

METHODS OF DEVELOPING THE STRENGTH ABILITIES OF YOUNG SAMBO WRESTLERS AGED 9 TO 12 YEARS

Shevchenko S.S.¹, Velichko A.I.² (Russian Federation)

¹Shevchenko Svetlana Sergeevna – student;

²Alexey Ivanovich Velichko - Senior Lecturer,

DEPARTMENT OF LIFE SAFETY AND DRUG ADDICTION PREVENTION,
KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM, KRASNODAR

Abstract: *this article discusses the methodology of developing the strength abilities of young sambo wrestlers aged 9 to 12 years. We have developed a special circular training program to achieve our goal. Based on the analysis of scientific and methodological literature, a study was conducted, as well as an experiment was conducted that showed the effectiveness of our research. The results of the study are a practical recommendation for the development of physical qualities of sambo wrestlers.*

Keywords: *sambo wrestler, strength abilities, methodology, research, physical qualities.*

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ САМБИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ

Шевченко С.С.¹, Величко А.И.² (Российская Федерация)

¹Шевченко Светлана Сергеевна – студент;

²Величко Алексей Иванович - старший преподаватель,

кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация: *в данной статье рассматривается методика развития силовых способностей юных самбистов в возрасте от 9 до 12 лет. Нами была разработана специальная программа круговой тренировки для достижения нашей цели. На основе анализа научно-методической литературы было проведено исследование, а также проведен эксперимент, который показал результативность нашего исследования. Результаты исследования являются практической рекомендацией по развитию физических качеств самбистов.*

Ключевые слова: *самбист, силовые способности, методика, исследование, физические качества.*

Самбо – это система самозащиты без оружия. Данный вид единоборства способствует развитию дисциплины, воспитания, которые непосредственно взаимодействуют с развитием морально-волевых качеств и патриотизма юного самбиста [2].

Результат спортивного успеха зависит от тренировочной деятельности, которая, в том числе способствует развитию силы, являющимся главным качеством. При развитии силовых способностей самбистов непосредственно применяют методы, развивающие такие силовые качества как взрывная сила и скоростная сила [1].

К таким методам относятся [3]:

1. Метод повторных непредельных усилий, который заключается в повторном поднимании отягощения до достаточной усталости.
2. Метод динамических усилий. Данный метод предполагает выполнение упражнений с небольшой величиной утяжеления, примерно 10% – 30% от наибольшего значения.
3. Ударный метод. Данный метод способствует развитию взрывной силы, а также развития реактивной способности двигательного аппарата.
4. Метод круговой тренировки.
5. Игровой метод. Он позволяет не только развитию физических качеств детей, но и положительно влияет на эмоциональную оценку спортсменов.

Также развитие силовых способностей имеет ряд принципов, к которым относятся: принцип систематичности, который предполагает правильность чередования нагрузок и отдыха, что позволяет непрерывному тренировочному процессу, регулярность тренировок; принцип динамичности предполагает постепенное усложнение заданий; принцип наглядности, к нему относятся показ двигательного действия или отдельного его элемента перед выполнением [4].

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ ДО СШ № 8 секция самбо г. Краснодар. Нами был выбран метод круговой тренировки, для которой была специально разработана наша программа. В экспериментальной работе принимало участие 13 детей (мальчики) в возрасте 9-12 лет.

Эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе было проведено тестирование на определение общей физической активности и специальной физической подготовки борцов, проведен

анализ полученных результатов. Второй этап включал в себя применение нашей программы в качестве развития физических качеств спортсменов. Третий этап (заключительный), основан на повторном тестировании борцов для сравнения результатов, проведен анализ полученных результатов.

Для установления уровня развития силовых способностей учащихся было проведено тестирование в начале эксперимента и для сравнения полученных результатов развития силовых способностей посредством круговой тренировки было проведено тестирование в конце эксперимента.

Тестирование проводилось по следующим этапам:

1. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (максимальное кол-во раз за 1 подход).
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (максимальное кол-во раз за 1 подход).
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (максимальное кол-во раз за 1 подход).
4. Бросок через бедро (кол-во раз за 30 секунд).
5. Бросок передняя подножка (кол-во раз за 30 секунд).
6. Бросок через спину (кол-во раз за 30 секунд).

Критерии оценивания определялись от самого наибольшего значения в каждом испытании. Результаты первого тестирования проанализированы и представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

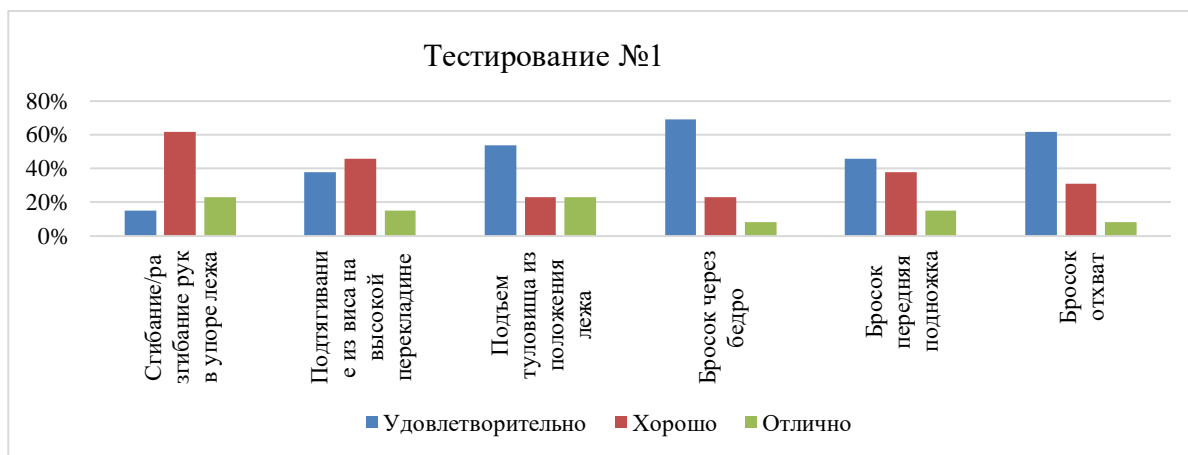


Рис. 1 Показатели первого тестирования уровня силовых способностей борцов 9-12 лет.

На рисунке видно, что большинство показателей на уровне удовлетворительно. Исходя из этого нами было принято решение о проведении разработанной нами программы на протяжении всего нашего эксперимента с целью прироста показателей силовых способностей самбистов.

Программа нашей тренировки включала в себя 3 подходами по 5 этапов в каждом. В общей сложности по времени это занимало 23 минуты. Отдых между этапами составлял 30 секунд, между подходами 1 минута.

Программа включала в себя три вида круговых тренировок, которые чередовались каждые три тренировочных дня.

Круговая тренировка № 1:

1. Лазание по канату в течении 1 минуты.
2. Жим штанги лежа весом 15+5 кг. В обязательном порядке страхующий человек (тренер).
3. Бросок манекена через бедро в течении 1 минуты, не менее 15 бросков.
4. Имитация броска через спину с использование резинового жгута в течении 1 минуты.
5. Вращение блина весом 3 кг вокруг головы с чередованием сторон в течении 1 минуты.

Круговая тренировка № 2:

1. Бросок передняя подножка с манекеном в течении 1 минуты, не менее 10 бросков.
2. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа в течении 1 минуты.
3. Подтягивания на высокой перекладине в течении 1 минуты.
4. Имитация броска через бедро с использованием резинового жгута в течении 1 минуты.
5. Запрыгивания на тумбу в течении 1 минуты.

Круговая тренировка № 3:

1. Выпады на правую и левую ногу с блином весом 3 кг на плечах в течении 1 минуты.
2. Подъем туловища из положения лежа в течении 1 минуты.
3. Имитация передней подножки с использованием резинового жгута в течении 1 минуты.
4. Сгибание/разгибание рук на брусьях в течении 1 минуты.
5. Бросок манекена подхватом в течении 1 минуты, не менее 10 раз.

На протяжении нашего эксперимента были заметны значительные изменения в лучшую сторону у самбистов.

По завершению эксперимента мы провели повторное тестирование уровня развития силовых способностей борцов, полученные нами результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

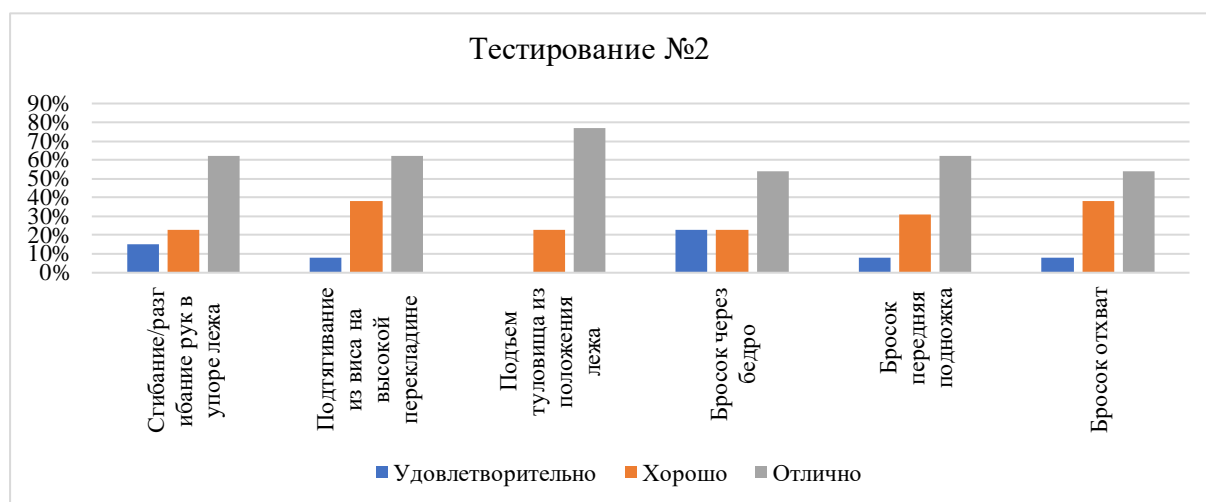


Рис. 2 Показатели повторного тестирования уровня силовых способностей борцов 9-12 лет.

Анализируя диаграмму, можно увидеть, что результаты проведенного нами исследования показали положительные результаты. Уровень силовых способностей самбистов в возрасте от 9 до 12 лет повысились до оценки отлично.

Таким образом, можно сделать выводы, что наличие круговых тренировок является неотъемлемой частью в тренировочных занятиях спортсменов всех видов спорта. Данный вид тренировок позволяет тренировать силовые способности одновременно сразу нескольких людей используя небольшое количество инвентаря.

Список литературы/ References

1. *Бондарчук А.П.* Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. - Издательство «Спорт», 2019. С. 2.
2. *Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В.* «Борьба Самбо. Техника и методика обучения», 2010. С. 56.
3. *Верхошанский, Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3–е изд. – М.: Советский спорт, 2013. С. 216.
4. *Гарник В.С.* Самбо: методика учебно–тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник; М–во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун–т». – Москва: МГСУ, 2012. С. 191.
5. *Жинкин К.К.* Круговая тренировка. Для младшего, среднего и старшего школьного возраста. Изд.: ТВТ Дивизион, 2017. С.112.