

Гузь Сергей Михайлович, к.п.н., доцент, ПетрГУ
Родионова Вероника Сергеевна, студентка ПетрГУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО

Аннотация: Статья посвящена исследованию вопросов спортивного отбора в самбо. В частности, исследование было посвящено выявлению корреляции между тестами по общей и специальной физической подготовке в борьбе. Исследования, проводимые на протяжении двух лет показали, что между тестами по ОФП (прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, бег 30 м, бег 800 м, подтягивания) и СФП (время 10 бросков партнера через плечи, борцовский мост) выявлена положительная связь. Полученные данные показали, что предложенные контрольные упражнения по общефизической подготовке могут эффективно применяться и в качестве контрольных упражнений для проведения спортивного отбора юных борцов 10-12 лет на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, детско-юношеский спорт, борьба самбо.

Annotation: The article is devoted to the study of the issues of sports selection in sambo. In particular, the study was devoted to identifying the correlation between tests on general and special physical training in wrestling. Studies conducted over two years have shown that between the tests on OFP (long jump from a place, bending the arms in a prone position, running 30 m, running 800 m, pull-ups) and SFP (time of 10 throws of the partner over the shoulders, wrestling bridge) a positive relationship was revealed. The data obtained showed that the proposed control exercises for general physical training can also be effectively used as control

exercises for the sports selection of young wrestlers 10-12 years old at the initial stage of training.

Keywords: sports selection, youth sports, sambo wrestling.

Проблема спортивного отбора является одной из наиболее важных вопросов, которые решаются спортивной наукой и практикой. Несмотря на то, что эта проблема в современном мире получила большое развитие, её актуальность возрастает с новой силой, так как она пока не может быть оценена как достаточно действенная и отвечающая современным требованиям [3, 4, 6, 7 и др.].

Необходимо достижение наибольшего социально-гуманистического эффекта от развития как массового юношеского, так и резервного спорта. Решение вопросов спортивного отбора призвано способствовать разделению этих направлений, а также их развитию с учётом специфических задач каждого [3].

Данные статистики указывают на недостатки существующей практики спортивного отбора: 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группу спортивного совершенствования, из 10 тысяч юных пловцов 1,2% пригодны к достижению высоких спортивных результатов. Во многих видах спорта не более 25% чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов [7].

При этом, процентное соотношение талантливых спортсменов в группах спортивного совершенствования является довольно низким. Данные факты показывают, что среди 10 тысяч юных спортсменов только 5 можно отнести к очень одарённым (0,05%). Всё это указывает на необходимость создания эффективной технологии диагностики спортивной одарённости и экспертизы перспективности спортсменов [1, 2, 5].

Потребность в создании действенной научно-обоснованной системы спортивного отбора определена факторами: социально-экономическими, педагогическими и медицинскими. Во-первых, подготовка подростков со

сравнительно небольшим потенциалом, наравне с высоко одарёнными, отвлекает тренерские кадры, экономические и иные ресурсы, которые предназначены для формирования надёжного резерва национального спорта высших достижений, потенциально конкурентно-способного на мировой арене. Во-вторых, отсутствие надёжной системы спортивной профориентации и отбора мешает разумному планированию физического воспитания слабо одарённого в спортивном отношении контингента. Одновременно с этим интенсивные занятия спортом отвлекают таких юношей и девушек от других видов деятельности. В-третьих, очень часто усиленные занятия спортом, превышающие природные возможности, наносят непоправимый вред здоровью спортсменов [4, 5, 6, 10].

Новые методы диагностики способствуют выявлению спортивной одарённости и потенциальных возможностей юных спортсменов для достижения высоких результатов [9, 13, 14].

Многие эксперты указывают на то, что модель спортсмена высшего уровня мастерства является идеалом для моделирования одарённости. При этом, в процессе отбора необходимо учитывать общефизическую подготовленность спортсменов, от уровня развития которой зависит прогресс юных спортсменов в конкретной специализации [5, 6, 10, 11].

Анализ литературы позволяет выдвинуть гипотезу, что предложенная методика отбора (основанная на учете отдельных показателей общефизической подготовленности) позволит эффективно решать задачи по выявлению наиболее одаренных к занятиям самбо юных спортсменов 10-12 лет.

Цель исследования: методика отбора юных спортсменов 10-12 лет в борьбе самбо, основанная на взаимосвязи отдельных показателей по общефизической и специальной подготовке.

В исследовании приняло участие 15 детей в возрасте 10 лет, вошедших в состав экспериментальной группы и 10 детей в возрасте 11 лет, вошедших в состав контрольной группы.

Большинство специалистов предлагают использовать, в качестве

контрольных, группы упражнений для оценки быстроты, скоростно-силовых способностей, силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости [1, 3, 4, 6, 9].

При этом, учитывая разнообразие поз и движений в борцовском поединке, можно полагать, что координационные способности для борца имеют большое значение во всех своих проявлениях. Это подтверждается как методическими, так и экспериментальными исследованиями [2, 8, 9, 10, 12, 13].

С учетом приведенных выше замечаний, для оценки общей физической подготовленности юных спортсменов были выбраны следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места, см;
2. Сгибание рук в упоре лежа, раз;
3. Бег 30 м, сек;
4. Бег 800 м, сек;
5. Подтягивания (из виса на перекладине), раз;

Для оценки специальной физической подготовленности юных борцов – были выбраны контрольные упражнения:

1. Время 10 бросков партнера через плечи, сек;
2. Борцовский мост, раз.

В процессе организации и проведения естественного педагогического эксперимента проводилось тестирование общефизической и специальной подготовленности юных борцов. Тестирование проводилось в начале исследования и по окончании 1 и 2 года педагогического эксперимента.

Кроме того, для того, чтобы выявить влияние возрастных особенностей развития отдельных сторон моторики детей, проводился сравнительный анализ показателей общефизической подготовленности юных борцов с показателями их сверстников, не занимающихся спортом (в состав контрольной группы вошло 10 человек).

Сравнительный анализ исходных результатов юных борцов и данных, полученных по окончании 1 года спортивной подготовки, выявил следующее:

- в прыжках в длину с места результаты ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на

12,8 см;

- в упражнении «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» результаты юных спортсменов ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на 3,1 раза;

- в беге на 30 м результаты ($p < 0,01$) улучшились, в среднем, на 0,19 сек;

- в беге на 800 м результаты ($p < 0,01$) улучшились, в среднем, на 15,1 сек;

- в подтягивании на перекладине показатели юных борцов ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на 2,9 раза.

Таким образом, за 12 месяцев специальной и общефизической подготовки результаты юных борцов достоверно улучшились во всех контрольных упражнениях.

Тестирование по общей физической и специальной подготовке, проведенное по окончании 1 года спортивной подготовки юных борцов, позволяло выявить связь между показателями юных спортсменов по общефизической и специальной подготовке. Для этого определялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. По данным математической обработки результатов можно сделать следующие выводы:

- между прыжком в длину с места и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости (0,05 и 0,01), так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,757 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,946 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между упражнением «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» и упражнением «борцовский мост» выявлена достоверная связь при уровне значимости 0,05 ($r = 0,505$ при $t < 0,05$); тем не менее, между упражнением «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» временем 10 бросков партнера выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,946 > 0,645$);

- между бегом на 30 м и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент

превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,806 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,903 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между бегом на 800 м и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,843 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,952 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между подтягиванием на перекладине и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,704 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,888 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»).

Таким образом, анализ коэффициента ранговой корреляции показал, что между контрольными упражнениями по ОФП и СФП выявлена достоверная связь (для большинства упражнений – при уровне значимости $r = 0,01$), что позволяет сделать обоснованный вывод, что контрольные упражнения по общефизической подготовке могут эффективно применяться в качестве контрольных упражнений и для проведения спортивного отбора на начальном этапе подготовки юных борцов.

Анализ результатов юных борцов, показанных после 1 года занятий и их сверстников, не занимающихся спортом, показал следующее:

- в прыжках в длину с места результаты юных борцов были ($p < 0,01$) выше, в среднем, на 7,3 см;

- в упражнении «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» показатели юных борцов были ($p < 0,01$) лучше, в среднем, на 1,8 раза;

- в беге на 30 м результаты были ($p < 0,01$) лучше, в среднем, на 0,09 сек;

- в беге на 800 м результаты борцов были ($p < 0,01$) лучше, в среднем, на 10,5 сек;

- в подтягивании на перекладине показатели юных спортсменов,

занимающихся борьбой, были ($p < 0,01$) выше, в среднем, на 1,3 раза.

Таким образом, после 12 месяцев специализированных занятий спортом, результаты юных борцов были достоверно лучше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом во всех контрольных упражнениях, что указывает на то, что занятия борьбой способствовали интенсивному развитию силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости у юных спортсменов 11 лет.

После 2 года исследований было проведено тестирование юных борцов, которое показало следующее:

- в прыжках в длину с места результаты ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на 13,2 см;

- в упражнении «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» результаты ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на 2,9 раза;

- в беге на 30 м результаты ($p < 0,03$) улучшились, в среднем, на 0,1 сек;

- в беге на 800 м результаты ($p < 0,01$) улучшились, в среднем, на 11,2 сек;

- в подтягивании на перекладине показатели юных борцов ($p < 0,01$) выросли, в среднем, на 2,7 раза;

- время выполнения 10 бросков партнера ($p < 0,01$) уменьшилось, в среднем, на 1,3 сек;

- количество выполнения упражнения «борцовский мост» за рассматриваемый тренировочный период ($p < 0,01$) увеличилось, в среднем, на 2,3 раза.

Таким образом, сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности борцов после 1 и 2 года спортивной подготовки, показал, что, несмотря на интенсивный прирост результатов после 1 года подготовки, результаты после 2 года специализированной подготовки также оказались достоверно лучше во всех контрольных упражнениях, по сравнению с тестированием, проведенным по окончании 1 года подготовки.

Кроме выявления уровня общей физической и специальной подготовленности юных борцов по окончании 2 лет спортивной подготовки, в качестве одной из частных задач указанных тестирований являлось

определение связи между показателями юных спортсменов по общефизической и специальной подготовке. Наличие связи позволяло сделать вывод о возможности использования упражнений по ОФП в качестве критериев спортивного отбора на начальном этапе подготовки в борьбе. Для этого определялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. По данным математической обработки результатов можно сделать следующие выводы:

- между прыжком в длину с места и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости (0,05 и 0,01), так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,709 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,975 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между упражнением «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» и упражнением «борцовский мост» выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,755 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,888 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между бегом на 30 м и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,655 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,953 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между бегом на 800 м и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,707 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,921 > 0,645$ для упражнения «10 бросков партнера»);

- между подтягиванием на перекладине и упражнениями по СФП выявлена достоверная связь при двух уровнях значимости, так как вычисленный коэффициент превышает критическое значение при уровне значимости 0,01 ($0,667 > 0,645$ для упражнения «борцовский мост» и $0,883 > 0,645$

для упражнения «10 бросков партнера»).

Таким образом, анализ коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что между показателями в контрольных упражнениях по ОФП и СФП, полученных по окончании 2 года спортивной подготовки юных борцов 12 лет, выявлена достоверная связь (при уровне значимости $r = 0,01$), что позволяет сделать вывод, что контрольные упражнения по общефизической подготовке, применяемые в процессе педагогического эксперимента, могут эффективно применяться не только в качестве контрольных упражнений с целью определения уровня общефизической подготовленности юных борцов 10-12 лет, но и в качестве контрольных упражнений с целью проведения спортивного отбора на начальном этапе подготовки.

Сравнительный анализ результатов юных борцов, показанных после 2 года спортивной подготовки и их сверстников, не занимающихся спортом, показал следующее:

- в прыжках в длину с места результаты юных борцов были ($p < 0,01$) выше, в среднем, на 6,4 см;

- в упражнении «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» показатели юных борцов были ($p < 0,01$) лучше, в среднем, на 2,3 раза;

- в беге на 30 м результаты юных борцов были лучше, в среднем, на 0,08 сек, но разницы показателей ($p > 0,11$) выявлено не было;

- в беге на 800 м результаты борцов были ($p < 0,01$) лучше, в среднем, на 12,3 сек;

- в подтягивании на перекладине показатели юных спортсменов, занимающихся борьбой, были ($p < 0,01$) выше, в среднем, на 1,7 раза.

Таким образом, после 2 лет специализированных занятий спортом, результаты юных борцов были достоверно лучше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом в 4 из 5 контрольных упражнений, что указывает на то, что занятия борьбой способствуют интенсивному развитию силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости у юных спортсменов 10-12 лет.

Сравнительный анализ итоговых показателей детей, занимающихся

борьбой, и их сверстников, не занимающихся спортом, показал, что возраст оказывал существенное влияние на темпы прироста показателей ОФП, в частности:

- в прыжках в длину с места прирост, обусловленный возрастным развитием детей 10-12 лет, за 2 года составил 19,6 см (75,4%), а прирост в результате специализированных спортивных занятий составил 6,4 см (24,6%);

- в упражнении «сгибание рук в упоре лежа за 15 сек» прирост, обусловленный возрастным развитием детей 10-12 лет, за 2 года составил 3,7 раза (61,7%) и прирост в результате специализированных спортивных занятий составил 2,3 раза (38,3%);

- в беге на 30 м прирост, обусловленный возрастным развитием детей 10-12 лет, за 2 года составил 0,21 сек (72,4%) и, соответственно, прирост в результате специализированных спортивных занятий составил 0,18 сек (27,6%);

- в беге на 800 м прирост, обусловленный возрастным развитием детей 10-12 лет, за 2 года составил 14,0 сек (53,2%) и, соответственно, прирост в результате специализированных спортивных занятий составил 12,3 сек (46,8%);

- в подтягивании прирост, обусловленный возрастным развитием детей 10-12 лет, за 2 года составил 4,3 раза (71,7%) и прирост в результате специализированных спортивных занятий составил 1,7 раза (28,3%);

Исследования показали, возрастное развитие детей 10-12 лет оказывало значительное влияние на прирост показателей в контрольных упражнениях, более того, в большинстве упражнений приросты, обусловленные возрастным развитием юных спортсменов, значительно превышали приросты, обусловленные специальными тренировками.

Тем не менее, после 2 лет специализированных занятий борьбой, результаты юных спортсменов были достоверно лучше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом во всех контрольных упражнениях, что указывает на то, что занятия борьбой способствуют, кроме безусловного повышения специальной подготовленности, интенсивному развитию силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости у детей 10-12 лет.

Кроме того, определение коэффициента ранговой корреляции Спирмена между показателями в контрольных упражнениях по ОФП и СФП показало, что предложенные контрольные упражнения по общефизической подготовке, могут эффективно применяться и в качестве контрольных упражнений для проведения спортивного отбора юных борцов 10-12 лет на начальном этапе подготовки.

Исследования показали, что, с учетом высокого коэффициента корреляции между группами тестов по ОФП и СФП, предложенные тесты по ОФП способствуют построению научно-обоснованной системы отбора наиболее одаренных и перспективных юных борцов 10-12 лет на начальном этапе подготовки.

Библиографический список:

1. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко // М.: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
2. Бекетов В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности борцов // Теория и практика физ. культуры. 1980. №10. С. 31-32.
3. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1983. 46 с.
4. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин // М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
5. Евтушок Ю.И. Организация и содержание деятельности регионального центра отбора перспективных спортсменов / Ю.И. Евтушок, В.В. Левицкий, А.И. Кузьмин // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, 1990. С. 28-35.
6. Запорожанов В.А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта / В.А. Запорожанов, В.С. Мищенко, Ю.И. Евтушок // Киев, 1988. 52 с.
7. Зациорский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в

спорте: направления, методология исследований / В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. 1973. №7. С. 54-65.

8. Иванков Ч.Т. Основы спортивной борьбы / Ч.Т. Иванков, Ч.Ч. Иванков // М., 1996. 215 с.

9. Игуменов В.М. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе: Метод. рекомендации для студентов / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев // ГЦОЛИФК. М., 1985. 56 с.

10. Мирзаев Я.К. Комплексная оценка перспективности борцов на этапе отбора в учебно-тренировочные группы спортивных школ (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1992. 24 с.

11. Платонов В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, 1990. С. 5-16.

12. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культ. М.: ФиС, 1985. 144 с.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и прогнозирование. М.: ФиС, 1983. 40 с.

14. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев // М.: Физкультура и спорт, 1984. 151 с.