

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*В.А. Конопацкий*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

В последнее время особо пристальное внимание уделяется юношескому спорту. Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития юношеского спорта. Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, А.Д.Новикова, Н.Г. Озолина, Р.Е. Мотылянской, Л.П. Матвеева, А.А. Маркосяна, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина, М.Я. Набатниковой, Н.Ж. Булгаковой, В.К. Бальсевича, В.М. Гужаловского, Ф.П. Сулова, В.Г. Никитушкина и других специалистов. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-

юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1; 3–7].

Вопросы подготовки юных спортсменов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. От того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, какой уровень развития физических качеств, процесс начального становления технического мастерства, во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Постоянно растущая конкуренция в борьбе свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой спорта. При этом остро встает вопрос о физической подготовке юных борцов, проявление которой дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и определяло успех соревновательной деятельности в целом.

По утверждению Е.И. Кочурко, физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Без достаточно развитых силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности [2].

Ж.К. Холодов считает, что физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [8].

Ю.А. Шахмурадов полагает что, физическая подготовка спортсмена должна иметь определенное специализированное направление и этим, с одной стороны, способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и навыков, а с другой стороны, дополняя специальную тренировку, обеспечивать полноценное решение оздоровительных задач спорта [9].

По мнению А.А. Гужаловского, знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции детей и подростков позволит на занятиях более эффективно планировать материал для развития двигательных качеств, успешнее организовать и методически правильно осуществлять процесс на тренировке [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы о физической подготовке юных борцов.

Для более детального изучения поставленной проблемы нами проведено исследование, направленное на мониторинг (необходимость) совершенствования физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе.

На протяжении всего года в тренировочной группе проводился анализ результатов выступления юных борцов на спортивных соревнованиях различного уровня (первенства, спартакиады, олимпийские дни молодежи, турниры) по греко-римской борьбе в Республике Беларусь. Учтявая, что в единоборствах отсутствует точно измеряемый результат, основными показателями борцов мы взяли общее количество проигрышей в спортивных соревнованиях различного уровня. В спектр показателей спортивных результатов борцов были включены: количество проигрышей в турнирных состязаниях, общее количество поражений на "туше".

По результатам соревнований (рисунок) установлено, что спортсмены, проигрывавшие соревновательные схватки по баллам (в числителе – баллы выигравшего спортсмена):

- 4/0 (туше – чистая победа «засчитывается, когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей площади ковра, включая зону пассивности» в течение короткого времени) – составляет 41,28 % от общего количества выступлений спортсменами за год;

- 5/0 – 27 %;

- 8/0 – 27,7 %;

- 4/1 – 4,05 %.

Таким образом, процент проигрышей спортсменов, набравших в соревновательном поединке минимальное количество баллов (1) с совершением технико-тактического действия остается очень низким и составляет – 4,05 %, а число проигрывавших без совершения технико-тактических действий (с количеством баллов «0») составляет более – 27 %.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что юные спортсмены, проигрывавшие соревновательные поединки по баллам 4/0; 5/0; 8/0, 4/1 обладают недостаточным развитием в физической подготовке, что, в свою очередь, требует поиска более эффективных средств и методов спортивной тренировки, направленных на ее совершенствование.

Данные наших исследований подтверждают недостаточную эффективность в физической подготовке юных борцов, что снижает результативность тренировочной деятельности и является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на соревнованиях. В этой связи подготовка юных борцов

актуализирует поиск новых научных подходов и оперативное внедрение в спортивную практику инновационных методик обучения спортивной тренировке на начальных этапах тренировочного цикла.

Одним из условий повышения требования к физической подготовке юных спортсменов является специально разработанная методика годичного цикла тренировки, включающая в себя средства общей физической подготовки из разных видов борьбы: греко-римская, вольная, дзюдо и самбо, а также средства из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

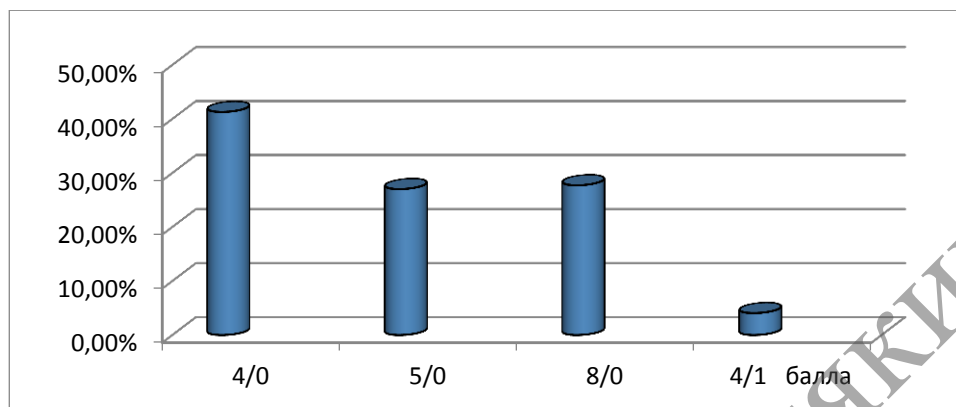


Рисунок – Результаты поединков

Средства и методы подготовки должны учитывать основные принципы теории спортивной тренировки:

- принципа единства общей и специальной подготовки (где преобладающее значение средств общей физической подготовки по отношению к средствам специализированной тренировки);
- принципа волнообразности и вариативности нагрузок;
- принципа цикличности тренировочного процесса;
- принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Данный процесс подготовки будет способствовать совершенствованию физической подготовки, увеличению динамики совершенствования физических качеств, улучшению уровня общей физической подготовленности, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

#### Литература

1. Гужаловский, А.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / А.Ф. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.
2. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов: учеб.-метод. пособие / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. – 96 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
4. Фарфель, В.С. Развитие двигательных качеств у детей / В.С. Фарфель. – М., 1876. – 124 с.
5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с. УДК: 796 – 053.2.
6. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-ю академии. – М.: 1998. – Т. 2. – С. 50-56.
7. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с. УДК: 613.71-053.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. ISBN 5-7695-0567-2.
9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Москва: Высш. шк., 1997. – 189 с.