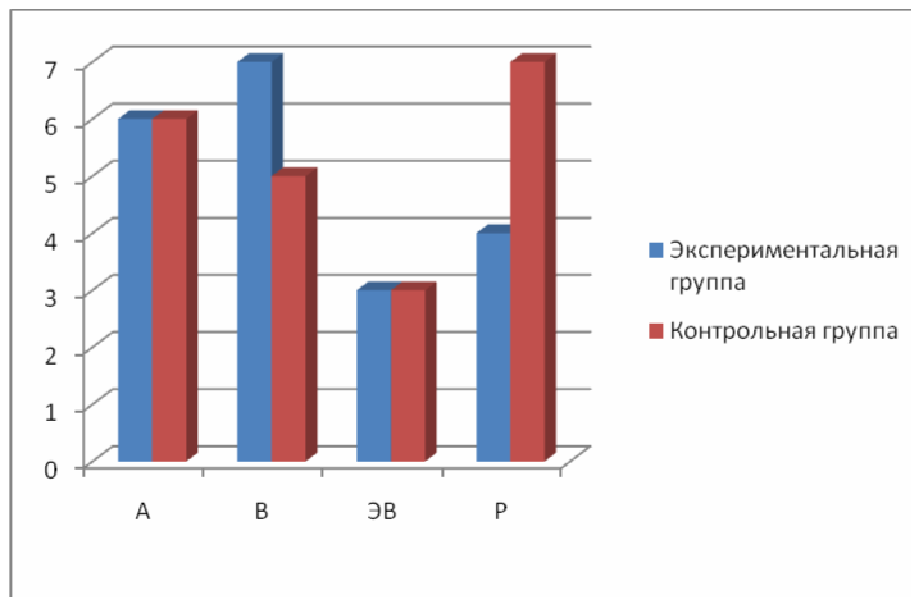


Рис. 1. Сравнительная характеристика технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (n=40)

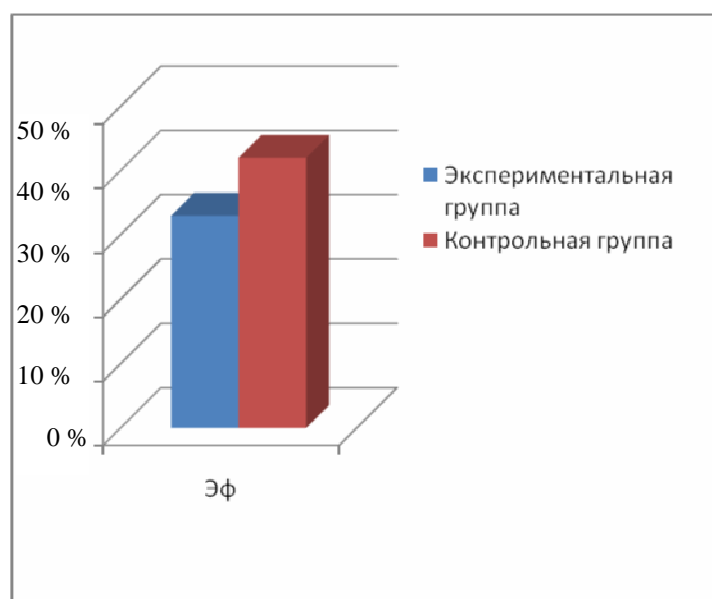


Рис. 2. Сравнительная характеристика эффективности ведения соревновательной схватки борцами контрольной и экспериментальной групп (n=40)

В результаті педагогічного експерименту спостерігаються конструктивні відмінності технічної підготовленості самбістів експериментальної групи, направленої на ефективне і більш результативне ведення боротьби: при однаковій активності ефективність самбістів експериментальної групи вище на 15 %, порівняно зі спортсменами контрольної групи, а результативність технічних дій оцінена на 43 % вище.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На сучасному етапі розвитку боротьби самбо недостатньо уваги приділяється питанням методики навчання техніці самбо на початкових етапах підготовки спортсменів. Це пов'язано з короткою тривалістю даного етапу, порівняно

с другими этапами, в системе многолетней спортивной подготовки и почти отсутствием самостоятельной деятельности детей младшего школьного возраста. Поэтому методика технической подготовки, по самбо на этапе начальной подготовки идентичная с методикой этапа базовой подготовки, которая представляется недопустимой ошибкой и негативно влияет на последующее развитие самбистов.

При разработке методики технической подготовки самбистов на этапе начальной подготовки необходимо учитывать уровень развития физических, психических качеств и общий уровень функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста.

Анализ литературы и программ начальной учебы, результатов деятельности ведущих тренеров, соревнования самбистов группы начальной подготовки и педагогические методы исследования позволили нам выделить среди всего арсенала техники самбо восемь наиболее приемлемых технических действий в стойке на этапе начальной подготовки: задняя и передняя подножка, зацеп изнутри, бросок через бедро, бросок захватом руки на плечо из коленей, бросок скручиванием, бросок рывком за голень снаружи, бросок рывком за голень изнутри; и 10 основных приемов борьбы в партере: заваливание, переворачивание захватом рук сбоку, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперек, удержание верхом, уходы от удержаний вращением и перекатом. Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на начальном этапе подготовки самбисты, завладев ими, смогли успешно проводить самостоятельную деятельность и в дальнейшем с легкостью усваивать технику самбо на следующих этапах спортивной подготовки.

В перспективе дальнейших исследований авторами поставлена цель создания авторской программы для занятий в группах начальной подготовки «самбо-спорт-здоровье», которая предполагает объединение в единый учебный – тренировочный – воспитательный процесс оздоровительного, спортивного, профессионально-прикладного и психологически-воспитательного содержания занятий. Основой этой программы является приоритет оздоровительно-развивающей направленности детей ранней спортивной специализации.

Источники и литература

1. Алексеенко А. О. Особенности учебно-тренировочного процесса самбистов на этапе начальной подготовки / А. О. Алексеенко // Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт : 36 наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 86–88.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 221 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
4. Табаков С. Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. – М. : Сов. спорт, 2005. – 240 с.
5. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2006. – 494 с.
6. Харлампиев А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
7. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков. – М. : Гранд, 2005. – 448 с.

Аннотации

В работе рассматриваются актуальные проблемы спортивной подготовки самбистов на начальном этапе обучения. Акцентируется внимание на проблемы недостаточной наполняемости групп по борьбе самбо и низком уровне физической подготовленности детей, что сказывается на качестве освоения техники двигательных действий борьбы самбо. Дается характеристика возрастных особенностей развития организма детей группы начальной подготовки. В результате исследования подобран наиболее оптимальный бросковый арсенал для самбистов 10–11 лет на современном этапе развития борьбы и обоснована необходимость в изменении существующей методики подготовки борцов.

Ключевые слова: борьба самбо, юные спортсмены, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

Андрій Алексєєнко, Юрій Юхно. Технічна підготовка самбістів на етапі початкової підготовки. У роботі розглянуто актуальні проблеми спортивної підготовки самбістів на початковому етапі навчання. Акцентовано увагу на проблеми недостатньої наповнюваності груп із боротьби самбо й низького рівня фізичної підготовленості дітей, що позначається на якості освоєння техніки рухових дій у боротьбі самбо. Схарактеризовано вікові особливості розвитку організму дітей групи початкової підготовки. У результаті дослідження підібрано найбільш оптимальний кидковий арсенал для самбістів 10–11 років на сучасному етапі розвитку боротьби й обґрунтовано необхідність у зміни наявної методики підготовки борців.

Ключові слова: боротьба самбо, юні спортсмени, фізична підготовленість, навчально-тренувальний процес, етап початкової підготовки.

Andrew Alekseenko, Yuri Yuhno. *Te Technical Training of Sambists at the Stage of Initial Training.* The paper discusses the current problems of athletic training Sambo at the initial stage of learning. Attention is drawn to the lack of population density groups of sambo and a low level of physical fitness of children, which affects the development of technology as motor actions Sambo. The age characteristic features of the development of the organism of children at the initial training is given. The authors choose the most suitable for throwing arsenal for wrestlers of 10-11 years at the current stage of development of the struggle and the necessity to change the current methodology of training wrestlers.

Key words: sambo wrestling, young sportsmen, physical preparedness, study-training process, stage of initial preparation, system of physical education.

УДК 796.01.

Олександр Валькевич

Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є швидкісно-силові якості. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, методика виховання швидкісно-силової якості потребує подальшого вдосконалення. За даними досліджень, юні футболісти значно поступаються в рівні швидкісно-силової підготовки представникам інших видів спорту. Особливо важливо суттєво підвищити рівень швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці, коли закладаються фундаменти їхньої спортивної майстерності, зокрема слід звернути увагу, що середній шкільний вік – це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем. Середній шкільний вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей [4–6].

Відомо, що фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Не досягне успіху й команда, у якій фізична підготовка навіть одного гравця не відповідатиме сучасним стандартам футболу [1].

По-перше, тому що в кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно розв'язують певне ігрове завдання. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простором й ігровими діями переміщення. І якщо хоча б в одного з них немає відповідних функціональних можливостей, то розв'язати завдання ігрового епізоду не вдасться.

По-друге, футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними та груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, устояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця.

По-третє, у грі футболіст виконує понад 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5–20 метрів. Випередити на настільки короткій дистанції суперника може тільки гравець, котрий володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями. Високий рівень цих якостей забезпечить виграш часу, отже – виграш простору. Тому хороша швидкісно-силова підготовка – це невід'ємна якість футбольного гравця [2–3].

Мета статті – підвищити рівень швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити особливості розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів 13–14 років;
- 2) розробити методику вдосконалення розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.
- 3) оцінити ступінь ефективності розробленої методики.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої проблеми здійснено вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; дано оцінку показників фізичної підготовленості; проведено експеримент; виконано статистичну обробку даних, аналіз експериментальної роботи.