

П.Г. Струков,  
п. Пурпе  
И.С. Осипова,  
г. Шадринск

## Оптимизация физической подготовленности самбистов 10-12 лет

*Статья посвящена обоснованию необходимости оптимизации физической подготовленности самбистов 10-12 лет, занимающихся самбо в группах начальной подготовки; описываются результаты экспериментальной работы по использованию метода круговой тренировки в развитии физических качеств юных самбистов.*

*Физическая подготовленность, развитие физических качеств у самбистов 10-12 лет, круговая тренировка.*

P.G. Strukov,  
p. Purpe  
I.S. Osipova,  
Shadrinsk

## Optimization of physical preparedness of sportsmen 10-12 years

*The article is devoted to substantiation of necessity of optimization of physical preparedness of sportsmen of 10-12 years old engaged in Sambo in groups of initial training; describes the results of experimental work on the use of the method of circuit training in the development of physical qualities of young wrestlers.*

**Keywords:** *Physical fitness, development of physical qualities from Sambo 10-12 years, circuit training.*

По мнению русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящая в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...» [3].

Занятия борьбой самбо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

В связи с особенностями протекания современной схватки самбистов и в соответствии с задачами гармоничного развития качеств, необходимых самбисту, возникает необходимость в определении значимости их общей физической подготовленности борцов самбо, особенно, развития скоростно-силовой выносливости, быстроты, гибкости и координации.

Современный уровень развития самбо вскрывает противоречие между потребностью в высококвалифицированных юных борцах-самбистах и слабой разработанностью проблемы оптимизации физической подготовленности на этапе начальной подготовки, т.к. речь в основном идет о занимающихся, находящихся на более высоких этапах.

Указанное противоречие свидетельствует об актуальности проблемы исследования, смысл которого заключается в разработке и внедрении комплексов упражнений, направленных на повышение эффективности общей физической подготовки самбистов 10-12 лет для использования на начальном этапе подготовки.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, целенаправленно-организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Она включает следующие

основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота.

Дети с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо, принимаются на этап начальной подготовки. В группы начальной подготовки допускаются все лица, желающие заниматься борьбой самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группе начальной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Роль данного этапа является базовым для следующих этапов спортивной подготовки – учебно-тренировочного и спортивного совершенствования.

В результате изучения литературы [1, 2, 4], а также используемых средств и методов в процессе общей физической подготовки у самбистов 10-12 лет, было установлено, что результат общей физической подготовки зависит от компетенции тренера и качества подготовки спортсменов. Основу работы по реализации программы «Самбо» составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Ведь для юных борцов развитие физических качеств является одной из первостепенных задач. Хорошая физическая подготовка поможет им в дальнейшем успешно тренироваться в группах последующей подготовки, овладеть элементарными и более сложными приемами и в итоге успешно выступить на соревнованиях.

Однако актуальной становится проблема разработки эффективного тренировочного процесса без перенапряжения функциональных резервов организма юных борцов.

В работе была предпринята попытка разработать примерный комплекс упражнений по методу круговой тренировки, применяемый для оптимизации общей физической подготовки борцов-самбистов 10-12 лет.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 имени Ярослава Василенко» п. Пурпе в течение двух лет по предложенной нами методике.

Всего в исследовании принимало участие 30 мальчиков в возрасте 10-12 лет, занимающихся самбо в группах начальной подготовки.

Обследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе нами был изучен исходный уровень подготовленности юных борцов в контрольной и экспериментальной группе.

На втором этапе были проведены эксперимент и педагогическое тестирование.

Планирование деятельности и реализация осуществлялись на основе внедрения комплекса упражнений круговой тренировки в тренировочный процесс в период проведения эксперимента. Тренирующее воздействие сменялось реабилитационными паузами, позволяющими эффективно восстанавливать физические и функциональные возможности организма юных борцов на достигнутом уровне.

На третьем этапе полученные результаты исследования были систематизированы и обобщены.

В контрольной группе по окончании эксперимента отмечено достоверное улучшение результатов во всех контрольных упражнениях. Экспериментальная группа, в

свою очередь, превосходила первую по приросту этих показателей.

Общая физическая подготовка борцов, занимавшихся на этапе по стандартной программе, позволяет повысить гибкость на 22%, силовые способности на 26,4%, выносливость на 19,9%, координационные способности на 14,8%, скоростно-силовые способности на 14,8%.

Применение разработанного нами комплекса физических упражнений в экспериментальной группе позволяет значительно повысить результаты: силовые способности на 49%, выносливость на 28,4%, гибкость на 36,6%, координационные способности на 24,2%, скоростно-силовые способности на 22,4%.

Исследование подтверждает тот факт, что школьники, занимающиеся самбо даже в условиях общеобразовательной организации, достоверно достигают прогресса в развитии скоростно-силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости и координации как в сравнении со школьниками, не занимающимися спортом, так и школьниками, занимающимися самбо по традиционной программе.

Настоящее исследование не является исчерпывающим, однако можно сформулировать следующие рекомендации:

1. Широкое привлечение обучающихся школ к занятиям самбо целесообразно, т.к. борьба развивает силу, координацию и скорость в движениях. Также у занимающихся развиваются гибкость. При этом развитию общей выносливости следует уделять особое внимание, как базе, на основе которой формируются физические качества, имеющие большое прикладное значение для детей.

2. Общие физические качества у борцов целесообразно развивать в комплексе, для гармоничного развития и физического совершенствования. Однако принципиально важно на этапе начальной подготовки детей уделить внимание укреплению здоровья и улучшению физического развития, а также сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям самбо. Для оптимального развития физических качеств необходимо учитывать психофизиологические показатели детей, их возраст, этап спортивной подготовки и, исходя из этих показателей, подбирать средства и методы.

3. Круговая тренировка является оптимальным методом общей физической подготовки, так как можно подобрать различные упражнения, интенсивность тренировки, использовать различный инвентарь. Кроме того, взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна. Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки» учитывается тот факт, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде.

Дальнейшими путями раскрытия проблемы оптимизации физической подготовленности юных самбистов, мы видим в рассмотрении настоящей проблемы с позиций применимости ранней специализации в самбо, продлении спортивного долголетия спортсменов-борцов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев, С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воробьев Сергей Викторович ; Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 1996. – 18 с.
2. Ермаков, В.А. Принципы и условия организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной подготовки по борьбе самбо / В.А. Ермаков, Р.Н. Ломиворотов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – 49-55.
3. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – Т. I-II. – 2-е изд. – СПб., 1909. – 103 с.

4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В.Г. Никитушкин. – М. : Департамент ФКиС г. Москвы, 2009. – 116 с.